

Verktøy for å omforme skam

Ta skammen på fersken! Sett presise ord på skamtankene og skremselspropagandaen hjernen sender deg.

Typiske varianter er: «Jeg er en idiot! Jeg burde visst ...», «Hvis ikke partneren hadde gjort X, hadde ikke jeg gjort Y, heller!», «Jeg orker ikke forholde meg til dette ...», «Hvis jeg sier det som det er, vil partneren reagere med å ...!»

Takk hjernen for at den gjør jobben den er konstruert for og oppdratt til! Noen ganger innebærer det at den kopler inn autopiloten og insisterer på verstefallstenkning og enkle, bastante konklusjoner. Den mener det ikke vondt, den prøver bare å gjøre det den er programmert til fra naturens side, nemlig å passe på deg!

Si til hjernen din: *Kjære hjerne, takk for at du gjør det du er konstruert for å gjøre. Jeg vet du prøver å ta vare på meg, og at det er derfor du reagerer lynrasket med å dømme strengt og forberede meg på det verste.*

Overta ansvaret selv, med den bevisste delen av hjernen.

Si til hjernen din: *Jeg vet at det du sier til meg, er hypoteser basert på tidligere erfaring. Jeg har hørt hva du har sagt, og jeg respekterer jobben du gjør. Nå er tiden inne for å gi meg selv tid og tillatelse til å legge hypotesene dine omsorgsfullt til side, utforske virkeligheten med et åpent sinn og se hvilke erfaringer det kan gi.*



Hent fram den godartede nysgjerrigheten. Forestill deg hvilke ulike perspektiver det er mulig å ha på situasjonen.

Tenk tilbake på tidligere gode erfaringer med å snakke om vanskelige temaer med partneren:

Hva gjorde at det gikk bra da?

Kan du gjenskape noen av de betingelsene?

Ta med den lærende innstillingen videre, uansett hvordan du synes det går: *Hva er du mest fornøyd med at du gjorde? Hvilken læring klarte du å hente ut? Hva er du mest stolt av ved din egen innsats? Hvordan kan du gjøre mer av det som fungerte bra?*

Og når noe gikk dårlig: *Hva fikk du tross alt til? Hva er du mest fornøyd med av måten du tok ansvar på – eller måten du reiste deg på, etter å ha fått en kalldusj?*