

SE-foreningen

afholder en kursusdag for alle SE-foreningens medlemmer

Skam som en klang i os - med Ulla Rung Weeke

En formodning er, at erfaringer og tilstande af dyb lammende skam, følelser af værdiløshed, angst, forladthed, næsten ubærlige tilstande af udslettelse, opløsning, ofte er skabt tidligt i os, som en vished, - klang i vores organisme, der ikke efterfølgende er blevet reguleret i relationen med de voksne og derved placeret.

De skamtilstande bor som spor i vores væv, nerve- hormonsystem, metabolisme og er/bliver således; - vi opfatter andre mennesker, relationer og verden.

Skammens stemme er som en iboende vished, der ender det samme sted - at jeg er ingenting værd.

Hvad gør så dybe, kraftfulde tilstande ved os, også som terapeuter?

Hvordan mærker vi det selv?

Hvor ofte i det dybe relationsarbejde, tager vores kropsvæv og nervesystem imod smagen af og resonere med, så dybe, ikke regulerede smerte - og skamtilstande, som måske ikke kun er vores, men løber imellem os?

Og hvordan gør vi med de tilstande, både hos os selv og hos den anden?

Og kan vi tale om nedarvet generationsskam fra forældre og bedsteforældre, der har levet i eller imellem to verdenskrige, med alt det, det har ført med sig?

En anden formodning er, at vi i den (tilknytnings)alder, hvor vi begynder at kravle - gå, åbner sig medfødte spejlende spor, der både i kontakt - og kortvarigt i tabet af kontakten, træner begyndende indre bremsninger, der gerne skulle blive til at vi indefra kan begynde at impulsregulere, både det vi har lyst til og det, der kræver, at vi behersker os.

Erfaringer og spor, der støtter os til at være selvregulerende og sociale væsener.

De erfaringer og kontakt bevægelser kaldes, den sunde medfødte skamregulering.

Både den sunde skamregulering og den skam, der sluger os, løber begge som erfaringer langs vagusnerven og er derfor vældig betydningsfuld og tonegivende, også når vi efterfølgende skal komme os efter traumatiske tilstande.

Workshoppen vil indeholde teoretiske oplæg, praktiske øvelser samt mulighed for diskussion.

Tid: Søndag den 11. Januar 2020 kl. 10:30 til 17:30 - med en times frokostpause

Sted: I apa's dejlige, lyse lokaler på Borgervænget 7A, 1.sal, 2100 København

Tilmelding: Pladser fordeles efter "først til mølle" princippet

Tilmelding mailes til: se@somaticexperiencing.dk