

Skammens mur

Anne Hulda Skuterud

Å sitta ansikt til ansikt med terapeuten var skaminduserande for Vilde. Å opne for andre former for kontakt vart avgjerande for at den terapeutiske prosessen fekk næring trass i «skammens mur».

Terapi er ein kreativ prosess der samspelet mellom terapeut og klient er den viktigaste arbeidsreiskapen. Dette samspelet kan arte seg på ulike måtar, vekslinga mellom aktive innspel og lytting, turtakinga, er likevel alltid essensiell. Men det hender at turtakinga stoppar opp og at klienten trer ut av samspelet. Alvorleg skamproblematikk kan, ut frå mi erfaring, føre til dette. Det gjer at både klient og terapeut kjem i ein krevjande situasjon som kan true arbeidsalliansen og føre til brot.

Kunnskap om skammens fenomenologi er viktig for å kunne kjenne att og identifisere dei ulike utslagane skam kan gje seg i ein terapeutisk prosess. Eg vil drøfte dei følelsemessige utfordringane terapeuten blir stilt overfor når ho/han møter djup skam hos klienten, og gje eksempel på terapeutiske tilnæringsmåtar.

Når samspelet stoppar opp – eit klinisk eksempel

Vilde hadde gått i terapi hos meg i omkring åtte månader da samspelet mellom oss i time etter time stoppa opp. Ho hadde sjølv tatt initiativ til terapien, og mi oppleving var at vi hadde utvikla ein bra terapeutisk allianse, sjølv om eg opplevde henne som sky og var, og med ein vekslande kontaktfunksjon. Ho kunne vera humoristisk og sjølvvironisk. Ho kunne referere dramatiske draumar og vera med i utforskinga av desse, og ho kunne falle i stavar og plutsleg forsvinne ut av kontakten. Eg hadde vurdert det som rett å bruke lang tid på relasjonsbygging og stabiliserande arbeid før vi aktivt skulle arbeide med dei seksuelle trauma og bulimien som ho søkte hjelp for. Dette hadde eg gjort klart for henne, og ho aksepterte det.

Når Vilde forsvann ut av kontakten i terapitimen, kunne ho sjå mot meg med eit blick som var heilt kontaktaust. Det kjentest for meg som at eg ikkje nådde henne og at ho ikkje fekk med seg det eg sa. Dette vart gong på gong stadfesta. Ho hadde gått inn i ein endra bevisstheitstilstand. I desse tilfella var det oftast raskt gjort å gjenopprette kontakten. Det var gjerne nok å seia namnet hennar, så fanga ho blikket mitt og klarte å komma tilbake. Dissosiative fenomen som dette baud på ei utfordring i forhold til samspelet, men var ingen alvorleg trussel. Det gav også materiale å jobbe med. Eg forsøkte å få henne med på å utforske kva som hadde utløyst at ho forsvann ut av kontakten. Eg gav uttrykk for respekt for den reguleringsfunksjonen dissosiasjon kan ha, og for at ho fortsatt hadde behov for denne. Og eg kunne spørja henne kvar ho hadde vore i mellomtida, når ho ikkje var i kontakten med meg. Svara hennar viste at dette kunne variere frå at ho vart innhenta av traumatiske minne, til at ho tenkte på trivielle daglegdagse og praktiske ting. Det første klarte ho i liten grad å seia noko om. Det siste kunne ho le av og bruke til å få humor inn i relasjonen og skape avstand til vanskelege følelsar.

Etter kvart oppstod ei heilt anna form for mangel på kontakt. Eg opplevde ikkje at ho var utanfor rekkevidde, i tydinga at ho ikkje hadde høyrte det eg sa. Men ho var taus, tilstivna, med uttrykkslaust ansikt. Eg fekk ingen tilbakemeldingar eller svar på innspela mine. Av og til forsøkte ho å ta ordet, men avbraut seg sjølv ganske raskt, før ho hadde klart å formulere noko. Andre gonger kom ho med sjølvklandrande utsegner fordi ho ikkje klarte å seia noko. Eg opplevde henne som hjelpelaus i det, forstod det som at ho hadde angst, eller at ho kjempa med ein streng indre sensur. Stilla vart

truande. Når det var stilt over lengre tid, syntest Vilde å oppleva det som uuthaldeleg. Eg kjente det som mitt ansvar å halde praten i gang. Det var vanskeleg og utfordrande. Å snakke om ufarlege tema kunne av og til føre til deling og få samspelet i gang att. Å løfte fram ressursane hennar kunne vera meningsfullt, men kunne også opplevast som overflatisk utanomsnakk frå det ho eigentleg trong hjelp med. Forsøk på å rette fokus på dei bulimiske symptoma, eller overgrepshistoria, førte ikkje til anna enn at ho vart enda meir forknytt og taus. Å forsøke å seia noko om det som skjedde mellom oss der og da, tenke høgt om kva dette var, foreslå modellar som kunne forklare at ho ikkje klarte å snakke, dette vart strategien eg stort sett heldt meg til. Ho viste interesse i måten ho lytta til meg på. Og ho syntest letta over at ho slapp å snakke.

Å lesa det emosjonell uttrykket

Dei kroppslege uttrykka og signala frå klienten samt dei verbale ytringane utgjer dei innspela eg som terapeut og deltakar i samspelet får frå samspelspartnaren min. Desse innspela, saman med dei impulsane som undervegs i samspelet blir vekte i meg som terapeut, utgjer det mangfaldet eg svarer ut frå.

Vilde kom i denne fasen av terapien med få verbale ytringar. Ho kunne svara med einstavingsord eller korte setningar på direkte spørsmål, elles var det kroppsspråket som dominerte situasjonen. Ho var stiv og ansent og med unnvikande blikk i det ho kom inn i rommet. Etter at ho hadde sett seg, vart ho ofte berre meir og meir tilstivna. Ho heldt gjerne armane i kors over brystet som om ho heldt rundt seg sjølv. Ho sat med beina i kors, ofte var høgre foten tvinna rundt den venstre som i eit låsegrep. Andre gonger var den høgre foten i stadig rastlaus rørsle, som ein stiv pendel. Ansiktet var mimikklaust. Ho kunne sjå mot meg med eit slags kjøleg blikk, eller ho såg bort. Eg opplevde at det var ei pine for henne å sitta der.

Å halde saman alle inntrykka og fange essensen i det var vanskeleg. Eg klarte ikkje å lesa det emosjonelle uttrykket. Trass i alle signala, trass i at eg var opptatt av å forstå henne og forstå kva som gjorde at samspelet vårt hadde gått i stå, tok det månadsvis før det verkeleg gjekk opp for meg kva eg/vi stod overfor. Ofte kjente eg meg ganske hjelpelaus sjølv. Opplevinga av å ikkje klare å nå henne næra ei kjensle av å vera mislykka og ikkje duge som terapeut. Eg kunne også kjenne irritasjon og til og med bli klandrande for at Vilde etter så lang tid ikkje kunne stole på meg! Ein time da eg forsøkte å få henne i tale om dei bulimiske symptoma, opplevde eg, som så mange gonger før, sterk motstand. Eg påpeikte dette for henne, og ho svarte at ho kjente det som om det reiste seg ein mur rundt henne når eg tok opp spørsmålet. Bildet var treffande for mi oppleving også. Det var som å stange mot noko hardt og urokkeleg. Omgrepet «skammens mur» dukka opp i tankane mine. Eg delte assosiasjonen med henne med det same og fekk eit forsiktig, men klart svar på at det gav mening for henne. Det var ei stor lette. Vi hadde klart å henge bjella på katten. Det var ikkje berre angst som heldt henne i eit låsegrep. Det var skam!

Det var utsegna hennar, om kjensla av ein mur, som til slutt gjorde at eg klarte å lesa det emosjonelle uttrykket. Men før dette hadde eg samla opp ei mengd data av nonverbal karakter som var avgjerande for at ordet mur vart så meningsfullt for meg. Opplevinga av å vera i rommet saman med henne, sitta der overfor kvarandre og vera i utvekslinga kropp til kropp hadde modna meg. Hadde eg hatt meir innsikt i korleis skam verkar i utgangspunktet, ville sannsynlegvis denne modningsprosessen gått raskare. Da ville eg ha fanga opp dei karakteristiske uttrykka for skam eg i ettertid kan sjå var der hos henne. Og eg ville ha erkjent at det var skamkjensle eg sjølv var i kontakt med når eg kjente meg

som ein dårleg terapeut som ikkje klarte å få betre kontakt med henne, og at irritasjonen og klandringa eg kjente, var forsvaret mot skamkjensla.

Da vi endeleg klarte å etablere ei intersubjektiv forståing av kva vi strevde med, kjentest det som om vi oppdaga ei lita luke i muren. Det var som om vi endeleg kom på lag att og såg at vi hadde ein felles motstandar. Eit viktig skritt for å kunne ta opp kampen med skamma var tatt.

Skammas fenomenologi

Fenomenologisk er det å kjenne skam det same som å kjenne seg sett på ein smertefull, nedverdiggande måte. Skam gjer at ein kjenner seg avkledd og synleggjort. Sjølvvet blir eksponert både for ein sjølv og for alle andre som er til stades (Kaufmann 1996). Når skamkjensla får overtaket, vender ein seg innover og blir pinefullt opptatt av seg sjølv. Det kjennest vanskeleg, nesten umuleg å snakke. Dette gjer det nærast uråd å kommunisere om skamma. Blir ein verande i ein slik situasjon, oppstår ei kritisk og smertefull indre granskning, prega av sjølvkritikk og sjølvforakt. Tilstanden kan bli så akutt at det gir ein paralyserande effekt. Det var nettopp dette Vilde var fanga i. Ho opplevde situasjonen som så pinefull at ho mang ein terapitime bokstaveleg tala sat på spranget. På venterommet, som eg deler med ein annan terapeut, har vi eit skostativ og ein liten plakart med oppmoding om å ta av seg skorner. Å følgje oppfordringa var uråd for henne. Ho måtte vera klar til flukt.

Dei mest umiddelbare uttrykka for skam gir seg til kjenne i ansiktet. Særleg tydeleg er dette hos barn, med raudning som det kanskje sterkaste, og senka og unnvikande blikk, samt det å «henge med hovudet» som andre klare uttrykk. I det språklege uttrykket «å tapa ansikt» som betyr å miste si ære, er det nedfelt viktig kunnskap om skamma. Å bøye nakken og å senke blikket er velkjente teikn på skam. Slike responsar gjer straks ansiktet mindre synleg, og er eksempel på sjølvregulerande strategiar for å dempe fysiologisk spenningsnivå (Beebe & Lachmann, 2003). Men å miste ansikt er så smertefullt at vi vil gjera alt vi kan for å unngå det. Kroppslege forsvarsmekanismar mot skam er eksempel på dette. Tomkins (1963) skildrar tre slike. Først nemner han «frozen face», der ansiktsmuskulaturen er kronisk tilfrosen og under streng kontroll. «Head-back look», eller «overlegen mine» er ein annan forsvarsmåte. Tomkins forstår dette som ein anti-affekt-respons, produsert ved at personen gjer det motsette av det skamresponsen skulle tilseia. Den tredje kroppslege forsvarsmekanismen Tomkins nemner, er «look of contempt». Dette manifesterer seg som eit hånleg flir, der overleppa blir lett heva. Forakt er ifølgje han ei blanding av avsky og sinne.

Vilde møtte meg vanlegvis med tilfrose ansikt. Eg tolka det som uttrykk for angst, slik eg gjorde med mange av reaksjonsmønstra hennar. Ut frå denne forståinga var det viktig å jobbe med å trygge henne. Men korleis hjelpe henne til å bli trygg når eg ikkje nådde henne? Det var som å famle i blinde.

Det er samspelet med Vilde, og etter kvart også samspelet med fleire andre klientar, som har gitt meg meir innsikt i korleis skam kjem til syne i relasjonar mellom menneske generelt og mellom klient og terapeut spesielt. Og det er gjennom samspelet med desse klientane eg har fått innblikk i kor destruktiv den djupe skamma er. Ho er knytt til sjølvforakt og sjølvhat. Ein er ikkje ein som fortener. Sjølvklandringa blir hånleg. Ein skammer seg ikkje berre over ting ein har gjort, men over alt ved seg sjølv (Skårderud, 1998). Kaufmann (1996) formulerer det på denne måten:

«Skam er sterkt øydeleggande for sjølvvet. Faktisk er ingen annan affekt meir øydeleggande. Som eit sår laga innanfrå av ei usett hand, forstyrrar skamma den naturlege funksjonen til sjølvvet ...

Den indre erfaringa av skam er som ein sjukdom i sjølvvet, ein sjukdom i sjela. Dersom vi nokon gong skal kunne forstå og til slutt kunne heile det som tærer sjølvvet, da må vi begynne med skam» (Kaufman 1989, s 5, mi oversetting).

I den terapeutiske relasjonen kan skamma feste grepet etter kvart som klienten opplever at terapeuten kjem nærare. Mekanismane for å halde seg skjult fungerer ikkje lenger like godt. Terapeuten kjem med utsegner og hypotesar som er uttrykk for at ho eller han begynner å sjå det som er bak fasaden. Dette opplever klienten som farleg. Skamma er i sitt vesen knytt til å legge merke til seg sjølv, å sjå seg sjølv med andres blick (Skårderud, 2001). Å sjå seg sjølv med andres blick er også eit sentralt element i psykoterapi. Dermed blir sjøve den terapeutiske prosessen truande. Det var dette som skjedde i terapien med Vilde. Ho var redd for å bli avslørt som den ho var. Samtidig hadde ho kontakt med eit ørlite håp om at det kunne gå an å bli sett på ein anerkjennande måte. Ho var fanga i ambivalensen. Det var i denne fasen «skammens mur» gjorde seg sterkast gjeldande mellom oss.

Blikket – ambivalent lengsel etter kontakt

Noko av det første som slo meg i møtet med Vilde, var blikket hennar. Til vanleg var ho flakkande og unnvikande i blikket. Andre gonger kunne ho sjå mot meg og møte blikket mitt, utan at det gav meg den minste kjensle av kontakt. Dette stod i sterk kontrast til augneblinkar da ho møtte blikket mitt, og det strømma liv og vitalitet og lengt etter kontakt ut av auga hennar. Det kjentest som det berre var i desse korte augneblinkane at ho verkeleg var til stades, og at det elles var uråd å nå henne.

Ved desse skiftingane i blikket kommuniserte ho, heilt frå starten av terapien, essensen i problematikken sin, djup skam i kombinasjon med sterkt indre liv og lengt etter kontakt. Denne ambivalensen er ifølgje Kaufmann (1996) karakteristisk for menneske tyngde av djup skam. Dei har sterk lengt etter følelsemessig kontakt og samansmelting, og signaliserer denne gjennom blikket. Samtidig er dei redde for slik nærleik, og blir fanga i ambivalensen.

Vilde nådde inn til meg med denne nonverbale kommunikasjonen. Eg vart raskt sterkt engasjert i henne, og trudde på at vi skulle få til ein terapeutisk prosess som ville hjelpe henne. Da samspelet meir og meir stoppa opp etter omtrent eit års terapi, kjente eg meg derfor ekstra i villreie.

Skam er det same som å kjenne seg sett på ein smertefull, nedverdiggande måte. I den terapeutiske situasjonen inneber dette at terapeuten sitt blick får forsterka tyding. Den vanlege utforminga av terapirommet der terapeut og klient sit rett overfor kvarandre, kan vera provoserande og føre til at ein klient med mykje skam kjenner seg avkledd. I så fall er resultatet at skamspiralen skrur seg til. Det var dette som skjedde i terapien med Vilde. Når situasjonen er lagt til rette for å unngå direkte ansiktskontakt, slik tilfellet er i klasisk psykoanalyse, kan det vera lettare å setta ord på skamfulle erfaringar. Kanskje er denne erkjenninga bakgrunnen for utforminga av den katolske skriftestolen.

At blikket til terapeuten kan opplevast som farleg og tyngande, fortel likevel ikkje heile sanninga. Parallelt med denne opplevinga har klienten eit behov for og eit håp om å kunne møte eit anerkjennande og akseptierende blick. Etter kvart som terapien skreid fram, begynte Vilde å søke blikket mitt leitande etter slik anerkjennning. Enkelte gonger, etter å ha fortalt om sterkt skamfulle opplevingar, kunne ho uttale at «ho ikkje ville tore å sjå meg i ansiktet» neste time. Det som skjedde var det stikk motsette. Ho saumfor ansiktet mitt, såg etter teikn, og kunne falle til ro først når ho kjente seg akseptert trass i det ho hadde betrudd meg. Slike augneblinkar, når klienten søker blickkontakt og les terapeuten sitt ansikt, er intense. Dersom ein som terapeut klarer å vera til stades i det, er det mi erfaring at feltet mellom klient og terapeut kan opne seg og bidra til kvalitative framsteg i terapien. Det er av eit fint stoff dette. Slik eg forstår det, er det eksempel på kva Stern (2004) kallar «now moments». Om ein er der og møter klientens blick ope og akseptierende, kan det oppstå eit eksistensielt møte, det Stern kallar «a moment of meeting» (Stern, 2004). Slike møte er sentrale for identifikasjonsprosessen. Dette gjeld både i barn si utvikling og i den terapeutiske prosessen.

Intervensjonar og arbeidsmåtar

Å sitta i terapirommet ansikt til ansikt med terapeuten var ein skaminduserande situasjon for Vilde. Å opne for andre former for kontakt vart derfor avgjerande for at den terapeutiske prosessen fekk næring trass i «skammens mur».

Den psykoanalytiske arbeidsmåten, med klienten liggande på benk og terapeuten sittande bak hovudet, kunne for enkelte vore eit alternativ. For Vilde var det å ligge så angstprovoserande i denne fasen av terapien at det ikkje var ei aktuell arbeidsform. Skriftleg kommunikasjon via e-post blir av og til nytta i terapi med klientar med alvorleg skamproblematikk (Skårderud, 2003). Vilde kunne heller ikkje nytte denne arbeidsmåten. Skamkjensla kom så sterkt opp når ho såg kva ho hadde skrivi, at ho raskt reiv sund brev og sletta e-post.

Det hendte Vilde ringte meg i djup krise. Ein gong hadde ho vorte overvelda av traumatiske minne om ein overgrepssituasjon frå tidlege tenår. Det var i den telefonsamtalen ho første gong detaljert klarte å dele med meg både bilda ho hugsa, kva som hadde skjedd, og gråten og redselen ho hadde kjent, og kjente på nytt. Det oppstod intens kontakt gjennom samtalen. Eg opplevde at eg nådde henne, og at ho tok imot den støtta eg ga. At dette var ein telefon på sein kveldstid, og at ho ringte meg privat, var ikkje brot med dei terapeutiske rammene vi hadde vorte einige om. Vi hadde ei avtale om at ho kunne ringe meg ved kriser, og på den måten hadde eg gjort meg tilgjengeleg for henne.

Ein gong eg skulle ha ferie, og ho var i ein kritisk periode med mykje sjølvskading, fekk ho mobilnummeret mitt. Utan at eg var klar over kva eg da gjorde, opna eg døra inn til ei ny kontaktform som fekk mykje å seia for den vidare utviklinga i terapien. Ho begynte å sende meg sms-meldingar. Fordelen med sms er at det er plass til så lite om gongen, og at ein sender dei så fort. Dermed kunne dei spontane tankane hennar bli uttrykt og sendt til meg før skamkjensla sensurerte dei. Eg opplevde raskt desse meldingane som så viktige og nyttige for den terapeutiske prosessen at eg tok det opp med henne og definerte sms-kommunikasjon som ein del av vår kontrakt.

Gjennom det siste 1½ året har det gått tallause meldingar fram og tilbake mellom oss. Dette har vorte ein sterk og viktig kanal for å bygge band. Ho har brukt dei til å dele små gleder med meg. Ho har brukt dei til å rope om hjelp når ho har det som aller tyngst. Ho har brukt dei til å betru meg detaljar om overgrepa ho aldri har klart å fortelja i timane. Og ho har latt meg få vita kva musikk som rører henne. Sms-meldingane har også ført til auka innslag av metaforar i kommunikasjonen mellom oss. Å uttrykke seg i eit så knapt format appellerer til bruk av bilde. Det har vore frigjerande. Vi nådde einannan gjennom bildebruken, fekk kjenslemessig kontakt og kunne nærme oss det vanskelege og unemnelege utan at det vart så farleg. Det er som om skamkjensla får mindre tak i møte med metaforar. Metaforar vart fleire gonger døropnarar for «moments of meeting».

Kropp

Vilde sin psykiske problematikk gav seg sterke kroppslege utslag. Den ufrie, stive kroppshaldninga, det tilfrosne ansiktet, dei sterke bulimiske symptoma, ein oppgitt, underspent muskulatur var alt saman uttrykk for dette. Eg fekk tidleg tankar om at det ville vera ønskeleg å ta i bruk kroppsteknikkar, og gjennom det hjelpe henne til kontakt med ubrukte kroppslege ressursar. Fleire forsøk stranda raskt. Det var tydeleg at fokuseringa på kropp gjorde henne meir ansent og forsterka angsten. Og i ettertid ser eg jo at det ikkje minst måtte vera provoserande for skamkjensla. Da eg forsøkte med enkle element frå metoden «Points and positions» utarbeidd av Davis (1990), responderte ho for første gang eintydig positivt. Pusten vart djupare. Ho gav uttrykk for at det kjentest godt. Og etter kvart kom ho ved fleire

tilfelle med spontane ytringar. Det kunne vera gode minne som vekttest, eller det kunne vera brokkar frå overgrep. Slike spontane ytringar var på den tida heilt utenkelege når vi sat rett overfor kvarandre.

I motsetning til dei andre kroppsteknikkane eg hadde prøvd å introdusere, provoserte ikkje denne metoden prestasjonsangst eller skamkjensle. Ho skulle ikkje yte, men vart tilført kroppsleg stimulering som hadde som hovudsiktemål å føre til at ho fekk betre kontakt med eigen kropp og med sin eigen kjerne. Dei faste trykka har noko veldig avgrensa og trygt ved seg. Dette var vesentleg for at eg torde å introdusere metoden. Eg kjente meg ganske sikker på at ho ikkje ville oppleve det som sensuelt eller forførande.

Den kroppslege berøringa, med direkte kontakt mellom hennar og min kropp var, slik eg ser det, viktig og hadde mykje å seia. Innbakt i denne låg ei implisitt melding om aksept frå mi side. Med ein del av seg sjølv tok ho imot budskapet om at eg ikkje opplevde kroppen hennar som avskyeleg, slik ho tenkte at alle gjorde. I periodar når skamkjensla slo inn med full kraft, sa ho nei til å arbeide på denne måten. Da klarte ho ikkje at eg kom nær henne. Det respekterte eg alltid. Såleis vart metoden også eit stadig høve til å trene på å seia ifrå om egne grenser og til erfaringar av at ho vart respektert når ho gjorde det.

For meg var bruken av kroppsteknikkar viktig ved at det gav meg ei oppleving av nærare kontakt med henne, og oppleving av ein kropp til kropp-kontakt som hadde verdi i seg sjølv. Eg trur også det var med på å bane vegen for at eg på eit langt seinare tidspunkt i terapien hadde mot til å setta ord på mulegheita for ein gong å gje henne støtte ved å halde rundt henne. Eg kasta det fram som ein uforpliktande tanke. Ho sat berre taus og hørde på. Om kvelden kom denne sms-en frå henne: «Vil bare fortelle at det varmet å høre at du orker å holde omkring meg om jeg skulle trenge det, og klarer å ta imot. Det har gitt meg en slags ro,.... Men jeg klarte ikke si det til deg i dag. Men det gikk inn i hjerterota.»

Parallele prosessar i terapien

Opplevinga av kontakt og nærleik, som var så sterk i mange av telefonsamtalene og i sms-utvekslingane, var oftast som sokke i jorda når vi møttest og sat rett overfor kvarandre i terapirommet. Da var ho like knuga og forknytt som før. Eg tenkte det måtte bli mi oppgåve å bringe erfaringane frå dei gode møta våre inn i terapirommet. Det var ikkje lett. Å gå rett på sak og ta opp det vi hadde delt sidan forrige terapitime, var lenge altfor truande. Forsøk på det kunne føre til at ho stivna heilt og forsvann ut av relasjonen. Dette kan forståast som at skamkjensla var så sterk at det var påkjenning stor nok for henne å klare å møte meg att etter å ha trudd seg til meg. Kanskje trong ho å få vera der berre, og sikre seg bevis på at eg ikkje hadde begynt å forakte henne. Å skulle samtala om at ho hadde betrudd seg, eller fortelja meir om det ho hadde betrudd meg, var hinsides det ho kunne klare. Eg sansa dette, og respekterte det. Ut frå ei slik forståing kan ein seia at erfaringane frå dei gode møta våre på telefon eller sms til fulle var til stades i terapirommet. Dei lada spenninga mellom oss. Det var implisitt kunnskap vi begge hadde og som var med og heldt oppe håp, men som også stadig gav ny næring til opplevinga hennar av skam. Kvar time var ei ny utfordring, for henne og for meg, om å klare å opprette kontakt. Enkelte gonger klarte vi det, andre gonger ikkje. Hadde det ikkje vore for den kontakten som stadig skjedde mellom timane, hadde vi kanskje mista håpet begge to.

Samspelet mellom oss når vi sat overfor kvarandre i terapirommet, når vi arbeidde på benken i terapirommet, når vi snakka saman i telefonen, og når vi utveklsa sms-meldingane, kan forståast som fleire parallelle prosessar som lenge måtte få utvikle seg langs kvar sine spor før dei kunne møtast og

integrererast. Downing(1996) beskriv tilsvarande om forholdet mellom det verbale arbeidet og arbeidet med kroppen:

«Eit særskilt fenomen når ein arbeider kroppsspsykoterapeutisk, er at ein ofte får ei kjensle av at ikkje berre ein, men to overføringsprosessar går føre seg samtidig. Den eine er knytt til det verbale arbeidet (det verbale arbeidet som skjer separat), den andre til arbeidet med kroppen. Ein får ei oppleving av to parallelle vegar som går eit lite stykke frå kvarandre» (s.288, mi oversetting).

Å akseptere at desse prosessane må få gå sin gang og utvikle seg over tid før integrering kan skje, trur eg er svært viktig. Det stiller imidlertid store krav til terapeuten si evne til å tåle mangfald og uklarheit, og til å halde saman det klienten splittar.

Å gjera av med seg sjølv – splitting og dissosiasjon

Vilde hadde ein identitet prega av skamproblematikk. Skamkjensla dominerte henne, ikkje berre i situasjonar der nokon krenkte henne, men nesten alltid. Fienden var komme innanfor og hadde vorte til sjølvforakt og sjølvfordømming som stadig produserte ny skam. Kaufmann (1996) brukar omgrepet «disowning» om denne prosessen. Han hevdar at det er gjennom denne at dissosiasjon og dissosiative fenomen utviklar seg, og at det er dette som fører til disintegrasjon og fragmentering av sjølv. På norsk kan vi kalle det å gjera av med seg sjølv (Grønseth,1991).

Slik forakt vendt mot sjølv skaper ei splitting i sjølv, hevdar Kaufmann (1996). Ein del av sjølv blir utsett for angrep, den andre delen blir dommaren, forfølgjaren, den straffande. Slik sjølvforakt kan reaktivere eit individ sine opphavlege skam-scener så vel som reprodusere dei, og skapa nye skam-scener når element i situasjonen minner om dei opphavslege skamerfaringane. Og han hevdar at denne splittinga kan bli så sterk at det oppstår autonome «del-sjølv» som eksisterer side om side i same individet.

Det var splittinga, fragmenteringa av livserfaringane og opplevinga av henne sjølv som prega Vilde si tilvere. Til kvardags var ho ei kvikk, slagferdig kvinne, omsorgsfull mor til to ungdomar, gift med ein ressursrik og omsorgsfull mann og tilsett i eit omsorgsyrke. Under denne overflata levde fleire emosjonelle delar. Dei kunne brått og uventa dukke opp og overta kontrollen. Ein del var nærast lamma av skam. Ho var knapt i stand til å uttrykke seg verbalt, tilstivna i kroppen og følte seg ekkel og totalt verdiløus. Ein annan del var prega av forakt, først og fremst sjølvforakt, men opptrådte også avvisande utetter. Ein livredd og totalt underkastande del kunne tre fram i situasjonar som minte om overgrepssituasjonane. Ei kontaktsøkande, lengtande lita jente titta fram i glimt når situasjonen var trygg nok. Ein kreativ kunstnar levde stort sett i skjul, men kunne oppdagast gjennom det ho hadde produsert.

Vansken med å knyte saman erfaringane frå telefonsamtalene, sms-kontakten og terapitimane kan sjåast som uttrykk for at det var ulike delar i henne som gav seg til kjenne i dei ulike situasjonane. Vilde viste frå starten av terapien sterke kontrastar i veremåten, og vekslingane hadde eit altomfattande preg som kunne minne om dei ulike tilstandane ein kan observere hos spedbarn (Wolff, 1966). Etter kvart forsvann desse vekslingane i terapirommet, og den tilstivna, tilbaketrente veremåten overtok. Det var etter at ho over lengre tid hadde lidd seg gjennom slike vanskelege timar, at ho ringte i krise og detaljert trudde seg til meg om overgrepsepisodar. Eg forstår det som at dei andre delane i henne måtte finne nye kanalar for kontakt etter kvart som skamdelen lamma henne i terapirommet.

Terapeutens kontakt med eiga skam

Å stå der på utsida av «skammens mur», utan å klare å få kontakt med Vilde, gjorde at skamkjensle begynte å røre på seg også i meg. Opplevinga av ikkje å få det til, skamkjensla for ikkje å lykkast som terapeut, for ikkje å klare å nå klienten, pressa seg på i månadene fram til vi saman klarte å identifisere skamproblematikken. Eg kjente meg hjelpelaus og vart til og med klandrande overfor Vilde for at ho etter så lang tid ikkje kunne stole på meg! Slik fekk eg sjølv erfare konsekvensane av skamma: undergraving av sjølvkjensle og forsvarsstrategien klandring og forakt.

Desse nye skamerfaringane gjorde meg meir open for og nysgjerrig på kva rolle skamkjensle har spelt i mitt liv. Sjølvransaking og refleksjon over dette førte til at det dukka opp ei rekke minne der eg har kjent meg flau, sjenert og skamfull, situasjonar der eg har trekt meg inn i meg sjølv for å skjule meg, eller der eg har verga meg med overlegen mine eller forakt. Eg er sikker på at denne fornya kontakten med eigen skamproblematikk har gjort meg til ein betre terapeut. Psykoterapi er ein gjensidig prosess. Utan slik sjølvvinnings vil terapeuten stå i fare for å bidra til retraumatisering av klienten når skam oppstår i relasjonen. Først når eg som terapeut kan erkjenne, tolerere og meistre mi eiga skam og forstå dei forskjellige kjeldene til denne, vil eg kunne skape ein terapeutisk atmosfære som gjer korrektive emosjonelle erfaringar muleg.

Frå indre eksil til intersubjektiv deling

Vilde er ei intelligent og kunstnarisk gåverik kvinne, men skamma fungerer som ein mur som stenger inne desse ressursane hennar. Ho gjer av med seg sjølv også på dette området, men ikkje fullt og heilt. I eit indre, hemmeleg liv dyrkar ho både musikk og teikning, og kjenner glede ved det. Slik sikrar ho seg mot innsyn og audmjuking, men går glipp av den forløyninga som kan skje ved å uttrykke seg til andre og oppleve å bli sett og forstått, og ved å kjenne fellesskapet i å dele. For meg har det vore eit mål å få kontakt med den genuine og kunstnariske kjernen i henne. Tanken min har vore at om vi kunne opprette kontakt langs denne strengen, ville det bidra avgjerande til å redusere skamma sitt grep. Det viste seg å bli musikken som vart dørøpnaren. Eg gav henne ein cd med nyinnspelte negrospirituals som hadde gjort sterkt inntrykk på meg. Den kvinnelege vokalisten framførte songane på ein inntrengande måte og uttrykte smerte og livskamp, men også håp. Musikken nådde henne. Det vart ei sterk oppleving av å komma ut av einsemda, av å kunne dele smerten med terapeuten sin, og av å tilhøyre eit større heile. Å kjenne seg som ein av uendeleg mange menneske som gjennom tidene har stridd og kjempa seg gjennom livet, løfta henne for ei stund ut av einsemda. Å dele denne opplevinga med ein annan som stod henne nær, slik ho da kjente at eg gjorde, gav sterk samkjensle og gjorde smerta lettare å bera.

Sårbarheita for avvising i relasjonen

Etter kvart som «skammens mur» vart meir og meir gjennomhola, kunne Vilde komma fram med meir av seg sjølv. Dette var positivt, og ho opplevde det som godt, men også angstprovoserande. Det innebar at ho begynte å knyte seg til meg. Dermed vart forholdet vårt så viktig for henne at ho ikkje lenger like lett kunne styre når ho opna og lukka for kontakten. Bak «skammens mur», medan ho heldt meg på avstand, hadde ho vore uavhengig. Etter kvart kjente ho at relasjonen vart så viktig for henne at ho opplevde seg avhengig. Ho hadde kjempa imot at det skulle skje. Ho hadde tidlegare erfaringar med kor sårbar ho da vart, og kor vanskeleg det var å stå att aleine.

Som ein konsekvens av at ho begynte å knyte seg til meg, kom ein periode med pendling mellom kraftfulle «moments of meetings» og truslar om brot. Ho tok regien sjølv. Ofte kunne det skje i samband med ferieavbrot eller når ho hadde kjent seg avvist av ting eg hadde sagt eller gjort. Nå kjente eg henne imidlertid så godt at det fall meg lett å vende meg til den delen i henne som hadde tatt vare på håpet og ønskte å fortsette samarbeidet med meg. Og tilknytingsbanda hadde etter kvart vakse seg så sterke at det var raskt gjort å rette opp att alliansen.

Konklusjon

Djup skam verkar lammande på kommunikasjonen og kan føre til at den essensielle turtakinga mellom klient og terapeut stoppar opp. Det utfordrar terapeuten si sjølvkjensle og kan vekke skamkjensle også hos han eller henne. Å oppdage skamma er ofte vanskeleg. Som fenomen er ho rask til å gå i dekning og viser seg ofte i forkledning. For terapeuten kan det derfor vera vanskeleg å fange opp når det er dette ho/han står overfor.

Auka kunnskap om skammas fenomenologi vil gjera terapeutar betre i stand til å identifisere fenomenet og dermed møte dei spesielle utfordringane terapi med desse klientane stiller oss overfor. Sentralt her er evne til å fange opp nonverbale signal og lesa det emosjonelle uttrykket til klienten. Dessutan dreiar det seg om utfordringar av dei terapeutiske rammene våre. Terapeuten må vera merksam på at terapisisituasjonen i seg sjølv er ein potensiell skamsituasjon, og legge til rette for at dette elementet kan reduserast. At terapeuten har innsikt i og arbeider med sin eigen skamproblematikk, er også ein viktig faktor. Kampen blir ikkje vunnen ein gong for alle, men med aukande innsikt i fenomenet skam, tid, tolmod og grunnleggande aksept i den terapeutiske relasjonen, vil klienten bli aukande i stand til å integrere dei ulike delane av seg sjølv, og «skammens mur» vil gradvis forvitre.

Anne Hulda Skuterud
Norsk Karakteranalytisk Institutt
Lilletorget 1
2615 Lillehammer
Tlf 61 25 50 27
E-post ahulda@online.no

Referansar

Referansar

- Beebe, B. & Lachmann, F. M. (2002). *Infant research and adult treatment. Co-constructing interactions.* London: The Analytic Press.
- Davis, W. (1990). Points and positions, an outline of a Reichian methodology. *Energy and character.* 21(1)
- Downing, G. (1996) *Kroppen och ordet. Kroppsorienterad psykoterapi – teoretisk bakgrund och klinisk tillämpning.* Stockholm: Natur och Kultur.
- Erickson, M. H. (1980). *The collected papers of Milton H. Erickson on hypnosis* Ed. by E. L.Rossi (Vols. 1–4). New York: Irvington.

- Grønseth, R. (1991). *Eksistensiell karakteranalytisk vegetoterapi. (red.), Karakteranalytisk vegetoterapi. I kjølvannet av Wilhelm Reich.* A Faleide, R Grønseth og E Grønseth. Oslo: Spartacus.
- Kaufmann, G. (1996) *The psychology of shame. Theory and treatment of shame-based syndromes.* New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Skårderud, F. (2003) Sh@me in cyberspace. Relationships without faces: The e-media and eating disorders. *European Eating Disorders Review* 11, 155–169 (2003)
- Skårderud, F.(1998) *Uro. En reise i det moderne selvet.* Oslo: Aschehoug.
- Stern, D. N. (2004) *The present moment in psychotherapy and everyday life.* New York: W.W. Norton & Company.
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect, imagery, consciousness: The negative affects*, Vol. 2. New York: Springer.
- Wolff, P. H. (1966). The causes, controls, and organization of behavior in the neonate. *Psychological Issues*, 5, (17).