

# Blikket utenfra

Siri Erika Gullestad

PhD, professor, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

s.e.gullestad@psykologi.uio.no

Kamp for skamløshet kan ha et frigjørende potensial. Samtidig er det grunn til å minne om skammens regulerende funksjon i menneskelig samvær.

Vi kjenner den alle – følelsen av rødme som skyller over ansiktet. Skamrødmen. Den kommer plutselig, som en ubehagelig gjest, en påminner om at jeg har gjort noe eller *vært* på en måte som jeg ikke synes jeg skal være. Ofte dreier det seg om hverdagslige situasjoner. Jeg er i et selskap, argumenterer høyt og ivrig for en sak – «drar til»– møter plutselig blikket til en på motsatt side av bordet. Et litt avventende blick, vanskelig å lese. Med ett blir jeg bevisst meg selv på en ubehagelig måte, selvbevisstheten hugger til. *Skal du ha all oppmerksomhet rundt dette bordet her? Er det plass til andre her i det hele tatt?* Er det ikke *det* dette avventende blikket formidler, uten ord? Følelsen kommer før tanken: Jeg skammer meg. Nå ble jeg altfor dominerende! Kan jeg ikke slutte å være så *intens*? Så pinlig! Jeg slokner, får bare lyst til å gjemme meg.

*Den andres blick kan være ødeleggende, ja «nullende»*

Skammen rammer oss alle. I arbeidet med psykiske lidelser møter psykologen skammen i dens destruktive former (Follesø, 2003; Landmark, 2018). Skam kan være en lammende og ødeleggende følelse. Men ikke bare. Skam er også en følelse som regulerer samværet og samspillet med andre mennesker. I mitt eksempel gir skammen en følelse av at det har vært «for mye» av meg, som gjør at jeg endrer måten jeg er på. Så kan man spørre om følelsen av at det er blitt «for mye av meg», *faktisk* er noe den andre opplever, eller om det snarere er noe jeg har projisert inn i den andres blick. En projeksjon som har sitt opphav i mine indre, strenge objekter. Uansett, skamfølelsen er et *signal* i forholdet mellom meg og andre. I mitt selvanalytiske arbeid etter en slik episode vil jeg nok stille spørsmålet: Er jeg urimelig selvkritisk nå? Har jeg egentlig grunn til å skamme meg her? Er skamfølelsen resultat av blick fra et «indre galleri»? Om jeg kommer til at jeg er overdrevent selvkritisk, vil resultatet være at jeg søker å fri meg fra skammen, snarere enn å endre min væremåte.

Skammen utløses av den andres kritiske blick, faktisk eller innbilt. En følelse av å være avslørt, utlevert til andres øyesyn uten å være beredt til det. Skam er en følelse av å bli tatt med buksene nede. Impulsen er å begrave ansiktet eller synke i jorden. Vi ønsker å gjemme oss, ikke være synlige.

Blikket står i sentrum i Jean-Paul Sartres (1943) analyse av skam. «Helvete, det er de andre» – Sartre legger ordene i munnen på en av de litterære skikkelsene i dramaet *For lukkede dører* (*Huis clos*, 1944). Et helvete fordi vi ikke kontrollerer hvordan den andre ser oss. Den andres blick kan være ødeleggende, ja «nullende». Skammen er således en *sosial* følelse.

## Skammens funksjon som det «tredje»

I mitt eksempel kjenner jeg skammen åpent. Men ofte vil skammen være internalisert og fungere som et automatisk signal som hindrer meg i å opptre slik at jeg føler skam. En selvkritisk instans som umerkelig regulerer min væren i verden. Det er denne selvkritiske instansen jeg refererer til som «det tredje», et begrep som er kjent fra filosofien (Hanly, 2004). Kjernen er å kunne observere seg selv

utenfra, objektivere seg selv. Å se seg selv utenfra innebærer samtidig å kunne leve seg inn i andres sinn – en evne til mentalisering, det vil si til å forstå seg selv og andre i lys av følelser og tanker (*mental states*) (Fonagy et al., 2002). Den andre er et atskilt subjekt, ikke bare et objekt for egen tilfredsstillelse (Winnicott, 1969). Det handler om å erverve en posisjon hinsides et dyadisk, symbiotisk «rike», der barnet rår i sin subjektivitet, som «His Majesty the Baby» (Freud, 1914, s. 91). Britton (1987) fremhever, fra et psykoanalytisk perspektiv, den rollen den såkalte ødipalfasen spiller her. Denne kjennetegnes av barnets intense kjærlighetskamp for å være den utvalgte hos mor eller far, men der barnet må erkjenne at foreldrene har noe sammen som det selv er utestengt fra. Barnet må kort og godt oppgi sin allmakt og forsone seg med sin plass i et større fellesskap. Lacan (1966) snakker om overgangen til det han kaller en «symbolsk orden», som innebærer erkjennelse av kulturens regler og normer.

Når vi opplever at mennesker *mangler* en slik selvkritisk instans, snakker vi om *skamløshet*. Skamløshet er fravær av skam vi mener den andre burde følt. Nå uttrykker ordet «burde» en normativ vurdering. Denne er forskjellig fra en rent klinisk-psykologisk tilnærming, der vi vil søke å forstå skamløshet som uttrykk for mangel og skjevutvikling. Dette er imidlertid ikke mitt perspektiv her. I dette essayet søker jeg snarere å analysere skamløshet fra en sosial synsvinkel. Fra denne synsvinkelen karakteriserer ordet skamløs handlinger og væremåter vi mener bryter med det som «går an», som krenker regler og normer som gjelder for flokken vår. Hva som defineres som skamløs, varierer med familiekultur, religion og samfunn. Skamløshet er derved et relativt begrep.

## Skammens kulturelle forutsetninger

### *Men skammen rommer også innett raseri*

I vestlig kultur står tanken om at menneskets handlinger bør være styrt av fornuft og rasjonalitet, sterkt. Affektene – kroppens domene – har ofte vært betraktet som en fiende. I kristendommen er de fleste dødssynder uttrykk for affekter – grådighet, fråtseri, vrede og begjær, mens tre av fire kardinaldyder dreier seg om å beherske og tøyte fristelser. I Bibelens beretning om syndefallet skammer Adam og Eva seg over sin nakenhet – ifølge Augustin opplever de to sin seksuelle lyst som skamløs. I denne kirkefaderens øyne krenkes fornuften når begjæret vekkes uten individets vilje, utenfor egen kontroll. Ereksjonen kommer atskilt fra viljen – og derfor *mot* viljen, sier Augustin. Derfor kaller han kjønnsorganene skammelige (*pudenda*) – en fortolkning som har preget den kristne kulturkrets sterkt (Kjellqvist, 1996). Skam knyttes til *kroppen*, og i sin tur knyttes kroppen til det kvinnelige. Mens tidligere middelhavsreligioner hadde hyllet fruktbarhet og matriarkat, blir kristendommens guddom en mann (Næss, 2019). Gjennom jomfrufødselen, ved at guden fødes av en jomfru, kuttet forbindelsen til seksualitet og begjær, ja, til natur, ytterligere. I sentrum trer fornuft og rasjonalitet, som knyttes til det mannlige.

Psykoanalytisk teori knytter også skam til kropp og seksualitet. Freuds tekster gjør det klart at den kvinnelige skammen, som han beskriver klinisk, *ikke* er naturgitt. Kvinner fra høyere sosiale lag, de veloppdragne wienerfruene, hemmes seksuelt på grunn av skamfølelse (Freud, 1912, s. 185). Derved tydeliggjøres skammens sosiale og kulturelle betingelser: Kvinnens posisjon er i langt større grad et spørsmål om *konvensjon* enn det man vanligvis tror (Freud, 1931). Freuds teori om psykoseksualitet innebar et radikalt brudd med datidens konvensjonelle oppfatning av seksualitet, med tanken om at homofile, biseksuelle og polymorft-perverse fantasier er en iboende del av menneskets seksualitet: Manglende toleranse for dette allmenne perverse fører til nevrose – og nevrosen fremstår som

perversjonens motsats (Freud, 1905; Gullestad, 2018). Derved løftes menneskets erotiske liv *ut* av skammen.

Eriksons (1950) teori om personlighetens psykososiale utvikling betoner sammenhengen mellom kroppssoner og kroppslige funksjonsmåter på den ene siden, og sosiale funksjonsmåter på den andre. *Skam*, og skammens motsetning, *autonomi*, festes til den såkalte *anale* utviklingsfase. Sentralt i denne fasen er kontroll over kroppens «produkter». Er avføringen noe å være stolt over, eller er den tvert om ekkel og avskyelig? Teorien fremhever, fra en annen synsvinkel enn den kristne, at skammen er kroppens domene. Vår mest «primitive skam» (Nussbaum, 2016) er knyttet til vemmelse over kroppens avfallsprodukter. Nå har avsky et iboende evolusjonært grunnlag og en adaptiv funksjon: Å føle vemmelse ved avføring kan utgjøre et emosjonelt signal om å holde seg unna, for å unngå smitte og dermed fare. Men avsky og skam er samtidig et resultat av erfaring og læring. På det tidspunkt Erikson utarbeidet sin teori, antok han at skammen kom med pottetrening og foreldres «krav» om å få kontroll over det anale. Hvorfor er avføring så avskyelig? Nussbaums svar er at den minner oss på vår dyriskhet og dødelighet, og dermed vår hjelpeløshet. Når vi tar avstand, mestrer vi samtidig vår egen redsel.

Pottetrening tilhører i dag stort sett historien (i hvert fall i de nordiske land). Et spørsmål er imidlertid om skammen er borte, eller om den snarere har forflyttet seg til nye arenaer? Vår kultur hyller selvkontroll og selvregulering på områder som berører det driftsmessige, slik som kropp og mat. Fedme skaper skam; kroppen skal være «clean»; kroppshår fjernes – hår minner om noe skittent. Renhet gir følelse av kontroll over natur; forfall og død gir skam. Kontrolltrangen gjenfinner vi i tidens overopptatthet av ren mat, tarmskylling og detox-regimer.

Skam og avsky knyttet til det skitne og ekle spiller seg ikke bare ut på det personlige nivå, men også i politiske bevegelser og fundamentalistiske ideologier: Høyreekstremisme og radikal islam har til felles en lengsel etter *renhet* (Bohleber, 2010), der avskyen for det skitne mestres ved projeksjon: Det er *de andre* som er ekle, dyriske, skitne, og som burde skamme seg (jødene som «jordens berme»). Slike skampåførende projeksjoner er uttrykk for forsøk på ekstrem sosial regulering og kontroll, og ligger til grunn for de mest destruktive sosiale og politiske prosesser av utstøting, hat og tilintetgjørelse. Det samme gjelder skamgjøring av seksuell legning, samværsformer, klesstil og kulturelle uttrykk.

Å si om en person at han er *skamløs*, har inntil nylig vært en negativ karakteristikk. Men kulturen endrer seg og språket med den. I dagens offentlighet har skammens ødeleggende følger stor plass, og det å være fri for skam kan fremstå som ønskelig. En bok skrevet av tre unge muslimske kvinner har tittelen *Skamløs* (Bile, Srour & Herz, 2017). De forteller om egen oppvekst med sosial kontroll, skamfølelse og æreskultur og retter anklagen mot «skamgjøring», det vil si å påføre andre usunn skam: *Selvsagt er vi skamløse hvis det å være skamløs er synonymt med å være fri*, skriver de og fremholder at «skamløshetens tid» er kommet for å bli. Skamfølelsen er her flyttet fra en indre, ensom følelse til en felles kulturell opplevelse, til et vi (Engelstad, 2018). Skammen skaper raseri og grunnlag for kamp. De unge kvinnenes protest mot skamgjøring er en frigjøringskamp på linje med den minoritetsgrupper – homofile, funksjonshemmede og nå trans – har kjempet tidligere, og fortsatt kjemper, for retten til å leve uten skam. Den nye bruken av ordet *skamløs* peker mot skammens destruktive virkninger, og, ikke minst, mot skammens kulturelle kontekst. Den tydeliggjør at vi befinner oss i et normativt felt – et felt der det ikke finnes absolutte regler eller sannheter – som omhandler hvilke fellesskapsverdier vi identifiserer oss med og anerkjenner som våre egne. Dette i motsetning til kulturelle og religiøse definisjoner av hva som er «usømmelig» og «skamløst», som vi ønsker å bekjempe.

## Fravær av gjensvar

Jeg startet med et personlig eksempel – og skam utløst av det jeg forestiller meg er den andres misbilligende blikk. *Hva* blikket finner uakseptabelt og skamfullt, vil – slik jeg har vist – variere med historisk epoke, kultur, religion, etnisk tilhørighet og, ikke minst, sosial klasse. Kulturelle «koder» for væremåte – ikke være for frempå, ikke for spontan, ikke for høyrøstet, ikke vise følelser («det kler deg ikke å være sint») – står sterkt i visse miljøer, svakere i andre.

Hva er mekanismen i skampåføring? Én ting er den eksplisitte skampåføring. I Fellinis selvbiografiske mesterverk *8 ½* – filmet i 1963 – går hovedpersonen spissrotgang gjennom skolen med skammehatt på hodet og ordet «skam» skrevet på ryggen. Han og kameratene, alle 11–12 år gamle, har oppsøkt en prostituert kvinne som med latter i blikket danser på stranden foran de nysgjerrige guttene: Seksualitet er synd. En annen form for skampåføring er det jeg skal kalle *fravær av gjensvar*. Den er implisitt – og langt mer subtil enn den åpne skamgjøringen.

I Karl Ove Knausgårds roman *Min kamp* utgjør en av de helt tidlige scenene – jeg har tidligere analysert den i en dialog med litteraturviter Irene Engelstad (Engelstad & Gullestad, 2012) – en nøkkel til å forstå denne formen for skampåføring: En fiskebåt synker utenfor kysten av Nord-Norge, mannskapet på sju har druknet, et mysterium – været var stille. Åtte år gamle Karl Ove ser på tv-bildene av det tomme havet, da omrisset av et ansikt plutselig stiger frem fra havoverflaten. Han forteller faren om ansiktet – det er om å gjøre, han er skremt. Faren svarer – lettere ironisk distansert – at sønnen ikke skal «tenke mer på det». Så tilføyer han: «Og ikke gap sånn (...) Du ser jo ut som en idiot.» Gutten tror likevel at faren selv vil komme til å se ansiktet i sjøen når han ser på Kveldsnytt:

Da innslaget var over, lød stemmen til min far der inne, deretter latter. Skamfølelsen som spredte seg i meg, var så sterk at jeg ikke klarte å tenke. Det var som mitt indre hvitnet. Kraften i den plutselige skammen var den eneste av følelsene i barndommen som kunne måle seg med redselen i intensitet, ved siden av det plutselige raseriet, da, og alle tre hadde det til felles at jeg selv likesom ble utradert. Det var bare den ene følelsen som gjaldt (Knausgård, 2009, s. 27).

Et barn som ivrig og spontant strekker seg mot faren og vil fortelle om sin opplevelse; en far som ikke er nysgjerrig, som ikke forstår at noe er om å gjøre, og som ber gutten om ikke å tenke mer på det. Kanskje er intensjonen å berolige. Resultatet er imidlertid at barnets subjektive opplevelse «nulles». Affekten, den angst som opplevelsen av ansiktet har skapt hos gutten, fanges ikke opp. I tillegg kommer kommentaren «du ser ut som en idiot». Å kommentere kroppsuttrykk er langt mer inngripende enn å karakterisere atferd. Det rammer selve barnets vesen, hva man er – latterliggjørende, ydmykende. I møtet med faren er det ikke bare guttens subjektive opplevelse, men hans selv som nulles, ja utraderes. For hvem er jeget når jegets opplevelser av verden avvises, ikke teller, og i tillegg latterliggjøres? Knausgård har uttrykt at han måtte bli godt voksen før han var i stand til å kjenne og sette ord på sitt indre emosjonelle univers; inntil da stengte skamfølelsen for det. Men skammen rommer også innett raseri. I dette ligger en kraft, en energi som hos Knausgård gir en desperat kraft til å skape (Engelstad, 2018). I dette perspektivet kan *Min kamp* leses som en kamp for å fri seg fra farens skampåførende blikk.

Episoden gir utgangspunkt for en teoretisk formulering av skammens psykologi. Influert av utviklingspsykologi (Stern, 1985; Fonagy et al., 2002) og selvpsykologi (Kohut, 1971) vektlegger moderne psykoanalytisk teori (Gullestad & Killingmo, 2013) at mennesket har grunnleggende behov for bekreftelse og gjensvar. Når barnets søkende og utstrekkelige bevegelse avvises, kommer skammen. Skammens urform, sier Ikonen og Rechartd (1993), er den «stoppreaksjon» som følger når barnets søken etter bejaende gjensidighet mislykkes. Når barnet begeistret strekker seg ut, for å fortelle noe

eller for å vise frem noe, og ikke møter en bekreftende respons, vil det bøye hodet, gjemme ansiktet. I tråd med denne tankegang fremholder Tomkins (1995) at skam er den følelsen som blir aktivert når individet er ivrig interessert (*interest*) og opprømt (*excitement*), men ikke blir møtt. Den andres avvisning er skammens kilde. Avvisning gir opphav til en opplevelse av at «det er noe galt med meg og mine følelser». Man skammer seg over å ha tatt feil – «at jeg kunne være så dum, så naiv». Behovet for gjensvar er et grunnleggende, vitalt behov livet gjennom. Fraværet av gjensvar gir skam.

## Frigjøring fra skam?

Som psykologer er vårt prosjekt å bidra til frigjøring fra destruktiv skam. Psykoanalysen er i dette perspektivet et «skamløst» prosjekt: Gjennom oppfordringen om å assosiere fritt inviteres individet til å komme frem med alle tanker, følelser og fantasier – uansett hvor skamfulle, pinlige eller flau de måtte være. «Det er ofrene som skammer seg» (Vetlesen, 2001) er tittelen på en studie av ofre for overgrep og voldtekt i krig. En uhyggelig mekanisme – at vi mennesker når vi utsettes for overgrep, kan oppleve at det er oss selv det er noe galt med. Overgrepets djevleske logikk: Når den andre mishandler meg, må det være fordi jeg er uverdigg, ikke verd å elske. Erkjennelse av nettopp slike mekanismer kan imidlertid føre til endring: En mannlig pasient skammet seg over å bli neglisjert og avvist av ektefellen, en skam over ikke å være elsket. I den terapeutiske dialogen fikk han kontakt med det sinnet som skammen hadde skapt. Han bestemte seg for å gå ut av ekteskapet. Skamfølelsen førte til at han satte grenser: Den ble et signal om behovet for å ivareta seg selv, og utgangspunkt for selvbeskyttende handling. Som terapeuter møter vi ofrene for andres skampåføring. Ved at det skambelagte rommes og deles av en godartet terapeut, hjelpes individet til å løse seg fra den andres nullende blick og derved befri seg fra ødeleggende skam.

Samtidig er det ikke noe mål å fri seg fra alle former for skam. Å kjenne skam kan invitere til selvrefleksjon. Mitt eksempel viser fundering over hvordan jeg virker på de andre – om jeg overkjører, ikke enser fellesskapet. Skammens funksjon som en tredje instans viser til en evne til selvobservasjon og selvkritikk, en moralsk evne. Det dreier seg ikke om en medfødt evne, men om et utviklingsprodukt som forutsetter at man selv er blitt møtt med empati og respekt – en egofunksjon hos det modne mennesket. Den innebærer å kunne se seg selv utenfra, fra de andres – fellesskapets – synsvinkel, med en erkjennelse av at egne ønsker, behov og uttrykk (som intens frustrasjon og irritasjon, grådighet eller trang til å dominere) ikke alltid passer eller sømmer seg, men snarere er skamløst.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 6, 2020, side 435-439*

## Referanser

- Bile, A., Srour, S.N., & Herz, N. (2017). *Skamløs*. Oslo: Gyldendal.
- Bohleber, W. (2010). *Destructiveness, intersubjectivity and trauma: The identity crisis of modern psychoanalysis*. London: Karnac.
- Britton, R. (1987). The missing link: parental sexuality in the Oedipus complex. I *The Oedipus Complex Today* (red. J. Steiner), s. 83–101. London: Karnac. <https://doi.org/10.4324/9780429482601-3>
- Engelstad, I. & Gullestad, S.E. (2012). Fedre og sønner. En litteraturforsker og en psykoanalytiker leser Sigmund Freud og Karl Ove Knausgård. I J. Øverland & I. Engelstad (red.), *Freud, psykoanalyse og litteratur. Artikler*. Oslo: Gyldendal, 145–170.
- Engelstad, I. (2018). Skammens ansikter. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(9), 865–871.
- Erikson, E.H. (1950/1965). *Childhood and society*. Harmondsworth: Penguin.

- Follesø, G.S. (2003). Skam og skyld. I T. Anstorp, B.I. Hovland & E. Torp (red.), *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Freud, S. (1905). Three essays on the theory of sexuality. I J. Strachey (red. og overs.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (vol. 7, s. 135–244). London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1912). On the universal tendency to debasement in the sphere of love. I J. Strachey (red. og overs.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (vol. 11, s. 165–177). London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1914). On narcissism: An introduction. I J. Strachey (red. og overs.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (vol. 14, s. 67–102). London: The Hogarth Press.
- Freud, S. (1931). Female sexuality. I J. Strachey (red. og overs.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (vol. 21, s. 221–243). London: The Hogarth Press.
- Gullestad, S.E. & Killingmo, B. (2013). *Underteksten. Psykoanalytisk terapi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget. Revidert, utvidet utgave.
- Gullestad, S.E. (2018). Seksualitet i et psykoanalytisk perspektiv. Et forsvar for drift og begjær. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(9), 807–821.
- Hanly, C.M.T. (2004). The third: A brief historical analysis of an idea. *Psychoanalytic Quarterly*, 73, 267–290. <https://doi.org/10.1002/j.2167-4086.2004.tb00159.x>
- Ikonen, P. & Rechart, E. (1993). The Origin of Shame and its Vicissitudes. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 16(2), 100–124. <https://doi.org/10.1080/01062301.1993.10592297>
- Kjellkvist, E.B. (1996). *Rødt og hvitt. Om skam og skamløshet*. København: Gyldendal.
- Knausgård, K.O. (2009). *Min kamp*. Oslo: Oktober.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kristiansen, S. (2019). Skyldfølelse til å leve med. I E. Stänicke, H. Strømme, S. Kristiansen & L. Stänicke. *Klinisk tenkning og psykoanalyse*. Oslo: Gyldendal.
- Lacan, J. (1966). *Écrits*. Paris: Editions du Seuil.
- Landmark, A. (2018). Skam – Psykoterapi og frihet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(9), 797–805.
- Nussbaum, M. (2006). *Hiding from humanity. Disgust, shame and the law*. Princeton: Princeton University Press.
- Næss, H.K. (2019). *Maria, Guds mor. Jomfrufødselens historie*. Oslo: Scandinavian Academic Press.
- Sartre, J.P. (1943). *L'Être et le néant*. Paris: Gallimard.
- Sartre, J.P. (1944). *Huis clos*. Paris: Gallimard.
- Stern, D.N. (1985). *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Tomkins, S. (1995). Script theory. I E.V. Demos (red.), *The selected writings of Silvan Tomkins*. New York: University of Cambridge Press.
- Vetlesen, A.J. (2001). Det er ofrene som skammer seg. Et essay om ondskap og skam. I T. Wyller (red.), *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. Bergen: Fagbokforlaget, 103–140.
- Winnicott, D.W. (1969). The use of an object. *International Journal of Psychoanalysis*, 50, 711–716.