

Skammens funksjon

Skammens plass i terapi

Anne Hilde Vassbø Hagen

Det er fullt mulig å mene at skam kan være adaptiv uten å påføre klienten skam. Zemir Popovac frykter at terapeuter som mener skam kan ha en adaptiv funksjon, har et problematisk forhold til skam, og at vi dermed ubevisst kan påføre klienter lidelse (Psykologtidsskriftet, 2020). Jeg er uenig. Som kliniker ved Institutt for Psykologisk Rådgivning er det naturlig å ta utgangspunkt i emosjonsfokustert terapi (EFT). Modellen er ett eksempel på hvordan vi kan jobbe med skam uten at det betyr at terapeuten påfører klienten skam.

Det virker som Popovac definerer skam som en negativ evaluering av selvet, som frarøver selvet kjærlighet, og at skam er et avfallsprodukt fremfor en følelse. Signalangst og skyld defineres som to andre følelsetilstander, adskilt fra skam. Vi snakker forbi hverandre fordi noe handler om skade påført av andre og etter hvert en selv. Noe annet handler om antatte mekanismer i sosial tilpasning.

Fire former for skam

Innenfor EFT og andre modeller defineres skam som en følelse og som en mye videre kategori enn Popovacs forståelse av begrepet. Til gjengjeld deler EFT skammen inn i fire ulike former:

- primær adaptiv skam
- primær maladaptiv skam
- sekundær skam
- instrumentell skam

Faren ved å skamme seg er til stede i terapirommet. Men det kommer av helt andre prosesser enn vår teoretiske forståelse av skam og skammens funksjon

Det er bare den maladaptive skammen som kan sammenlignes med Popovacs skambegrep. Vi er helt enige om at denne formen for skam utelukkende er skadelig. Den eneste forskjellen er at EFT og andre modeller likevel definerer denne giftige formen for skam som en følelse.

Det synes å være stort overlapp mellom adaptiv skam i EFT og signalangst i Popovacs rammeverk. Skyld forstås i EFT som en sammensatt følelse, bestående av skam og frykt, og kan være adaptiv eller maladaptiv. I tillegg har vi to andre former for skam, som jeg ikke kjenner igjen i Popovacs begrepsdefinisjoner: skam som en reaksjon på en annen følelse (sekundær) og instrumentell skam. Begge kan være sosialt hensiktsmessige, men er oftere et problem for oss.

Terapeutens dømmende holdning

De fleste av oss har opplevd å ha dømmende holdninger til mennesker som har vært inne på terapirommet vårt, og at vi har påført noen av dem skam. Ønsket at enkelte skulle hengt mer med hodet og ja, skammet seg. En mor som har dratt datteren i håret fordi hun syntes jenta fortjente det, en partner som har banket kjæresten sin og mener det ikke var så ille, en voksen mann som er forelsket i naboenta på 12 år og ikke ser at det er problematisk. Det er naturlig å reagere når folk oppfører seg på

tvers av sosiale normer og krenker andre eller oss selv. Det er naturlig også for terapeuter å reagere på urett når vi føler empati for de svakere partene.

Er vi elendige terapeuter når det skjer? Ja, men først i det øyeblikket empatien vår blir blokkert av forakten og vi mister den sårbare klienten av syne. Har de empatiske sviktene våre og de skaminduserende utsagnene, som gjerne kommer i kjølvannet av at vi selv blir følelsesmessig aktivert i terapirommet, noe å gjøre med vår teoretiske forståelse av skam? Langt ifra!

Faren ved å skamme seg er til stede i terapirommet. Men det kommer av helt andre prosesser enn vår teoretiske forståelse av skam og skammens funksjon. Det er når våre egne følelser kommer i veien for modellen og det vi har lært om å være en god terapeut, at empatien glipper. Det tror jeg gjelder alle evidensbaserte metoder. Som terapeut er jeg mer empatisk og klarer oftere å holde fokus på klientens livsverden når jeg bevisst holder fast ved min ikke-dømmende holdning og forståelse av hvor komplekst følelseslivet er. Kunnskap om følelser og en bevissthet rundt egne følelser og reaksjoner er viktig for å redusere empatiske svikt i løpet av et terapiforløp og øke muligheten for å reparere når det uunngåelige skjer.

Adaptiv skam i individualterapi

Innenfor EFT individualterapi jobber vi ikke direkte med adaptiv skam. Vi jobber mest med å komme i kontakt med maladaptiv skam (skam slik Popovac beskriver fenomenet – skader påført av andre og etter hvert selvet) og maladaptiv frykt for så å transformere disse utelukkende skadelige følelsene ved å aktivere adaptivt sinne, sorg og selvomsorg. Vi ønsker å aktivere maladaptiv skam i terapirommet, for å transformere den, slik at personen igjen kan kjenne på at hen liker seg selv, og at hen fortjener omsorg, respekt, anerkjennelse og viktige grenser. På veien dit må vi ofte innom de sekundære følelsene, anklagende sinne, angst og håpløshet.

Aldri sier vi noe som ligner på «skam deg», selv om vårt verdisystem blir utfordret. Adaptiv skam har ingen plass i endringsmodellen i EFT individualterapi, selv om den er en del av den teoretiske forståelsen av følelsen. Dukker adaptiv skam opp organisk i klienten i løpet av terapien, vil vi validere følelsen og hjelpe klienten ut av den. Idet den adaptive skammen er aktivert, har den allerede virket som den skal. Det er ikke noe poeng å forsterke den eller holde folk i den. Da vil vi vise empati og forståelse og forsikre klienten om at det er trygt å møte blikket vårt, og at de fremdeles er inkludert og ønsket i det lille fellesskapet innenfor terapirommets fire vegger. Jeg tipper at dette er noe av det samme Popovac ville gjort med signalangst eller skyld.

Innenfor EFT parterapi og mange andre parmodeller har adaptiv skam en viktigere plass

Adaptiv skam i parterapi

Innenfor EFT parterapi og mange andre parmodeller har adaptiv skam en viktigere plass. Forskning viser at nøkkelen til å forsones etter et alvorlig svik fra den ene parten, er at den forurettede parten ser den adaptive skammen i ansiktet på partneren sin når hen sier unnskyld. Likevel legger ikke modellen opp til at terapeuten skal indusere eller forsterke adaptiv skam i klienten. Det vi gjør, er at vi lar den sårede parten fortelle om sin smerte. Vi veileder bort fra å prøve å indusere skam i den andre. Når parten som har såret, ser sin partners smerte, vekkes ofte adaptiv skam sammen med tristhet og frykt, og det kommer en reparasjon. Når adaptiv skam er synlig til stede, er teorien at den sårede parten

opplever reparasjonen som mer genuin, og at skammen og smerten i den nærmest er en forsikring om at det ikke vil skje igjen. Når den som har sveket, kjenner på adaptiv skam, vil vi at de skal sette ord på det de kjenner, direkte til partneren sin. Deretter vil vi høre hva det gjør med den sårede partneren å se og høre partneren sin.

Adaptiv skam i foreldreveiledning

Innenfor EFT foreldreveiledning lærer vi foreldre at det er viktig å validere alle former for skam. Gjennom å validere og vise empati overfor den adaptive skammen, inviteres barnet ut av skammen. Enten det er barn som ikke mestrer noe andre får til, som har tisset seg ut på skolen, eller i stort engasjement over de nye blinkende skoene skapte uro i klassen og fikk tilsnakk. Barnet lærer seg å bli raus med seg selv så vel som andre gjennom å selv erfare å bli sett og forstått, også når det kanskje føler at det ikke fortjener det eller har gjort noe dumt.

Jeg er selvsagt enig med Popovac i at terapeuter ikke må påføre klienter skam. Men jeg tror ikke han har mer å frykte fra terapeuter som tar utgangspunkt i at den adaptive skammen faktisk eksisterer.

Med en nesten umerkelig justering vil jeg avslutte med Popovacs egne kloke ord: *Det går an å være sint på seg selv uten å skamme seg over hvem man er. Det er til og med et sunnhetstegn å evne å være berettiget selvkritisk og sint på seg selv uten å måtte skamme seg over den man er.*