

Skammens spor- avtrykk i identitet og relasjoner

Om hvordan språk, relasjoner, identitet og kropp blir berørt av skam

PUBLISERT 5. desember 2013

PSY
KOL
OGI



Conflux forlag, 2011. 378
sider

Marie Farstad sier selv at «målet med boka er å gi en basisforståelse og et veikart i møte med skam, som kan gi noen nøkler til å forstå hva den enkelte berørte klient trenger for å finne veien ut av skammens emosjonelle og kroppslige grep». Hun argumenterer for at terapeuter bør ha inngående kunnskap om ulike typer skam, og belyser dette med gode beskrivelser av hvordan klientens skamfølelse påvirker terapirelasjonen.

«Hun argumenterer for at terapeuter bør ha inngående kunnskap om skam, og belyser dette med gode beskrivelser av hvordan klientens skamfølelse påvirker terapirelasjonen»

I bokas første kapitler blir det gitt en differensiering av noen former for skam, som akutt skam, sunn skam, ontologisk skam, sårbarhetsskam, vond skam og skamløshet i tillegg til typiske forsvarsstrategier som jag mot makt, indre tilbaketrekning, perfeksjonismetvang og overføring av skyld, raseri og forakt. Det fremheves også godt

hvorfor skam og skyld må holdes adskilt. Jeg savner imidlertid et tydelig evolusjonsperspektiv, og opplevde at hovedfokuset, nettopp traumer og skam, kom noe sent i fremstillingen.

Farstad er selv integrativ terapeut og har master med fordypning i religionspsykologi. Hun bruker et for meg noe fjernt og flytende språk, bl.a. med metaforer om kroppen som fungerer godt i beskrivelser av hvordan skam oppleves, men som blir tungvint når teorier blir presentert.

Boka kan anbefales for alle interesserte, samtidig som den kanskje fungerer best som oppslagsverk. Den tar systematisk for seg hvordan språk, relasjoner, identitet og kropp blir berørt av skam. Det gleder meg at hun problematiserer religionens rolle og gir en kort innføring i hvordan man kan jobbe med å endre skamfylte forestillinger om Gud til å bli mer sunne og livgivende. Man får også et overbevisende innblikk i hvordan forfatteren som integrativ terapeut hjelper klientene gjennom kreative uttrykk, med å jobbe seg gjennom denne følelsen som hun selv beskriver som ganske språkfattig.

Anmeldt av Maria Mork Haugen, student ved profesjonsstudiet i psykologi, NTNU

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 12, 2013, side