

# Skam

## Psykoterapi og frihet



Foto Sverre Strandberg

Bak en vellykket fasade kan det gjemme seg selvkritikk og en følelse av å være fullstendig verdiløs.

### TEKST

**Anders Landmark**

**PUBLISERT 5. september 2018**

### EMNER

Skam

Grunner til skam

Indre kritisk blikk

Selvbilde

I EN PSYKOANALYTISK behandling prøver man som behandler å legge til rette for at pasienten fritt skal kunne uttrykke egne følelser og tanker, samt en oppfordring om å være så åpen som mulig (Gullestad & Killingmo, 2013; Landmark & Stänicke, 2016). Vi inviterer altså personen til å åpne seg opp overfor en annen, eksponere seg og bli sett. Mange opplever det å bli sett som godt. I klinikken ser vi samtidig at mange pasienter opplever det ubehagelig og blir svært usikre når oppmerksomheten rettes mot dem selv. Det å eksponere seg og se på seg selv, og det å bli sett av behandler, erfares av mange som det samme som å blottlegge det verdiløse og latterlige i seg selv. Dette er pasienter som ofte har vansker med å ta imot hjelp, som unnviker og trekker seg tilbake.

Behandler kan overfor den unnvikende pasienten oppleve at pasienten ikke klarer å nyttiggjøre seg terapi. Behandlingsprosessen kan bli fastlåst og stoppe opp.

I dette essayet vil jeg fokusere på betydningen av skam hos slike pasienter. Skamfølelse er en betydelig og viktig følelse i et menneskes liv. Det er ulike tilnærminger til skam. I sin klassiske redegjørelse for skam hevder den franske filosofen Jean-Paul Sartre (1943) at skam er knyttet til en opplevelse av å bli sett eller være til for andre, enten imaginært eller reelt. Til det å bli sett hører ubehagelige opplevelser av å være naken, bli blottlagt og avslørt, samt et ønske om å dekke seg til eller gjemme seg bort. Mange erfarer skam nettopp som det å bli avkledd, det å vise frem sider ved seg selv som helst skulle vært skjult (Wyller, 2001; Skuterud, 2009). I dagligtalen kan vi i forbindelse med noe flaut, pinlig eller skamfullt snakke om en lengsel etter «å synke i jorden» eller at «et hull skal åpne seg under oss». I forbindelse med skam kan man også si: «Jeg vil heller dø enn å oppleve det en gang til.» Disse formuleringene peker på hvor sterkt skam kan oppleves, og hvor sterk trangten til å skjule og gjemme seg for den andres blikk kan bli.

Ifølge Sartre (1943) er skammen også knyttet til normer og idealer, eller mer presist: til en opplevelse av et sprik mellom kulturens idealer og normer og det man opplever å gjøre eller være, det vil si en følelse av ikke å strekke til og ikke være bra nok. Skam er ikke en følelse som bare angår den enkelte, men må også forstås i en større sosial og kulturell sammenheng (se f.eks. Wyller, 2001; Bile, Srouf & Herz, 2017). Det kan dreie seg om en kulturs normer og grenser, og betydningen av å skamme seg dersom grensene og normene blir brutt. Skammen hjelper oss – sammen med skyld – til å holde oss til normer og moral, skikker og regler. Denne type skam er nødvendig fordi den bidrar til sosial regulering og demping av egen grandiositet og eksponeringstrang. Skam er viktig ved at den opprettholder grenser og verner den svakeste fra å bli krenket og ydmyket. På den annen side kan kulturens normer og regler bidra til for sterk skam hos enkelte av sine medlemmer ved at den sosiale reguleringen blir for dominerende og undertrykkende (se Bile, Srouf & Herz, 2017).

**«I en kultur der autonomi og  
lykke, selvrealisering og  
prestasjon er sentrale idealer,  
kan skam oppstå fordi man ikke  
har innfridd egne og kulturens  
ideal»**

Her vil jeg ta utgangspunkt i sterk skam og bruke psykoanalytisk teori for å forstå noen sider som bidrar til å skape og opprettholde sterk skamfølelse hos den enkelte. Jeg vil gi plass til den skammen vi som behandlere kan møte i terapirommet. I terapirommet møter vi som oftest på den patologiske skammen. Den skammen som står i veien for relasjon og sosialt samvær med andre, som for eksempel mye sinne. Et annet eksempel kan være dyp skam som fører til at man viker unna og trekker seg tilbake fra andre mennesker. Jeg skal illustrere denne siste type skam med utdrag fra en ungdomsterapi

med en pasient jeg kaller Morten<sup>[1]</sup>. Parallelt med psykoterapien med Morten var det et viktig arbeid med foreldrene og med skolen, men her vil jeg kun beskrive psykoterapien. Morten kan sies å ha en engstelig, unnvikende relasjonell stil. Denne unnvikende stilen kom til syne overfor skole og medelever, og i hvordan han forholdt seg til sine foreldre. Jeg vil fokusere på hans unnvikende stil og hvordan vi arbeidet med hans skam når den spilte seg ut i terapirelasjonen.

Noen vil hevde at i dag er det en viss grad av skamløshet som råder, men som jeg skal beskrive til slutt i essayet, kan man også hevde at skammen har blitt transportert til andre områder av livet enn der den tradisjonelt har vært (Wyller, 2001). I en kultur der autonomi og lykke, selvrealisering og prestasjon er sentrale idealer, kan skam oppstå fordi man *ikke* har innfridd egne og kulturens idealer (Skårderud, 2001). Skam kan oppstå fordi man ikke er lykkelig og glad nok, ikke er autonom og selvstendig nok, ikke er sosial, men føler seg sosialt klønete og ensom. I en kultur der prestasjon står sentralt, kan det å *ikke* prestere nok skape skam. Og når det private i større grad enn tidligere spilles ut i offentlige rom, for eksempel på Facebook, Instagram og Snapchat, kan dette være sosiale rom der en kan søke anerkjennelse, men også kan frykte av redsel for å bli avkledd for de andres blikk med alle sine feil og mangler.

## Skam og dets grunner

Morten er 16 år og er henvist til en barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk fordi han strever med sosial tilbaketrekning og ensomhet. Det er foreldrene som ønsker at noen kan hjelpe ham. De sier at han ikke våger å si noe i sosiale sammenhenger, og at han tilbringer det meste av fritiden på rommet og spiller. De beskriver Morten som en gutt som fra 12-årsalderen i økende grad var blitt sosialt utilpass, og som isolerte seg mer og mer. Han har et høyt skolefravær, noe som bekymrer både skole og foreldre. Foreldrene sier de tror det handler om lavt selvbilde, og de ønsker at han får styrket selvbildet sitt, om han kan få noen verktøy for dette. De sier han virker deprimert. Morten har tidligere hatt noen timer hos en behandler som hadde fokus på å tenke positivt og styrke selvbildet. De sier også at de som foreldre har prøvd å få ham til å tenke positivt, rose og skryte av ham, men Morten hevder de ikke mener det, og at de bare sier det de som foreldre er pliktige til å si. Foreldrene har også forsøkt å oppmuntre ham, og noen ganger presset ham, til å oppsøke venner, uten at det har ført frem.

Behandlingen starter med et par samtaler med Morten og foreldrene sammen. Morten er svært stille og sier nesten ingenting. Når behandleren henvender seg til Morten, ser Morten ned. Det er som om han helst vil synke i jorden og bli borte. I løpet av de første timene blir de enige om at Morten kan begynne i psykoanalytisk psykoterapi en gang i uken. Morten godtar dette tilbudet, men virker svært reservert, og behandleren får inntrykk av at det antagelig er foreldrene som er mest motivert.

Foreldrene får et eget tilbud om veiledning hos en forelderarbeider, og det innledes et samarbeid med skolen. I foreldresamtalene utforsker man blant annet hvordan man kan forstå Mortens tilbaketrekning. Foreldrene har gjennom Mortens barndom tenkt at han var en selvstendig og trygg gutt. De beskrev ham som en solstråle, lett i humøret og en gledesspreder, men noe endret seg i 12-årsalderen, da han skulle begynne på ungdomsskolen. Det var tidligere undersøkt om det var noe mobbing eller erting på skolen, men man hadde ikke funnet noen beviser på dette. Morten hadde vært godt likt. De snakket også om at Mortens storebror i de første leveårene til Morten hadde vært mye urolig og krevd mye av mors oppmerksomhet og energi. I tillegg hadde far jobbet mye utenlands. For foreldrene passet det den gang så bra at Morten var en solstråle som oppmuntret mor og var en stille gutt som krevde lite, i motsetning til storebrorens uro og mange krav.

Foreldrene sier i foreldreveiledningen blant annet at de ønsker seg den gamle, blide gutten sin tilbake, slik han var før han fikk det vanskelig. Men da tenker ikke foreldrene på at grunnen til at Morten har det slik han har det nå, kanskje ligger i hvordan de hadde det før. Foreldrearbeideren tenkte tidlig i prosessen på en kjent metafor: Det var som om foreldrene hadde beholdt babyen og kastet ut badevannet. Det virket som om de hadde hatt et bilde av Morten som det uskyldige, rene og smilende barnet, men hvor var det skitne badevannet? Badevannet som et symbol på alle de vanskelige og overveldende følelsene som også bor i et lite barn, og som må tas imot, leves med, tåles og tenkes rundt som en del av foreldre-barn-relasjonen. Var det noen følelser hos Morten som foreldrene, uten å tenke på det, ikke hadde gitt rom til, ja, ubevisst hadde avvist? Var det følelser og tilstander i Morten som de ikke engang visste at de ikke hadde sett?

I begynnelsen av terapien er Morten svært stille og passiv. I timene kan han si at han er litt urolig og har vondt i magen. Han sier han ikke vet hvorfor han har vondt i magen. Så blir det stille, og han ser ned. Når Morten stopper opp, prøver behandler å oppmuntre ham til å snakke videre, men Morten sier bare at han ikke vet hva han skal si. Behandler opplever ikke tausheten som noe godt. Denne stillheten er ikke et rom som åpner opp for å se på seg selv i ro og fred, men mer som kontaktløshet og ubehag. Det er alltid behandler som begynner samtalen, som på denne måten strekker seg ut og gjenetablerer kontakten med Morten. Og det er behandler som driver samtalen videre. Morten kan koble seg litt på, men så er det som om han kobler seg av igjen og trekker seg tilbake til et privat indre rom. Han kan fortelle kort om skolehverdagen, men på en oppramsende og deskriptiv måte. Så stopper han opp.

Behandler og Morten begynner å trene på hvordan Morten kan få mer å si ved å fortelle flere detaljer fra hverdagen sin, ikke bare overskrifter og stoppe opp. De trener også på hvordan Morten kan henvende seg til medelever, og

hvordan han da kan holde en samtale litt i gang. Morten opplever noe bedring av denne treningen, han blir ikke så hjelpeløs i det sosiale, men opplever at det fremdeles er mye ubehag når han er sammen med andre. I en time tre måneder ut i behandlingen er Morten stille. Han vet ikke hva han skal si. Etter en stund forteller han at han er stille fordi han tenker at han ikke har noe bra å si. Så stopper han opp igjen.

– Du er kanskje redd jeg skal være kritisk og negativ til det du sier? spør behandler.

Morten nikker. Morten ser ned.

Morten stoppet opp i timen når han ble overbevist om at det som kom fra ham, ikke var bra nok. Han tok for gitt at behandler var kritisk til ham. Dette førte til at han stoppet opp og lukket til. Behandler fikk en tanke om at i Morten var det kommet noen følelser som han ikke ville bli sett på.

I psykoanalysen hevder man at mennesket har et grunnleggende behov for å knytte seg til andre, og for bekreftelse og anerkjennelse. Flere psykoanalytiske perspektiver på barnets psykologiske utvikling belyser betydningen av blikket og det å bli sett. Hos Donald Winnicott (1971) er det i morens blikk barnet finner seg selv. Winnicott (1971) stiller spørsmålet og svarer: «What does the baby see when he or she looks at the mother's face? I am suggesting that, ordinary, what the baby sees is himself or herself» (s. 131). Heinz Kohut (1971) vektlegger også at barnets selvopplevelse er avhengig av den andre og det å bli sett, og da særlig kvaliteten i blikket: «the gleam in the mother's eye» (s. 117). Hos Kohut er det å bli sett og det å bli anerkjent en forutsetning for dannelsen av barnets eget selv og utvikling av et selv med følelse av egen verdi. Hos Lacan (1977) og hans teori om «speilstadiet» vektlegges også det å bli speilet av den andre. Jeggdannelsen skjer ut fra en identifisering med speilbildet av seg selv i den andres sinn. I disse teoriene er det i relasjonen og gjennom den andre at barnet finner og griper seg selv. En mer samtidig måte å si dette på er at vårt sinn utvikles av å være til stede i den andres sinn (Fonagy et al., 2002). Sentralt i disse modellene står antagelsen om at gjennom gode nok samspill internaliseres erfaringene med å bli sett, noe som bidrar til dannelsen av indre trygghet og tillit til andre. Dette er en type kunnskap, skjema eller implisitt kunnskap som bidrar til ulike forventninger og fortolkninger av både en selv og andre.

Denne forståelsesmodellen ser skam som en følelse som vokser ut av mangelen på det å bli sett og anerkjent, og ut av opplevelsen av avvisning av ulike tilstander og følelser (se også Skårderud, 2001). Det at barnet ikke alltid blir tatt imot, er noe det på mange måter må erfare for å fremme utvikling og selvstendighet. Det er mer snakk om grader av opplevd fravær og frustrasjon, og hvordan omgivelsene forstår og møter barnets reaksjoner på fraværet. Men hvis et lite barn overlates til seg selv i for stor grad, i for lang tid, og med for vanskelige opplevelser, da kan den mer patologiske skammen vokse frem. André Green (1986) beskriver hvordan tap og fravær som barnet ikke får hjelp til å bære, kan sette i sving en *reverseringsprosess* i barnet. Barnet som tidligere har strekt

seg ut, kan reversere utstrekningen til en tilbaketrekning hvis barnets påkjenninger er for langvarige og uutholdelige. Det kan være mange grunner til at et barn opplever fravær av kontakt, og mange grunner til at foreldre ikke ser og tar imot sitt barns ulike følelser. Hos Morten var det kanskje en kombinasjon av at mor var overlatt mye til seg selv som mor fordi far jobbet mye, samt at foreldrene forholdt seg primært til Mortens tilpasningsstrategi (solstrålen) og i mindre grad var oppmerksom på andre deler av hans indre verden.

### **Aktualisering av skam og det selvkritiske**

Etter hvert kan Morten forteller at han etter enkelte terapitimer kan føle seg veldig dum og teit, og han får lyst til å synke i jorden og aldri mer komme tilbake. Når han så kommer til neste time, har han med seg denne erfaringen fra forrige time: «Jeg dummet meg ut sist.» I timene snakker behandler og Morten om dette, og de kaller det skam. Når de snakker om skam, at han føler seg dum og teit, blir Morten skamfull. Han blir sikker på at han *er* dum og teit, og at behandler også synes det.

I en time sier Morten: «Alt ved meg er feil og latterlig, det jeg sier er jo fullstendig tåpelig og dumt ... bare det å sitte her og du ser meg ...!» Morten sier videre at han kan bli usikker på om behandler er kritisk til det han sier, nei, han er helt sikker. Det er en veldig spenning mellom dem. Behandler svarer: «Uffda, det høres slitsomt ut, å være så sikker på det, at jeg skal synes at du er dum.» Morten fortsetter å fortelle om hvor usikker han kan bli på om det han sier, er dumt, ja, om det han sier akkurat nå, kanskje er veldig dumt.

Behandler sier at han ikke synes det er dumt det Morten sier. Men Morten er sikker på at både han selv og behandler egentlig er enige i at Morten er en idiot og stor tulling. Han sier at mange kan si at det ikke er dumt det han sier, men han tror de lyver. Behandler sier: «Det er som om du er bomba sikker på dette, at jeg ikke forteller deg det jeg egentlig mener, at jeg egentlig synes du er dum.» Morten sier kort at «det er sånn det er».

«Det er altså helt sant for deg Morten, men så er det likevel slik da, at jeg som sitter her, ikke synes det er dumt det du sier», svarer behandler, «men utfordringen vår er vel da at du er helt bomba sikker på at jeg er like kritisk til deg som du selv er, men Morten, er det noe jeg har sagt eller gjort som gjør deg så sikker på at jeg er negativ til deg?» Morten svarer: «Nei, egentlig ikke, men det føles sånn likevel.»

Det var som om det å være i relasjon og åpne seg opp for en annen, eksponere seg og bli sett, aktiverte en voldsom selvkritikk hos Morten. Følelsen av å være feil og mangelfull, samt å bli kritisert, var altoverskyggende for ham. Freud (1914) beskriver hvordan erfaringer som ikke er bearbeidet, ikke blir gjenstand for erindring, men handles ut i relasjonen til behandler. I forlengelsen av handling som en type erindring beskriver Sandler (1976) hvordan en relasjon tidlig i livet kan spille seg ut i en annen relasjon

senere i livet. Han kalte det 'aktualisering'. Det er særlig ubearbejda følelser og minner som er gjenstand for slik aktualisering. Dette er følelser som på grunn av en mangel eller brist i omsorgen ikke har blitt sett, speilet og rommet, ikke blitt regulert, og derfor kommer spontant og overveldende på pasienten (Gullestad & Killingmo, 2013). Vi kan si at følelsen av å være veldig dum og teit hadde blitt aktualisert i relasjonen til behandler. Behandler opplevde at disse selvanklagene var en dominerende og integrert del av Mortens personlighet. Behandler opplevde at selvanklagene var svært ødeleggende for hans følelse av verdi og trygghet i det sosiale. En stor utfordring for behandler var at Morten virket å identifisere seg helt med det selvkritiske og ikke hadde tillit til at behandler snakket sant, da behandler sa det ikke var dumt det Morten sa. Det var som om dette kritiske forvaltet den objektive sannheten og fasiten om alt Morten gjorde og sa. Han virket fullstendig overbevist om at behandler innerst inne tenkte likt som ham selv.

**«I psykoanalysen hevder man at der det er for mye skam, finnes det en subjektiv erfaring av et vedvarende, strengt og kritisk blikk som bidrar til å ydmyke og krenke personen innenfra»**

En psykoanalytisk behandling kan sies å forutsette at ulike følelser og forventninger blir aktualisert i relasjonen til behandler. Ved å få mulighet til spontant å spille ut ulike følelser og fantasier i relasjon til en behandler som med innlevelse tar imot og forstår, kan de aktualiserte følelsene og fantasiene i etterkant tenkes rundt og snakkes om. Det kan bli skapt en felles virkelighet, og noe nytt kan åpne seg opp og utvikles i pasienten.

### **En teori om utviklingen av det indre kritiske blikket**

I psykoanalysen hevder man at der det er for mye skam, finnes det en subjektiv erfaring av et vedvarende, strengt og kritisk blikk som bidrar til å ydmyke og krenke personen innenfra (Steiner, 2011). I det neste skal jeg beskrive et psykoanalytisk perspektiv på fremveksten av denne indre kritiske instansen som Steiner (2011) hevder spiller en viktig rolle i erfaringen av mindreverd og skam. Felles for de modellene jeg skal beskrive, er erfaringen av ikke å bli sett og et uutholdelig fravær. Det er relasjonelle fravær og mangler som ikke erfares som fravær og mangler, men isteden erfares som voldsomme anklager og kritikk, eller at man selv er verdiløs og ikke har livets rett.

Sigmund Freud (1917) kan gi oss en forståelse av opphavet til det strenge og bebreidende i psyken. I 1917 skriver han artikkelen «Sorg og melankoli». Her står selvanklager og selvbebreidelser sentralt. Freud (1917/ 2011) skriver:

Den syke skildrer sitt jeg for oss som ikke er verdt noen ting, ikke i stand til noen ting og moralsk forkastelig, hun bebreider og skjeller ut seg selv og

forventer utstøtelse og straff. Hun fornedrer seg overfor alle andre, beklager at alle hennes nærmeste er bundet til en så uverdigg person som henne (Freud, 1917/2011, s. 139).

Denne anklagende instansen i psyken kalte Freud senere for overjeget (super-ego). For Freud bidrar strømmen av selvanklager til en utarming av selvfølelsen og jeget, som leder til en indre erfaring av utarming, verdiløshet og mindreverd og dyp fortvilelse. Destruktiviteten fra super-ego kan være så voldsom at jeget gir opp.

Med denne tenkningen fremsatte Freud (1917/2011) også en helt ny modell over psyken som senere har blitt utviklet av den såkalte objektrelasjonsteorien. Freud beskriver psyken som en indre verden som består av et nettverk av relasjoner. Det er relasjoner på kryss og tvers mellom ulike deler av psyken. Et eksempel på en relasjon i psyken er mellom et ubevisst jeg og et ubevisst meg, som for eksempel: «Jeg hater meg.» Et hovedpoeng hos Freud er at det kan oppstå store spenninger og konflikter mellom de ulike delene av psyken.

Et annet viktig poeng hos Freud (1917/2011) er at det kritiske og bebreidende oppstår i møte med et uutholdelig fravær i det ytre. Selvbebreidelsen oppstår som en følge av tap av noe/noen man har elsket, og av en følelse av å ha blitt sviktet og forlatt. Opplevelsen av tapet og fraværet er uutholdelig, og vekker et sinne, men det er ingen å bli sint på, derfor vender personen sinnet mot seg selv. De selvanklagene Freud (1917/2011) skriver om, er en benektelse av et tap i den ytre verden. Benektelsen skjer ved at tapet og fraværet i det ytre erstattes av en altoppslukende indre relasjon der en del av psyken (super-ego) vender seg mot og anklager en annen del (jeget). Gjennom selvkritikken bevarer personen en aktiv relasjon i sitt indre til det som er tapt i det ytre, og personen forhindrer på den måten opplevelsen av tap og fravær i det ytre.

Wilfred Bion (1959) tilbyr et objektrelasjonsperspektiv på hvordan et destruktivt super-ego utvikler seg. Han hevder at når den primære omsorgsperson ikke er mentalt og emosjonelt tilgjengelig for det lille barnet, erfarer ikke barnet dette som en feil eller mangel i det ytre, men som et fiendtlig ytre objekt som stadig truer med å angripe barnet og forstyrre relasjonen til omsorgsgiver. Når et lite barn ikke blir sett eller overlates til seg selv over for lang tid, oppstår det ifølge Bion (1959) indre spenninger og aggressive krefter. For å mestre det indre trykket blir det projisert ut. Når det indre er projisert ut på denne måten, oppleves det som noe ytre og reelt – som for eksempel redsel for monstre eller udyr som stadig truer. Når erfaringen av et ytre fiendtlig objekt blir internalisert, skapes det ifølge Bion et «jeg-destruktivt super-ego» som angriper og ødelegger en annen del av personligheten – særlig personens egne forsøk på å være i relasjon, og tenke og forstå.

En annen forståelse av skam finner vi i objektrelasjonsteorien til W. Roland Fairbairn (Ogden, 2010). Fairbairn (1952/1986) hevder at når barnet erfarer mental og emosjonell utilgjengelighet, kan det oppleve en dyp skam. Skammen oppstår når barnet spontant strekker seg ut og eksponerer sine relasjonelle ønsker og behov, men ikke blir tatt imot av omgivelsene. Som Bion (1959) hevder Fairbairn (1952/1986) at det lille barnet ikke er i



stand til å erfare fravær som fravær eller mangler som mangler. Fairbairn hevder at i møte med emosjonell og mental utilgjengelighet erfarer barnet at det selv er verdiløst, og at det er en selv det er noe feil ved. Det er en feil inni barnet, det er stygt, gruffullt og derfor ikke verdt å bli tatt imot og elsket. Det å ha behov for ømhet og kjærlighet, og det å ville strekke seg ut mot et annet menneske, vise begeistring og kjærlighet, savn og lengsler, blir på denne måten knyttet til en opplevelse av å ha en grunnleggende defekt. Noen kan oppleve at de er i feil kropp og har feil kjønn. I og med den indre kritiker kan det oppstå en spenning og en konflikt mellom barnets relasjonelle behov på den ene side og på den annen side en indre kritiker som forakter disse behovene og barnets forsøk på å få dem tilfredsstilt. Den indre kritiker, eller den indre sabotør, kritiserer det meste barnet foretar seg, og det barnet er.

I teoriene jeg har fremhevet her, er betydningen av relasjonelt fravær og tomhet vektlagt da det synes mest relevant når det gjelder Morten. Men det destruktive super-ego er også beskrevet som å ha sin årsak i faktiske overgrep, der personen har opplevd hensynsløshet og grenseløs atferd fra andre (Britton, 2003).

### **De uoppnåelige idealene**

Behandler opplevde at Morten hadde liten endringsvilje når det gjaldt å se på egen selvkritikk og hva det gjorde med ham. Det å jobbe med det kritiske og endre sin relasjon til denne var vanskelig. Det var som om Morten hadde en opplevelse av å trenge det kritiske for å oppleve seg selv som god nok.

Et sentralt poeng hos Freud (1917/2011) er at personen som er plaget av destruktive selvanklager, også bærer på en løsning på hvordan det går an å fjerne alle sine feil og mangler: Gjennom å følge super-egos kritikk og lære av dem, streve etter å eliminere sine feil og mangler, vil man til slutt krones med suksess, det vil si vinne over tapet og smerten. Fairbairn (1952/1986) er inne på det samme når han skriver at det i det selvkritiske samtidig ligger en teori om hva som er feil, og dermed også en *løsning* på hvordan barnet en gang kan bli elsket: Barnet må forbedre seg og kvitte seg med sine feil og mangler for slik å bli elsket. Som hos Morten og hans forestilling om at hvis han bare klarte å kvitte seg med feilene og leve i tråd med idealene, så ville han bli noe stort, vekke begeistring, bli beundret og elsket. For ham var det å vende ryggen til selvkritikken det samme som å aldri bli elsket, ja, forbli en person som alle oppfatter som verdiløs og dum, for alltid være ensom og leve i mørket. Denne frykten for ensomhet og mørke ga ham antagelig en sterk motivasjon for å holde fast i super-egos kritikk og idealer, til tross for det selvdestruktive.

**«Skammen oppstår når barnet spontant strekker seg ut og eksponerer sine relasjonelle ønsker og behov, men ikke blir tatt imot av omgivelsene»**

## På vei mot et annet bilde av seg selv og andre

I Morten ser vi hvordan den ytre verden av mellommenneskelige relasjoner er koblet fra en indre verden preget av voldsomme fantasier og forestillinger om seg selv og andre. Forestillingene til Morten om seg selv og andre har kvalitet av å være i *psykisk ekvivalens*, det vil si at han tar for gitt at det han selv tenker om seg selv, er det samme som det behandler tenker om ham. Morten tok for gitt at når han følte seg kritisert, ble han rent faktisk kritisert; at når han følte seg dum, var han dum – og at alle andre syntes det også. Dette indre scenarioet spilte seg ut mellom Morten og behandler. Det var som om det «jeg-destruktive super-ego» bidro til å gi ham en grunnantagelse om at det som kom fra ham, ikke hadde noen rett til å eksistere, at han var en person ingen kan elske, og derfor når som helst kan bli forkastet.

Behandleren erfarte i begynnelsen av behandlingen at det å invitere Morten til å observere og snakke om seg selv, se på sine tanker og følelser, var det samme som å få Morten til å føle seg liten og dum, og dette ledet til at Morten trakk seg tilbake til sitt private mentale rom for å slippe å være i relasjon og føle seg sett. Det var som om den økte tilknytningen til behandler blottla en indre konflikt i Morten mellom på den ene side behovet for å strekke seg ut og være i relasjon til behandleren, og på den annen side en indre instans som anklager og bebreider ham, og som forakter og kritiserer de relasjonelle behovene og følelsene han hadde. Mortens tilbaketrekning ble forstått som et forsøk på å komme ut av denne konflikten, beskytte seg selv og skape en følelse av trygghet i en verden som opplevdes som full av kritikk rettet mot ham.

Morten tar for gitt at han vet noe sikkert om seg selv og andre. Det tragiske hos Morten var at den sosiale utryggheten ble opprettholdt av de indre forestillingene av hvem han var, og hvordan andre oppfattet ham. Når den indre verden var koblet fra den ytre verden på denne måten, var det heller ingen erfaringslæring som kunne bidra til å korrigere hans indre forestillinger. Morten har også en type mistillit til det som kommer fra behandler. Han tar ikke uten videre inn det behandler sier, som noe som kan være sant, eller noe han kan lære noe nytt av. Denne mistilliten betegner Allison og Fonagy (2016) som «epistemisk mistillit». De skriver at det er ikke alle som har fått muligheten til å utvikle en kapasitet og danne seg en grunnleggende tillit til det å tenke rundt egne følelser og tanker (såkalt mentalisering). Det er ikke åpenbart for disse pasientene å ha tillit til beholders ord og ta dem i bruk på seg selv, og dette er en av utfordringene behandler står overfor i møte med disse pasientene.

Morten trengte blant annet hjelp til å bli trygg på behandler og det terapeutiske prosjektet, som blant annet gikk ut på å få korrigert forestillinger om seg selv og andre. I møte med slike pasienter er det vanskelig ikke å bli den som er utilgjengelig og avviser pasientens egen subjektive opplevelse. For eksempel, hvis pasienten sier «alt er feil med meg», og behandler møter det med «men det er jo ikke riktig», kan beholders ord oppfattes både som en avvisning og som en bekreftelse på opplevelsen av at «alt er feil med meg» (behandler sa jo at det jeg sa var feil). Slik kan onde sirkler mellom pasient og behandler oppstå til tross for beholders gode intensjoner. I behandlingen av pasienter som vegrer seg for å bli sett, vil man i psykoanalysen hevde at det er viktig å møte

pasienten der pasienten er her-og-nå i sin subjektive opplevelse, det vil si å prøve å forstå pasienten innenfra, samt ha særlig fokus på pasientens underliggende relasjonelle forventninger og forestillinger slik de spiller seg ut i timen sammen med behandler (Steiner, 2011).

Etter hvert fant Morten og behandler en metafor på det selvkritiske: Det var som å ha en relasjon til en ond diktator. Dette ble en nyttig metafor for det Morten erfarte. I timene snakket behandler og Morten om det kritiske inni ham som en diktator som sitter på skulderen hans og kritiserer alt han tenker, sier og gjør. I timene gjør behandler aktivt bruk av seg selv som eksempel, og foreslår at Morten kanskje blir redd for at behandler også er en diktator som finner feil som kan brukes til å ydmyke og kritisere ham. I behandlingen med Morten klarte de to etter hvert å finne ut hva det var som utløste selvkritikken hos Morten her-og-nå. De begynte å snakke om sammenhengen mellom på den ene side skam og selvkritikk og på den annen side behandlers respons og gjensvar på det Morten sa i timen. Morten var svært sensitiv overfor behandlers blikk og aktive interesse og oppmerksomhet; at behandler fulgte med og forsto. Selvkritikken kunne oppstå i Morten når behandler så ned eller til siden, eller behandler ble stille litt for lenge. Da følte Morten at han hadde sagt noe dumt eller uinteressant. Han tenkte ikke at behandler kanskje satt og tenkte. Når behandlers respons var for vag eller utydelig, trakk Morten seg tilbake og begynte å anklage seg selv.

**«I det selvkritiske ligger det samtidig en teori om hva som er feil, og dermed også en løsning på hvordan barnet en gang kan bli elsket: Barnet må forbedre seg og kvitte seg med sine feil og mangler for slik å bli elsket»**

Når behandler åpnet opp for å snakke om hvordan Morten opplevde det å være sammen med behandler, ga det muligheten for å arbeide med Mortens opplevelse her-og-nå. På denne måten fikk Morten og behandler utforsket hva som utløste trangen til å trekke seg tilbake. Morten fikk sjansen til å undersøke de relasjonelle forventningene og forestillingene sine, og erfare at det var en forskjell mellom fantasi og virkelighet, indre og ytre verden; for eksempel at behandler ikke var så kritisk som Morten trodde han var. Når behandler så ned, betydde det bare at behandler tenkte, ikke negativitet mot Morten.

Etter hvert ble Morten tryggere, og han utviklet en kapasitet til en opplevelseshetform kjennetegnet av som-om; han klarte bedre å skille mellom den indre og ytre verden. Han kunne erfare at det var *som-om* behandler var kritisk og fordømmende når behandleren så ned; det var *som-om* behandler syntes han var dum og teit og ville vende ham ryggen. Dette førte Morten inn i sirkler som skapte mer trygghet i ham både i og utenfor terapirommet. Vi kan si at han hadde fått et indre rom i seg til å vurdere egne

spontane følelser og oppfatninger. Han tillot seg å åpne opp for at det var en forskjell mellom det han spontant følte og tenkte, og det som faktisk var, at omgivelsene ikke var så kritiske som han ofte tok for gitt at de var.

Den to år lange behandlingen førte blant annet til at Mortens skam og ubehag i det sosiale ble mindre. Han fikk mer kapasitet til å tenke rundt egne tanker og følelser, og han fikk mer tro på seg selv og mer tillit til andre, han ble mer fri overfor sine egne forventninger og følelser i samvær og samspill med andre, og mer mottakelig for korrigeringer, skryt og ros. Han var mindre lammet av skam og mer til stede i verden sammen med andre.

## **Psykoanalyse og frihet**

Psykoanalysen har som et av sine mål å frigjøre mennesket. Som vi har sett, kan den instansen i psyken som psykoanalysen kaller super-ego, hemme bestemte tanker og følelser, men også hemme nysgjerrighet og interesse for ny kunnskap om en selv og omgivelsene. En sterk opplevelse av at alt er feil med en selv, kan gjøre det vanskelig å forholde seg til seg selv og andre mennesker. Det kan skape ønsker om å trekke seg tilbake og et ønske om å være en annen enn den man er. Ifølge psykoanalysen er innholdet i super-egoet også hentet fra kulturen og samfunnet personen lever i. Det bærer i seg internaliserte kulturelle normer og regler. På Sigmund Freuds tid var super-ego preget av viktariatidens moral og bidro til å produsere skyldfølelse når personen begjærte seksuelt på tvers av denne moralen. I dag har vi andre normer og regler, og super-ego vil derfor være annerledes. En del av dagens super-ego anmoder oss om å nyte og være lykkelige. Eller som Coca-Cola-reklamen forteller oss: «Enjoy!» Andre normer og idealer er uavhengighet og selvtilstrekkelighet, nytelse og selvrealisering. Jo mer man adlyder overjegets imperative stemme om å leve opp til kulturens normer og idealer, jo mer full av feil og mangler vil man føle at man er når man nettopp *ikke* når opp til de standardene som tilsynelatende kreves for å ha et vellykket liv. Ved å overta disse idealene og leve i tråd med dem kan mange oppleve å ha egenverdi, og de opplever at de har retning i tilværelsen. Dette er personer som kan besitte alle de riktige tingene: er høflige og veltilpasset, flinke på skolen og har en fin jobb, men personen føler seg i bunn og grunn identitetsløs og tom. Alice Miller (1980) har skrevet om de flinke barna i boken *Barneskjebner*. Hun beskriver hvordan det flinke barnet bruker sine evner til å tilpasse seg og gjøre det som er forventet av dem for å glede mor eller far. Men bak den veltilpassede fasaden gjemmer det seg gjerne engstelse og sorg, sterk skyld og skamfølelse. For å bøte på en følelse av å besitte en grunnleggende feil og det ødelagte selvbildet tilpasser barnet seg normer og hermer etter idealer. Ved å leve i tråd med foreldrenes ønsker og idealer om hvordan barnet bør være, og senere leve i tråd med kulturens idealer, kan barnet skape en opplevelse av å ha verdi og mening. Når de ikke lenger klarer å være «on the top» eller får en følelse av ikke å ha strukket til overfor sitt idealbilde av seg selv, lurer sorgen, skammen og tomheten. Ofte må det en krise eller et psykisk sammenbrudd til for at de skal kunne finne seg selv igjen, og på den måten få utviklet en sannere relasjon til seg selv og sine omgivelser. Var det dette som hadde skjedd med Morten?

Mange av vår kulturs idealer står i et motsetningsforhold til ufravikelige vilkår ved det å være menneske (Skagestad & Madsen, 2015). Vetlesen og Stänicke (1999) har formulert de eksistensielle grunnvilkårene slik: avhengighet, sårbarhet, dødelighet, eksistensiell ensomhet og relasjonens skjørhet. Kulturens idealer som lykke, uavhengighet og nytelse peker ikke på det virkelige eksistensielle problemet, mennesket som endelig og mangelfull. Kulturens idealer kan således bidra til at vi vender oss bort fra viktige sider ved vår egen eksistens istedenfor å hjelpe oss til å forholde oss til dem. Psykoanalysen kan tilby en annen forståelsesmodell. I psykoanalysen er evnen til å romme livets smerte, savn og melankolske tilstander en del av det å forholde seg til realiteten ved det å være menneske, uttrykk for emosjonell modenhet (Gullestad & Killingmo, 2013). Psykoanalysen kan tilby et tenkerom og en frigjøring fra et undertrykkende super-ego, et super-ego som bidrar til å hemme personens kreativitet, tenkning og utvikling, og som påfører personen opplevelser av utilstrekkelighet og av å være mislykket i sitt liv. På denne måten gir psykoanalysen en mulighet til større aksept av og forsoning med de eksistensielle grunnvilkårene enn det mange av vår kulturs normer og idealer gjør.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 9, 2018, side 796-805*

#### TEKST

**Anders Landmark**, psykologspesialist og psykoanalytiker, Bup-Vest, Diakonhjemmet sykehus

KONTAKT: anders.landmark@gmail.com

+ Vis referanser

#### Referanser

- Allison, E. & Fonagy, P. (2016). When is Truth Relevant? *Psychoanalytic Quarterly*, 85(2): 275–303.
- Bile, A., Nesrine Srour, S. & Herz, N. (2017). *Skamløs*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Bion, W.R. (1959). Attacks on Linking. *International Journal of Psycho-Analysis*, 40: 308–315.
- Britton, R. (2003). *Sex, death, and the superego*. London: Karnac Books.
- Fairbairn, W.D. (1952/1986). *Psychoanalytic Studies of the Personality*. London: Tavistock Publications.
- Freud, S. (2011). Sorg og melankoli. I Engelstad, I. & Øverland, J. (Red). *Mellom psykoanalyse og litteratur*, (s. 137–149). Oslo: Gyldendal. (Første gang publisert i 1917).
- Fonagy, P., Gergely, G. Jurist, E.L. & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. New York: Other Press.
- Green, A. (1986). *On Private Madness*. London: Karnac Books.
- Gullestad, S.E. & Killingmo, B. (2013). *Underteksten. Psykoanalytisk terapi i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lacan, J. (1977). The Mirror Stage as formative of the function of the I: J. Lacan (1977): *Ecrits - A selection*, (s. 1–7). London: Routledge.
- Landmark & Stänicke, (2016). *Det uforståelige barnet - om å skape sammenheng mellom den indre og ytre verden*. Stavanger: Hertervig Akademisk.

- Miller, A. (1980) Barneskjbner. Oslo: Gyldendal.
- Ogden, T.H. (2010). Why read Fairbairn? *International Journal of Psycho-Analysis*, 91(1): 101-118.
- Sartre, J.-P. (1943/ 2012). *Being and Nothingness*. New York: Philosophical Library / Open Road.
- Steiner, J. (2011). *Seeing and Being Seen – Emerging from a Psychic Retreat*. London: Routledge.
- Skagestad, L.J., Madsen O.J. (2015). «Man blir så redd for å gå glipp av seg selv» – En tematisk analyse av depresjon hos unge voksne. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 52(9): 750-761.
- Skuterud, A.H. (2009). Skammens mur. I: J. Sletvold, & M. Børstad (red.): *Den terapeutiske dansen – kropp & relasjon i psykoterapi*, (s. 65-86). Oslo: Kolofon forlag.
- Skårderud, F. (2001) Tapte ansikter. I: T. Wyller (red.): *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*, (s. 37-52). Oslo: Fagbokforlaget.
- Vetlesen, A.J. & Stänicke, E. (1999). *Fra hermeneutikk til psykoanalyse. Muligheter og grenser i filosofiens møte med psykoanalysen*. Oslo: Ad Notam Gyldendal.
- Winnicott, D. (1971). *Playing and Reality*. London: Routledge.
- Wyller, T. (2001) Skam, verdighet, grenser. I: T. Wyller (red.): *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*, (s. 9-18). Oslo: Fagbokforlaget.