

# Skam revidert



Så lenge vi tviholder på positive oppfatninger av skammens funksjoner, har vi et problematisk forhold til den.

## TEKST

**Zemir Popovac**

## ILLUSTRASJON

**Hilde Thomsen**

**PUBLISERT 3. august 2020**

**EMNER** Skam

---

Vi har et problematisk forhold til skam. Med vi mener jeg oss fagfolk innenfor psykologi og psykisk helse. Det problematiske er at vi fortsatt hevder at det er noe positivt ved skam. At den holder oss «i skinnet». At den gjør at vi ikke trækker over sosiale grenser, ikke utsetter oss for sjenanse, og at den hindrer oss fra å bli utstøtt (Engelstad, 2018; Gullestad, 2020; Skårderud, 2001). Skammen tillegges en viktig signalfunksjon (Gullestad, 2020; Strömsten, 2017; Tomkins, 1962). Den varsler oss om at vi kanskje er i ferd med å gjøre noe som kan skape negative konsekvenser. Det sies også at det ligger en form for respekt i skammen, en respekt for andre og for oss selv (Skårderud, 2015). Skam forstås også som en følelse som inviterer til selvrefleksjon (Engelstad, 2018; Gullestad, 2020; Sartre, 1993). Kort fortalt, vi trenger skam, eller litt av den og dens gode

sider. I det følgende vil jeg problematisere dette og tilbakevise at skam bringer med seg noe godt.

#### LES OGSÅ

##### **Blikket utenfra**

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

### **Å ta skammen for det den er**

Det er ingenting godt ved skam. Ikke engang deler av den kan kalles god eller nyttig. Når jeg innleder mine foredrag om skam, starter jeg med å understreke at det ikke finnes noe positivt ved skam, og at det er problematisk at vi fortsetter å hevde at det er det. Reaksjonene jeg vanligvis får, er at folk protesterer: «Vi trenger skam, eller i hvert fall noe av den, i det minste i små doser.»

Hvorfor vi tenker om skam som noe delvis positivt, vil jeg komme tilbake til. Først vil jeg undersøke nærmere hva skam er. Ikke ved hjelp av litteratur og hva andre har sagt om skam, men fenomenologisk, ved hjelp av empatisk innlevelse og introspeksjon. Vi bør starte med å kjenne etter hvordan skam oppleves, og hva den gjør med oss på innsiden.

### **Skammens essens**

#### **«Skam er en psykologisk voldshandling»**

Skam er meg som mister verdi, selvet som mister selvkjærlighet. Det er meg det er noe galt med, det er meg som er uelskelig. Skam er kollaps i selvmedfølelsen og tap av kontakt med gode indre objekter.

Selvmedfølelse og opplevelsen av eget menneskeverd er det som holder selvet oppe. Med skam er selvet i fritt fall: «Jeg har lyst til å synke ned i et hull.» Vi snakker om verdiløshet og tilbaketrekning i fortjent ensomhet. Skam i sin ytterste konsekvens er selvtap, noe vi kan se i ulike former for depresjoner, selvskading og bak mange tilfeller av suicid. Skam fører til selvutslettelse. Det er dette som er skammens sanne ansikt.

#### LES OGSÅ

##### **Skammens ansikter**

Hvor skal jeg gjøre av meg? Dette er skammens første reaksjon. Jeg vil gjemme meg. Romaner av samtidsforfattere som Knausgård, Hjørth, Ramsle og Solstad viser oss skammen sett både utenfra og innenfra.

## **Et oppgjør**

Skam holder oss «i skinnet» og gjør at vi ikke fristes til å bli omnipotente, sies det. Skam hjelper oss til ikke å overskride sosiale grenser og utsette oss for utstøtning (Engelstad, 2018; Gullestad, 2020; Skårderud, 2001). Men trenger vi å trues med tap av selvverd, eller å måtte kjenne på en verdiløshet, for å ivareta sosiale grenser? Svaret er nei.

Normer og sosiale grenser ivaretas, og brudd på dem kan repareres ved hjelp av omtanke for andre, empati, hensynsfullhet og evne til å erkjenne og romme skyld. Når vi sier eller gjør noe som sjenerer eller krenker andre, eller er grenseoverskridende i den aktuelle settingen, trenger vi ikke skam for å kunne reparere. Vi trenger ikke å kjenne at «jeg er verdiløs» for å kunne ivareta relasjoner til andre eller ta hensyn til andres følelser og behov. Vi kan fortsatt føle selvmedfølelse selv om vi har gjort noe som er upassende. «Jeg er god, har gode intensjoner, det er ikke noe galt med meg, men jeg sa noe som var upassende.» Skylden trenger ikke å true selvfølelsen. Istedenfor å «gå løs på meg selv» og unndra meg selv egenkjærlighet kan jeg heller bruke ressursene mine til å orientere meg utad og be om unnskyldning. Å reparere trenger ikke å inkludere tap av selvverd. Vi trenger dermed ikke skam for å orientere oss i det sosiale feltet.

## **De skamløse = de hensynsløse?**

Skam er den siste skansen for selvregulering, en slags siste forsvarsmur for menneskenes anstendighet, kan man lese ut fra hva flere fagfolk skriver (Engelstad, 2018; Gullestad, 2020; Skårderud, 2001). Uten skam er man skamløs, og dermed risikerer man å bli hensynsløs. En som krenker. De skamløse mangler en viktig sperre som stopper dem fra å bli omnipotente, narsissistiske, ja, til og med vulgære. Men er det slik?

## **«Skam er nærmest som «et avfallsstoff»»**

De hensynsløse, de som blir karakterisert som narsissister, og de med omnipotent forsvar, krenker ikke andre på grunn av mangel på skam. Det er snakk om manglende eller svekket kapasitet til empati, omtanke og medfølelse for andre, eller svake evner til å utstå sin sårbarhet, gi seg hen til andre og romme sin egen utilstrekkelighet. Motivene og mekanismene kan være mange. Det kan også hende at det nettopp er den ubevisste skammen som gjør at man ikke evner å romme hele seg, og at man projiserer sin (truende) tilkortkommenhet og mindreverd i andre (Morrison, 2011). Det vonde plasseres i andre. Det «narsissisten» trenger da, er ikke mer skam, men først og fremst å få økt sin selvmedfølelse, for så å kunne øke medfølelsen for andre. Vedkommende trenger å utvide kapasiteten til å romme sin egen utilstrekkelighet uten at denne truer selvet med verditap. Ser vi ikke dette, kan vi fort ønske at «narsissisten» burde skamme seg.

Når vi sier til andre «skam deg!», handler vi ut fra skammens sanne natur: Vi vet da godt at skam er en ødeleggende kraft som vi ønsker at andre skal kjenne på når vi vil at de skal lide. Dette er altså en aggressiv respons fra vår side. Med å ønske at de skal skamme seg, ønsker vi dem vondt. Vi mister den empatiske kontakten med de hensynsløse, som en form for konkordant identifikasjon (Racker, 1968): når de hensynsløse føler forakt overfor sine ofre og vi ender opp med å føle forakt overfor de hensynsløse. Vi svarer med samme mynt. Vi ønsker å indusere i dem det samme som de induserer i andre: lidelse.

Å få andre til å skamme seg er en måte å få dem til å lide på, det er å installere en indre lidelsesmekanisme i dem. Holde dem nede. Eller, sørge for at de holder seg selv nede. Disse eksemplene hjelper oss til ytterligere å bekrefte skammens sanne natur. Det er ingenting positivt ved den. Skam er en psykologisk voldshandling.

Som en forlengelse av denne refleksjonen er en konsekvens at vi heller ikke ønsker at våre barn skal skamme seg. Gir de uttrykk for skam, aktiverer det omsorg og omtanke i mange foreldre: «Du må ikke skamme deg gutten min.» Vi vil ikke at barna skal miste kontakt med sin selvmedfølelse og sitt selvverd. Men vi vil at de skal være empatiske, omtenkssomme og hensynsfulle individer. Vi vil at de skal være glad i seg selv, også når de feiler. Vi vil at de skal være gode på å reparere uten å trues av verdiløshet og selvtap. Vi vil skjerme dem for skam.

### **Skam som viktig signalfunksjon?**

Trenger vi skammen som en viktig signalfunksjon, slik Siri Gullestad mener i juniutgaven av Psykologtidsskriftet? Gullestad er ikke alene om å mene dette (Engelstad, 2018; Skårderud, 2001; Strömsten, 2017; Tomkins, 1962). Når vi tillegger skammen en så viktig funksjon, kan det handle mer om vår ukritiske tilknytning til skam enn om at skammen nødvendigvis er et viktig signal for grenseoverskridelser. Til dette har vi signalangst (Freud, 1936). Signalangst er noe annet enn skam. Det er den umiddelbare aktiveringen når noe uakseptabelt eller truende (intrapyskisk eller i det ytre) er aktualisert. Dette er en verdinøytral angstaktivering (sier ikke noe negativt om selvet) som varsler om at relasjoner til andre er satt under press, eller at truende følelser er i ferd med å bryte gjennom. De fleste kan kjenne dette igjen som en overraskende og øyeblikkelig endring i sin oppmerksomhet i form av «oi!» eller «hm!», eller at man plutselig kremter eller må tenke seg ekstra om før man snakker videre.

Dette er en umiddelbar angstaktivering som har en nødvendig signalfunksjon. Det er psykologisk viktig å evne å legge merke til denne aktiveringen og romme den uten å oppleve den som tap av selvverd. Skam som signal er en forlengelse av signalangsten som ikke rommes. Signalfunksjonen om noe grenseoverskridende eller truende er allerede ivaretatt av signalangsten. Vi trenger ikke skam til dette. Det vi trenger, er bedre kapasitet til å legge merke til vår egen signalangst og til å romme den uten å konvertere den til skam.

## LES OGSÅ

### Raseriets fravær

Det er betenkelig at dagens psykologi ser ut til miste forståelsen av aggresjonens vesen. Arbeidet med å oppdage, uttrykke og ta ansvar for aggresjonen er sentralt i enhver terapi.

### Vår angst for å gi slipp på skammen

Det er som om vi har et egosyntont forhold til deler av skammen, eller et ambivalent forhold til den. Uansett hvilket begrep vi bruker, så lenge vi tviholder på positive oppfatninger av skammens funksjoner, har vi et problematisk forhold til den. Skam forvolder smerte, og det er dens essens. Vi trenger å være veldig tydelige med dette overfor alle og særlig overfor de som kommer til oss for å søke hjelp. Vi må også være klar over at terapeutens ambivalente forhold til skam, der man tviholder på at det kan være noe godt ved den, også kan hemme pasientens oppgjør med egen skam, for eksempel ved at man ubevisst møter pasientens skamløshet med sitt eget forsvar.

Har man akseptert argumentasjonen i denne teksten, så kan den enkelte leser reflektere over hva som har ført til at vi ikke tør å gi slipp på disse positive oppfatningene av skam. La meg avslutningsvis åpne for noen korte refleksjoner knyttet til dette.

Utviklingspsykologisk dukker skammen opp som en konsekvens av manglende validering av barnets følelser og avvising av barnets kjærlighet. For å redde relasjonen jekker barnet seg ned og internaliserer den andres blikk (Ikonen & Rechartt, 1993). Skammen blir følgelig en del av barnets internaliserte tilknytningshistorie, måten barnet har lært å erfare seg selv på i situasjoner der omsorgspersonenes kapasitet til validering har sviktet. Skam er nærmest som «et avfallsstoff» etter manglende anerkjennelse av barnets vitalitet og kjærlige følelser, noe som bør avgiftes og ikke holdes på eller tillegges positive funksjoner. Men dette er lettere sagt enn gjort, nettopp på grunn av skammens sammenfletning med ens tilknytningsbehov. Et oppgjør med skammen er dermed også et oppgjør med ens egne tilknytningserfaringer. Å gi slipp på skammen kan aktivere en angst for avvising. At man med sin vitalitet vil bli «for mye» for den andre. Dermed ambivalensen.

Vi må heller ikke glemme den større kulturelle konteksten og kulturens bidrag til vår forståelse av skam. Vår kulturarv er også godt internalisert i oss, kanskje mer enn vi liker å tro. Tradisjonelt sett har skam spilt en viktig rolle i forbindelse med kontroll av gruppens medlemmer og for ivaretagelse av normer, samhold og enighet i gruppen. Tett koblet til synd, gjennom den religiøse kulturarven, har skam vært brukt til internalisering av gudsfrykt. Man kunne skamme seg også når man var alene, for Gud så alt. Kropp, følelser, impulser og fantasier kunne lett føre til fristelser og vekke Guds vrede, og derfor måtte de holdes under kontroll, tuktes eller fornektet. Skam kan fortsatt fremstå som et forsvar mot hovmod, og på den måten også dempe våre ambisjoner. I våre sekulære samfunn har vi «kvittet oss med Gud», men vi har ikke kvittet oss med forestillingen om at skammen hjelper oss til å holde oss på den smale

sti. Når vi hører oss si: «Det kan være noe godt med skammen, og vi må ikke gi opp all skam», er det som et ekko fra de gamle predikantene.

## Et steg videre

Som fagfolk bør vi ta et oppgjør med vår angst for å gi slipp på positive oppfatninger av skam, og vi må bringe forståelsen av skam et steg videre. Vi må avsløre skam for det den er: en kollaps i selvmedfølelsen og tap av kontakt med gode indre objekter. Med skam er selvet i fritt fall. Til det vi tror at vi trenger skam til, har vi isteden andre, mer benigne, psykologiske ressurser som signalangst, empati, medfølelse, omtanke for andre og evne til å romme skyld. Det er disse som hjelper oss til å oppføre oss og navigere i det sosiale landskapet, vi trenger ikke skam til det. Vi kan gjøre feil, og vi kan reparere, uten å måtte trues med tap av selvverd.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side 593-596*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 8, 2020, side*

### TEKST

**Zemir Popovac**, psykologspesialist, Favne Psykologbistand

### ILLUSTRASJON

**Hilde Thomsen**, Illustratør

+ Vis referanser

Engelstad, I. (2018). Skammens ansikter. *Psykologi*, 45(9), 864-871.

Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*. London: Karnac Books.

Gullestad, S. (2020). Blikket utenfra. *Psykologi*, 47(6), 435-439.

Ikonen, P. & Rechartt, E. (1993). The Origin of Shame and its Vicissitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 100-124. <https://doi.org/10.1080/01062301.1993.10592297>

Morrison, A.P. (2011). The psychodynamics of shame. I A.P. Morrison, s. 23-43. Washington DC: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12326-001>

Racker, H. (1968). *Transference and Countertransference*. New York: International Universities Press.

Sartre, J.-P. (1993). *Væren og intet*. Utvalg ved Bernt Vestre. Oslo: Pax.

Skårderud, F. (2001). Skammens stemmer - om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrommet. Tidsskrift for Den norske legeforening, 13, 1613-1617.

Skårderud, F. (2015). Smartphone og den nye skammen. <https://www.youtube.com/watch?v=wTwm-2yL-ug> (hentet 24. juni 2020).

Strömsten, L. (2017). Skam och psykisk ohälsa. <https://mind.se/aktuellt/skam-och-psykisk-ohalsa/> (hentet 24. juni 2020).

Tomkins, S.S. (1962). [Skam](#). New York: Springer.