

Skam, psykologi og ontologi



TIDLIG SKAM Skam er en beskyttelse mot brudd i relasjonen til den viktige andre, skriver Jan Sunder Halvorsen. Foto: Kniel Synnatzschke / NTB Scanpix

Fra et utviklingsperspektiv er skam en nødvendig del av barnets selvutvikling.

TEKST

Jan Sunder Halvorsen

PUBLISERT 1. oktober 2020

EMNER

Skam

Utviklingspsykologi

I Psykologtidsskriftets augustnummer tar Zemir Popovac et oppgjør med den såkalte positive skammen. Han mener at fagfolk i sin forståelse av skam tviholder på en følelse som fører til en opplevelse av verdiløshet. Innlegget er en oppfordring til å legge bort den positive holdningen til skam og se den som en psykologisk voldshandling. Etter hans oppfatning har empati og respekt den samme sosiale reguleringsfunksjon.

Blikket til Zemir Popovac er ensidig rettet mot skam som en destruktiv kraft. Som kliniker arbeider jeg med komorbide ruslidelser der 80 prosent av pasientene har utviklingstraumer. Jeg er vel kjent med hvor smertefullt det er å møte mennesker nedbrutt i skam. I min respons til Popovac vil jeg nyansere forståelsen av skam og belyse at den fra et utviklingsperspektiv er nødvendig i barnets selvutvikling. Videre hevder jeg at den negative skammen er kjernen i en rekke psykiske lidelser og ofte blir

oversett i psykiatrien. I dagens fenomenologi er det også en ontologisk side av skam som vil bli berørt. Den åpner mot et utvidet rom i forståelsen av bevissthet og selvutvikling.

LES OGSÅ

Skam revidert

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

Skammens røtter

Skam som følelse er helt spesiell, den retter seg mot vårt indre og har en evaluerende funksjon for selvet. Skammen kommer fram når vi blir sett av den andre i situasjoner der vi har brutt ut av den psykologiske formen vi har lært å holde oss innenfor. Vi har ikke gjort feil i skam, vi er feil. I det perspektivet er det en moralsk følelse. Skam blir et mål på vår verdi. I verste fall kan vi ende opp med et verdiløst selv, det Bradshaw kaller toksisk skam. Den kan også utløses fra innsiden uten den andres blikk. Den internaliserte andre trigger skamfølelsen.

Michael Lewis mener skamfølelsen krever et kognitivt utviklingsnivå. Vi må være i stand til å evaluere selvet. Det var lenge den rådende forståelsen av skammen, en kompleks, eller sekundær, emosjon.

«Vi har ikke gjort feil i skam, vi er feil. I det perspektivet er det en moralsk følelse»

Ifølge Allan Schore er ikke skam avhengig av et reflekterende selv. Han mener skam kommer inn i det relasjonelle feltet rundt 14 måneders alder, det vil si at den dukker opp i overgangen mellom Mahlers praktiserings- og rapprochement-fase. I den fasen møtes ikke lenger barnet overveiende bekreftende, som ved 10 måneder, det begynner å få grenser. De uttrykkes gjennom morens ansikt. Som frustrert er mor en fremmed person. Den kjente er borte. Det er triggeren for barnet.

Skamfølelsen utløses av bruddet på tilknytningsbåndet. Morens utfordring er nå å sosialisere barnet. Fra et overveiende narsissistisk selv guides det inn i å bli del av et større sosialt felt, ut av den «ytre livmoren». Schore beskriver det som en «rapid transition from a pre-existing high arousal hedonistic state to a low arousal negative hedonic state». Det er en implosjon av det implisitte selv. Tilværelsen overrumpler barnet med sine begrensninger, både behovsmessig og fysisk. Fra lystfylt høyenergetisk sympatisk aktivering i tilknytningsmodus kastes barnet ned i et lavenergetisk parasympatisk modus, uttrykt gjennom ansikt og en typisk kroppsholdning, det krympes.

Skamreaksjonen er en instinktiv reaksjon i det autonome nervesystemet vi har med oss helt fra reptilstadiet. Den er 400 millioner år gammel. Naturen har ikke bevart den uten grunn. Skam er en beskyttelse mot brudd i relasjonen til den viktige andre. Den får en livsbevarende funksjon gjennom non-verbalt å signalisere til omgivelsene behovet for gjenopprettelse av tilknytningsbåndet.

Gjennom fenomenologien er forståelsen av skammens røtter radikalt forandret. Den er ikke lenger begrenset til sosialiseringsprosessen, men har i tillegg ontologiske røtter. Luna Dolezal diskuterer skammens sentrale rolle i selvets utvikling. Hun tar utgangspunkt i Sartres ontologiske beskrivelse av ren skam og Martha Nussbaums begrep primitiv skam. Skam som en ontologisk dimensjon er avgjørende for å fungere intersubjektivt.

Primitiv skam hos Nussbaum er et signal barnet kommuniserer i den tidligste perioden av hjelpeløshet og kroppslig sårbarhet. Det er en kroppslig reaksjon knyttet til frustrasjon og frykt når kontakten med viktige andre oppleves truet. Primitiv skam er ingen affekt, den kommuniserer kroppslig den grunnleggende betydningen av det intersubjektive feltet som en forutsetning for selvutvikling. Gjennom pre-refleksiv bevissthet uttrykker barnet hvor utsatt det kjenner seg i sin totale avhengighet. Pre-refleksiv bevissthet oppfattes som en grunnleggende bevissthetstilstand og ligger implisitt i bakgrunnen for all opplevelse. Den er ikke bevissthet om noe, et objekt, men en måte å være i verden på, et ontologisk fundament.

Rochat kaller det tidlige relasjonelle feltet co-awareness. Kontakten er pre-refleksivt organismisk gitt gjennom å kjenne den andre, et kroppslig sanselig fenomen. Den første tilstedeværelse i verden er ikke individuell, men delt relasjonell. Barnets utstrekning mot den andre skjer gjennom å imitere kroppsspråket. De to blir synkronisert gjennom kroppslig kopling. Ut av co-awareness utvikles på et senere tidspunkt et visuelt romslig perspektiv som gir en subjektiv opplevelse, en pre-refleksiv selv-bevissthet. Ontologisk skam kan i den sammenhengen bli sett på som en dørvokter mellom en asosial reptilverden og reisen inn i en relasjonell tilværelse.

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.

Skam og tilknytning

«Den er 400 millioner år gammel. Naturen har ikke bevart den uten grunn»

Vi vet at foreldre kun i 50 prosent av tilfellene umiddelbart treffer barnets non-verbale tilknytningsbehov. Det ligger fra naturens side en visdom bak det tallet. Avgjørende for at bruddet i tilknytning skal bli positiv læring for barnet, er omsorgspersonens sensitivitet, evnen til raskt å fange opp barnets behov for reparering av bruddet. Det lærer at smerte går over, det kan stole på verden, det er omgitt av mennesker som bryr seg. Indre tillit etableres. Det finnes både glede og sorg i tilværelsen, likevel blir jeg tatt vare på. Her hører jeg hjemme. Det er omsorgspersonens empatiske kapasitet som bestemmer om skammen skal få betegnelsen positiv eller negativ.

I de første leveårene er barnet både uhyre sårbart og samtidig robust. Foreldre trenger ikke være perfekte. Winnicott kaller det «good enough mothering». Det barnet ikke tåler, er over tid å leve med høyt fryktnivå. Et slikt dysfunksjonelt miljø forstyrrer utviklingen av den høyre hjernen. Fordi konsekvensen av det handler om så mye mer enn skamfølelsen, er skamrommet etter min oppfatning et mer presist begrep. James Masterson har kalt skamrommet oppgitthetsdepresjon, abandonment depression. Hans forståelse bygger på Margareth Mahlers separasjon/individueringssteori. Begrepet viser til en stopp og splittelse i selvutvikling. Den totale instinktive reaksjonen på utviklingsforstyrrelsen stenges inne på nødbluss i et indre rom i høyre hjerne(halvdel), preget av skam, sinne, angst, mistillit, ensomhet, isolasjon, depresjon, håpløshet, oppgitthet, tomhet og meningsløshet.

I dag står skamrommet sentralt i forståelsen av utviklingstraumer. Type-D-tilknytning er per definisjon en traumetilstand, et fragmentert selv. Energien i skamrommet kan vekkes av ytre situasjoner som minner om tidligere opplevelser. Mest skremmende er det narsissistiske raseriet når det bryter fram. Det kan skje familievold med tragiske utfall. Dette er psykiatriens mørkeloft. Jeg har i årenes løp møtt en rekke mennesker som er blitt diagnostisert med ADHD og satt på Ritalin, andre med en bipolar diagnose som står på litium, og mange oppfattes med en depresjonslidelse og har i mange år stått på antidepressive medikamenter. Historien om skamrommet ligger ofte urørt. Symptomdiagnoser berører da kun overflaten, de har dypere røtter.

Masterson formulerte sin forståelse et par tiår før Steven Porges publiserte den polyvagale teorien. Hans oppgitthetsdepresjon kan leses som en dorsal vagus-tilstand. Da er vi ved kjernen i den negative skammen sett i lys av ny kunnskap om høyre hjerne(halvdel) og det autonome nervesystemet. Skamrommet er spekteret av barnets reaksjon på brudd i tilknytning som ikke er reparert. Den er intelligent i situasjonen den oppstår, fordi barnet er nødt til å beholde tilknytningen.

I skamrommet er vi fengslet i reptilverdenens tykke vegger. Det er et uttrykk for omgivelsenes mangel på adekvat omsorg. Det er naturens siste mulighet til å sikre biologisk overlevelse, derfor velger jeg å kalle det evolusjonsbasert regresjon. Naturen klarer ikke på annen måte å ta vare på det mest sensitive av alle skapninger, biologisk avhengig av kontakt i relasjonsfeltet for å utvikle seg. Når døren til viktige andre stenges over tid, får det konsekvenser for utviklingen av høyre hjerne(halvdel). Brudd på omsorg de første årene gir barn dødsangst. Den tåler ikke et barn. Med skamrommet bruker naturen reptildyrets reduserte livsflamme som beskyttelse mot smerten av

omsorgssvikt. Kroppens sensitivitet nummes ut, og høyre hjerne(halvdel) mangler den nødvendige informasjon til å være i nuet. Når det stenges inne og utviklingen stopper, er det fortsatt i dypet sårbart og sensitivt. Prisen barnet betaler for overlevelse, er psykisk smerte.

LES OGSÅ

Skam nyansert

Det er unektelig mange mennesker der ute som har et problematisk forhold til skam. Men betyr dette at all skam er negativ?

Selv om det er hjelpeløst, er det fortsatt livsvilje i barnet. Det finner en måte å tilpasse seg en umulig situasjon. Sykdomsbegrepet er feil i slike tilstander. Barna med ambivalente og unnvikende tilpasningsforstyrrelser får både et skamrom og klarer samtidig å skape en struktur gjennom tilknytningssystemet, selv om den er dysfunksjonell. Hos barn med D-type tilknytning deaktiveres tilknytningssystemet, og de tar i bruk omsorg- eller sosial hierarki/dominans-systemet til å skape et alternativt bånd til omsorgspersonen. Det blir en redning, de oppnår fysisk nærhet. Men til en dyr pris, de utsletter seg selv og sine behov. Vi ser ofte i puberteten, når behovet for autonomi hormonelt vekkes, vil det falske tilpassede selvet rakne, og den psykiske smerten overvelder dem. Rusmisbruk starter for mange i den perioden. Den blir et friminutt fra psykisk smerte.

Det normale selv, skam og psykoterapi

Peter Fonagy mener at vi alle har små og store lommer i den implisitte høyre hjerne(halvdel) der vi ikke er blitt møtt, at det finnes et skamrom i alle. Men utviklingspsykologien har ensidig fokusert på konsekvensene av forstyrret utvikling, og psykiatrien har et trangsynt blikk mot psykopatologi. Villigheten til å se på konsekvensen av at alle mennesker bærer på et skamrom i den implisitte ikke-bevisste høyre hjerne(halvdel), er ofte fraværende. Blomberg er opptatt av at det får konsekvenser i terapirommet. Når det terapeutiske arbeidet foregår i det lav-energetiske området, aktiveres den implisitte høyre hjerne(halvdel) i både pasient og terapeut når skammen trenger på. Det krever villighet også hos terapeuten til å akseptere eget skamrom. Schore beskriver den muligheten som en kommunikasjon mellom to høyrehjerne(halvdel). Ved å ha aksept for sitt eget skamrom er det mulig for terapeuten å gi rom og empati for skamrommet i pasienten. På den måten kan det skje en heling og integrering.

Skam, samfunn og vår framtid

Økningen av antall barn i USA med utviklingsforstyrrelser får Allan Schore i «The Science of the Art of Psychotherapy» til å bli samfunnskritisk. Her refererer han til McGilchrist som kaller den høyre siden «mesterhjernen» og den venstre «emissæren».

Den siste er ofte viljesterk og tror den er best. Andre ganger forråder den venstre siden mesteren. I det perspektivet er Schore skeptisk og kritisk til vestlig kultur, som gir venstre hjerne(halvdel) for stor betydning på bekostning av den høyre. Han er talsperson for utviklingen av et samfunn bygd på egenskaper i høyre hjerne(halvdel), som relasjon, følelser, kreativitet og intuisjon, der fornuften er underlagt disse. I hans forståelse av menneskebarnets utvikling er det ikke samsvar mellom hjernens naturlige funksjon og det menneskesyn vestlig kultur er tuftet på. Vi har tillatt en underordnet side i oss å bli dominant.

Normalitetsbegrepet blir i det perspektivet relativt. Den venstre hjerne(halvdel) kan gjennom verbalitet, fornuft og rasjonalitet fortrenge skamrommet. Kompensatoriske mønster kan holde det borte. Enten skamrommet er lite eller stort, skjult eller åpent, representerer det et menneske som ikke er helt. Det har ubrukte ressurser.

Vår utfordring er å ha fått en frihet helt unik i dyreverdenen. Som det eneste dyr må vi skape oss selv. Det er et ansvar ingen andre skapninger har. Foreløpig har vi ikke evnet å ta det. Negativ skam er et klart vitne om det. Vil vi klare å endre retning, gi barnet et miljø som respekterer naturlige behov? Det er i dag en av menneskehetens største utfordringer. Samles vi om det, kan ideologiske forskjeller legges døde, for barnet er tydelig i sine behov. Det kan bli bro til en helhet mellom oss som er helt ny og peker mot en mulig løsning på de problemene vi i dag står overfor. En framtid for barnet er å gi det samme til oss selv.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 10, 2020, side 770-773.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 10, 2020, side 770-773

TEKST

Jan Sunder Halvorsen, lege, spesialist i barnepsykiatri

+ Vis referanser

- Bradshaw, J. (2015). . USA: Health Communications.
- Michael, L. (1995). . New York: Simon & Schuster.
- Schore, A.N. (2012). . New York: W.W. Norton & Co.
- Schore, A.N. (1994). . New York: Taylor & Francis group.
- Porges, S.W. (2011). . New York: W.W. Norton & Co.
- Dolezal, L. (2017). Shame, Vulnerability and Belonging: Reconsidering Sartre's Account of Shame: https://www.academia.edu/33375821/Shame_Vulnerability_and_Belonging_Reco...
- Thompson, E. (2010). . USA: Harvard University Press.
- Nussbaum, M.C. (2006). . New York: Princeton University Press.

Masterson, J.F. (1988).

New York: The Free Press.

McGilchrist, Iain (2012). *The Master and His Emissary: The Divided Brain and the Making of the Western World*: Yale University Press

Fonagy, P., Gergely, G. Jurist, E., Target, M. (2004).

. New York: Other Press

Blomberg P.M. (2011).

. New York: Taylor & Francis group

Rochat, P. (2004). The emergence of self-awareness as Co-awareness in early development. I D.

Zahavi, T. Grünbaum & Parnas, J. (red.),

(side 1-

20). Amsterdam: John Benjamins. <https://doi.org/10.1075/aicr.59.03roc>