

# Skam nyansert



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

**TEKST:**

**Aksel Inge Sinding**

**ILLUSTRASJON:**

**Hilde Thomsen**

**PUBLISERT 1. oktober 2020**

**EMNER** Skam

I augustutgaven av Psykologtidsskriftet gir Zemir Popovac uttrykk for at det er problematisk at noen psykologer fortsatt hevder at det er noe positivt ved skam. Skam slik Popovac definerer det, er noe av det vondeste og mest ødeleggende et menneske kan kjenne på. Det er en intens, smertefull opplevelse, og er noe av det vanligste og vanskeligste vi jobber med i terapi. Det driver ensomhet og isolasjon. Det tar glede. Det tar initiativ. Det tar liv.

I teksten definerer Popovac skam slik: «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» og at det er «en psykologisk voldshandling». Denne forståelsen av skam er et sentralt premiss for hele argumentasjonen som følger, og bygger på Popovacs teoretiske rammeverk, som blant annet er psykodynamisk teori og ISTDP. Det er vanskelig å være uenig i at slik skam er

negativt, og jeg håper og tror det er få fagfolk der ute som ser på dette som positivt eller hjelpsomt.

**«Den destruktive skammen  
regnes som skam som ikke har  
blitt håndtert, rommet eller  
lindret»**

Popovacs definisjon står imidlertid i kontrast til det mange andre fagfolk, inkludert meg selv, legger i begrepet skam. Definisjonen beskriver heller det vi i andre teoretiske rammeverk refererer til som giftig, problematisk, maladaptiv, «hvit» eller destruktiv skam (Brown, 2010; Greenberg, 2016; Nathanson, 1994; Sørensen, 2013). Skam anses da som et større fenomen, der vi også har mildere former for skam, som *sunnt*, *uproblematisk*, *mild*, *adaptiv skam* eller *signalskam*. Den destruktive skammen regnes som skam som ikke har blitt håndtert, rommet eller lindret, der individet ikke har fått møtt sine behov for aksept, inkludering, bekreftelse og anerkjennelse.

Popovacs definisjon rettferdiggjøres delvis ved at han tar utgangspunkt i fenomenologisk utforskning, empatisk innlevelse og introspeksjon rundt hvordan det oppleves for individet, og ikke i litteratur eller hva andre har sagt om skam. Men hva som er kategorisert som skam i denne analysen, og ordene som beskrivelsen består av, er helt tydelig preget av Popovacs faglige rammeverk.

Teksten bærer dermed preg av stråmannsargumentasjon: «*Dette* er skam og det er *bare* negativt. Andre psykologer har et problematisk forhold til skam fordi de tror det er noe positivt med dette.» Men psykologene er ikke enige i denne forståelsen av skam, som er et hovedpremiss for diskusjonen som følger. Artikkelen blir dermed ikke en redegjørelse for hvorvidt skam er positivt eller negativt. Den blir en utgreiing av hvordan man forstår skam i forfatterens teoretiske rammeverk.

Jeg mener ikke at det er et behov for å revidere skam, slik artikkelforfatteren forsøker å gjøre. Jeg ser imidlertid behovet for å nyansere. Herfra og ut vil jeg redegjøre for hvordan vi i emosjons- og affektforskningen, og dels evolusjonspsykologien, anser skam som et større fenomen, som både har positive og alvorlige negative sider. Utgreiingen er basert på litteratur fra tiår med grunnleggende forskning på affekt, følelser, emosjoner, nevrologi og skam (Buss, 2017; LeDoux, 1996; Nathanson, 1994; Panksepp, 1986; Tomkins, 1962; 1963).

**Affekter, følelser og emosjoner**

I forskning på følelser skiller vi mellom affekt, følelser og emosjoner. Affekter er medfødte programmer vi ser i alle mennesker, som lynraskt reagerer ut fra hva som skjer rundt oss, og påvirker kroppens fysiologiske aktivering. Et eksempel er når vi holder på med noe, og plutselig hører en høy lyd, kjenner affekten overraskelse, som raskt tar fokuset vårt vekk fra hva vi holdt på ,med og retter oppmerksomheten vår mot stedet vi oppfattet at lyden kom fra. Eller at vi utsettes for kontinuerlig vedvarende

plagsomme stimuli med lav intensitet, som verkende smerte eller sutring fra barn, og kjenner affekten uro/fortvilelse, som får oss til å ville gjøre noe for å få det bort.

**«Jeg synes det er urimelig å anta at ulike fagpersoners forskjellige forståelser av akademiske begreper skal si noe om fagpersonenes indre følelsesliv»**

Følelser derimot, er individets subjektive opplevelse og meningsdannelse av affekt. I eksemplene ovenfor vil følelsen av overraskelse være en opplevelse av at «den høye lyden som kom der borte fra, skremte meg». Følelsen av ubehag vil være en opplevelse av at «jeg liker ikke denne smerten og vil ha den bort», eller «sutringen er irriterende, og jeg må finne en måte å stoppe det på». Hvordan vi opplever og skaper mening av våre affekter, vil være preget av omgivelser, kultur, erfaringer og oppfatninger av verden.

Emosjoner er din bibliografi av opplevelser med affekter og følelser. Dine emosjoner er preget av alle dine erfaringer, minner og opplevelser gjennom ditt liv, i din person, i din familie, i dine omgivelser og i din kultur. Affekt og følelser kan alltid trigge emosjoner. Hvis du opplever en affekt i nåtid, vil din påfølgende reaksjon påvirkes av dine opplevelser i fortid. Hvis man står overfor en skremmende hund og blir redd (affekt/følelse), vil en som har mange erfaringer med å være redd og ubeskyttet, kunne bli reddere med høyere intensitet og lengre varighet enn en som har mange erfaringer med å være trygg, beskyttet og ha mestret frykt.

### **Vår eneste affektive brems**

I affektforskning anses skam som en grunnleggende affekt som er der lenge før du i det hele tatt har et selv. Skam er en medfødt biologisk brems, som er der for å bremse positive affekter når de ikke matches fra omgivelsene. Hvis jeg er et barn og undersøker engasjert hvor mye lyd en vase vil lage hvis jeg dytter den ned trappen, og moren min roper «NEI!», så vil jeg umiddelbart oppleve affekten overraskelse av den høye lyden, før jeg opplever affekten skam som bremser min iver og mitt engasjement. Den bremser meg i å overskride omgivelsenes forventninger, selv om jeg fortsatt er interessert. Merk at dette da ikke er et angrep på en selv, selvkollaps eller en følelse av verdiløshet. Det er en smertefull affektiv brems, som raskt bremser din interesse og engasjement, og får deg til å stoppe opp. Ingen av de andre affektene er funnet å bremse fysiologisk aktivering slik skamaffekt gjør.

**«Skammen hjelper oss med å navigere i omgivelsene uten å bli «for mye» eller «ta over»»**

Skamaffekt bremser andre affekter og følelser ved at blodårer utvider seg i nakken, kinnene (rødming) og i hjernen. Man kjenner også gjerne smerte i mellomgulvet og magen, bøyer overkroppen, synker sammen og får lyst til å senke hodet. Utvidelsen av blodårer i hjernen antas å bidra til det «kognitive sjokket», der man brått mister tråden, blir selvbevisst og midlertidig forvirret. Hvis du er engasjert og holder et foredrag, men plutselig ser et kritisk ansikt, kan skamaffekt gjøre at du brått mister munn og mæle, blir pinlig selvbevisst og strever med å finne ordene. Du blir selvbevisst og må håndtere skammen for å kunne fortsette. Denne affektbremsen minner om det Popovac i sin artikkel heller kaller for signalangst, et begrep utviklet av Freud.

Et typisk eksempel på affekten skam for en voksen vil kunne være at du ser et tiltrekkende menneske, blir interessert og ivrig etter å være nær det mennesket og nærmer deg det. Men så ser mennesket på deg med et likegyldig ansikt, som ikke passer til din iver. Du kjenner affekten skam-ydmykelse, blir brått selvbevisst, rødmer og går en annen vei. Skammen bremser din lyst til å nærme deg den andre, selv om du fortsatt er interessert. Skammen beskytter mot avvisning, men det er ikke den andre som har «påført deg skammen», en selvkollaps eller følelse av verdiløshet, så lenge det rommes.

### **Nytten ved en affektiv brems**

Det har vært nyttig for mennesker å ha en affekt som bremser andre affekter når omgivelsene ikke tillater det. Det er en opplevelse av brått å bli selvbevisst, bli oppmerksom på sosial fare og bli tvunget til å evaluere deg selv opp mot hva omgivelsene forventer av deg. Det hjelper oss med å sette våre egne interesser til side, for å heller tilpasse oss et større fellesskap. Det er som regel denne faglige forståelsen av skam som ligger til grunn for å hevde at det er noe positivt ved skam.

Skammen hjelper oss med å navigere i omgivelsene uten å bli «for mye» eller «ta over». Den gir et smertefullt signal når vårt driv, vår interesse og vårt positive engasjement ikke står i stil til responsen fra omgivelsene. Selv om følelsen er vond og oppleves negativt for individet, kan den være positiv for overlevelse. Mennesker som har hatt evnen til å kjenne slik skam, har overlevd og reproduisert seg i større grad enn den som ikke kjenner noe av den. Gjennom evolusjon er skam blitt en naturlig del av et menneskes liv, en del som dessverre også kan være veldig, veldig vond. Min egen opplevelse er at jeg kan kjenne skam langs et spekter av ulik intensitet. Noen ganger kan den være mild og korrigerende, få meg til å stoppe opp, evaluere meg selv og endre retning, uten at det er uoverkommelig eller destruktivt. Men jeg kan også oppleve destruktiv, giftig og lammende skam som kun er negativ.

Det kan diskuteres hva vi legger i ordene positivt og negativt når vi vurderer skam. Et barn som vokser opp i et hjem preget av forakt, kritikk og fiendtlighet, vil kunne kjenne destruktiv skam. Denne skammen er et resultat av andres handlinger og vonde levevilkår, og vil oppleves svært negativt for barnet. Skammen vil imidlertid kunne føre til at barnet underkaster seg, unngår konflikt og ikke står opp mot de som er større, sterkere og er ment å beskytte. Selv om skammen ikke er en positiv følelsesmessig opplevelse, har det altså en potensielt positiv og beskyttende funksjon på det aktuelle

tidspunktet. Hvis barnet ble sint og tok igjen, kunne det ført til enda mer kritikk og forakt. Ideelt sett skulle barnet kanskje kjent både sinne og selvmedfølelse, men omgivelsene legger ikke til rette verken for at barnet har lært dette eller kan uttrykke det. Senere vil skammen imidlertid kunne bli enda mer problematisk, hvis det fortsetter når omgivelsene ikke lenger er utrygge. Det som en gang var nyttig, er ikke lenger hjelpsomt.

### **Empati, skyld og positive følelser**

Popovac skriver at vi ikke trenger skam til å korrigere eller tilpasse oss, og at vi bedre kan navigere ved hjelp av andre mekanismer som empati, skyld og positive følelser. Jeg liker måten han uttrykker seg på. Det lyder unektelig bedre som forklaring at jeg unngår å klå på en som ikke er interessert i meg, fordi jeg føler empati og forståelse for den andre, enn at skammen stopper meg! Men dette passer ikke så bra med grunnleggende nevrologisk og fysiologisk forskning på affektsystemet, empati, skyld og positive følelser.

Når det gjelder empati, så defineres dette i følelsesforskning gjerne som evnen til å kunne forstå og dele andres følelser. Men selv om du forstår og føler medfølelse, vil du fortsatt trenge en intrapsykisk brems for å kunne legge egne interesser, egen iver og eget engasjement til side til fordel for den andre. Positive følelser og skam har vidt forskjellige fysiologiske oppgaver. Evnen til empati og til å forstå andres følelser utvikles og finjusteres dessuten vesentlig senere nevrologisk enn skamaffekt, som antas å være medfødt. For en voksen person kunne man si rent ordmessig at man bruker empati for å ikke «tråkke i salaten», men utviklingsmessig er skamaffekt en affektiv brems som er der lenge før mennesket kan sies å ha kapasitet til å bruke empati på den måten.

Affektforskningen ser ikke på skyld og skam som helt separate fenomener. Den ser på skam som den grunnleggende affekten og skyld som en variant av denne. Tomkins viser til nevrologisk forskning på hjernen og hva som aktiveres, og observerer skyld som skam iblandet frykt for å miste en viktig relasjon. En teori går på at man rødmer ved skam (grunnet blodårer som utvides i ansiktet, men også i nakken og i hjernen), men at man ikke rødmer ved skyld nettopp fordi affekten frykt fjerner blod fra hodet. Der skam er rettet mot noe kollektivt eller en gruppe, er skyld rettet mot en spesifikk relasjon. Eller som Paul Gilbert ville sagt: Skam handler om konkurranse, status og posisjon. Skyld handler om tilknytning, men har mange elementer av det samme.

### **Når skam blir destruktiv**

Ettersom skam er den eneste affekten som gjør deg selvbevisst, blir affekten senere uunngåelig koblet til selvet. Skam går fra å være en nøytral brems til å bli opplevelser av at det er noe galt med meg, eller at jeg ikke passer inn i omgivelsene. Det er slik skam kan vokse og bli så stort og vondt. Hvis du har mange opplevelser av at dine følelser og initiativ ikke matcher omgivelsene, for eksempel gjennom kritikk, ydmykelse, forakt, manglende forståelse eller straff, vil du uunngåelig tolke av affekten skam som at det er

noe galt med deg, og at du ikke har verdi (følelsen skam). Hvordan du rommer og skaper mening av skam, er igjen preget av dine erfaringer med denne følelsen.

Selv en veldig skamfull person skal kunne kjenne affekten skam (sunn/adaptiv/mild/signalskam) som en brems uten at det fører til selvkollaps. Men jo flere vonde opplevelser du har knyttet til skam, jo kortere er veien. Til slutt kan kun det at en annen ikke matcher din interesse i en samtale, trigge en større opplevelse av at «jeg er verdiløs». Eller til og med at du skammer deg så snart du kjenner en positiv følelse, som for eksempel ved å få ros. Destruktiv skam er en forlengelse av adaptiv skam («signalangst») som ikke har blitt rommet. Nevrologiske studier finner den samme aktiveringen og kroppslige responsen i både affekten skam og i den destruktive emosjonen skam. Dette er et argument for at dette er opplevelser som deler fysiologisk grunnlag og opprinnelse, og at det ikke er to vidt forskjellige ting som trenger forskjellige benevnelser.

### **Angsten for å gi slipp på sin definisjon av skam**

Popovac skriver: «Så lenge vi tviholder på positive oppfatninger av skammens funksjoner, har vi et problematisk forhold til den», og at de som hevder at det er noe positivt ved skam, har angst for å gi slipp på skammen. Med dette grepet blir artikkelen nesten gjort uangripelig: Du bør være enig i at skam bare er negativt, for hvis du er uenig, så har du et problem med skam som du ikke skjønner og ikke har løsrevet deg fra. Men jeg er ikke uenig i at den skammen Popovac beskriver, bare er negativ. Jeg er uenig i forståelsen av hva skam er som et helhetlig fenomen. Jeg synes det er urimelig å anta at ulike fagpersoners forskjellige forståelser av akademiske begreper skal si noe om fagpersonenes indre følelsesliv. Ironisk nok kan en påstand om andre psykologers problematiske forhold til følelser også trigge affekten skam og bremse interesse og engasjement i gitte faglige diskusjoner, i hvert fall ut fra mitt rammeverk.

### **Referanser**

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. USA, Minnesota: Hazelden Publishing.

Buss, D. (2017). *Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind*. Taylor & Francis Ltd.

LeDoux, J.E. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Schuster.

Greenberg, L.S. (2016). *Emotion-Focused Therapy*. American Psychological Association.

Nathanson, D. (1994). *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self*. New York: W. W. Norton & Company Inc.

Panksepp, J. (1986). The anatomy of emotions. I Plutchik, R. (red.), *Emotion: Theory, research and experience: Vol. 3. Biological foundations of emotions* (s. 91–124). Orlando, FL: Academic Press.

Sørensen, L.J. (2013). Skam – medfødt og tillært. Hans Reitzel.

Tomkins, S. (1962). Affect Imagery Consciousness. Vol. I: The positive affects. New York: Springer.

Tomkins, S. (1963). Affect Imagery Consciousness. Vol. II: The negative affects. New York: Springer.

---

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 10, 2020, side 764-769*

**TEKST:**

**Aksel Inge Sinding**, psykolog, Institutt for psykologisk rådgivning Oslo

**ILLUSTRASJON:**

**Hilde Thomsen**, Illustratør