

Skam ekspedert



SKAMDEBATT I augustutgaven av Psykologtidsskriftet hevdet Zemir Popovac at fagpersoner tviholder på en ide om skammens positive funksjon, når det i hans blikk ikke er noe positivt med skammen. Han fikk svar på tiltale i oktoberutgaven. En av dem som tok til motmæle var Aksel Inge Sinding. Popovac svarer ham i dette innlegget.

Skam er «et avfallsstoff» etter manglende anerkjennelse av barnets vitalitet og kjærlige følelser. Den bør avgiftes og ikke tillegges positive funksjoner.

TEKST

Zemir Popovac

PUBLISERT 2. november 2020

EMNER Skam

I augustutgaven til Psykologtidsskriftet skriver jeg at det ikke er noe godt ved skam, og at det er problematisk at vi, fagpersoner innenfor psykologi og psykisk helse, fortsetter å hevde at skam har positive funksjoner. Teksten har skapt en viktig debatt om vår forståelse av skam. Noen av motargumentene hevder at skam evolusjonistisk sett har spilt, og fortsatt spiller, en positiv rolle i barnets selvutvikling (Halvorsen, 2020), og at skam er en grunnleggende affekt eller en medfødt biologisk brems mot barnets positive affekter når disse ikke matches fra omgivelsene (Sinding, 2020). Sagt med andre ord: Skam er der av en positiv grunn. Dette er en feilslutning. Skam er der, men ikke som en

viktig årsak til at noe skal gå bra, men som et resultat av noe som har gått galt. Et resultat som vi bærer med oss videre som en internalisering av at «det er meg det er noe galt med».

Jeg vil tilbakevise at skam er en grunnleggende og biologisk medfødt affekt (Sinding, 2020), og at den spiller en viktig rolle i utviklingen av barnets selv og barnets tilknytning til andre (Halvorsen, 2020). Skam og utvikling hører ikke engang sammen i samme setning.

LES OGSÅ

Skam nyansert

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

Skam og biologi: En medfødt affekt?

Vi vet at barn på mellom 4 og 24 måneder gir emosjonelle uttrykk for glede, sinne, avsky, frykt, overraskelse og tristhet (Sullivan & Lewis, 2003). Men kan barn yngre enn 2–3 år føle skam? Studier avdekker at skam først begynner å vise seg etter to-treårsalder (Barrett et al., 1993; Cole et al., 1992; Denham, 2007; Kochanska et al., 1994; Parisette-Sparks et al., 2017). For å kunne føle skam må barnet først utvikle selvbevissthet og kapasitet til å evaluere seg selv (Barrett et al., 1993; Denham, 2007; Eisenberg, 2000; Eisenberg et al., 2006; Kochanska et al., 2002; Muris & Meesters, 2014; Thompson et al., 2006). På bakgrunn av dette omtales skam som «selvbevissthetsemosjon» (Parisette-Sparks et al., 2017) eller «moralemosjon» (Elison, 2005).

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.

«Småbarn gir ikke emosjonelle uttrykk for skam de første to-tre leveårene»

Utvikling av skam hos barn korrelerer videre med foreldrenes oppdragerstil, foreldrenes psykiske helse samt konfliktnivået i familien (Cummings & Davies, 2002; Mills, 2005; Zimet & Jacob, 2001). Jo mer misnøye det er i ekteskapet, jo mer straffende og avvisende foreldrestil barnet utsettes for, og jo større psykiske belastninger det er hos

foreldre når barnet er tre år gammelt, desto mer skam gir barnet uttrykk for ved seksårsalder (Mills, 2005; Muris & Meester, 2014; Parisette-Sparks et al., 2017).

Det er dermed ikke noe biologisk primært eller grunnleggende medfødt ved skam – den oppstår ikke ut av ren biologi. Småbarn gir ikke emosjonelle uttrykk for skam de første to-tre leveårene. Det som særlig er utslagsgivende for utvikling av skam, er i hvor stor grad barnet blir utsatt for manglende anerkjennelse fra sine omsorgsgivere, og i hvor stor grad barnet blir frarøvet opplevelsen av å være akseptert og elsket (Feiring, 2005; Lewis, 1992; Loader, 1998). Selv om skam har sine biologiske korrelater – den aktiverer kroppens fysiologi (Sinding, 2020) – så er ikke dette et argument for å tilskrive biologien en forrang og betrakte skam som noe medfødt eller primært. Skam er et relasjonelt fenomen.

Alle blir vi utsatt for manglende validering og krenkelser i større eller mindre grad, og som oftest utilsiktet. Med ulike grader av dette, og kombinert med ulik robusthet i medfødt temperament (Karterud & Kongerslev, 2019), ender vi opp med ulike grader av disponibilitet og sårbarhet for skam senere i livet. Uansett mye eller lite skam, mild eller intens skam, er kilden den samme: ikke medfødt biologi, men selvobjektsvikt (Kohut, 1971). Vi snakker ikke nødvendigvis om vedvarende omsorgssvikt eller gjentagende traumer barnet utsettes for, selv om dette selvfølgelig øker risiko for utvikling av skam (Feiring, 2005), men snarere hverdagslige sekvenser av støy og brudd i kontakten som vi ikke kan unngå. Det er umulig å være 100 % inntonet forelder til enhver tid.

LES OGSÅ

Skam, psykologi og ontologi

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

Skam og tilknytning

Hvordan går veien fra det ytre til det indre? Hvordan blir den ytre avvisningen, eller den ytre svikten i anerkjennelsen av barnets følelser, til en indre svikt i barnets selvmedfølelse? Svaret ligger i selvobjektsvikten (Kohut, 1971).

«You're nobody 'till somebody loves you»^[1]

Selvet er uløselig knyttet til sine objekter. Uten mor, ingen baby. Ikke bare i fysisk forstand, men i psykologisk også: Det er i morens blikk barnet finner seg selv (Winnicott, 1971). Kohut er inne på det samme når han skriver hvor viktig det er at barnet får oppleve å være «glimt i mors øye». Speiling og validering av barnets følelser konsoliderer barnets selv (Kohut, 1971). Det problematiske oppstår når barnet søker seg med sine følelser til mor^[2], og ser på mor, men istedenfor å finne seg selv finner et fravær av interesse i mor, en avvisning, eller et tomt blikk (Winnicott, 1971). Dette bildet

tar barnet inn i seg som en representasjon av seg selv (Ikonen & Rechartd, 1993). Mor lykkes ikke med å bekrefte barnets vitalitet – hun som objekt svikter selvet (jf. selvobjektsvikt; Kohut, 1971).

Barnet sitter igjen med et dobbelt problem: For det første har ikke barnets vitalitet, grandiositet og kjærlige følelser blitt validert. Disse kan i ytterste konsekvens oppleves av barnet som sider ved seg selv som mor ikke tåler, og kan dermed true barnets relasjon til henne og følgelig føre til angst. Og for det andre har barnet sluppet inn en feilaktig representasjon av seg selv inn i sitt indre. Den andres blick er blitt til barnets eget blick på seg selv (Gullestad, 2020). «Jeg er uelskelig.»

Objektsvikten gjenkjennes ikke av barnet som objektsvikt, mor går fri. For å redde relasjonen til henne ofrer barnet seg selv. «Det er jeg som er *bad boy*» (Fairbairn, 1952). Relasjonsbehovet trumfer behovet for følelsesregulering. Selvet betaler prisen.

Det kjærlige blikket som skulle ha blitt internalisert for så å bli til en del av barnets selvmedfølelse, er fraværende. Når denne indre objektrelasjonen er aktivert (fravær av kjærlighet), trues selvet med skam.

Skam blir altså en del av vår internaliserte tilknytningshistorie, måten vi har lært å erfare oss selv på i situasjoner der valideringen av våre følelser har manglet, eller der vi har blitt utsatt for omsorgspersonens sinne i form av skamindusering – «skam deg gutt!». Er det da takket være skammen at barnet har lyktes med å redde relasjonen til en ikke-validerende forelder, slik som noen av mine motdebattanter hevder (Halvorsen, 2020; Sinding, 2020)? Er det dette som er den adaptive siden av skammen? Svaret er nei. Det er ikke takket være skammen, men takket være det livsviktige relasjonsbehovet. Barnet ofrer seg selv for å redde relasjonen.

Skam er prisen barnet betaler for å være i relasjon med en ikke-validerende omsorgsperson. For de aller fleste barn handler dette om enkeltstående situasjoner med selvobjektsvikt, der relasjonen ellers er god nok. For andre handler det dessverre om en mer stabil skaminduserende foreldrestil, noe som gir utslag i større sårbarhet for utvikling av skam senere i livet (Muris & Meester, 2014).

Uansett kvaliteten på relasjonen, er det fortsatt relasjonen som er det livsviktige. Like viktig som mat er for kroppen, for å henspille på Bion (1959). Kroppen får i seg avfallsstoffer når vi spiser (ikke all mat er ren næring), det er uunngåelig. Men vi spiser likevel, fordi vi må. Det er det samme med relasjoner. Vi avstår ikke fra dem selv om de har toksiske elementer. Skam er nettopp «et avfallsstoff» etter manglende anerkjennelse av barnets vitalitet og kjærlige følelser, noe som bør avgiftes og ikke tillegges positive funksjoner.

«Skam er nettopp «et avfallsstoff» etter manglende anerkjennelse av barnets

vitalitet og kjærlige følelser, noe som bør avgiftes»

Skam er uunngåelig for de aller fleste av oss, nettopp fordi alles oppvekst inneholder sekvenser med selvobjektsvikt. Som barn får vi i oss en del avfall underveis. Skam i voksen alder, både i små og store doser, er som et spøkelse som dukker opp fra fortiden, som en aktivering av overføring som igjen demper ens vitalitet og dekker over viktige følelser i relasjonen her og nå. Å modnes som person handler også om å evne å møte seg selv med den kjærligheten som man i enkeltsituasjoner, eller i perioder av sitt liv, har savnet å få fra andre.

Skam og følelser

Ikke alt som føles, er følelser. Vi føler skam, men er skam en følelse? Mange mener det (Izard, 1977; Normann-Eide, 2020; Tomkins, 1962; Vassbø Hagen & Stiegler, 2020). Istedenfor følelse kan vi si at skam snarere er et derivat av selvobjektsvikt. Skam dekker over følelser. Følelser som sinne, redsel, tristhet, avsky, sorg og overraskelse har viktige vitaliserende funksjoner som varsler om selvets behov (Ekman et al.,1983). Skam er det motsatte av vitalisering.

Sorgen som ligger i erfaringen av å ikke å ha blitt sett, oppmuntret eller bekreftet, eller sinnet mot en avvisende, uinteressert eller hånende forelder, forsvinner under skammen. Tviholder man på at noe skam kan være bra, er prisen man betaler, at man muligens fortsetter å holde på et lokk som dekker over viktige følelser.

Psykologifaget, og særlig klinikken, har hatt stor nytte av at vi har avdekket skillet mellom angst og følelser (Malan, 2010). Angst føles, men er ikke en følelse. Angst kan være resultat av aktivering av følelser som oppleves som truende. Denne forståelsen har hatt en enorm betydning for psykoterapeutisk behandling av en rekke psykiske lidelser (Frederickson, 2013; Malan, 2010). Hva om vi kunne gjøre det samme med skammen? Om vi kunne skilt den ut fra følelsesfamilien og kalt den for det den er – kollaps i selvmedfølelsen og tap av selvverd.

Kjærlighetens og aggresjonens rolle

En av de viktigste utviklingspsykologiske oppnåelsene for barnet er å evne å romme motstridende følelser overfor én og samme person (Kernberg, 1992). For eksempel, å evne å være sint på en som barnet også er glad i. Det er like viktig at barnet lykkes med å utvikle evne til å romme motstridende følelser også overfor seg selv: å evne å være sint på seg selv uten å miste kjærlighet for seg selv. Dette er en forutsetning for å kunne romme skyld!

Den klassiske forståelsen av skillet mellom skam og skyld er at skam rammer selvet, mens skyld handler om handlingene en gjør (Lewis, 2000).

Utvikling av barnets evne til å romme skyld bestemmes ikke av barnets medfødte temperament alene, men av den dynamikken som oppstår i barnets relasjon til foreldre

(Zimet & Jacob, 2001). Studier viser at barn som blir møtt med empati, anerkjennelse, grenser og en autoritativ foreldrestil, i større grad utvikler sunn kapasitet til å romme skyld enn barn som utsettes for avvisning, høyt konfliktnivå i familien, en autoritær foreldrestil eller forsømmelse. Disse barna utvikler i større grad skam (Cummings & Davies, 2002; Mills, 2005; Muris & Meester, 2014; Parisette-Sparks et al., 2017; Zimet & Jacob, 2001). Senere i livet ser man at skam korrelerer med utviklingen av psykiske vansker (Stuewig et al., 2016).

Det er lett å blande selvkritikk, skyldfølelse og selvforakt med skam. Det som er essensielt med selvkritikk, skyldfølelse og selvforakt, er aggresjonen – den vendes mot en selv. I skam er det ikke aggresjonen mot selvet som er det essensielle: Det går an å være sint på seg selv uten å skamme seg. Det er til og med et sunnhetstegn å evne å være berettiget selvkritisk og sint på seg selv uten å måtte skamme seg. Skam er ikke aggresjon som vendes mot selvet, men kjærlighet som unndras selvet. I skam mister selvet verdi. Skam kombinert med aggresjon rettet mot selvet er, i sine mer ekstreme varianter, dynamikken bak selvskading og suicid (Gilbert et al., 2010).

Et oppgjør

«Det går an å være sint på seg selv uten å skamme seg»

Jeg blir kritisert av noen av mine kollegaer for å skjære all skam over samme kam. Og de har helt rett, jeg gjør det. Skam er skam. Det er ingenting som heter sunn skam, god skam eller positiv skam. Det er også misvisende å plassere skam langs et kontinuum fra positiv til negativ skam (Sinding, 2020).

Det at vi kan tåle noe skam, gjør den ikke til sunn eller positiv. Essensen i skam, i alle sine nyanser, uansett mild eller intens, kortvarig eller vedvarende, er kollaps i selvmedfølelsen. Selvet unndras selvkjærlighet og trues med tap av verdi. Selv i små doser er det ingenting godt eller nyttig ved dette. Til alt det vi tenker at vi trenger skam til, som for eksempel til ikke å trække over sosiale grenser, har vi isteden andre, mer benigne, psykologiske ressurser som signalangst, empati, medfølelse, omtanke for andre og evne til å romme skyld. De som krenker uten å reparere, gjør det ikke fordi de mangler skam, men fordi de mangler empati, omtanke og medfølelse for andre. Det er disse evnene 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 (Popovac, 2020).

Vi holder på tanken om at noe skam er bra fordi skam er flettet inn i vår tilknytningshistorie, og den er en del av vår kulturelle arv (Popovac, 2020). Vi kan også tenke at skam er bra fordi vi trenger den for å indusere den i andre når vi er sinte på dem. Ingenting av dette gjør skam til noe positivt. Skam, i store og små doser, er essensielt destruktivt. Å bli kvitt all skam er kanskje ingen realistisk oppgave og heller ikke noe mål i seg selv, men vi kan i det minste slutte å tillegge den positive funksjoner.

TEKST

Zemir Popovac, psykologspesialist, Favne Psykologbistand

+ Vis referanser

- Barrett, K.C. (1998). The origins of guilt in early childhood. I J. Bybee (red.), (75-90). San Diego, CA: Academic Press,. <https://doi.org/10.1016/B978-012148610-5/50004-7c>
- Barrett, K.C., Zahn-Waxler, C., & Cole, P.M. (1993). Avoiders vs. amenders: Implications for the investigation of guilt and shame during toddlerhood? , , 481-505. <https://doi.org/10.1080/02699939308409201>
- Bion, W. (1959). Attacks on linking. , , 308-315.
- Cole, P.M., Barrett, K.C., & Zahn-Waxler, C. (1992). Emotion displays in two-year olds during mishaps. , , 314-324. <https://doi.org/10.2307/1131481>
- Cummings, E.M. & Davies, P.T. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. , , 31-63. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00003>
- Denham, S.A. (2007). Dealing with feelings: How children negotiate the worlds of emotions and social relationships. , , 1-48.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. , , 665-697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., & Sadovsky, A. (2006). Empathy-related responding in children. I M. Killen & J.G. Smetana (red.), (517-549). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Elison, J. (2005). Definitions of, and distinctions between shame and guilt. , (03).
- Fairbairn, W.R.D. (1952). . Basic Books.
- Feiring, C. (2005). Emotional development, shame, and adaptation to child maltreatment. , , 307-310. <https://doi.org/10.1177/1077559505281307>
- Frederickson, J. (2013). . Seven Leaves Press.
- Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C, Bhundis, R., Christie, R., Broomhead, C., & Rockliff, H. (2010). Self-harm in a mixed clinical population: The roles of self-criticism, shame, and social rank. , , 563-576. <https://doi.org/10.1348/014466509X479771>
- Gullestad, S. (2020). Blikket utenfra. , (6), 435-439.
- Halvorsen, J.S. (2020). Skam, psykologi og ontologi. , (10), 770-773.
- Ikonen, P. & Rechartd, E. (1993). The Origin of Shame and its Vicissitudes. , (2), 100-124. <https://doi.org/10.1080/01062301.1993.10592297>
- Izard, C.E. (1977). . Springer Science. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2209-0>
- Karterud, S. & Kongerslev, M.T. (2019). Skisse til en moderne personlighetsteori. , (11), 834-843.

- Kernberg, O. (1992). *Borderline conditions of the ego*. Yale University Press.
- Kochanska, G., DeVet, K., Goldman, M., Murray, K., & Putnam, S.P. (1994). Maternal reports of conscience development and temperament in young children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 852-868. <https://doi.org/10.2307/1131423>
- Kochanska, G., Gross, J.N., Lin, M.H., & Nichols, K.E. (2002). Guilt in young children: Development, determinants, and relations with a broader system of standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 461-482. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00418>
- Kohut, H. (1971). *On self and selfother*. Chicago: Chicago University Press.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious emotions: Embarrassment, pride, shame, and guilt. I M. Lewis & J.M. Haviland-Jones (red.), *Handbook of self-conscious emotions*. 2. utg. Guilford, 623-636.
- Loader, P. (1998). Such a shame - A consideration of shame and shaming mechanisms in families. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(1), 44-57. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0852\(199801/02\)7:1<44::AID-CAR334>3.0.CO;2-7](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0852(199801/02)7:1<44::AID-CAR334>3.0.CO;2-7)
- Malan, D.H. (2010). *Shame: A new paradigm for psychotherapy*. 2. utg. Hodder Education.
- Mills, R.S. (2005). Taking stock of the developmental literature on shame. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(1), 26-63. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2004.08.001>
- Mills, R.S., Arbeau, K.A., Lall, D.I.K., & De Jaeger, A.E. (2010). Parenting and child characteristics in the prediction of shame in early and middle childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(5), 500-528. <https://doi.org/10.1353/mpq.2010.0001>
- Muris, P. & Meesters, C. (2014). Small or big in the eyes of the other: On the developmental psychopathology of self-conscious emotions as shame, guilt, and pride. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(1), 19-40. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0137-z>
- Normann-Eide, T. (2020). *Shame: A new paradigm for psychotherapy*. Cappelen Damm Akademisk.
- Parisette-Sparks, A., Bufferd, S.J., & Klein, D.N. (2017). Parental Predictors of Children's Shame and Guilt at Age 6 in a Multi-Method, Longitudinal Study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(5), 721-731. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1063430>
- Popovac, Z. (2020). Skam revidert: Et oppgjør med positive tolkninger av skammens funksjoner. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 593-596.
- Sinding, A.I. (2020). Skam nyansert. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(10), 764-769.
- Stuewig, J., Tangney, J.P., Kendall, S., Folk, J.B., Reinsmith Meyer, C., & Dearing, R.L. (2016). Children's Proneness to Shame and Guilt Predict Risky and Illegal Behaviors in Young Adulthood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(2), 217-227. <https://doi.org/10.1007/s10578-014-0467-1>
- Sullivan, M.W. & Lewis, M. (2003). Emotional Expressions of Young Infants and Children: A Practitioner's Primer. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(2), 120-142. <https://doi.org/10.1097/00001163-200304000-00005>
- Thompson, R.A., Goodvin, R., & Meyer, S. (2006). Social Development: Psychological Understanding, Self-Understanding, and Relationships. I J.L. Luby (red.), *Handbook of self-conscious emotions*. (3-22). Guilford Press.
- Tomkins, S.S. (1962). *Affect imagery and consciousness*. Springer.
- Vassbø Hagen, A.H. & Stiegler, J.R. (2020). *Shame: A new paradigm for psychotherapy*. Kagge forlag.
- Winnicott, D.W. (1971). *Playing and reality*. Tavistock.
- Zimet, D.M. & Jacob, T. (2001). Influences of marital conflict on child adjustment: Review of theory and research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(3), 319-335. <https://doi.org/10.1023/A:1013595304718>

