

Livsfarlig å gi skam en positiv verdi

Skam er et derivat fra en overordnet prosess som legges tungt på individet.

TEKST

Haldor Øvreide

PUBLISERT 1. desember 2020

EMNER

Skam

Først – stor takk og anerkjennelse til alle bidrag i tidsskriftets diskusjon om skam, men særlig til Zemir Popovac for hans dyptpløyende diskusjon av skammens utviklingspsykologiske konsekvenser. Zemirs innlegg i Psykologtidsskriftets novemberutgave er verdt stor utbredelse blant kollegaer som er interessert i utviklingspsykologi. Skammen skapes i det levde øyeblikket når barnet ikke får bidra til gjensidig validering i de primære relasjonene. Jeg vil markere gjensidig, for det er når barnet ikke valideres som egen sosial bidragsyter, at skam er den følte verdiløsheten. Da er det bare underkastelse som kan sikre tilhørighet. Alternativet er å bli værende i det isolerte mørket.

- Les alle innleggene i skam-debatten.

Gjennom et langt yrkesliv i arbeid med barn har jeg ikke sett snev av at skam bidrar utviklingsfremmende. Skam forsterker i beste fall avhengighet. Skal jeg oppsummere det kliniske arbeidet i et enkelt punkt: Det har handlet om å redusere skamtrykket som ligger over barnet, slik at barnet får stå frem som verdig tilhørighet. Men for å kunne nå frem har den samtidige utfordringen vært å dekonstruere foreldrenes skamområder slik at de kan bære skyld og sitt ansvar for barnet. (Zemir skriver krystallklart om forskjellen på skyld og skam.) Dette for at foreldrene skal kunne unngå å transportere egen skam videre til barnet. Ikke ved å snakke om skam, men ved å erkjenne de områdene som frembringer skam, og samtidig anerkjenne foreldrenes individuelle egenverdi. Bare det kan gi dem det grunnlaget for selvverdi og stolthet som barnet trenger å se i sine foreldres ansikt. Skam er gjerne transportert og forsterket over flere generasjoner før den materialiserer seg i det konkrete barnets tap av vitalitet og psykiske smerte.

Skam ekspedert

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

Når diskusjonen i tidsskriftet delvis har dreid seg om skammens evolusjonære bakgrunn, tror jeg det letes på feil nivå. Vi glemmer ofte at evolusjonen er mindre interessert i det enkelte individets overlevelse og selvverdi. Det er artens og dermed kraften i den større gruppens evne til å videreføre artens overlevelse som er evolusjonens mål. I det perspektivet kan skam ha en funksjon for å hindre at flokken faller fra hverandre. Skam bidrar til passiv innordning/underkastelse. Om ett og annet individ ikke tåler dette, så er det uinteressant for evolusjonen mål.

«Skam forsterker i beste fall avhengighet»

Zemirs formulering – at skam er et «avfallsstoff» – er derfor for meg en presis metafor. På individnivå er skam et derivat fra en overordnet prosess, som uten positiv individuell verdi kan komme til å legges tungt på individet. Derfor må det hindres at slikt avfallsstoff kommer inn i barnets utviklingskontekst. Bare tilgang på nær og gjensidig regulering fra trygge omsorgspersoner kan begrense skam, og annet evolusjonært slagg, fra å sette seg i barnet. Og, om denne psykologiske «PCB» først er kommet inn, nytter det ikke bare å rense barnet, konteksten som barnet tar til seg sin psykologiske føde i, må også renses.

For individet kan det være livsfarlig å gi skam en positiv verdi. Skam hører til artens andre forsvarslinje. Dialog som fremmer selvkjærlighet, er evolusjonens første forsvarslinje.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 57, nummer 12, 2020, side 910

TEKST

Haldor Øvreide, psykologspesialist i egen praksis, Institutt for familie og relasjonsutvikling