

Skam og de adaptive egofunksjonene

PSY
KOL
OGI



SKAM ELLER ANGER Ektefølt anger reparerer relasjonsbrudd like godt som skam, bare at anger ikke innebærer tap av selvkjærlighet, skriver Zemir Popovac. Foto: J. Marquardt / Shutterstock / NTB Scanpix

Det er vår evne til å aktivere selvmedfølelse som er det adaptive, og som avgifter skammen.

TEKST

Zemir Popovac

PUBLISERT 6. april 2021

EMNER

Skam

Skammens funksjon

Det har vært en sann glede å være en del av en så spennende debatt om skam som oppstod i kjølvannet av min [artikkel i augustutgaven](#) av Psykologtidsskriftet (Popovac, 2020a). Noe av det fineste med faget vårt er jo nettopp fagets iboende invitasjon til tenkning, undring og refleksjon. Det er i møte med andres standpunkter at vi blir mer klar over våre egne. Det å kanskje ha bidratt til at andre har oppdaget egne standpunkter når de har lest mine, helt uavhengig av om de er enige eller ikke, er gledelig å tenke på. Takk til alle som har tatt seg tid til å lese mine artikler (Popovac, 2020a; 2020b), og takk til alle som har svart og kommet med innspill i debatten (Halvorsen, 2020; Sindig, 2020; Stiegler, 2020; Svendsen, 2021; Vassbø Hagen, 2021;

Øvreeide, 2020). Jeg har lyttet og lært, men ikke funnet grunnlag til å endre mitt ståsted.

Skam kan graderes i sin intensitet, men essensen er den samme. Det som gjør skam til skam, og som skiller den fra alt annet, er kollaps i selvmedfølelsen og trussel om tap av selvverd. For å underbygge dette har jeg blant annet vist til omfattende forskning på utvikling av skam hos barn og skammens innvirkning på psykisk helse senere i livet (Popovac, 2020b).

LES OGSÅ

Skammens plass i terapi

Det er fullt mulig å mene at skam kan være adaptiv uten å påføre klienten skam.

Debatten

«Skam er en trussel mot selvet, ellers ville man latt den virke»

Vi ser ut til å være enige i det vi på ulike måter omtaler som maladaptiv skam. Uenighetene kretser rundt den såkalt adaptive eller positive skammen (Halvorsen, 2020; Sindig, 2020; Vassbø Hagen, 2021). Jeg har lyst til å komme med noen synspunkter til noen av refleksjonene om den antatt adaptive skammen som Anne Hilde Vassbø Hagen skriver om i februarutgaven av Psykologtidsskriftet.

I artikkelen nevner Vassbø Hagen den adaptive skammen i individualterapi og skriver følgende: «Dukker adaptiv skam opp organisk i klienten i løpet av terapien, vil vi validere følelsen og hjelpe klienten ut av den» (Vassbø Hagen, 2021, s. 139). På samme side i innlegget skriver hun om adaptiv skam i foreldreveiledning: «Gjennom å validere og vise empati overfor den adaptive skammen inviteres barnet ut av skammen.» Spørsmålet vi kan stille oss her, er: Om skammen er adaptiv, hvorfor skal man hjelpes ut av den? Vi kan si at terapeuten og foreldrene subtilt fornemmer det toksiske i skammen og hjelper pasienten eller barnet ut av den. Og det er nettopp mitt poeng. Skam er en trussel mot selvet, ellers ville man latt den virke (Popovac, 2020b).

Vassbø Hagen gir også et eksempel på adaptiv skam i parterapi, der hun skriver følgende: «Når adaptiv skam er synlig til stede, er teorien at den sårede parten opplever reparasjonen som mer genuin, og at skammen og smerten i den nærmest er en forsikring om at det ikke vil skje igjen» (Vassbø Hagen, 2021, s. 139). Men den samme genuine reparasjonen skjer ved aktivering av ektefølt anger (Klein, 1998). Forskjellen ligger i at anger ikke truer selvet med tap av selvkjærlighet, slik som skam gjør. Skam er ingen nødvendig forutsetning for en god reparasjon. En partner som angreer dypt, skaper den samme genuine reparasjonen (Klein, 1998). Vi kan gjøre feil, vi kan angre og genuint reparere, uten å måtte trues med tap av selvverd (Popovac, 2020b).

LES OGSÅ

Standardisering og profesjonalitet er ikke det samme

Blir vi som psykologer for mye håndverkere, risikerer vi å bli marionetter i et system preget av målstyring og standardisering.

Adaptive egofunksjoner

«Å kalle skam adaptiv er misvisende»

Å kalle skam adaptiv er misvisende. Det er vår evne til å aktivere selvmedfølelse som er det adaptive, og ikke skammen i seg selv. Den er toksisk. Avgiftes den ikke, vil den true selvet.

Det er takket være våre egofunksjoner, og særlig vår evne til å reaktivere selvmedfølelse, at vi adaptivt kommer oss ut av situasjoner med skam. Når ens egne egofunksjoner ikke strekker til, er vi avhengig av omtanke og hjelp fra andre for komme oss ut av skammen, som i eksemplene ovenfor, der foreldrene og terapeuten spiller viktige støttefunksjoner for barnets og pasientens ego (jf. auxiliary ego; Spitz, 1965).

Å tilskrive skam det adaptive er en feilattribuering. Om ikke selvmedfølelsen aktiveres, vil skammen fortære selvet. Det positive eller adaptive ligger derfor ikke i skammen, men i våre egofunksjoner, og særlig i evnen til å reaktivere selvmedfølelse og tilføre selvet kjærlighet.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 58, nummer 4, 2021, side 310-311

TEKST

Zemir Popovac, psykologspesialist, Favne Psykologbistand

+ Vis referanser

- Halvorsen, J.S. (2020). Skam, psykologi og ontologi. *Psykologi*, 57(10), 770-773.
- Klein, M. (1998). *Psyke og liv*. Imprint: Vintage Classics.
- Popovac, Z. (2020a). Skam revidert: Et oppgjør med positive tolkninger av skammens funksjoner. *Psykologi*, 57(8), 593-596.
- Popovac, Z. (2020b). Skam ekspedert. *Psykologi*, 57(11), 837-841.
- Spitz, R.A. (1965). *Skam og selvet*. Madison, International Universities Press.
- Sinding, A.I. (2020). Skam nyansert. *Psykologi*, 57(10), 764-769.

- Stiegler, J.R. (2020). Savner akademisk ydmykhet. 911-912. , 57(11),
- Svendsen, I.-M. (2021). Skamdebatt av sporet. , 58(1), 56.
- Vassbø Hagen, A.H. (2021). Skammens plass i terapi. 138-139. , 58(2),
- Øvreeide, H. (2020). Livsfarlig å gi skam en positiv verdi 57(12), 910. ,