

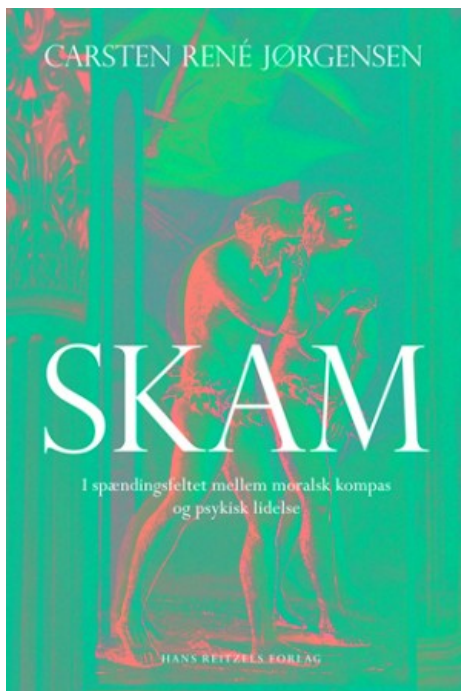
Skam - en komplisert følelse

Få følelser splitter fagfolk i like stor grad som skamfølelsen. Dette bokessayet redegjør for skammens konstruktive og destruktive sider ved hjelp av en ny fagbok om temaet.

TEKST

Tone Normann-Eide

PUBLISERT 2. januar 2024



BOK *Skam - I spændingsfeltet mellem moralsk kompas og psykisk lidelse* **FORFATTER**

Carsten René Jørgensen **SPRÅK**

Dansk **ÅR** 2023 **FORLAG** Hans

Reitzels Forlag **SIDER** 443

Det har de senere årene vært skrevet en rekke gode fagessay om skam her i tidsskriftet (Engelstad, 2018; Gullestad, 2020; Landmark, 2018). Dette kulminerte høsten 2020, hvor det fremkom en del faglige uenigheter om hvorvidt vi kan forstå skam som en utelukkende uønsket, maladaptiv og ødeleggende følelse, eller om den også kan ha noen positive og nødvendige kvaliteter (Halvorsen, 2020; Popovac, 2020a, 2020b, 2021; Sinding, 2020). Det er per i dag heller ikke konsensus om hvorvidt skam skal forstås som en primær, nevrobiologisk forankret følelse (Izard, 2007; Nummenmaa et al., 2018; Schore; 1998), om skamfølelsen krever selvbevissthet (Broucek, 1991; Lewis, 1992, 2008; Muris & Meesters, 2014), og ikke minst om vi trenger skammen for å fungere som

relasjonelt kompetente individer og samfunnsborgere (Greenwald & Harder, 1998; Izard, 1991; Nathanson, 1992). De fleste kliniske psykologer vil være enige i at destruktiv, toksisk skam er et tegn på psykisk uhelse (DeYoung, 2015; Gilbert & Andrews, 1998). Spørsmålet er vel snarere om vi også kan argumentere godt for at skambegrepet rommer flere nyanser enn dette, inkludert noen konstruktive elementer, noe som vil bli nærmere belyst i dette essayet.

Carsten René Jørgensen, professor i psykologi ved Århus universitet, kom i 2023 med en over 400 sider lang fagbok viet skam – et ganske ambisiøst og for mange lesere kjærkomment prosjekt. Jørgensen har en rekke publikasjoner bak seg som blant annet omhandler identitet og identitetsforstyrrelser, personlighetsforstyrrelser, ADHD, samt psykoterapi og psykoterapeutisk holdning. Han setter ofte psykiske lidelser i sammenheng med aktuelle strømninger i det senmoderne vestlige samfunn, slik han blant annet gjorde det i Danmark på Briksen fra 2012, og som han også gjør i sin siste bok *Skam – I spændingsfeltet mellem moralsk kompas og psykisk lidelse* (2023).

I denne boken forsøker Jørgensen å belyse fenomenet skam fra en rekke ulike synsvinkler. Han argumenterer for at skam både har konstruktive og destruktive sider. Jørgensen utdyper hvordan skam kan forstås både som en intrapsykisk affekt og som et relasjonelt og sosiokulturelt fenomen som strekker seg ut over enkeltindividet og inngår som en reguleringsmekanisme mellom mennesker, i det sosiale fellesskap og i vår kultur. Denne sistnevnte dimensjonen blir ofte utelatt eller nedtonet i diskursen omkring følelser som skam når (kliniske) psykologer utforsker skammens fenomenologi.

Den individualiserte og internaliserte skammen – som en moralsk-etisk følelse – er ifølge Jørgensen sammenvevd med de til enhver tids gjeldende sosiale og kulturelle føringene vi er omgitt av. Skam inngår med andre ord som en sentral og nødvendig del av det å være menneske. Skammen involverer en form for selvbevissthet, inkludert en evne til å se seg selv utenfra, med den andres (dømmende) blikk. Skamfølelsen er i så måte en uunngåelig konsekvens av menneskets selvrefleksivitet og evne til å betrakte seg selv fra andres perspektiv (Sartre, 1943/1980). Alle mennesker som er i stand til å reflektere over hvordan vi blir oppfattet av andre, vil derfor kjenne på skam i større eller mindre grad. Fordi vi i kraft av vår menneskelighet alltid vil stå i spennet mellom en lengsel etter tilknytning og tilhørighet på den ene siden og lengsel etter frihet og autonomi på den andre siden, vil skammen kunne hjelpe oss å balansere mellom henholdsvis tilpasning og underkastelse til fellesskapets normer og det å skulle tøyegrenser og tre frem som enkeltindivid og dermed risikere å gjøre seg til gjenstand for gruppens sanksjoner eller påføring av skam.

I det følgende vil jeg med utgangspunkt i Jørgensens bok gå mer i dybden på noen aspekter ved skammens fenomenologi, og fokusere på skammens konstruktive og destruktive krefter for enkeltindividet og i samfunnet.

Den konstruktive og destruktive skammen

Jeg er like overbevist som Jørgensen om at skam er en nødvendig del av menneskets værenbetingelser som et sosialt og relasjonelt vesen, selv om skammen åpenbart også har noen problematiske sider. I kapittelet om skam i min egen bok, *Følelser – kjennetegn, funksjon og følelser* (Normann-Eide, 2020), gjør jeg et poeng ut av at skam, som alle andre selvregulerende følelser, både kan ha konstruktive og mer destruktive sider som kan ramme oss med litt ulik intensitet og varighet. Den konstruktive skammen er episodisk og kommer og går som en bølge i spesifikke situasjoner. Denne skamaktiveringen har en regulerende funksjon på eksponeringsbehovet til enkeltindividet, men uten at selvet destabiliseres over tid, eller at det fører til selvkollaps, selvutslettelse eller tap av selvverdi, som Popovac (2020a) hevder at all skam handler om. *Den destruktive skammen* derimot er en mer kronifisert skam som rammer selvet med enorm kraft, og som kan resultere i fremmedgjøring, tilbaketrekning og selvdestruktive forsvarsmekanismer, alternativt til utagerende raseri og vold. *Den destruktive skammen* dominerer selvfølelsen over tid og er vanskelig å korrigere fordi den indre, skamdrevne virkeligheten fargelegger den ytre virkeligheten i så stor grad at evnen til å se seg selv med alternative farger og nyanser blir alvorlig svekket. Den destruktive skammen er en skam på avveie, det jeg omtaler som skammens vrangsider.

Den konstruktive skammens selvregulerende funksjon

Skam er en hemmende følelse som trekker oss ned. I sin milde form kan skamfølelsen minne oss om våre begrensninger som menneske og regulere våre narsissistiske behov: *Jeg er bare et vanlig, feilbarlig og utilstrekkelig menneske – akkurat som alle andre*. Det vil for mange være en ubehagelig eller smertefull erkjennelse, men uten at det trenger å være destruktivt, snarere tvert imot; det kan bidra til at vi gir slipp på et umodent oppmerksomhetsbehov eller en desperat jakt etter anerkjennelse.

God skamtoleranse inngår som et karaktertrekk eller en dyd som stimulerer til respekt, ydmykhet og tilbakeholdenhet, men uten å nødvendigvis ramme vår generelle psykiske trivsel og indre balanse. Jørgensen skriver om hvordan den konstruktive skammen beskytter vår menneskelighet og anstendighet og stimulerer til diskresjon og hensynstagen til vår egen og andres integritet, noe som er nødvendig for at mellommenneskelige relasjoner og fellesskap skal fungere. Den konstruktive, sunne og avgrensede skammen kan motivere oss til selvforbedring og korreksjon av egen væremåte og atferd. Dette innebærer en særlig sensitivitet for hvordan vi bør fremstå og oppføre oss, at vi har antennene ute, noe som i passende doser sikrer god tilpasning, men som i overdrevne doser kan medføre overtilpasning og underkastelse.

Den konstruktive skammen hemmer unødig eksponering av selvet eller unødige krenkelser av andre. Samtidig begrenser den menneskets individuelle frihet og mulighet til å utvikle seg og utfolde seg hemningsløst uten overjegets klamme, begrensende hånd, for eksempel hva gjelder seksuelle lyster og preferanser, grådighet og behov for dominans.

... den destruktive skammens stemme [har] overtatt en persons indre liv som en alltid tilstedeværende dommer. Skammen hindrer oss i å bli *for* mye, ta *for* mye plass, blamere oss – samt bidrar til å regulere overskridelser av egne og andres integritet og intimitetsgrenser. I motsatt fall vil skamløshet – kanskje som en kompensering for en underliggende skam – kunne resultere i et overdrevent oppmerksomhetsbehov som kan lede inn i kroppslig, seksuell eller emosjonell grenseløshet, blottleggelse eller overeksponering, noe vår tids realityshow kan være et uttrykk for. Grunnen til at de fleste av oss tross alt ikke deltar i selvutleverende realityshow, kan være at vi har tilgang til en konstruktiv skam: Det å kjenne på frykten for å være uønsket, at vi kan miste vårt gode navn og rykte, at vi risikerer å bli uthengt, hånet og latterliggjort eller bli støtt ut av fellesskapet, er en del av skammens preventive funksjon. Å stikke seg frem er et risikofylt prosjekt for de av oss som setter tilhørighet og fellesskap foran egoets lengten etter stjerneglans.

Den destruktive skammen: vår indre demon

Den destruktive skammen omhandler et bredt spekter av skammens vrangsider. Jørgensen skriver om hvordan den destruktive skammen er kvelende for livsutfoldelsen og skaper psykisk ubalanse og lidelse. Til forskjell fra den konstruktive, episodiske skammen der vi midlertidig blir satt ut av balanse for deretter å gjenfinne oss selv som verdifulle mennesker, har den destruktive skammens stemme overtatt en persons indre liv som en alltid tilstedeværende dommer. Noen ganger bare som en svak mumling i bakgrunnen, andre ganger med en overdøvende kakofoni. Den kronifiserte og destruktive skammen er vanskelig å regulere og ligger som en smertefull, ikke-mentaliseret understrøm som rammer selvbildet hardt i form av grunnleggende antagelser om å være ødelagt, feil, mangelfull, udugelig, dum, betydningsløs, latterlig, frastøtende, uønsket og ikke verdt å elske (DeYoung, 2015). Skammens demoniske stemme angriper selvet innenfra, samtidig som den gir en opplevelse av å føle seg overvåket, vurdert eller forfulgt av den andres kritiske og fordømmende blick, et blick som det er umulig å gjemme seg for eller slippe unna. Destruktiv skam kan dermed prege de nære relasjonene våre og ramme den grunnleggende tilliten vår til verden fordi *de andre kommer til å skade, dømme, ydmyke eller forkaste meg*. Dette vil igjen kunne stå i veien for en genuin kontakt med andre mennesker.

Ulike former for destruktiv skam

Vi klinikere møter definitivt mest av den destruktive skammen i terapirommet, der skammen har fått dypt fotfeste og dominerer personens blick på seg selv og andre. Her har det «onde objekt» – den kritiske, avvisende, latterliggjørende og ydmykende andre – blitt internalisert til et «jeg-destruktivt super-ego» (Bion, 1959), en indre kritiker eller sabotør som utgjør en altoverskyggende, livshemmende og vitalitetsdrepende kraft i pasientens liv. Den vedvarende, destruktive skammen kan gi seg utslag i psykiske lidelser som spiseforstyrrelser, selvdestruktiv atferd, traumelidelser og personlighetsforstyrrelser (Buchman-Wildbaum et al., 2021; Fjermestad-Noll et al., 2020; López-Castro et al., 2019; Nechita et al., 2021; Ritter et al., 2014; Sheehy et al.,

2019). Destruktiv skam kan bevege seg i to ulike retninger: som internaliserte eller eksternaliserte reaksjonsformer. Den *internaliserte* skammen tar form av massiv selvkritikk, selvskading, tilbaketrekning eller isolasjon, mens den *eksternaliserte* skammen kan føre til manglende impuls kontroll, raserianfall og utagerende atferd.

Jørgensen skriver utførlig om hvordan vi kan jobbe med den destruktive skammen i terapirommet ut ifra en del overordnede prinsipper. Disse omhandler blant annet den terapeutiske holdningen og evnen til å etablere, håndtere og vedlikeholde en følelsesmessig kontakt med pasienten. Gjennom relasjonen til en interessert, respektfull, empatisk og validerende terapeut som kan tilby et trygt og forutsigbart rom for utforskning, vil den destruktive skammen gradvis kunne avgiftes.

Selv om Jørgensen her inntar et transdiagnostisk og transmetodisk utgangspunkt for hvordan vi kan behandle destruktiv skam i en dyadisk pasient–terapeut-relasjon, skinner det tydelig igjennom at han har sin bakgrunn fra psykodynamisk og mentaliseringsbasert tenkning og behandling av personlighetsforstyrrelser. Dette er en pasientgruppe der den destruktive skammen er særlig fremtredende og skadelig. Etter å ha jobbet i personlighetsfeltet i snart 20 år har jeg også selv vært vitne til hvordan den destruktive skammens kraftfelt kan suge selvaksepten og livsenergien ut av mennesker med unnvikende personlighetsforstyrrelse, eller lede til selvdestruktivitet og relasjonelle dramaer hos mennesker med emosjonell ustabil personlighetsforstyrrelse (BPD). Nyere forskningsfunn underbygger antagelsen om at nivåer av skam er markant høyere ved BPD sammenlignet med kontrollpersoner (Buchman-Wildbaum et al., 2021). Her blir deres impulsdrivne selvdestruktive atferd eller raseriutbrudd forstått som uhensiktsmessige måter å håndtere smertefulle følelser på, som skam, blant annet basert på den intense, smertefulle opplevelsen – forestilt eller reell – av å bli avvist eller forlatt. I henhold til dette er det mye som tyder på at desto mer alvorlig grad av BPD, desto større innslag av destruktiv skam, og større risiko for selvskading og selvmordsatferd, samt lavere psykososial funksjon (Cameron et al., 2020, 2021). Tilsvarende vil mennesker med unnvikende personlighetsforstyrrelse preges av en konstant opplevelse av å ha den andres kritiske og dømmende blick hengende over seg, noe som igjen medfører sosial tilbaketrekning og store problemer med emosjonell nærhet (Currie et al., 2017; Schoenleber & Berenbaum, 2010). Her fungerer unnvikelsen som en selvbeskyttende strategi for å unngå smertefull og uutholdelig skam (Normann-Eide, 2020).

Narsissisme, aggresjon og skamløshet

Destruktiv skam kan også komme til uttrykk som fravær av skam, der skammen er avspaltet og tilsynelatende totalt fraværende. Dette kan føre til utadvendt forakt, misunnelse, devaluering av andre, aggresjon og raseri. Disse eksternaliserte eller sekundære følelsene kan dermed forstås som forsvarsstrategier som anvendes på et ubevisst nivå i et forsøk på å stabilisere et fragilt selv som kan kollapse totalt hvis det overveldes av skam (Kohut, 1972; Scheff, 1987). Det narsissistiske raseriet forstås ofte som et forsvar mot en underliggende skam fordi det gjerne kommer som en følge av

opplevde krenkelser av selvet. Personen føler seg berettiget til å gå til angrep som følge av de grandiose forestillingene som de har om sin rettmessige plassering i verden.

Skamløshet kan bli svært skadelig i mellommenneskelige relasjoner. Hvis den skamløse blir likegyldig til hvordan han blir oppfattet av andre, kan det føre til en selvrettferdighet eller berettigelse til å såre, krenke, ydmyke og skade andre.

Skamløshet kan også resultere i en «instrumentalisering» av relasjoner, der de andre tjener til å bekrefte og stabilisere selvet og dermed holder en underliggende, ikke-erkjent skam i sjakk. Manglende tilgang på skam forbindes ofte med dyssosial atferd og maligne former for narsissisme, inkludert å overskride andres grenser eller mer generelt å bryte med samfunnets normer og regler, som å lyve, snyte andre, rane til seg goder, voldta og drepe. Eksempelvis vil mennesker med antisosial eller narsissistisk personlighetsforstyrrelse ikke la seg hemme av skammens korrigerende stemme. De kan derfor opptre hensynsløst og utnytte andres tillit etter eget forgodtbefinnende (Normann-Eide, 2020). Skamløshet er tett forbundet med manglende empati, svekket mentaliseringsevne og likegyldighet overfor andres ve og vel. Med andre ord kan manglende tilgang på skam være svært skadelig i nære relasjoner og for samfunnet for øvrig.

Skammen i samfunnet

Til tross for skammens åpenbare destruktive vrangsider er den også ufravikelig sammenvevd med vårt sosiale og kulturelle selv. Jørgensen vier mye av sin bok til å utforske hvordan skammen griper inn i livet vårt både på individ-, gruppe- og samfunnsnivå. Han viser hvordan skammen fargelegger våre kulturelle og religiøse normer for moral og anstendig oppførsel i det sosiale rom. Den konstruktive skammen er ifølge Jørgensen en nødvendighet og kanskje også en forutsetning for å kunne tilpasse oss fellesskapets overordnede normer og regler. Den bidrar til å regulere menneskets atferd slik at vi kan bevare et sivilisert samfunn basert på en moralsk-etisk kodeks som de fleste kan enes om, og som ivaretar en sosial orden og sikrer stabilitet i samfunnet. Dette innebærer at enkeltindividets behov tidvis må ofres for at samfunnets moralske og sosiale orden skal bestå. Baksiden av medaljen er når utskamning anvendes for å undertrykke andre, noe Jørgensen også vier mye plass til i sin bok. Eksternalisert skam vil kunne lastes over på den andre gjennom forakt, ydmykelser og diskriminering av enkeltpersoner eller stigmatiserte grupper. Han utforsker hvordan sosiale medier kan gi enkeltmennesker med en uerkjent og destruktiv skam en arena der de kan forvandle sin egen skam til aggresjon og hatefulle angrep på sårbare andre. Den uerkjente skammen kan også bidra til at enkeltmennesker finner tilhørighet i populistiske bevegelser eller radikaliserede miljøer. Det mest groteske eksempelet på dette er de kontrollmekanismene som utspiller seg i såkalte æreskulturer (noen ganger også omtalt som skamkulturer), hvor det begås æresdrap hvis noen har brutt den moralske kodeksen. Det males frem et skremmende virkelighetsbilde, som virker intuitivt sant. Ikke-erkjent skam kan paradoksalt nok gi makt.

«Baksiden av medaljen er når utskamming anvendes for å undertrykke andre»

Igen ser vi denne dobbeltheten mellom skammens konstruktive og destruktive sider: Vi kan ikke velge den bort, til tross for dens inngripende tilstedeværelse i livet vårt. Og for å slutte opp under Jørgensens prosjekt: Så lenge skammen er erkjent, tålt og er til stede i passende doser, kan den spille en konstruktiv rolle for enkeltindivid og samfunn. Det er den uerkjente, undertrykte, omdannede eller overveldende skammen som kan bli skadelig eller farlig. En økt bevisstgjøring omkring skammens fenomenologi, inkludert dens sterke relasjonelle og gruppepsykologiske mekanismer, gjør ifølge Jørgensen at vi kan gjennomskue og utvikle en motstandskraft overfor dens destruktive krefter. Dette kan også innebære en økt erkjennelse av at vår egen selvforherligelse, forakt for andre, konstruksjon av fiendebilder eller raseri mot «systemet» kan være drevet av en underliggende skamfølelse. Først når jeg kan eie min egen skam, kan jeg åpne opp både for annerledeshet og likestilling. Det er en besnærende tanke.

En bok å bli klok på

Jørgensens redegjørelse om skam bringer kanskje ikke så mye nytt til torgs. Her er få kontroversielle utsagn eller overraskelsesmomenter. Han vektlegger skammens relasjonelle og sosiale funksjon og nedtoner skam som en biologisk, evolusjonsmessig fundert affekt, noe som for enkelte lesere kanskje vil være en mangel ved boken. Han bruker også lite plass på utviklings- og tilknytningsperspektiver på skam, noe som for meg ble et savn i et såpass omfangsrikt verk. Jeg opplever også at Jørgensen gjentar seg selv en del, og teksten blir noe repetitiv. En redaktør kunne med fordel ha strammet inn teksten betydelig. Når det er sagt: Lykkes Jørgensen i sitt prosjekt? I høyeste grad. Han skal ha honnør for å ha samlet en så mangfoldig fremstilling av skam mellom to permer. Måten han trekker veksler på ulike fagdisipliner på, som filosofi, sosiologi, sosialantropologi, skjønnlitteratur, kulturanalyse og psykologi, gir et rikt og nyansert bilde av skammens mange fasetter og tilfører boken både tyngde og troverdighet. Jeg tror jeg har blitt litt klokere. Kanskje har jeg også kommet nærmere min egen skam, og dermed fått muligheten til å bli et litt bedre menneske.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 1, 2024, side 68-74

TEKST

Tone Normann-Eide, Nydalen DPS, Oslo universitetssykehus, klinikk for psykisk helse og avhengighet

KONTAKT: normanneide71@gmail.com

- Bion, W. R. (1959). Attacks on linking. *International Journal of Psycho-analysis*, 40, 308-315.
- Broucek, F. (1991). *Shame and the Self*. Guilford Press.
- Buchman-Wildbaum, T., Unoka, Z., Dudas, R., Vizin, G., Demetrovics, Z. & Richman, M. J. (2021). Shame in borderline personality disorder: Meta-analysis. *Journal of Personality Disorders*, 35(Supplement A), 149-161. https://doi.org/10.1521/pedi_2021_35_515
- Cameron, A. Y., Benz, M. & Reed, K. P. (2021). The role of guilt and shame in psychosocial functioning in a sample of women with borderline personality disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 209(1), 13-16. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001246>
- Cameron, A. Y., Erisman, S. & Palm Reed, K. (2020). The relationship among shame, nonsuicidal self-injury, and suicidal behaviors in borderline personality disorder. *Psychological Reports*, 123(3), 648-659. <https://doi.org/10.1177/0033294118818091>
- Currie, C. J., Katz, B. A. & Yovel, I. (2017). Explicit and implicit shame aversion predict symptoms of avoidant and borderline personality disorders. *Journal of Research in Personality*, 71, 13-16. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.08.006>
- DeYoung, P. A. (2015). *Understanding and treating chronic shame. A relational/neurobiological approach*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315734415>
- Engelstad, I. (2018). Skammens ansikter. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 56(9), 864-871. <https://psykologtidsskriftet.no/anmeldt/2018/09/skammens-ansikter>
- Fjermestad-Noll, J., Ronningstam, E., Bach, B. S., Rosenbaum, B. & Simonsen, E. (2020). Perfectionism, shame, and aggression in depressive patients with narcissistic personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 34(Supplement), 25-41. <https://doi.org/10.1521/pedi.2020.34.supp.25>
- Gilbert, P. & Andrews, B. (red.). (1998). *Shame: Interpersonal Behavior, psychopathology, and culture*. Oxford University Press.
- Greenwald, D. F. & Harder, D. W. (1998). Domains of Shame. Evolutionary, Cultural, and Psychotherapeutic Aspects. I P. Gilbert & B. Andrews (red.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (225-245). Oxford University Press.
- Gullestad, S. (2020). Blikket utenfra. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57(6), 435-439. <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2020/06/blikket-utenfra>
- Halvorsen, J. S. (2020). Skam, psykologi og ontologi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57(10), 770-773. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2020/10/skam-psykologi-og-ontologi>
- Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. Plenum Press.
- Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260-280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>
- Jørgensen, C. R. (2023). Skam - I spændingsfeltet mellem moralsk kompas og psykisk lidelse. Hans Reitzels Forlag.
- Kohut, H. (1972). Thoughts on narcissism and narcissistic rage. *Psychoanalytic Study of the Child*, 27, 360-399. <https://doi.org/10.1080/00797308.1972.11822721>
- Landmark, A. (2018). Skam - Psykoterapi og frihet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 55(9), 797-805. <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2018/09/skam>
- Lewis, M. (1992). *Shame. The exposed self*. Free Press.
- Lewis, M. (2008). Self-Conscious Emotions. Embarrassment, Pride, Shame and Guilt. I M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (red.), *Handbook of Emotions* (3. utg. s. 742-756). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2008-07784-046>

- López-Castro, T., Saraiya, T., Zumberg-Smith, K. & Dambreville, N. (2019). Association between shame and posttraumatic stress disorder: A meta-analysis. *Journal of Traumatic Stress, 32*(4), 484-495. <https://doi.org/10.1002/jts.22411>
- 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. *Clinical Child and Family Psychology Review, 17*, 19-40. <https://doi.org/10.1007/s10567-013-0137-z>
- Nathanson, D. (1992). *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of the Self*. W.W. Norton & Company Inc.
- Nechita, D. M., Bud, S. & David, D. (2021). Shame and eating disorders symptoms: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders, 54*(11), 1899-1945. <https://doi.org/10.1002/eat.23583>
- Normann-Eide, T. (2020). *Følelser: Kjennetegn, funksjon og vrangsider*. Cappelen Damm.
- Nummenmaa, L., Hari, R., Hietanen, J. K. & Glerean, E. (2018). Maps of subjective feelings. *PNAS, Neuroscience, 115*(37) 9198-9203. <https://doi.org/10.1073/pnas.18073901>
- Popovac, Z. (2020a). Skam revidert: Et oppgjør med positive tolkninger av skammens funksjoner. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, 57*(8), 593-596. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2020/08/skam-revidert>
- Popovac, Z. (2020b). Skam ekspedert. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, 57*(11), 837-841. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2020/11/skam-ekspedert>
- Popovac, Z. (2021). Skam og de adaptive egofunksjonene. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, 58*(4), 310-311. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2021/04/skam-og-de-adaptive-egofunksjonene>
- Ritter, K., Vater, A., Rüsçh, N., Schröder-Abé, M., Schütz, A., Fydrich, T., Lammers, C.-H. & Roepke, S. (2014). Shame in patients with narcissistic personality disorder. *Psychiatry research, 215*(2), 429-437. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.11.019>
- Sartre, J. P. (1943/1980). *Væren og intet*. Pax.
- Scheff, T. J. (1987). The shame-rage spiral: A case study of an interminable quarrel. I H. B. Lewis (red.), *The Role of Shame in Symptom Formation* (s. 109-150). N. J. Erlbaum.
- Schoenleber, M. & Berenbaum, H. (2010). Shame aversion and shame-proneness in Cluster C personality disorders. *Journal of Abnormal Psychology, 119*(1), 197-205. <https://doi.org/10.1037/a0017982>
- Schore, A. N. (1998). Early Shame Experiences and Infant Brain Development. I P. Gilbert & B. Andrews (red.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (s. 57-77). Oxford University Press.
- Sheehy, K., Noureen, A., Khaliq, A., Dhingra, K., Husain, N., Pontin, E. E., Cawley, R. & Taylor, P. J. (2019). An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 73*, 101779. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101779>
- Sinding, A. I. (2020). Skam nyansert. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, 57*(10), 764-769. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2020/10/skam-nyansert>