

Skyld og skam i nyliberalismens tid

I dagens samfunn er skamfølelsen mer tilgjengelig enn skyldfølelsen. Det kan bidra til økt psykologisk sårbarhet i kulturen.

TEKST

Simen Marenius Ekelund

ILLUSTRASJON

Åshild Irgens

PUBLISERT 30. april 2024

EMNER

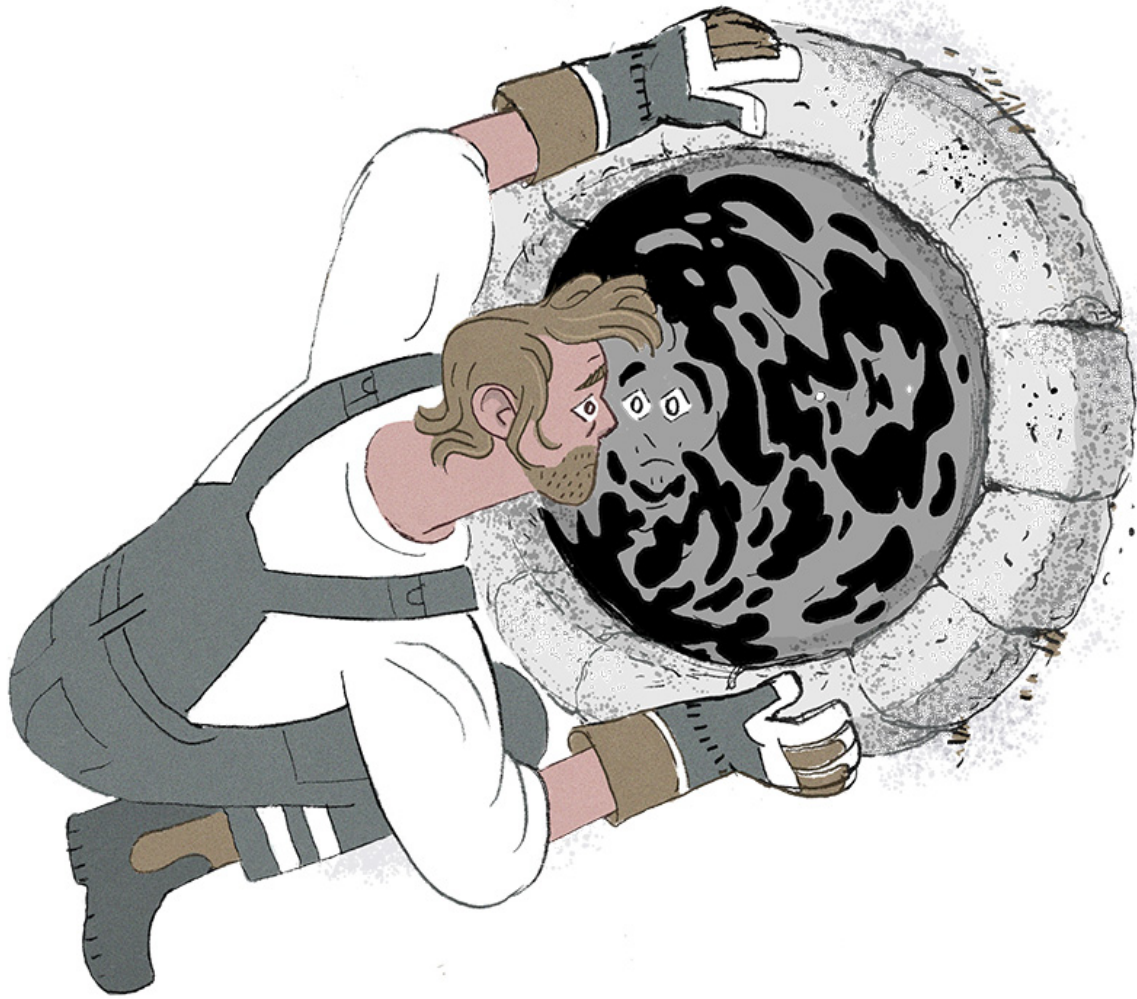
Skam

Skyld

narsissisme

samfunnspsykologi

kritisk psykologi



I likhet med andre følelser kan skyldfølelsen ha både positive og negative konsekvenser for mennesker. Skyldfølelse har likevel visse unike prososiale kvaliteter som synes å være viktige i utviklingen av den enkeltes karakter og samfunnet for øvrig. Helt konkret kan den hjelpe oss å rette fokus utover mot andres behov og muligheter for reparasjon etter å ha gjort noe galt. I en mer eksistensiell forstand gjør skyldfølelsen oss oppmerksom på verdiene våre, og potensialet vårt til å strekke oss lenger mot disse verdiene. Mulighetene til å oppfylle dette potensialet kan forringes dersom individet blir mer sensitivt for skam enn skyld når det gjør feil. Skam får oss til å vende fokuset innover mot selvet og dets opplevde negative kvaliteter, og kan føre oss bort fra muligheter til å gjøre godt igjen overfor andre. Dette fagessayet vil utforske hvordan skam gradvis kan komme til å erstatte prososiale former for skyld, og hvordan det nyliberale, kapitalistiske paradigmet i moderne samfunn dyrker og tjener på denne utviklingen.

Skyldens prososiale potensial

Vi kan tenke på skyldfølelsen som en konsekvens av vår evne til samvittighet og opplevelse av plikt til å gjøre godt igjen de små og store feilene vi uunngåelig gjør i livet

(Carveth, 2013). Skyldfølelsen er en naturlig følge av at vi er tenkende, følende og handlende vesener med moralske mål og forventninger til oss selv.

Skyld, som andre følelser, bærer med seg et handlingselement: nemlig å reparere. Konkret kan skyld motivere oss til å si unnskyld, tilby forklaringer og gjøre godt igjen når vi gjør feil. Men skyldfølelsen har også en eksistensiell dimensjon. Skyldfølelse følger med å være et utilstrekkelig og feilbarlig menneske, kastet inn i en verden der vi hele tiden må foreta valg og aldri helt når våre egne idealer (Kierkegaard, 2013). Denne formen for skyld kan motivere oss til mer symbolske former for reparasjon, som å ta større ansvar for eget liv og hvordan vi påvirker verden rundt oss.

Psykoanalytikerens Melanie Klein (1948) mente at opplevelsen av skyld er formativ for barnets utvikling. Særlig gjelder dette overgangen fra det primitive *paranoid-schizoide* til det mer modne *depressive stadiet* hos småbarn. Fra å oppleve destruktivt raseri og paranoide inntrykk av forfølgelse overfor sine omsorgsfigurer når barnet blir frustrert, erkjenner det gradvis at disse vonde følelsene tilhører en selv. Det tar tilbake sine projeksjoner og opplever skyldfølelse knyttet til egne aggressive uttrykk overfor omsorgspersoner, og ønsker å reparere relasjonen. Sentralt i dette er fremveksten av en prososial form for angst som leder mennesket til å søke å gjøre godt igjen – det Klein (1948) kalte *depressiv angst*. Winnicott (1971) omdøpte dette litt forvirrende uttrykket til det mer håpefulle «evne til omsorg».

Det er viktig å skille denne prososiale formen for skyld fra mer destruktive skyldprosesser. Psykoanalytikerens Donald Carveth (2013) skiller mellom såkalt *persekutorisk skyld*, som omhandler den formen for skyld som er angripende mot selvet, og den mer *nevrotiske skylden*, som leder til reparative handlinger. Persekutorisk skyld forekommer når vi «glipper» inn i den paranoide-schizoide posisjonen, og er altså utviklingsmessig en mer primitiv form for skyld. Selvskading i kjølvannet av et moralsk feiltrinn kan eksempelvis være en konsekvens av ekstrem persekutorisk skyld, der angrep mot ens egen kropp blir en slags substitusjon for reell reparasjon. En annen form for destruktiv skyld er såkalt lånt skyld, der vi føler skyld for andres feiltrinn, kanskje fordi det er enklere å tro at det er noe galt med en selv enn den man står nær som begikk feiltrinnet (Mitchell, 1981).

«Skamfølelsen kan trekke oss inn i en passiv labyrint av negative tanker og følelser»

Mer moden og såkalt nevrotisk skyld forekommer i det depressive stadiet, og kjennetegnes av en ubehagelig, men adekvat følelse av at man har gjort noe galt, og samtidig et ønske om å gjøre det godt igjen. Det er denne formen for skyld, korrekt plassert og følelsesmessig balansert, som er tekstens hovedanliggende.

Skammens narsissistiske potensial

Skam kan forstås som et angrep på selvet (Carveth, 2013), en form for aggresjon rettet innover, etter en opplevelse av å ha skjemt seg ut og av at det er noe grunnleggende galt med en selv. Handlingselementet ved skam er å trekke seg tilbake, å gjemme seg, både sosialt og psykologisk. Skam var for noen år siden gjenstand for en lengre diskusjon i Psykologtidsskriftet (Gullestad, 2020; Hagen, 2021; Popovac, 2020; Stiegler, 2020). Denne diskusjonen omhandlet særlig hvorvidt følelsen er grunnleggende destruktiv, eller om den også har konstruktive dimensjoner, og det ble bragt frem flere perspektiver på dette – samt debattkulturen psykologer imellom (Svendsen, 2021).

«Især har Markedet en interesse av å gjøre individet mer sårbart for narsissistisk skam enn prososial skyld»

Jeg mener at skam kan ha adaptive funksjoner, men at det eksisterer destruktive prosesser i skammen som i liten grad ble tematisert i debatten. I tillegg til å informere oss om atferd som ikke passer seg, kan skammen føre til at individet retter fokuset innover mot sitt eget selv og dermed bort fra andres behov, noe Carveth (2013) beskriver som en narsissistisk skamdynamikk. Skamfølelsen kan trekke oss inn i en passiv labyrint av negative tanker og følelser knyttet til vårt eget selv, fremfor å søke å «gjøre godt igjen» gjennom proaktiv skyld. Vi blir altså mer opptatt av å straffe oss selv gjennom selvkritikk, passivitet og andre former for selvdestruktivitet enn av å gjøre godt igjen. Slik kommer narsissistisk skam i veien for prososial skyld.

Det må understrekes at skam *i seg selv* ikke er narsissistisk, men det ligger et narsissistisk potensial i skam som er viktig å forstå. Skamfølelse er en sentral driver i narsissistisk personlighetsproblematikk (Morrison, 1989). De narsissistiske prosessene jeg her peker på, er likevel *allmenne*, altså hvordan vi alle på mer eller mindre hensiktsmessige måter regulerer selvfølelsen vår, og som kun i de ekstreme tilfellene antar personlighetsforstyrrede former (Pincus & Lukowitsky, 2009). Beskrivelsen av narsissistisk skam (Carveth, 2013) resonnerer med hvordan psykoanalytiker Julia Kristeva (1994) beskriver narsissistisk depresjon, der «tristheten egentlig (er) det eneste objektet: den er, mer presist, en objekterstatning som den deprimerte knytter seg til, blir fortrolig med og holder av, i mangel av noe annet» (s. 28).

Den formen for narsissisme jeg tematiserer her, er altså ikke den grandiose formen som ofte assosieres med begrepet, men heller den sårbare (Pincus & Lukowitsky, 2009) eller negative (Kristeva, 1994) formen der selvfølelsen reguleres gjennom et kritisk, nesten selvutslettende, men likevel intenst selv-rettet fokus. Det er dette intense selv-fokuset ved skam som kan komme i veien for å oppleve prososial skyld og muligheter for reparative handlinger, konkrete så vel som symbolske (Carveth, 2013).

Kulturens samspill med skyld og skam

Filosofen Dany-Robert Dufour (2007) har beskrevet hvordan evnen til å oppleve prososial skyld er tett sammenbundet med vår relasjon til et større kulturelt og ideologisk rammeverk, det han kaller *den Andre*. Den Andre – det være seg religion, ideologi eller mindre eksplisitte bevegelser i samfunnet – betinger visse former for *subjekter* med tilgang på ulike psykologiske opplevelser. Det vil si at våre kognitive, emosjonelle og atferdsmessige prosesser påvirkes og formes ut fra relasjonen til noe større enn oss selv i kulturen vi befinner oss i.

I moderne vestlige samfunn kan det se ut som om vi har «mistet» den Andre: Det eksisterer ikke lenger entydige narrativer som vi kollektivt forholder oss til som større enn oss selv, og som strukturerer vår opplevelsesverden. Dette er selvfølgelig et ekko av Nietzsches erklæring om Guds forfall – «og vi har drept ham». Resultatet er ifølge Dufour et *postmoderne subjekt*, et subjekt uten klare grenser som kun defineres i relasjon til sitt eget selv og de flyktige trendene som kommer til å påvirke dette selvet.

Ole Jacob Madsen (2017) beskriver dette som samtidens «autoritetsproblem». Han viser til Henrik Jensens (2006) begrep om «det faderløse samfunnet» for å fange tapet av den vertikale og hierarkiske strukturen i samfunnet. Denne strukturen kan tenkes å være nødvendig for å danne en kollektiv følelse av plikt i samfunnet. Det vil si: noen ting gjør vi fordi det er riktig å gjøre, ikke fordi det leder til personlig behag eller gevinst. Det er denne kollektive «pliktetikken», mer eller mindre eksplisitt formulert, som hjelper oss å komme i kontakt med den prososiale skyldfølelsen. Uten en følelse av plikt er det vanskelig å føle adekvat skyld fordi «man har jo ikke gjort noe galt». Carveth (2013) kaller det en *de-moralisering* av samfunnet, som i sin tur leder til en *demoralisering* av befolkningen.

Like viktig som tilstedeværelsen av den Andre er muligheten for å opponere mot denne. Å reagere på og søke å forandre den Andre må forstås som en naturlig og sunn prosess, lik den barn og unge opplever i relasjon til sine omsorgspersoner. Prosjeksjon av aggresjon mot foreldre og det å ta tilbake disse projeksjonene er sentralt for utviklingen av prososial skyld (Klein, 1948). Derfor kan det kulturelle fraværet av den Andre og dermed fraværet av muligheten til å opponere mot en tydelig ytre struktur forstås som et problem. Hannah Arendt (1970) beskrev et slikt samfunn som *byråkratisk*: «I et fullkomment byråkrati er det ikke lenger noen å argumentere med, ingen man kan formidle sine klagemål til, som man kan presse sin makt mot» (s. 81, min oversettelse). Slik dannes ikke det nødvendige grunnlaget for skyld, og aggresjonen internaliseres heller i form av skam (Carveth, 2013) eller eksternaliseres i form av angrep på andre (Arendt, 1970), noe som kan forklare viktige strømninger i nåtidens kultur.

Dufour (2007) mener altså at dagens postmoderne subjekt kjennetegnes av en frittflytende og formbar karakter som er usikre på sine egne rammer og dypt opptatt av sitt eget selv. Uten relasjonen til den Andre er vi mindre i stand til å bære den prososiale skylden, og vi blir mer sårbare for narsissistisk skam. To forhold kan forklare dette.

1: Markedet som en pseudo-Andre

Det nærmeste vi kommer en beskrivelse av «den moderne ideologien» i Vesten er kanskje nyliberalisme – en politisk-økonomisk modell med utgangspunkt i fri handel og privat eiendomsrett, som i sin tur formidler et budskap om den enkeltes frihet til å definere seg selv (Madsen, 2017). Madsen refererer til sosiologen Thomas Lemke (2001), som hevder at nyliberalismen innebærer at det blir «markedet som tjener som det organiserende prinsippet for staten og for samfunnet» (Madsen, 2017, s. 135).

Dufour (2007) argumenterer for at nettopp *Markedet* opptar plassen den Andre tidligere har hatt i samfunnet. Med andre ord synes Markedet, som en «større størrelse», å forme våre følelser, forståelsesmåter og handlinger, og således skape en spesifikk form for subjekt. Markedet og nyliberalismen driver oss til å bli *selv-refererende*, altså mer opptatt av vårt eget selv og hvordan andre opplever det, enn andres behov og vår relasjon til dem. Til det er Markedet utstyrt med flere mektige instrumenter: reklameindustrien, sosiale medier, influensere, algoritmer og så videre. Resultatet er det som også har blitt kalt en narsissistisk kultur (Lasch, 2018) eller en narsissistisk epidemi (Twenge & Campbell, 2010).

Især har Markedet en interesse av å gjøre individet mer sårbart for narsissistisk skam enn prososial skyld. Markedet tjener på å overbevise oss om at vi ikke har, ikke er, nok – i alle fall ikke ennå, men vi kan bli det hvis vi bruker penger, tid og oppmerksomhet på markedets produkter. Feilen eller mangelen ligger *inne i* oss selv og kan *fikses* gjennom konsum (Madsen, 2017). Slik fører Markedet til det Marx kalte varefetisjisme, der vi tilskriver varer og objekter en verdi de i utgangspunktet ikke har – i dette tilfellet reduksjon av skam og økning av selvfølelse – men som oppstår i interaksjon mellom varen og konteksten rundt det. Marcuse (1964) kaller dette «falske behov», det vil si behov vi er påført av kapitalismen, og som tildekker våre egentlige behov. Slike falske behov blir selvfølgelig aldri tilfredsstilt – i så fall stopper jo konsumet! Skam, i form av aggresjon vendt innover, blir altså en slags drivkraft som forsterker slike falske behov, der vi blir mer opptatt av å fikse og forbedre vårt skambelagte selv enn å engasjere oss i reparative handlinger overfor andre mennesker og samfunnet vi lever i (Carveth, 2013).

Markedet tjener med andre ord mindre på kritiske subjekter som er i kontakt med en større pliktetikk, og som er mer opptatt av ikke-materielle temaer rundt hva som er *sant*, og hva som er *riktig* fremfor hva som *føles godt* (Dufour, 2007). Vi kan omtale Markedet som en *pseudo-Andre* fordi den ikke utvider vår opplevelsesverden til noe mer – noe *større* – enn de umiddelbare behovene våre. Markedet tilbyr i stedet distraksjoner, imitasjoner og simuleringer i form av applikasjoner, film og spill som kan gjøre oss mindre oppmerksomme på livets grunnleggende spørsmål om moral og ansvar. Dette fører oss til det neste forholdet som gjør narsissistisk skam mer nærliggende enn prososial skyld.

«... de nye lenkene som binder oss nå er skjult bak reklamer, algoritmer og skjermer»

2: Tap av symboliseringsevne

Dufour (2007) mener at vår evne til *symbolisering* er tett bundet opp til vår relasjon til den Andre. Med symbolisering forstås her evnen til å mentalt representere eller utvide fenomener på et nivå som gjør det mulig å forstå og bearbeide dem (Enckell, 2010). Språk, kunst og lek er eksempler på dette (Winnicott, 1971), og det vi omtaler som mentalisering, er en form for symbolisering i interpersonlige sammenhenger (Karterud et al., 2021). Terapi handler ofte om å hjelpe mennesker til nettopp å symbolisere opplevelser på en mer hensiktsmessig måte.

Dufour (2007) beskriver det narsissistiske elementet i skam som behovet for å få umiddelbart utløp og «tilfredsstillelse» gjennom å straffe selvet (Carveth, 2013). Han mener at dette er en relativt primitiv og lite symboliserende prosess som skiller seg fra de mer krevende symboliseringsprosesser som danner grunnlag for prososial skyld. Symbolisering i forbindelse med skyld innebærer blant annet å utsette «løsningen» på smerten til man faktisk kan reparere feiltrinnet, samt å knytte handlinger opp mot mer abstrakte størrelser som verdier, etikk og ansvar.

Det er i Markedets interesse å redusere evnen til symbolisering, på samme måte som det tjener på å øke vår selvopptatthet. Symbolisering må forstås som en frigjøring fra det materielle og konkrete. Følger vi ideen til Marx om varefetisjisme, kan vi tenke at jo høyere grad av symboliseringsevne i befolkningen, jo mindre er behovet for varer og produkter. Jo dårligere symboliseringsevne, jo lettere forsyner Markedet oss med falske behov (Marcuse, 1964). Det er nettopp evnen til symbolisering som kan gjøre individet kreativt og kritisk, og i stand til opposisjon mot det gitte. Jeg vil også argumentere for at den teknologiske utviklingen bidrar til at symboliseringsevnen vår utflagges fra psyken til ytre medium, som sammen med en kultur preget av lite kognitivt utfordrende underholdning gjør oss i større grad til passive konsumenter enn til kreative tenkere. Kunstig intelligens (KI) kan kanskje sies å være «siste skrik» i denne trenden.

Veier videre

Det kan være vanskelig å se for seg legitime alternativer til situasjonen vi befinner oss i. Finnes det eksempelvis mer adekvate Andre enn dagens nyliberalistiske Marked som kan gjøre den prososiale skylden mer tilgjengelig enn narsissistisk skam? Dufour (2007) er lite optimistisk. Alternativer som monoteistiske religioner, det kommunistiske prosjektet eller nasjonalstaten har sine klare begrensninger – slik både fortiden og nåtiden viser oss (Dufour, 2007). Vi kan også spørre oss selv om den Andres tid er forbi for godt, og hvilke gevinster vi sitter igjen med. Relasjonen til den Andre har kanskje veiledet oss, men også villedet oss grovt når det gjelder vårt forhold til moral, skyld og skam gjennom historien. Er en mer selvrettet og mindre symboltung kultur en pris vi er villig til å betale for å bryte relasjonen med den Andre? Advokater for nyliberalismen vil hevde at vi er mer «fri», men de nye lenkene som binder oss nå er skjult bak reklamer, algoritmer og skjermer.

Naturen – altså en størrelse knyttet til klima, økologi og arts mangfold – er kanskje det nærmeste vi kommer en hensiktsmessig Andre-kandidat i moderne samfunn. Vårt

forhold til Naturen som noe større enn oss selv, noe vi kan måle oss selv opp mot, bærer med seg blant annet en reell skyldfølelse som følge av at vi utnytter og ødelegger av den. Men heller ikke Naturen som Andre er uproblematisk, ifølge Dufour (2007), som mener at den har blitt mer et verktøy for andre narrativer enn en selvstendig Andre. Et moderne eksempel på dette er det vi typisk kaller grønnvasking, som jo nettopp gjøres for å opprettholde markedsverdien til bedrifter og organisasjoner. På denne måten «sluker» Markedet verdier forbundet med Naturen rått. Markedet evner også å distrahere oss fra den prososiale skylden vi burde følt for klimakrisen, med de nyeste varene som kan øke selvfølelsen vår en stakket stund, fremfor å gjøre det kompliserte arbeidet det er å inngå i et mer ansvarlig forhold til Naturen.

Med økende kunnskap om konsekvensene menneskelig aktivitet har for klima og artsmangfold – eller mer kynisk: jo nærmere disse konsekvensene kommer den vestlige verdens dørterskel – kan kanskje Natur utkrystallisere seg som en reell Andre. Da kan vi muligens se en fremvekst av andre samfunnsverdier, verdier som nedvekst (Saito, 2023), som tar hensyn til Naturens begrensninger. Og kanskje vil det gi spillerom for mer adaptive individuelle verdier forbundet med aksept for ens egne begrensninger og et fokus på ansvar og moral fremfor selvets salgsverdi. I et slikt samfunn kan det være håp for at den prososiale skylden overvinner skammens fokus mot selvet.

Merknad. Ingen oppgitte interessekonflikter

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 5, 2024, side 294-299

TEKST

Simen Marenius Ekelund, Sykehuset i Vestfold

KONTAKT: simenmarenius@ gmail.com

ILLUSTRASJON

Åshild Irgens

+ Vis referanser

Arendt, H. (1970). *On Violence*. Harcourt Brace Jovanovich Publishers.

Carveth, D. (2013). *The Still Small Voice: Psychoanalytic Reflections on Guilt and Conscience*. Karnac.

Dufour, D.R. (2007). *The Art of Shrinking Heads*. Polity Press.

Enckell, H. (2010). Reflection in psychoanalysis: On symbols and metaphors. *The International Journal of Psychoanalysis*, 91(5), 1093–1114. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2010.00320.x>

Gullestad, S. (2020). Blikket utenfra. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57(6), 435–439. <https://psykologtidsskriftet.no/fagessay/2020/06/blikket-utenfra>

Hagen, A.H. V. (2021). Skammens plass i terapi. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 58(2), 138–139. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2021/02/skammens-plass-i-terapi>

- Jensen, H. (2006). Det faderløse samfund. People's Press.
- Karterud, S., Folmo, E. & Kongerslev, M.T. (2021). Mentaliseringsbasert terapi. Gyldendal.
- Kierkegaard, S. (2013). The Concept of Anxiety. Princeton University Press.
- Klein, M. (1948). A contribution to the theory of anxiety and guilt. *International Journal of Psychoanalysis*, 29, 114-123.
- Kristeva, J. (1994). Svart sol: melankoli og depresjon. Pax.
- Lasch, C. (2018). The Culture of Narcissism. WW Norton co.
- Lemke, T. (2001). «The Birth of Bio-Politics» - Michel Foucault's lecture at the Collège de France on neo-liberal governmentality. *Economy & Society*, 30(2), 190-207.
<https://doi.org/10.22439/fs.v0i7.2640>
- Madsen, O.J. (2017). Den terapeutiske kultur. Universitetsforlaget.
- Marcuse, H. (1964). One-Dimensional Man. Routledge
- Mitchell, S.A. (1981). The origin and nature of the «Object» in the theories of Klein and Fairbairn. *Contemporary Psychoanalysis*, 17(3), 374-398.
<https://doi.org/10.1080/00107530.1981.10745670>
- Morrison, A.P. (1989). Shame: The Underside of Narcissism. Routledge.
- Pincus, A.L. & Lukowitsky, M.R. (2009). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421-446.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131215>
- Popovac, Z. (2020). Skam revidert. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57(8), 593-596.
<https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2020/08/skam-revidert>
- Saito, K. (2023). Marx in the Anthropocene - Towards the Idea of Degrowth Communism. SD Books.
- Stiegler, J.R. (2020). Savner akademisk ydmykhet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 57(12), 911-912. <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2020/12/savner-akademisk-ydmykhet>
- Svendsen, I.-M. (2021). Skamdebatt av sporet. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 58(1), 56.
<https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2021/01/skamdebatt-av-spoet>
- Twenge, J.M. & Campbell, W.K. (2010). The Narcissism Epidemic: Living in the Age of Entitlement. Atria Books.
- Winnicott, D.W. (1971). Playing and Reality. Routledge.