

# Skammens kompass: Fire retninger i en skamproduserende tid

Skammen har en sentral betydning i våre relasjoner. Det vi gjør med skamfølelsen, vil alltid bevege oss bort fra, eller nærmere, andre mennesker og oss selv.

## Geir Berg

Privat praksis

**Kontakt:** geirrberg@tele2.no

Skam sier noe om hvordan vi ser på oss selv. Samlet gir den et viktig, men ikke alltid like synlig, uttrykk for tidsånden og tilstanden i et samfunn. Skammens ansiktsuttrykk er med andre ord ikke alltid lette å gjenkjenne. De kan vise seg i økende vold i familier, på skoler og på jobb, i parforhold der den ene parten finner seg i det utenkelige av fornedrelse, og i realitiprogrammer der infame angrep på andre gjøres til underholdning.

## Tidsepoker og skamuttrykk

Alle tider har hatt sine skamuttrykk, og måtene vi forholder oss til skammen på, har alltid endret seg opp gjennom tidene. I vår tids fremherskende individualisme gjøres vi stadig mer ansvarlige for hvordan vi er som personer og hvordan vi følelsemessig opplever oss selv (Vetlesen, 2009). Helst bør vi føle oss bra hele tiden, være på høyden. Dette har blitt idealet og kravet for mange, og når vi likevel ikke klarer å være så vellykkede som «de andre», kommer tanken snikende om det er noe galt med oss og at vi har oss selv å takke.

En av selvrealiseringens bivirkninger, eller ettervirkninger, er at bare det å ha skam er blitt skamfullt. Det forsterkes igjen av at andre skammer seg over vår skam. Resultatet er fremmedgjøring, tomhet, ustabil selvfølelse og en økt skamproduksjon i samfunnet.

Vår medfødte evne til å kjenne skam har likevel vært uendret gjennom tidsepokene. Det vi alltid merker, er dens ubehag enten det oppleves som mild pinlighet hvor det beste forsvaret er å le den bort, eller som et jordskjelv som ubønnhørlig slår oss i bakken. Vi vil helst ikke vite noe av skammen i vårt liv, og den er heller ikke ønsket gjest i kulturlivet eller i politikken. Mer overraskende er det at den lenge har vært lite ansett i psykologien. Men samlet reflekterer dette egentlig bare skammens vesen; at den skjuler seg og påvirker oss i skyggene sammen med, og ofte gjemt bak, raseriet, frykten og gråten.

Ideelt sett burde responsen være at vi aksepterte skammen og i modig selvransakelse tok ad notam det den retter søkelyset mot, slik at vi kan endre og forbedre

oss. Men de færreste av oss klarer å leve opp til dette. Noen tynges ned av skammen, andre blir som keisere uten klær som later som den ikke eksisterer, mens atter andre tyr til vold for å kvitte seg med den. Dette er ytterpunkter blant strategiene vi bruker når vi oppfatter og håndterer skam. Og nettopp hva *vi gjør* i møtet med skammen er hva jeg beskriver i det videre. Men først litt om skamfølelsen og dens relasjonelle funksjon.

## Skammens relasjonelle funksjoner og dysfunksjoner

Vi lever i en tid da vi helst vil fjerne alt ubehag. Da glemmer vi at negative følelser ikke bare er noe vi helst vil beskytte oss mot, men at disse følelsene også forteller oss noe om oss selv og våre relasjoner. Skammens ubehag ber oss om å stoppe atferd som kan skade andre eller oss selv, og den hindrer oss i å forfølge egeninteresser som ender i ren grådighet. Den sier altså fra om overtramp og gjør at vi kan leve sammen, uten at vi (skamløst) utnytter hverandre. Det moralske aspek-



**SKAMMENS SKYGGE:** Skammen er ingen ønsket gjest, verken i eget liv, kulturlivet eller politikken. Mer overraskende er det at den lenge har vært lite ansett i psykologien. Samlet forteller dette om hvordan skammen skjuler seg og påvirker oss i skyggene sammen med, og ofte gjemt bak, raseriet, frykten og gråten. Foto: Flickr.com

tet ved skam kan naturligvis bli til «moralisme» eller et overfølsomt «alt er feil med meg». Men skam som del av samvittigheten motiverer til å reparere relasjoner og på ulike måter gjøre det «godt igjen» hvis vi har såret noen. Skamaffekten gir altså en opplevelse av skyld, noe som retter vår oppmerksomhet mot noe vi har ansvar for utenfor oss selv. Skammens ubehag har med andre ord en nøkkelfunksjon i gjenopprettelsen av skadede relasjoner. Gausel (2009) framhever nettopp *skammens prososiale potensial*, der den kan skape empati og et ønske om å reparere en forbindelse vi har ødelagt – gitt at vi er trygge på at vi ikke avvises på ny (og dermed risikerer å utsette oss for ny skam).

Skammens nærgående fokus på oss selv former vårt selvbylde. Men skammen retter ikke bare oppmerksomheten innover, den har også en annen, unik egenkap som spilles ut i relasjoner. For skam kan ikke oppstå når vi er kalde eller likegyldige, bare når vi bryr oss om noe. Slik er skammen knyttet til interesse og glede, de positive følelsene vi både søker for egen del og som er limet i våre relasjoner, ja, selve innholdet i omsorg og kjærlighet. Denne biologisk betingede tilknytningen gjør at skam bare kan utløses etter at vi har fått interesse eller kjent glede overfor noe eller noen (Tomkins, 1963). Som når skammen kommer når vi blir avvist av noen vi liker, mens det vanligvis gir mindre skam å bli avvist av noen vi ikke liker så godt. Kort sagt må de positive følelsene være der *før* skam kan utløses. Skam, interesse og glede skaper derfor en sentral dynamikk mellom et indre og et ytre, mellom et jeg og et du; en dynamikk som kan binde sammen eller bryte den relasjonelle kontakten, alt avhengig av hvordan skammen håndteres.

### Skammens kompassretninger

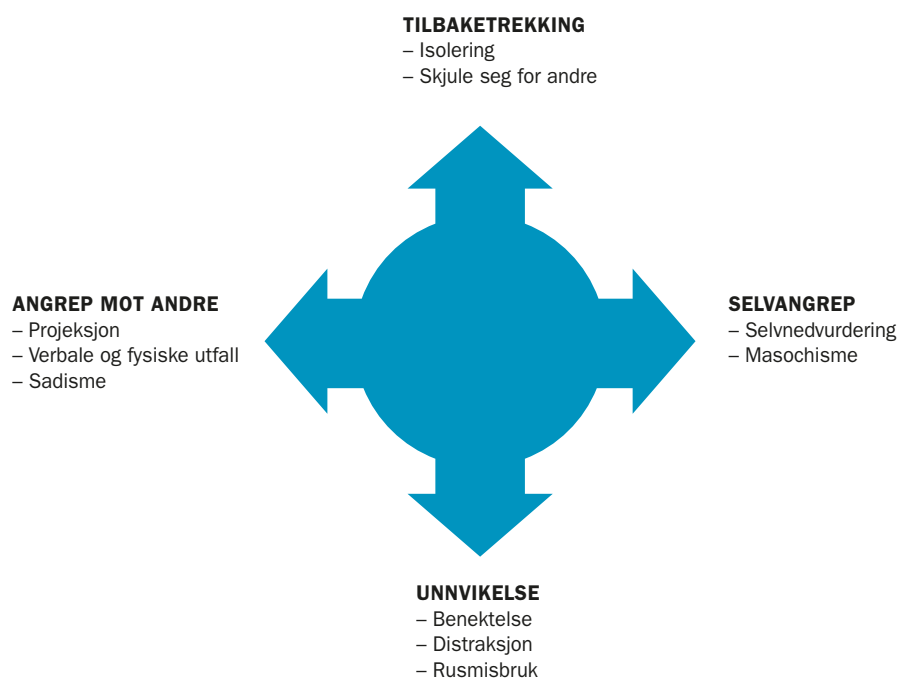
I tråd med dynamikken som er beskrevet foran, kan skam i prinsippet utløses av alt som måtte forstyrre vår interesse og glede. I den vestlige kultur utløses imidlertid skam gjerne på livsområder hvor vi sammenlikner oss med andre, slik som størrelse/styrke/evne, attraktivitet, selvoppfatning, avhengighet/uavhengighet, konkurranser, seksualitet, nærhet/avstand og det å se og bli sett. Når skammen først er utløst, vil vi typisk håndtere den

gjennom enten tilbaketrekking, unnvikelse, selvangrep eller angrep mot andre. Disse fire strategiene utgjør hovedretningene i det Nathanson (1992) kaller *skammens kompass* (se figur 1). Uttrykket disse strategiene får, spenner fra helt normale vansker i mellommenneskelige relasjoner til mer ekstreme og patologiske varianter. Vi gjør alle bruk av disse strategiene i situasjoner vi møter, men utstrakt bruk av én eller flere av dem indikerer bestemte personlighetstyper (Nathanson, personlig meddelelse, 2008).

Med kompasset foran oss kan vi bedre se hvordan våre skamstrategier påvirker relasjonene våre. For selv om strategiene finnes i utallige varianter, er det likevel mulig å plassere dem inn under noen av kompassets hovedretninger. Disse kan selvsagt kombineres med hverandre, som når man ikke riktig vet hva man skal gjøre med skammen, og prøver flere måter å håndtere den på. Kompasset gir oss en bedre oversikt over våre strategier og gjør det mulig å stake ut en ny kurs, enten kursomleggingen skjer i hverdagslivet, samfunnslivet eller det terapeutiske rommet. La oss kort se på de fire «himmelretningene» før vi går inn i det terapeutiske landskapet.

*Tilbaketrekking* er den vanligste strategien mot skam. Vi kjenner den igjen når vi helst vil synke ned i jorden for å slippe andres blikk. Slik begrenser vi skammen, men stenger samtidig den sosiale broen til andre. Likevel, når vi trekker oss tilbake, erkjenner vi, og til en viss grad aksepterer vi, skamfølelsen, som når den kommer til uttrykk i selvfokuserte spørsmål som «Hva er galt med meg?». I møte med depresjoner kan vi som klinikere derfor komme til å overse skammen og rette blikket for mye mot tristheten og de mer kognitive aspektene.

*Unnvikelse* betyr her at skammen ikke aksepteres, men holdes borte fra bevissheten. Det er altså ikke en tilbaketrekking fra mulige skamutløsende situasjoner slik som i forrige avsnitt, men snarere at vi oppsøker situasjoner som utløser interesse og glede som kan dekke over skammen – i hvert fall for en stakkert stund. Unnvikelsen kan skje gjennom spill, konkurranser, shopping, spenningsøking, stadi-ge forelesninger, rusing, sex, TV, Internett etc. Selvfølelsen bygges på det vi (stolt) presterer, på det at vi er noe. Eller om ikke annet at vi slik i andres øyne fremstår som noe som *ikke* har med skam å gjøre. Strategi-ens ytterpunkt innebærer en narsissis-



Figur 1. Hovedstrategier overfor skam i sosiale relasjoner.

tisk overdrivelse av egen person og egne evner, og skaper lett en avhengighet av positive tilbakemeldinger fra andre, av positiv feedback som beskytter et ellers skjørt selvbilde.

*Selvangrep* finner vi i motsatt retning av unnvikelsen, som når vi finner oss i ydmykelser eller lar andre trække på oss for å bevare relasjoner. Skammen aksepteres til en viss grad, der vi påtar oss skyld (men ofte ute av proporsjoner), gjør andre til lags på egen bekostning eller «gir oss» for å unngå konflikter. Utstrakt bruk av denne strategien kan innebære masochistiske trekk som av andre kan misoppfattes som nytelse av fornedrelsen, men motivasjonen stammer heller fra et håp om at relasjonen en gang skal bli bedre, bare en holder ut lenge nok. Eller at relasjonen gir beskyttelse mot ytre farer fra en sterke annen person, selv om det svekker ens egen integritet.

*Angrep mot andre* brukes gjerne i situasjoner hvor vi kjenner oss små og avviste, og hvor vi i tillegg mangler andre strategier enn nettopp angrepet. Her tolereres ikke skammen overhodet. I stedet er målet med atferden å fjerne skammen ved å påføre (eller overføre til) andre den skammen vi ikke selv kan tåle. Vi gjenkjenner strategien i alt fra baksnakking, utestenging og nedlatenhet til kjefting og fysisk vold. I ekstreme varianter kan atferden ha sadistiske og antisosiale trekk.

### Følger for terapi

Skam og skyld uttrykkes sjelden direkte ved terapistart. Ofte er de usynlige drivkrefter bak våre forsvarsstrategier (Wachtel, 2008). Problemene beskrives i stedet i vage formuleringer som manglende glede, tomhet, lav selvfølelse og grubling, eller gjennom følelser som angst, depresjon og sinne. I disse ordenes halvmørke skimtes skamdynamikken, der gleden er bundet av skamfølelsen eller onde sirkler av skam og skyld ligger bak grublingen. Det er også velkjent at selve terapisisituasjonen kan være forbundet med skam, selv om dette ikke alltid snakkes om. Terapialliansen krever derfor en rimelig grad av trygghet for at man ikke bare skal kunne være i tålbare mengder angst, men også håndtere passe mengder skam, en skam som vokter de innerste og mest private rommene.

For å komme på sporet av skamstrategiene i klinisk praksis tilbyr Nathanson (1992) oss noen retningslinjer. Han mener at visse tankemønstre ofte følger strategiene man bruker for å håndtere skammen. Ved *tilbaketrekking* vil særlig tanker om hvordan en blir sett av andre og tanker om nærhet være aktuelle å undersøke hos pasienten. Ved *selvangrep* vil det ofte være tanker knyttet til selvforakt og selvplaging som er aktuelle for behandleren å se nærmere på, men også tanker knyttet til avhengighet. *Unnvikelse* knyttes til tanker om egne defekter, nærhet, seksualitet eller det å tape i konkurranser, mens *angrep mot andre* i hovedsak knyttes til tanker om personlig styrke, størrelse og evne. Et lite eksempel kaster nærmere lys over bruken av kompasset i praksis.

Alexander på 26 år søkte hjelp for angst, tomhet, konsentrasjonsvansker og mistenksomhet. Rusmisbruk, mest amfetamin og kokain, var en aktuell forklaring, men også familiehistorikken. Han hadde vokst opp i en følelsesmessig lite bekreftende familie. Moren drakk, og det var mye festing hjemme. Faren, en vellykket forretningsmann, var mye borte, og forsvant ut av livet hans da foreldrene ble skilt. Alexander beskrev skamfylte scener når moren drakk, med gjentagende skuffelser over ikke å komme «igjennom» til henne. Han husket han sto i vinduet og så etter henne, men at hun ikke kom. Han kjente seg ofte mindreværdig, men kompenserte med gode evner til å snakke for seg. Taleevnene kom også til uttrykk ved at han pågående kunne presse sin mening igjennom i diskusjoner, enten han hadde rett eller ikke. Alexander var tidlig «selvstendig», flink på skolen og et midtpunkt blant venner. Han så på seg selv som en perfeksjonist som tenkte mye på å prestere og vinne over andre, samtidig som det skulle lite til før han ga opp og ble nedtrykt.

Ved hjelp av kompasset så jeg hvordan én strategi sto sentralt i Alexanders liv. Unnvikelsen holdt skammen unna hans bevissthet gjennom rus, gjennom behovet for å vinne og gjennom hans perfeksjonisme. Hans tankemønster handlet mye om å bli oppfattet av andre som enestående, som ikke-defekt og for all del ikke som en taper.

Det ble også mulig for meg å danne meg hypoteser om hva som var utgangspunktet for strategien, og om hvorfor han fant det nødvendig å bruke den. Som barn var Alexander blitt oversett og slik forhindret fra å ha en nær og livsviktig relasjon til moren. Etter hvert hadde han begynt å tenke at det var ham det måtte være noe galt med siden moren ikke brydde seg om ham. Denne antakelsen fulgte med ham senere i livet som en usikkerhet, særlig i nære relasjoner: *Han* var ikke verdig andres kjærlighet og aktelse! Og for enhver pris måtte ingen andre se denne defekten hos ham; den måtte skjules. Men ikke bare for andre, heller ikke han selv kunne se den, så ingenting måtte minne ham om den. Ved stadig å forbedre seg og prestere bedre kunne han holde den skambelagte følelsen av uverdighet på avstand. Han bygget en falsk fasade foran skammen, men internaliserte samtidig en sårbarhet for skam. Oppvekstens overlevelsesstrategi ble unnvikelsen, en strategi som ble brukt for å overleve alle varianter av skam gjennom livet. Men strategien varte ikke evig, og etter hvert slo det sprekker i den narsissistiske selvsikkerheten, og skammen kom til syne. For likte de ham egentlig når det kom til stykket? Alexander ble stadig mer usikker, fortvilet og på vakt for hva folk egentlig mente om ham.

Sammen måtte vi finne en måte å gripe an denne inngrodde bruken av unnvikelse på. Alexander hadde i utgangspunktet lav bevissthet om og liten aksept for skammen, bortsett fra som noe ubehagelig som måtte fornektes. Å nærme seg unnvikelsen måtte derfor skje langsomt og forsiktig. Nærhet vegret han seg mot, og hans defekter ville han ikke at jeg skulle se.

Depresjonen ble den lille åpningen i veggen, det stedet hvor han ikke slapp unna skammen, men var både redd og trist. Depresjonen kunne vi undersøke som et symptom på at noe var galt i hans relasjonelle fungering. Det ble en åpnende krise der han så hvordan frykten for ydmykelser hørte til den falske fasaden og hans manglende genuine nærhet til andre mennesker. Og han så hvordan unnvikelse i relasjoner berøvet ham det han ønsket mest av alt: at noen skulle vise ham omsorg og kjærlighet.

## Skam kan ikke oppstå når vi er kalde eller likegyldige, bare når vi bryr oss om noe

Jeg møtte også hans skamfølelse mer direkte, og jobbet med å øke hans bevissthet om og toleransen for skam. Arbeidet måtte skje i passe doser, og små brudd i terapirelasjonen var nyttige innganger, som når han ble støtt eller irritert av noe jeg sa eller misforsto ham på. Dette var små brudd som utløste små blaff av skam hvor vi i her-og-nå-situasjoner kunne undersøke hans «ferske skam» til forskjell fra «den gamle skammen» fra hans historie.

Ved gradvis å nærme seg og håndtere skammen på nye måter fikk Alexander øye på den lille gutten han engang var, og den nærheten han hadde gått glipp av. Han kunne se sin unnvikelsesatferd som en «sult» etter positive følelser, enten det var prestasjoner eller rus som stillet sulten. Gradvis ble hans falske selvoppfatning erstattet av et mer stødig og ekte selv. Skammen fikk etter hvert en naturlig plass, og han kunne erkjenne behovet for nærhet som noe legitimt i stedet for noe skamfullt.

### Terapirelasjonen

Når vi jobber med skam, er målet å hjelpe klienten til å finne måter å håndtere skam på som ikke krever de mer ekstreme utgavene av strategiene. For klienter med utpreget sårbarhet for skam – som borderline og narsissistiske forstyrrelser – er beredskapen særlig høy for å beskytte seg mot mulige nye skamopplevelser. Samtidig er det ofte sterke ønsker om at en ny og positiv relasjon skal oppstå i forhold til terapeuten. Skam uløst fra slike intense og motstridende krefter leder imidlertid til ekstreme utgaver av strategiene. Skuffelser trigger raskt skamgenererte angrep mot terapeuten i destruktivt raseri og forakt med tanker om at «han er akkurat som de andre, han bryr seg ikke». Eller sinnet kan rettes innover i selvhat med tanker om at «det er noe alvorlig feil med meg som aldri fikser noen relasjoner». Men selv ved sterk og overveldende skam finnes håpet om å finne tilbake til

fornytt interesse og glede. Håpet kan ligge i en ny og bedre relasjon til noen andre, inkludert terapeuten, som blir klientens kilde til positive følelser og åpner for ny vitalitet.

Skammen som oppstår i terapirelasjonen, er ikke alltid så sterk, men like fullt er det viktig å adressere terapirelasjonen (metaperspektiv), fordi den innebærer en mulighet til å bevisstgjøre skammen, slik som i kaseksemplet over, og slik endre strategiene i en trygg (her-og-nå-)terapi-situasjon. Tegn på slik «mikro-skam» kan for eksempel opptre som tilbaketrekking i form av en plutselig fjernhet i relasjonen, ved at klienten unnviker vanskelige temaer gjennom å snakke om hyggeligere, men irrelevante ting, ved selvnedvurdering og servilitet eller som angrep i form av mer eller mindre skjult kritikk av terapeuten.

### Videre perspektiver i skammens tid

Vår håndtering av skamfølelsen preger samfunnet vi lever i, men vil også forme hvordan samfunnet endres over tid. I vår samtid er det to strategier som stadig oftere ses brukt. Unnvikelsen reflekteres i en sterk opplevelses hunger, med et jag etter stadig nye erfaringer som kan pirre vår interesse, vår nysgjerrighet. Unnvikelsen holder skammen på avstand, men hindrer samtidig dype og nære relasjoner. Det hele etterlater et relasjonelt savn og et mellommenneskelig tomrom som atspredelsene aldri kan fylle. Opplevelsesjaget får preg av «skamløshet» som gir kortvarig lindring, men hos den som konstant er på vakt mot selv den minste antydning til skam, vil skammen alltid vende tilbake. Paradoksalt nok øker sårbarheten mot skam hos disse personene.

Det ser også ut til at flere velger angrep mot andre som strategi. Mye vold, ikke minst blind vold, kunne vært unngått hvis vi forstår sammenhengen mellom skam og sinne bedre. Da ville også behandlin-

gen rettes mot skammen, i stedet for mot et sinne som ofte er sekundært til skammen. For volden er ofte drevet av skam og krenkelser: Vi angriper dem vi tror krenker oss, og volden skaper nye krenkelser og nye voldsspiraler.

Som behandlere setter vi kanskje diagnoser på det som er skamhåndtering. Men diagnoser gir oss få råd til å møte skammen som skjuler seg bak de mer synlige symptomene og trekkene. Skammens kompass gjør etter min mening skammens ansikter mer gjenkjennelige for oss, og bidrar til at det blir enklere å orientere oss i et skamlandskap. ●

### Referanser

- Berg, G. & Lauvrak, N. P. (1997). Narsissisme: skammens maske. En analyse av skamfølelsens rolle i narsissistisk psykopatologi sett i lys av Tomkins scriptteori. *Hovedoppgave*. Universitetet i Bergen.
- Gausel, N. (2009). Avdekking av skammens sosiale potensial ved hjelp av en modell som skjelner mellom skamrelaterte opplevelser og følelser. *Doktoravhandling*. Universitetet i Sussex.
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of Self*. New York: Norton.
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect, imagery, consciousness, Vol. I: The positive affects*. New York: Springer.
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect, imagery, consciousness, Vol. II: The negative affects*. New York: Springer.
- Vetlesen, A. J. (2009). *Frihetens forvandling*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wachtel, P. L. (2008). *Relational Theory and the Practice of Psychotherapy*. New York: Guilford Press.