

psykologi - meditasjon - kultur - samfunn

dyade

1/20

ACEM

110 KR

SKAMMEN

- det stedet du ikke vil være

Ole Gjems-Onstad

Merete Lund Hetland



Årgang 52

Acem-meditasjon

acem.no

Foto: Anna von Sydow

INNHold | SKAMMEN

- | | |
|---|--|
| 5. Leder: Meditasjon - kongevei til å forstå skammen | 41. Med meg er det ikke skittent |
| 7. Vindu til skammen | 47. Hvordan bearbejdes skam? |
| 15. Ni dages skambearbejdelse | 53. Detronisert Gud - skamløst individ |
| 27. Det ensomste sted på jorden | 59. Skamkortet i samfunnsdebatten |
| 33. Skam eller skyld? | 63. Aldringens smerte |

DYADE 1 2020 ÅRGANG 52

Utgitt med støtte fra Norsk Kulturråd og medlem av Norsk Tidsskriftforening

Redaktør av dette nummer|Ole Gjems-Onstad Merete Lund Hetland Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud
Svend Davanger Eirik Jensen Dag Jenssen Halvor Eifring Vilde Haakensen Redaksjonsekretær|Per Tonstad Sissel Tonstad
Grafisk form|Geir Wærnes Foto|Ole Gjems-Onstad Geir Wærnes Anna von Sydow Pixabay.com Unsplash.com m.fl. Omslagsfoto|
Pixabay Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl
Torbjørn Hobbøl Are Holen Adresser|Postboks 2559 Solli, 0202 Oslo, Huitfeldtsgt. 49, 0202 Oslo Telefon|23 11 87 00
Bankgiro|6026 05 04048 Epost|dyade@acem.no Hjemmeside|dyade.no Dyadebloggen|blog.dyade.no
Trykk|Flisa Trykkeri Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2020| kr 390
Løssalg|kr 110 ISSN|0332-5792 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave) ISBN|978-82-91405-65-0



Leder:

Meditasjon

- kongevei til å forstå skammen

Skam, å føle seg foraktelig, utenfor, uønsket, slem og stygg er en av de mest grunnleggende og sterkeste følelser i menneskets psykologi. Den er så vond at vi ofte ikke orker å kjenne på den. Fordi vi benekter, fortrenger og skjuler skammen, kan den være vanskelig å bearbeide i terapi. Vi bringer den nødig åpent inn i et sosialt felt, og den kan være så flyktig for det bevisste sinn at den er borte før vi har kjent den.

Hvorfor er Acems kulturtidsskrift Dyade opptatt av skam? Dette er "tredje runde" og tittelen kunne vært: "Aldri nok skam!". Dyade 3/17 handlet om skamfulle tanker og Dyade 4/08 trakk frem dynamikken mellom krenkelses og skam. Atskillige artikler i andre Dyade-numre har berørt temaet.

Acem-meditasjon kan gi den ro, åpenhet og styrke som gjør det mulig å nærme seg skammen og komme på skuddhold av den, ofte uten først å forstå det. Et sentralt begrep i meditasjonspsykologien er metatanker, dvs. vurderinger av oss selv når vi mediterer. Typiske metatanker kan være: "Dette får jeg aldri til", "andre mediterer mye bedre enn jeg". En mer sjelden metatanke kan være at vi mediterer utrolig godt - vårt grandiose selv som vi igjen kan skamme oss over. Metatankene kan gjennom meditasjonsveiledning bli en "kongevei" til å se mer basale bilder av oss selv, herunder skammen.

Dette Dyade henter mye materiale fra arbeidet med skam i meditasjon og kommunikasjonsgrupper, og fra tilspisset samfunnsdebatt der vi ofte forsøker å dytte skammen over på andre - shame dumping. Å tillegge andre sine negative egenskaper er tradisjonelt benevnt

projisering. Uttrykket shame dumping forklarer hvorfor mekanismen kan være så konflikteskalerende. Man blir kvitt følelsen av at noe er galt med en selv ved ganske enkelt å dytte skitten over på andre. Det er de, ikke jeg, som feiler noe.¹

Den ironiske arbeidstittelen på dette heftet var "Betong-Dyade". Det er vanskelig å endre grunnleggende skamfølelser; de sitter som støpt. Man tror at skammen og det tilknyttede lave selvbilde virkelig er sannheten om en selv. Likevel hviler en slags meditatativ optimisme over dette nummerets refleksjoner rundt et utfordrende tema.

Skammen har vi alle i oss. Dette nummer er også skrevet innenfra.

Artiklene er et fellesprodukt, der forfatterne gjentatte ganger har omarbeidet hverandres produkter. Det endte i et språklig virvar av norsk og dansk, slik at vi til slutt måtte språkvaske det enkelte bidrag til et konsekvent norsk eller dansk. Språkdrakten sier intet om hvem som har bidratt mest til artikkelen, men gjenspeiler bare en praktisk arbeids- og likedeling i slutfasen.

Halvor Eifring takkes for konstruktive, og paradoksalt nok til dels morsomme, kommentarer til første utkast. Videre satte vi stor pris på mange nyttige innspill fra Elisabeth Heimdal Wærsted og Knud Erik Meyer til henholdsvis annet og tredje utkast.

1 Uttrykket "shame dumping" som alternativ til "projeksjon" er brukt av den amerikanske psykoterapeut Sandy S Hothckiss i boken *Why is it always about you. The Seven Deadly Sins of Narcissism* omtalt i "Hvorfor spiller vi oss", Dyade 1/18.



Vindu til skammen

SKAMMENS BARNEFENGSEL

Ofte aner man at man ikke får hele historien, at skammen går så langt tilbake at det kanskje ennå ikke fantes ord. Ut fra den situasjonen man ble født inn i, kan man ha dannet seg et indre bilde av seg selv som uønsket, spesiell, utilpass, utenfor, svak, uten tiltrekning og uten det som vekker andres varme og omsorg. Denne forestillingen kan ha vært å lese på måten å være på, litt stakkarslig, ufarlig, en bøllene kunne velge uten særlig risiko for dem selv.

Det kan ha dreiet seg om kritiske foreldre, eller fjerne, ikke-bekreftende. En far eller mor som var mer opptatt av egne behov, i det utenfor familien, eller i andre innenfor familien. Man ble overlatt til sitt eget, sin egen opplevelse av ikke å være verdt oppmerksomhet, av ikke å være fullverdig, interessant eller tiltrekkende; den i familien som det var greiest å overse, å slippe å ha med å gjøre.

I en gruppe på en meditasjonsretrett minnet en deltager sin far. Faren brukte en oppdragelse der han fikk sønnen til å skamme seg. Han ga inntrykk av at sønnen hadde sviktet ham, lurte ham; og derfor var faren skuffet over sønnen. Straffen var misnøye og avstand. Senere var sønnen alltid på vakt når han var sammen

med andre, også i en veiledningsgruppe på en retrett. Han holdt seg tilbake. De over seg var han redd; de under relaterte han seg ikke helt til. Skammen preget ham - innover og utover.

Å SI NOE KAN BARE GÅ GALT

Skam kan også komme til uttrykk i taushet og ta lang tid å forstå. En mann i 40-årene satt i en veiledningsgruppe på en retrett. Han sa bokstavelig talt ingenting, knapt mer enn navnet sitt, og selv det var litt utydelig formulert.

- Du sier ingenting?


- Jeg har ingenting å si. I min meditasjon skjer det ikke noe.

- Hvordan er dette ellers?

- Jeg liker best når jeg slipper å si noe.

Når oppmerksomheten glir videre, er han merkbart lettet, men likevel på vakt mot det å bli presset, ut i den farlige og ladede eksponeringen. Å si noe kan bare gå galt. Den indre stemmen er klar: Det er de andre som har noe interessant å komme med. Min egen tankestrøm er intetsigende, nærmest pinlig i sin tomhet. Å prøve å si noe som kan vekke de andres engasjement, er nytteløst. Det er ikke noe der inne andre kan synes noe om.

Dette er den forknytte skammen. Han trekker



seg, håper i det aller lengste og litt til å unngå oppmerksomhet ved å være ubevegelig, helt rolig og så stille at han oversees, blir borte. Det er så mye usikkerhet om at det han kunne si, ville vise seg å være pinlig, falle til jorden. Taushet er det sikreste hvis man er overbevist om at man ikke har noe å vise frem, noe som andre vil synes godt om.

Man “hører” skammen i den stille, usynlige væremåten, eller når noen alltid uttrykker seg for knapt når de har ordet. De kan ikke hurtig nok komme ut av oppmerksomheten igjen og få den over på andre. Det som sies, blir for raskt, for generelt, for uklart.

Det kan være utrolig pinlig hvis noen i en forsamling sier ens navn, spør direkte om noe. Da ser alle rett inn på den man skammer seg så forferdelig over å være.

Ikke sjelden følger etter hvert de vonde historiene om mobbing. Hvordan han eller hun vekket de infame kreftene hos andre barn og unge, som kanskje selv var fulle av skam over alt det vonde der inne eller hjemme, som det var så befriende å ta ut på et eller annet offer, en det ikke koster så mye å plage eller være stor i forhold til - shame dumping.

Mobbingen kan bli sann for den det gjaldt; så sann at man i meditasjon eller i livet igjen og igjen sier til seg selv at man ikke mestrer, man kan bare gi seg. Løsningen kan ha blitt ikke å vise seg frem, og senere i livet bare gi opp. Det å bli sett var å irritere, å gjøre seg til kasteball for andres indre smerte eller uro eller rene sadisme.

For noen kan den psykologiske løsning bli et veldig sinne, en trang til virkelig å ta igjen for den

uretten som begås, og den smerten det vekker. I ekstreme tilfelle kan løsningen være å kvitte seg med skammen en gang for alle. Det hele kan ende i et ikke bare indre, men ytre, inferno: Utøya, skoleskytinger i USA, for enkelte IS.

BEST Å MEDITERE ALENE

På en meditasjonsretrett forteller en yngre kvinne om hvordan hun får ufrivillige kroppsrykninger når hun mediterer sammen med andre. Den sosiale kontekst utløser en intens følelse av eksponering - å bli sett som en som gjør noe skambelagt, pinlig og uakseptabelt; hun føler seg som et lite barn med feberkramper. Følelsen av at de andre ser henne og ikke liker det de ser. I meditasjonen blir det “utrolig sterkt”, hun føler seg lysvåken og ovenpå, sitter og gjentar hele tiden lyden hun bruker i meditasjon, opplever ingen fristund med spontanabsorpsjon, der hun bare glemmer seg bort. Når hun snakker om sin meditasjon i veiledningsgruppen, sier hun “Der var jo ingen tankestrøm, ingen spontanaktivitet overhodet, bare metodelyd”. Veileder svarer: “Jamen, det du tenkte underveis og de følelser det vekket, som høres ut som en intens skamfølelse, det er jo spontanaktivitet. Når du tenker at andre tenker så negativt om deg, hva er det?” Ved litt ettertanke ser også hun at det som plager henne i meditasjon er en spontanaktivitet. Ladningen er så sterk og så berettiget i hennes indre perspektiv, at den overskygger alt.

Kvinnen kobler skamfølelsen til livet ellers: “Det er en følelse jeg gjør mye for å unngå: Som forelder f.eks. må jeg gjøre alt riktig og

godt, for hvis der er noe å kritisere, så kommer skammen.”

“Hvordan føles det å snakke om dette i gruppen?”, spør veilederen. Svaret kommer raskt: “Det er en stor lettelse å få satt ord på. Jeg har aldri før tenkt på skamfølelsen i meditasjonen som en del av spontanaktiviteten. Jeg har holdt opp med å meditere, men nå er jeg kommet i gang igjen. Jeg kan merke at det gjør meg godt.”

“Hva tenker du om at du kommer her for å langmeditere, når du vet fra før, at det kan bringe deg nærmere skamfølelsen?” “Jeg hadde motstand mot å sette meg i bilen og kjøre hit, overveiet til det siste å melde avbud.” Stemningene som meditasjonen og samtalen brakte henne inn i, satt i en stund, men den neste langmeditasjon gikk lettere, med god avspenning, ingen skamfølelse. «Nå føler jeg meg bra fordi jeg likevel kom», sa hun etterpå.

LANGSOM FERD MOT ORDENE

Skammen, som i hverdagen lett kan skjule seg for vår bevissthet, kan bli tydeligere i meditasjon. I meditasjon oppstår spontant vurderinger av hvordan meditasjonen går. Vi kaller dem for metatanker, og de er som oftest negative. Utfordringen er at metatankene oppleves som en indre sannhet, som ikke er til diskusjon (og derfor heller ikke føles det minste relevant å snakke om i veiledningsgruppen). Metatanker i meditasjon har mange paralleller til negative selvverdinger i hverdagen: Nå ser alle hvor ynkelig jeg er.

Ofte vil gruppen få et hint om at det kan

gjemme seg metatanker og skamtemaer hvis man spør etter hvilke tanker den mediterende hadde om seg selv i de perioder hvor meditasjonen gikk litt tungt.

Kombinasjonen av meditasjon og veiledningsgrupper på meditative retretter kan skape en egen dynamikk. Meditasjonen slipper til mer av det spontane med metatanker og skam. Men det er også en annen side av en selv som før eller senere kan se skammen, snakke om den, reflektere over den, få litt avstand til den. Man mediterer seg inn i en ro, et sted der inne hvor man har mer psykologisk fred, der man er mer nøytral og i en slags indre dialog lettere kan ta inn over seg og slippe til det som er vanskelig.

UMULIG Å ELSKE

I en serie av meditasjonsveiledninger på en retrett har en kvinne vanskelig for å si noe konkret fra sin meditasjon, men hun forteller at hun kommer inn i meget selvkritiske stemninger underveis. Gruppen synes det er litt vanskelig å forstå; det dreier seg om en ung kvinne som tilsynelatende har suksess i livet - sitter i en lederstilling, ekteskapet er godt, økonomien likeså, hun er også en dyktig mosjonist som har gjennomført en halv ironman. Likevel lider hun under angstsymptomer som ødelegger mye for henne. I veiledningen kommer det frem at hennes seire betyr uendelig mye for henne, for uten dem er hun ingenting, føler seg verdiløs og ikke verdt å elske. Hun er i det minste blitt til noe, selv om hun ikke føler seg trygg til å være noen.

“Fortell om de selvkritiske stemninger i meditasjonen”, sier veilederen. “Jeg blir så opptatt av om jeg nå også mediterer riktig, mens jeg sitter der. Jeg blir så usikker og føler meg mislykket og håpløs. Det gjelder særlig når jeg igjen og igjen mister metodelyden og blir oppslukt av alle mulige likegyldige tanker. Så tenker jeg Herregud, du kan jo slett ikke finne ut av det, ingenting nytter, og jeg får virkelig lyst til å ta meg sammen og begynner nok å meditere mer anstrengt.”

“Hvilke assosiasjoner har du rundt dette?” spør veilederen. Kvinnen forteller da om forholdet til moren, og det viser sig hurtig at det var vanskelig. Moren var i perioder intenst opptatt av sin lille datter, i andre neglisjerte hun hennes behov. Moren var antagelig først og fremst opptatt av seg selv og sine egne behov og var muligens i perioder deprimert. Den lille piken ble meget var for signaler fra moren som kunne tolkes som bekreftelse eller avvisning. Hvis hun oppførte seg pent og veloppdragent, fikk hun ros, hvis hun var i opposisjon eller støyende, ble hun avvist. Men oftest var det helt uforutsigelig om moren “så henne” eller ei. Lengselen etter å bli sett og verdsatt ble i stedet rettet mot skolen hvor hun fikk bekreftelse gjennom å være dyktig og likt av venninnene. Å være kompetent og dyktig ble selve kjernen i tilværelsen, det som fikk henne til å føle sig veltilpass. Mens hun forteller avbryter hun plutselig seg selv og sier: Det er jo nøyaktig det samme som i meditasjonen. Der blir det også avgjørende for meg å være vellykket, å få det til. Og det står virkelig mye på spill.”



Samtalen fortsetter, og hun gir gruppen innblikk i, hvordan hun under sin mestrende fasade gjemmer på en indre, fryktelig og motbydelig sannhet om hvem hun i virkeligheten er: mislykket, uelskelig, stygg og verdiløs. Der gjemmer sig også en kolossal ensomhetsfølelse,



en følelse av å være mangelfull og annerledes, av at ingen ordentlig kjenner henne. Det er vanskelig å ha venner når man bærer på en følelse av at der er noe grunnleggende galt med en selv. Og lengselen etter nærhet gjemmes bak rekken av prestasjoner. "Hvordan har det

vært å snakke om dette?" spør veilederen til slutt. "En stor lettelse. Parallellen til meditasjon gjør at jeg kan se at mine selvkritiske tanker i hverdagen ikke er sannheten om meg selv som jeg ellers tror de er. Å skulle være vellykket hele tiden er belastende; nå kan jeg se at det ikke er nødvendig."

SKAM I GENERASJONER

Etter en langmeditasjon sa en mann at han ikke hadde tenkt på noe spesielt. Det hadde vært tomt. Dette sier du ofte, lød en kommentar.

Så begynte han å beskrive hvordan faren var vokst opp i trange kår. Det var nok å nevne adressen til hans barndomshjem. Alle i den forstaden visste at det var et sted man bare bodde hvis man måtte. Økonomien var alltid trang. Faren var beskjemmet over at andre, familie og barndomsvenner, hadde gjort det bedre. Han isolerte seg mer og mer; i bakspeilet tenkte sønnen at faren ikke ville vise frem sine nederlag. Selv hadde sønnen en tendens til å unngå eller avslutte personlige samtaler, han følte seg ganske enkelt kjedelig.

Det var tankevekkende for ham å se mønsteret - skammen gått i arv. Faren må ha følt seg veldig liten, og det gjorde også sønnen. Men sønnen så nå at til tross for farens vanskelige oppvekst dreiet det seg likevel om et valg. Det gjaldt også ham. Skammen var der, men den var ikke naturgitt. Han kunne ikke bare slippe den, men han kunne kjenne på og reflektere over den, på en eller annen måte få en viss eksistensiell avstand.

I møtet med nye mennesker hadde han den samme skepsis han nå satte ord på i gruppen: Var de egentlig interessert?

SKREMT (AV) FAR

Det var på en måte repetitivt. Han kunne snakke i det uendelige om de mindreverdsfølelsene meditasjon vekket hos ham. I lange meditasjoner ble disse sider aktualisert. De satt også igjen etter meditasjonen; var på en måte en del av ham. Ut fra konvensjonelle kriterier ville mange mene at han hadde fått til en del. Den indre følelsen var ikke slik. Han kunne finne feil ved det meste han hadde gjort. Uansett hvor tankene gikk, var det noe å skamme seg over, og ikke mye som vakte stolthet. Han fantaserte også stadig om å gjøre en braksuksess; en livets innertier som kunne veie opp for all skammen der inne. Men, sa han, jeg tror egentlig ikke på disse dagdrømmer og heltefantasier. Og jeg vil helst ikke snakke om det fordi jeg skammer meg over å ha slike dagdrømmer. Samtidig er det en viss frigjøring i å dele det. Da blir det noe jeg også ser, og ikke bare er.

Han fortalte gruppen om faren. Da sønnen var 12-13 år, skulle faren trene ham i å slåss. Faren var instruktør i kampsport, men følte seg åpenbart truet da sønnen et kort øyeblikk hadde et ørlite overtak. Det kom da noe vilt og ukontrollert over faren, han tok altfor hardt i, som om motstanderen var en farlig jevnbyrdig. Sønnen ble vettskremt. Tilsvarende episoder kan det ha vært mange av. Når faren fikk sitt mindreverd tent, kan han igjen og igjen ha dumpet sin usikkerhet over på sønnen og gjort at denne et sted der inne følte seg uendelig liten, redd, hjelpeløs og dum, ikke bare som barn, men også senere i livet.

Den nå voksne sønnen ville neppe noen gang fullt ut forstå hvor skammen kom fra. Til det var skammen for grunnleggende og dannet tidlig.

Men han kunne se den og reflektere over den som en psykologisk arv.

SNAKK ORDENTLIG TIL MEG!

En dyktig akademiker hadde blitt glad i meditasjon, men han var skeptisk til om det kom noe ut av veiledning. Uten å presse ham ble temaet holdt litt der: Ja, hva tenker om du om det å fortelle fra din meditasjon. Temaet gjentok seg gjennom flere dager, og så begynte han å erindre høyt hvordan han igjen og igjen hadde følt at familien ikke brydde seg om ham, ikke tok ham alvorlig, gjorde narr av ham. Han hadde en gang sagt til dem: Hvorfor kan dere ikke snakke mer ordentlig til meg! Men det nyttet ikke.

I møtet med nye mennesker hadde han den samme skepsis han nå satte ord på i gruppen: Var de egentlig interessert? Og var det noen grunn til å tro at gamle venner fortsatt skulle ønske å opprettholde kontakten? Bak ropet til foreldrene om å lytte skikkelig til ham, lå følelsen av at det er noe galt med meg, det er noe som mangler, siden de voksne ikke er interessert. Følelsen var ekstra vanskelig å håndtere fordi den ikke hadde et klart objekt. Det er ikke så lett å vite hva man skal si eller tenke om det som er galt med en selv når man ikke vet hva de andres reservasjon gjelder.

Hvert menneske er en øy for seg selv, i hvert fall kan skammen føre en dit. En barndom, hvor du ikke ble møtt, sett, lyttet til, tatt på alvor, kan skape en vond følelse av ikke å være velkommen, henvist til sitt eget, å være én, som andre egentlig ikke er interessert i. Da kan man finne det vanskelig å se meningen i meditasjonsveiledning.

Skambarometre

Skam er ofte noe vi kan ha gjemt langt vekk og ikke føler på direkte, selv om den stadig påvirker oss. Skammen kan komme indirekte til syne på måter man kan se som et «barometer» på en underliggende følelse av skam. Et eksempel er dagdrømming. Den kan slå seg på automatisk i ledige stunder, også i meditasjon. Eller når man er i bilen, lytter til musikk, kan andre stemmer være på gang der inne. Bevisstheten består ofte av motsetninger. En dagdrøm om å være fantastisk, modig, vakker, ettertraktet, vellykket, rik, råsterk osv kan avspeile en mindre bevisst følelse av uendelig litenhet, foraktelighet, feighet, stygghet; at man er mislykket, ensom, fattig, svak - den grenseløse og ensomme skam.

Et annet barometer kan være intensiteten i den forakt man måtte føle for alt og alle det er noe galt med her i verden. Man forakter og stønner seg gjennom aviser, nyheter, blogger, Facebook og twittermeldinger. Verdens dumhet og håpløse opptreden er det ingen grenser for, det være seg høyreekstremister, rasister, miljøekstremister, mannssjåvinister eller humørløse feminister. Er man i humør til det, er det nok å ta av.

Bak en slik negativ holdning til alt rundt en kan ligge så mye, høy alder, utenforskap, mislykkethet, litenhet. Poenget her er å betrakte den forakten og oppgittheten man retter utover, som et barometer på hvordan man har det et eller annet sted der inne; hva man føler overfor seg selv. En gang man sitter der og akker seg over verden, kan et enkelt spørsmål være: Hvordan har jeg det i dag med meg selv?



Foto: Unsplash



Ni dages skambearbejdelse

– Acems kommunikationskursus

EVIG AMBIVALENS

Ved afslutningen af et af Acems kommunikationskurser er der typisk en usædvanlig god stemning. Næsten alle er enige om at det har været en vigtig begivenhed. Man har snakket om centrale forhold i sit liv; ofte drejer det sig om dimensioner og hændelser man ikke tidligere har verbaliseret, til dels sider ved sit liv som man fortryder og skammer sig over. De fleste siger at dette var så vigtigt at man vil komme tilbage og fortsætte processen med at forstå sig selv bedre.

Så går det et år, et nyt kommunikationskursus starter, men mange af de deltagere, som sagde de ville komme tilbage, er der ikke. Hvad er der sket?

Hvis man skal snakke om sit liv på en måde som åbner for forandring og ny forståelse, kommer man ikke udenom at dele sider ved sig selv og hændelser i livet, som man skammer sig over. Tidligere deltagere har erfaret, at det

er nyttigt og berigende. Men at komme tilbage er ikke kun at vende tilbage til en fascinerende og givende proces, det er også at vende tilbage til det skamfulde. Da kan ens ubevidste bremse. Måske uden helt at tage udtrykkeligt stilling til det, prioriterer man andre ting. Datoerne reserveres ikke i tide. På et eller andet tidspunkt passer det ikke. Modstanden har taget over. Skammen har vundet.

SKAMMENS UDFORDRING

I kommunikationsgrupper deler man sider ved livet, som har været udfordrende. Skamtemaer kan være vanskelige at snakke om. I starten kan de psykologiske barrierer være så kraftige at man ikke husker noget som helst. Et typisk udsagn kan være: Jeg havde en fin barndom, men kan ikke huske noget særligt fra den.

Mange bliver forbavsede over, hvor intenst skammen kan præge en person, uanset om det er en selv eller andre. Det kan f.eks. dreje sig



om hændelser, hvor man har følt sig lille, utryg, uværdig, beskidt, foragtelig, een som andre ikke har villet have noget med at gøre eller bare har stødt fra sig. Skammen kan fremstå som noget, der ikke er til diskussion hos personen, så fuldstændig sand, at det nærmest er urokkeligt. Uanset hvad andre siger; så ved man bedst selv hvem man er, og det er ikke meget.

KROPPEN - SKAMMENS ARENA

At sex ofte føles skambelagt, har sammenhæng med at mange helt enkelt er genert og blufærdig over sin nøgne krop. Der kan skamfølelse let hænge seg op.

En yngre kvinde fortalte i en kommunikations gruppe om, hvor meget skam hun havde i forhold til sin krop. I hendes øjne var der så meget galt med den, at den som så hende nøgen, umuligt kunne elske hende. Hun troede aldrig på, at nogen mand for alvor ville være tiltrukket af hende. Hun følte sig sikker på, at hun ville ende livet som ugift og barnløs. I parforhold tog det hende lang tid at føle sig tryk og god nok, på en måde gav det sig aldrig helt, der lurede en frygt for også der, at blive set, vejret og fundet for let. Skammen over kroppen kompenserede hun med store krav til sig selv om at skulle se godt ud "på overfladen" - tøj, hår, veltrænet - alt skulle være på plads så ingen kunne se den dybe skam bagved. I hverdagen kunne hun føle sig "bedre end", men omklædningsrummet ville hun ikke komme i.

Gruppen blev stille efterhånden som den forstod hvilke intens indre virkelighed disse nedvurderinger udgjorde for hende. Hun havde

nok enkelte minder om at hun ikke altid var den grå eller ynkelige mus, hun så let følte sig som. Det kunne hjælpe lidt for en kort periode. Men ikke længe. Til det var skammen for stærk. Den sejrede altid til sidst. Med et lille smil sagde hun: Jeg har altid haft let for at forstå det med figenbladet. Min krop har jeg altid villet tildække så andre ikke kan se den.

RACISME INDEN FOR SKUDVIDDE

Acem har siden 1983 arrangeret kommunikationskursus hvert år. De fleste gange over ni dage, to gange har det været af 14 dages varighed. Deltagerne opnår først og fremmest ny indsigt om sig selv og sine relationer til andre, men kurset kan også åbne et nyt vindue til verden derude. Konteksten på et kommunikationskursus er social. Alt foregår i større eller mindre grupper. I drøftelserne af kursuserfaringerne forsøger man at trække paralleller til verden derude. Hvad kan vores egne processer på et kommunikationskursus lære os om samfundsmæssige og politiske processer generelt?

Fanget af egen skam kan det være vanskeligt at forstå at ens følelse af at være lille og ubetydelig kan have noget som helst at tilføre i forståelsen af samfundet. Det interessante er, at når man forstår sin "lille verden" på lidt nye måder, så kan det også bidrage til at kaste et andet lys på den "store verden". Man skal være forsigtig med at psykologisere kollektive processer, men psykologi er en del af det store spil; verdenshistorien er også en indre historie.

Terapeuten Sandy Hotchkiss taler som

nævnt indledningsvist om "shame dumping" når man tillægger andre sine negative egenskaber. Tilsvarende mekanismer kan gøre sig gældende mellem grupper. Ikke bare én, men mange, kan slippe af med noget af sin egen utilstrækkelighed, mindreværd eller taberfølelse ved at råbe, at det er de andre, som stinker. Det er dem derovre, dem, som er anderledes, dem der ikke er som os, som snavser verden til. Det er dem, der lugter, dem må vi blive kvit, slippe af med, rense væk, forfølge og ødelægge. Diskriminering, racisme, religionsforfølgelse, jødehad, raseriet mod de andre kan føles som en befrielse. Skammen er ikke her, den er der.

Historien er fuld af eksempler på hvor let det er at mobilisere et raseri mod dem, som er anderledes. Mange andre grunde end shame dumping ligger bag. Men den kan alligevel forklare en hel del, ikke mindst hvorfor det kan være så svært at stoppe forfølgelse, når den først er kommet i gang - til det er den for tilfredsstillende.

GENNEM SKAM TIL ÆRLIGHED

Skam og ærlighed kan høre sammen. De er dele af den samme udfordring.

Ærlighed omtales tit som et etisk valg. Men eksistentiel ærlighed er også en færdighed, som må læres. Det arbejder man også med på et kommunikationskursus. Det drejer sig ikke om nemme løsninger, men om at kunne være blandt andet i sin skam for at kunne mærke på og føle efter, hvad det er, som har skabt den: hvad holder man tilbage, og hvordan forsøger man at undgå at se sig selv?

På sig selv kender man andre, siger en gammel talemåde - at se sine egne løgne kan gøre det nemmere at identificere fup, tildækning, manipulationer og usandheder hos andre. Politisk debat består ofte i tendentiøse, fordrejede og fejlagtige udsagn. En introspektiv udforskning af egen uærlighed kan gøre det lettere at se den hos andre. Det kan bidrage til at offentlige løgne i større grad falder på stengrund.

Imidlertid er det ikke altid ærligt i eksistentiel forstand at udpensle skammen i alle former og farver, helt uden grænser at fortælle alt det stygge eller groteske man kan sige om sig selv og sine nærmeste. Man kan virke "ærlig", men egentlig snakke ud fra en ufølsom afstand. Enkelte forfattere, journalister og kunstnere efterstræber også en slags "bundløs" ærlighed, hvor det elendige, stygge og hæslige er det virkelig sande. Alt det, andre har modstand mod er i det perspektiv "sandt". Man skaber et verdensbillede, hvor det ikke længere er heltene, men staklerne, der sejrer.

PARFORHOLDETS SHAME DUMPING

I en kommunikationsgruppe tog en mand et problem op fra sit parforhold. Hans hustru spurgte ham jævnligt, hvad han syntes om hendes hofter. Han havde et stærkt ideal om at skulle være ærlig og valgte derfor at sige det som det var: At han bedst kunne lide smalle hofter, og det var hendes ikke. De var faktisk ret brede. Gruppen var delt: Nogen var enige - det er vigtigt at være ærlig. Andre var stærkt





uenige og så et tydeligt skamtema hos kvinden: Hun spurgte, fordi hun skammede sig over sine hofter, og hans svar fik hende til at skamme sig endnu mere, fastholdt hende i følelsen af at være forkert og ikke god nok. For hun kunne jo ikke ændre på de hofter, som naturen nu engang havde udstyret hende med.

Som gruppen udviklede sig kom det frem, at manden selv havde mange skamfulde erindringer fra barndommen og ofte kunne føle sig mindreværdig og utilstrækkelig både i arbejdslivet og i parforholdet. Han huskede, hvordan forældrene havde ladet ham synge foran en stor gruppe voksne gæster, da han var fire år gammel. Han havde sunget i vilden sky, stolt som en pave, lige indtil moderen sagde med latter i stemmen til alle gæsterne: Ja, han tror jo han synger lige så godt som Elvis, han ved jo ikke bedre. Skammen ramte som et lyn, han følte sig lillebitte og ønskede at synke i gulvet. Var der en sammenhæng mellem barndommens (og den voksnes) skam og den skam han uforvarende dumpede på hustruen?

MED SELVFØLELSEN PÅ BØRSEN

I en kommunikationsgruppe tog en mand op, at han havde et sammensat forhold til penge. Han var ivrig efter at spare op og kunne leve på en sten. Det havde han det fint med. Pengene han sparede op, investerede han på Børsen. Og det udfordrede ham! Som han sagde: Jeg er meget mere optaget af de penge jeg taber, end af dem, jeg vinder. Hvis een af mine aktier stiger, er det fint, men heller ikke mere. Så kan jeg føle mig

lidt suveræn, men ikke så længe. Det bliver nemlig aldrig nok. Uanset hvor meget jeg tjener, er der altid nogen som har tjent mere. Det er ikke bare de andre jeg ligger foran, det er også alle dem, jeg ligger bag.


Gruppen så hurtigt at her var der et skamtema i spil. Som en anden deltager i gruppen sagde: Jeg ville ikke have orket det. Hvis jeg var på Børsen og tabte penge, og det gør stort set alle investorer vel ind imellem, så ville det virkeligt gøre ondt og bekræfte alt det, jeg synes er galt med mig. Hvad jeg måtte have tjent på andre tidspunkter, ville forsvinde i en slags tåge af skam. Den psykologiske smerte ville bli for stor, for anstrengende.

MELLEM HIMMEL OG HELVEDE

Skam kan indirekte komme til udtryk som en evig jagt efter at lykkes. Det kan for en stund trække os ud af den lave selvværdsfølelse og op i høje selvbilleder. Af og til lykkes man måske eftertrykkeligt, men det får ikke skammen til at forsvinde. Så snart, der kan være den mindste tvivl om præstationen, har skammen en åbning. Og den ved skammen at udnytte!

En yngre mand, som er i gang med en forskerkarriere inden for naturvidenskab, fortæller i en kommunikationsgruppe, at de andre i gruppen har spurgt ham om at bidrage til underholdningen sidste aften. Han kom med et forslag, som han selv syntes var fint og troede ville være både morsomt og tankevækkende for publikum. Men gruppen havde reageret helt anderledes og sagt: "Undskyld, men hvad handler dette indslag om?" Fra følelsen af





vellykkethed var han blevet kastet ned i en følelse af dyb skam: Hvem er han som tror, at han har noget som helst at bidrage med, når de andre ikke engang forstår ideen?

På spørgsmålet om, hvorvidt han husker andre episoder, hvor han har følt sig lillebitte og uværdig, fortæller han om, at han for nyligt fik publiceret en artikel i et højt profileret tidsskrift og var glad og stolt. Så kommer der efter nogle uger en henvendelse fra redaktøren, som fortæller, at han har modtaget et modindlæg fra en anden forsker. Han rammes øjeblikkeligt af intens skam og følelsen af, at denne åbenbart har set noget ved artiklen, som er helt forkert, at artiklen aldrig skulle have været publiceret. Følelsen kommer allerede før han har læst, hvad kritikeren skriver. Hvordan, spørger han sig selv, kunne jeg være så dum at skrive artiklen i første omgang? Da han endelig vover at læse modindlægget viser det sig, at dette i grunden er positivt, men rummer et par uddybende, relevante kommentarer.

Den samme forsker møder også en stærk selvkritik, når han forbereder videnskabelige foredrag. En indre præstationsangst med en konstant, selvkritisk stemme som fortæller ham, at dette bliver ikke godt, han skulle aldrig have sagt ja. I meditationerne kværner temaet på samme tid både som en drøm om et flot indlæg som alle taler begejstret om, og så dommedagsstemningen om et dårligt indlæg. Spørgsmålene fra salen forsegler hans skæbne: Positive kommentarer gør godt, interesserede spørgsmål hører han stort set som kritiske. Så

orker han ikke at møde blikkene fra dem han kender på konferencen, er helt overbevist om, at alle føler det samme som han: dette holdt ikke mål, du er en skuffelse, det burde du have gjort bedre.

ALDRIG I MÅL

En yngre kvinde reflekterer i kommunikationsgruppen over, hvordan det er at være der. Hun har været næsten helt tavs i de første dage, har ikke rigtigt turdet gå ind i processen. Hvad holder dig tilbage, spørger gruppelederen. Hun fortæller, at det er hendes første komkursus, og hun har været meget i tvivl om, om hun overhovedet skulle komme. Usikkerheden er kun blevet større af, at gruppeprocessen ikke har et klart program, men i stedet følger det, som deltagerne selv tager op. Hvordan kan hun vide, hvordan hun vil blive taget imod? En af de andre deltagere siger: Det er helt anderledes end i går, hvor du var leder af køkkentjenesten. Der virkede du meget kompetent og tryk i rollen, ingenting var overladt til tilfældighederne. Kvinden smiler og siger: Jamen det kunne jeg forberede mig på, og dét kan jeg, være velforberedt!

I arbejdslivet, fortæller hun, er hun kendt som den, der leverer varen, højproduktiv og ordentlig. En, man kan regne med. Men også krævende. Hun er ikke kun hård ved sig selv, men også ved dem omkring sig.

Hun bærer på en vedvarende følelse af at "der er noget galt med mig, jeg er dybest set ingenting, og det kan alle se, hvis de ser ordentligt efter". Skamfølelsen er ubærlig. Og

så fortæller hun om en workaholic-mentalitet, der har præget hende gennem hele livet. I skolealderen var eksamener en skrækblandet fryd: På forhånd var hun hamrende nervøs, sikker på, at hun ville dumpe, at læreren ville slå ned på netop det, hun ikke var forberedt på. Og så gik det modsat: Topkarakterer, ledsaget af kortvarig glæde, stolthed og lettelse: Så er jeg ikke så dårlig alligevel. Men ikke længe efter vendte den desperate stræben tilbage.

Og i mål kommer hun aldrig. Skammens slavedriver bliver aldrig tilfreds. Til gruppen siger hun: Jeg tror, at I tænker kritisk om mig, også når jeg gør det godt som arbejdsleder. Jeg bliver lidt kedelig. For pletfri.

INBOKSEN

I en kommunikationsgruppe fortalte en mand om udfordringerne med at håndtere sine e-mails. Temaet var dukket op, fordi han havde checket mails i en spisepause. Han var hårdtarbejdende, fik mange mails hver dag. Flere end han kunne nå at håndtere. Det var frustrerende ikke at kunne komme i bund med dem allesammen. Han lavede systemer til at håndtere dem, men alligevel ramte det ham med en helt overvældet følelse, hver gang han åbnede for mailen og så alle de nye, ubesvarede mails, der lå og ventede på, at han skulle tage stilling og forholde sig til arbejdsopgaverne. Efterhånden hadede han inboksen og tolkede det som et resultat af for mange arbejdsopgaver.

Gradvist som han snakkede sig varm i temaet, gik det op for ham, at følelsen af overvældelse nok også havde en kerne af skam:

Dette kan andre håndtere, men jeg kan ikke. Den underliggende følelse var hjælpeløshed: Dette er mere end jeg kan klare, jeg får det ikke til, det nytter ikke at forsøge engang.

ARBEJDE SIG IHJEL FOR AT SLIPPE

En kvinde fortalte, hvordan hun havde snakket med venner om skammen i sit liv. Hvordan hun i mange år havde forstået gennem bl.a. meditation, vejledning og kommunikationsgrupper, at hun havde mange lave selvbilleder og høje idealer, og at det at svinge mellem dem var meget belastende.

Hun havde også opdaget, hvordan selvkritiske tanker plagede hende ikke bare i meditation, men også i hverdagen, en næsten konstant indre stemme, som var intenst kritisk. Nu var det blevet tydeligere for hende, at til det lave selvbillede og den indre stemme knyttede der sig en stærk, nærmest lammende, skamfølelse, som var så forfærdelig at nærme sig, at hun automatisk gjorde næsten hvad som helst for at undgå at komme nær den. F.eks. arbejdede hun med stor intensitet og alt for pligtopfyldende. For at få bekræftelse og leve op til sine høje idealer og for at undgå kritik, der altid sendte hende ned i dyb skam.

Hun var meget tankefuld over, at hun ikke langt tidligere havde identificeret skamfølelsen. Hun så, hvordan meditative processer gradvist havde gjort hende mindre sårbar, det var ikke længere så forfærdeligt at begå fejl eller at nogen var misfornøjede med hendes indsats. Men dermed forsvandt også noget af drivkraften til at arbejde så meget, og hun fandt sig



At slippe gruppen ind i disse skamfyldte indre rum er en stor lettelse - som en trolde, der revner, når den rammes af solens stråler

selv i en udfordrende situation med mange arbejdsmæssige forpligtelser og opgaver og svigtende engagement og energi til at løse dem. Begyndte at drømme om at slippe det hele og kun "gøre det, hun havde lyst til", som heller ikke ville være en løsning eller enkelt at finde ud af; hun havde jo flere sider som alle ville noget forskelligt.

STÆRKERE I GRUPPE

Personlig eksponering i Acem sker som regel i gruppe, det kan være i en meditationsvejledning eller på et kommunikationskursus. Dermed adskiller processerne sig fra individualterapi. En fordel ved gruppeprocesser er, at flere øjne ser og flere ører hører. Det giver plads til flere indfald og perspektiver. At en gruppe er mere eller mindre enig med personen, kan også forstærke det som siges. Det bliver sværere ikke at tage det alvorligt, selv om noget i een er vant til at tænke anderledes om det og gerne vil, at det ikke skulle være sådan som gruppen siger.

Acems grupper bygger på en forudsætning om fortrolighed. Det, som kommer op, forbliver i gruppen. Man kan sagtens fortælle andre om det, man selv har eksponeret, men ikke det andre har sagt. Derfor er faktuelle forhold ændret i dette nummer af Dyade, så konkrete situationer vanskeligt kan genkendes, men det psykologiske aspekt er bevaret.

At være deltager i en kommunikationsgruppe opleves ofte lidt utrygt i starten. Efterhånden forstår man, at alle "er i samme båd" med hver sine temaer og udfordringer. Gruppen bliver efterhånden et meget trygt sted, hvor

man kan dele erindringer, tanker og følelser, som man måske aldrig tidligere har snakket om. At slippe gruppen ind i disse skamfyldte indre rum er en stor lettelse - som en trolde, der revner, når den rammes af solens stråler. Mange tidligere deltagere fortæller, hvordan deltagelse i kommunikationsgruppe har hjulpet dem til grundlæggende at forstå aspekter ved sig selv på en ny måde. At dele noget i en gruppe, ikke bare med en enkelt anden person opleves mere "offentligt". Det, man siger, bliver kendt for "verden" (gruppen) og er ikke bare en fortrolig meddelelse i et lukket rum til en terapeut med tavshedspligt.

IKKE STÅ FOR SKAMMEN

De kræfter i os, som ikke ønsker, at vi forandrer os, kan gøre os ambivalente ikke bare over for kommunikationskurset, men over for Acems aktiviteter mere generelt. Lange meditationer og vejledning er steder, hvor man opsøger skamfulde afkroge i sindet. Selv om man sætter pris på Acem som organisation og alt det frivillige arbejde, kan man alligevel have en indre reservation. Organisationen forbindes med ens egen følelse af skam siden det er "i Acem-land" den er blevet aktualiseret, eksponeret og set.

Selv personer, som har mediteret hele deres voksne liv, kan have et dobbelt forhold til metoden og organisationen. Det kan være en skepsis eller modvilje man selv ikke fuldt ud forstår, måske ikke en gang erkender.

Acems økonomiske fundament er baseret på hundredtusindvis af timer med frivillig indsats.

Paradoksalt har det ikke været så let at få succes med en mere traditionel donationskultur.

Mange ser ud til at have en modstand mod at invitere til, at der i anledning af f.eks. en rund fødselsdag i høj alder doneres til Acem. Det samme gælder, når personer dør, selv i tilfælde hvor meditation og Acem har været det vigtigste livsengagement ved siden af familie og arbejde. At skrive i dødsannoncen at gaver til Acem er velkomne har tilsyneladende en højere tærskel end for f.eks. kræftforeninger, Red Barnet eller Røde Kors. Ved at opfordre til at der doneres til organisationer som "alle" synes om, kan man opnå en slags social eller indre kredit. Det er mere kompliceret, når det drejer sig om en organisation, som arbejder med introspektion og let kan udløse en ambivalens. Til forskel fra at hjælpe børn eller mennesker i nød, kan meditation være noget en del tager afstand fra eller ler af. Det kan gøre det ekstra svært at stå uforbeholdent for sit engagement i noget, som også vækker sammensatte følelser i en selv.

I tilknytning til arbejdet med egen proces gennem meditation og kommunikation i Acem har mange haft nogle af sine bedste, mest nærende og givende øjeblikke for øget selvforståelse. At stå "på mål" for sit engagement i forhold til "verden" kan give en følelse af at vise noget skamfuldt frem. Da kan det føles bedre at lade være.



Det ensomste sted på jorden

- Hvor kommer skammen fra?

MEDFØDT OG TILLÆRT

Den danske chefpsykolog Lars J Sørensen har skrevet bogen *Skam - medfødt og tillært*¹. Han har mere end 25 års erfaring som psykoterapeut.

Han beskriver skam som både et allestedsnærværende fænomen, som samtidigt er så flygtig i sit væsen, at skamfølelsen både kan have været der og være forsvundet igen, uden at nogen har opdaget det. Mennesker kan leve et helt liv, eller gå i langvarig terapi, konstant akkompagneret af forkerthedsfølelse, følelsen af, at der er noget grundlæggende galt med en, uden at personen selv eller omgivelserne opdager, at følelsen af forkerthed skyldes skam. Der kan gå år med regelmæssig meditation før en person begynder at forstå at negative vurderinger rundt ens udførelse kan være knyttet til personlige skamtemaer.

Vi fødes med et fundament af medfødt sensitivitet for nærheden til et andet menneske, drevet frem af behovet for tilknytning. Sørensen mener, at skamfølelse er en medfødt, hensigtsmæssig instinktiv sensor for

menneskelighed og takt, en utrolig virksom og følsom socialiseringsfaktor. I en tryk og god tidlig barndom får tilknytningsbehovet lov til at udfolde sig i nær psykologisk kontakt med forældrene. Hvis ikke, sker der en udnyttelse af barnets længsel efter kontakt og følsomhed, og barnet kan udvikle det, som Sørensen kalder "den forkrøblede skam". Denne type skam er opslidende og smertelig, og vanskelig at nærme seg. Man holder den på afstand, uden at vide det. Meditation kan være en metode til at nærme sig skammen, til trods for at meditationsteknikken ikke umiddelbart har noget med skam at gøre.

FØRSTE OG MEST AFGØRENDE SOCIALISERINGSFØLELSE

Skamfølelsen beskriver Sørensen som den første og sikkert mest afgørende socialiseringsfølelse. Alene et betydningsfuldt blik fra forældrene, at blive set eller at blive vurderet, er nok til at belønne eller fordømme. Fra omkring 6 måneders alderen kan man iagttage, hvordan

¹Lars J. Sørensen: *Skam medfødt og tillært*. Hans Reitzels Forlag 2013

Forsøg på en definition



Skam defineres undertiden som en specifik form for angst, der udløses ved en virkelig eller indbildt fare for at blive udstillet, misbrugt, ydmyget - eller fordømt og afvist. Og bag skamfølelsen ligger der ofte en overvældende følelse af hjælpeløshed, der i barndommens land reelt var angstfyldt - ja rædselsvækkende - at opleve helt alene (Leon Wurmser: *The Mask of Shame*. Johns Hopkins University Press 1981).

Den typiske sammenhæng mellem angst og skam er, at man (ofte ufrivilligt) har bevæget sig ud på kanten af sin selvforståelse ("uden for sin komfortzone"). Situationen udløser angst, fordi man føler man sig eksponeret og udstillet med fare for at blive forkastet, dvs. blive ramt af skamfølelse. Skamfølelsen er uafhængig af, om nogen overværer det eller ej. Bagefter kan man blive overvældet af mange andre følelser som f.eks. mismod, vrede, forladthed, forkerthed og yderligere skam.

barnet holder øje med mor, og mors reaktion fortæller barnet, hvordan det selv føler. Skam handler ikke så meget om det, man har gjort, men om den, man er, og herved om at være god nok. Forældrenes svigtende anerkendelse bliver til svigtende selvforståelse.

Skammen dannes tidligt i barndommen, i en præverbal fase, før barnet har udviklet sprog, ord og begreber. Derfor kan det være umuligt at nærme sig hændelserne ved at snakke om dem. Der kan ikke-verbale metoder som meditation være nyttige. I Acem meditation får de grundlæggende stemninger lov til at komme til udtryk. Gradvist kan man finde ord for dem, eller dele af dem. Man kan bedre få fat på, hvordan man føler og handler, og det gør ikke noget, at man ikke fuldt ud forstår, hvordan grundlaget blev lagt i barndommen.

Finfølelse, omsorg og takt fra forældrene imødekommer barnets naturlige blufærdighed og hjælper til grundlæggelse af vigtige egenskaber som tillid, selvtillid, empati og tilknytning. Ofte, mener Sørensen, ligger der en basal mangel på taktfølelse bag mange "morsomme" historier om børns reaktioner. Tænk blot på alle hjemmevideoerne på de sociale medier, hvor forældre har filmet børn, der gør noget "morsomt" til forældrenes og tilskuernes utilslørede morskab. Den slags situationer kan indgive barnet en følelse af afstandstagnung eller udhængning og fremkalde intens skamfølelse.

FRA PLETFRIT YDRE TIL EN VERDEN I GRUS

For personer, der kæmper med kronisk skam er der ofte ikke nogen oplevet frygt for at blive ramt af skammen. Den daglige udfordring er derimod al den energi, der mobiliseres for at beskytte sig mod at føle skam. Det er svært at føle sig tilpas med sig selv. Behovet for at holde lave, skamfulde selvbilleder ude af bevidstheden kan f.eks. dækkes af et kompensatorisk selv med et mestrende, pletfrit ydre.

Hvis man som voksen oplever akut skam, opleves det ofte som helt ødelæggende og beskrives for eksempel som: Jeg føler mig helt blank, usammenhængende, kan ikke finde ord, kan ikke tænke. Føler mig rystet, som om jeg er ved at gå i opløsning. Jeg ønsker kun at synke i gulvet og forsvinde, eller helt ophøre med at eksistere. Denne følelse er forankret i barndommens erfaring: Når barnet gør noget, det ikke må, vil forældrenes irettesættelse udløse akut skam, og barnet føler at verden raser i grus. En god-nok forælder vil hurtigt efter en irettesættelse genetablere den kærlige relation til barnet og efterlade en følelse hos barnet af at "Jeg gjorde noget galt, men nu er det overstået, og jeg er stadigvæk et godt barn". Den slags episoder hjælper barnet til at lære, hvad der er godt og hvad der er skidt og opbygge viden om, hvordan man relaterer sig til andre.

Hvis forælderen igen og igen ikke formår at reparere den akutte skamfølelse, kan det lede til kronisk skam, fordi barnet overlades til på egen hånd at genskabe en oplevelse af, hvem det er i relationen. Uden hjælp, uden at tilknytningen genoprettes, opstår et split mellem god og slem, og barnet fortrænger hele oplevelsen. Men den "sidder i" kroppen, fordi dette ofte finder sted så tidligt i livet, at barnet ikke har ord for det. Hvis dette gentager sig igen og igen vil forældrenes manglende evne til at hjælpe barnet til at håndtere dets følelser efterlade barnet med en intens følelse af skam, af at være alene, ude af kontrol, overvældet, disintegrerende. Stærke følelser, behov for tilknytning, eller fornemmelsen af at noget er galt i en relation vil da udløse skamfølelse, og barnets indre (delvist ubevidste) rationale er: Der er noget galt med mig og mine alt for stærke behov.

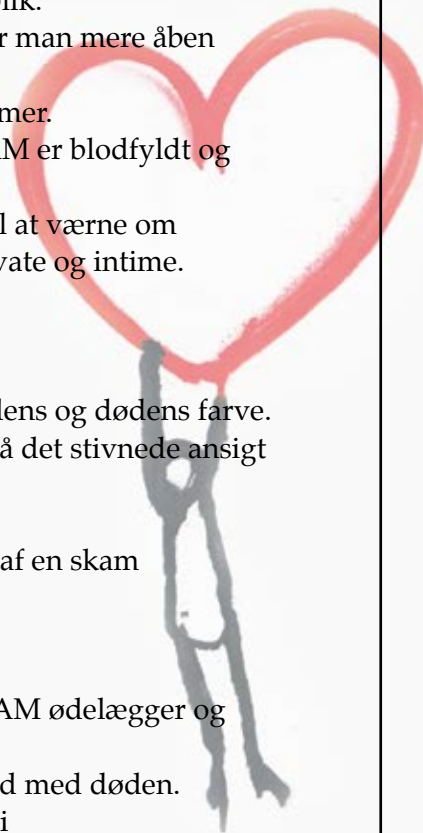
Senere, som teenager, kan skamfølelsen hænge sig på f.eks. dele af kroppen, seksualitet, følelser, eller kompetencer, hvor eksponering ledsages af dyb selvforagt. Som voksen lærer man efterhånden at camouflere og

Rødt og hvidt

Digt af Else-Britt Kjellqvist (1996)

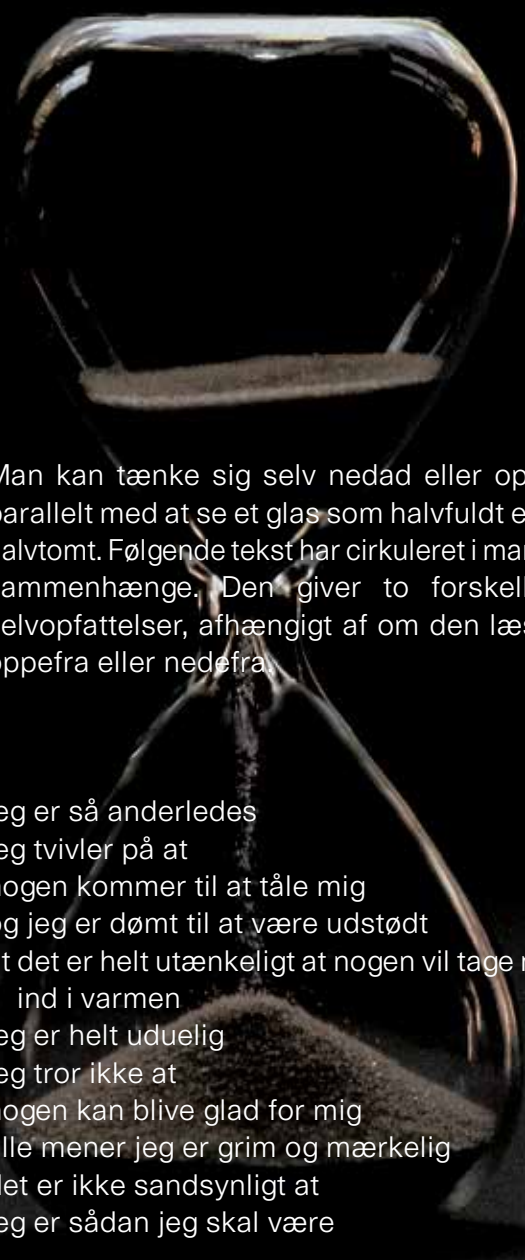
RØDT er skammens og kærlighedens farve.
Før hændte det, at den unge pige
med rødmende kinder
blufærdigt slog øjnene ned
for sin elskedes blik.
Og aldrig mere er man mere åben
over for livet
end når man rødmer.
DEN RØDE SKAM er blodfyldt og
dunker af liv.
Den hjælper os til at værne om
det allermest private og intime.

HVIDT er uskyldens og dødens farve.
Men hvidt er også det stivnede ansigt
lammet af skam.
Det er dødblegt
fordi det er ramt af en skam
så ødelæggende
at den udsletter
alt liv.
DEN HVIDE SKAM ødelægger og
lammer.
Den står i forbund med døden.
Den trænger ind i
det allermest private og intime.



Skammen

- nedenfra eller ovenfra



Man kan tænke sig selv nedad eller opad, parallelt med at se et glas som halvfuldt eller halvtomt. Følgende tekst har cirkuleret i mange sammenhænge. Den giver to forskellige selvopfattelser, afhængigt af om den læses oppefra eller nedefra.

jeg er så anderledes
jeg tvivler på at
nogen kommer til at tåle mig
og jeg er dømt til at være udstødt
at det er helt utænkeligt at nogen vil tage mig
ind i varmen
jeg er helt uduelig
jeg tror ikke at
nogen kan blive glad for mig
alle mener jeg er grim og mærkelig
det er ikke sandsynligt at
jeg er sådan jeg skal være

kompensere for tendensen til at føle skam, men selvbeskyttelsen betyder også, at man bliver fremmed over for sine underliggende genuine følelser, erfaringer og relationer til andre. Patricia DeYoung¹ omtaler skammen som "en mur af separation som beskytter det skrøbelige selv mod indtrængende blikke og ord fra andre og samtidigt forhindrer personen i at række ud efter kontakt". Mange børn lærer hurtigt at gemme sine "dårlige følelser" væk, så omgivelserne kun ser det veltilpassede barn, fordi barnet har lært at det er den eneste måde, det kan få den opmærksomhed fra forældrene, som det så desperat har brug for.

ØJNENE ER SJÆLENS - OG SKAMMENS - SPEJL

Leon Wurmser beskrev, hvordan det nyfødte barn rækker ud og tager imod med øjnene. Han var psykoanalytiker, men brød med Freuds etablerede forståelse af, at det er munden, der er den første psykoseksuelle kontaktflade mellem barnet og omverdenen. Spædbarnet leder med øjnene for at finde genklang og accept i forhold til det, der mærkes. Det ved ikke, hvad det mærker, og kender ikke betydningen af det, før det er blevet formidlet af den nære omsorgsgiver. Forskere har påvist, at der ved fødslen er et såkaldt "åbent vindue" på 24 til 48 timer, hvor barnet ikke bare tager imod, men rækker ud med øjnene (Stern D. *Det nuværende øjeblik - i psykoterapi og hverdagsliv*. København, Hans Reitzels Forlag, 2004). Som en mulig genklang af dette taler Stern om "nuværende øjeblikke" - de helt specielle og betydningsfulde stunder af samklang og nærvær, hvor tiden gerne måtte stå stille, fordi det føles som at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt.

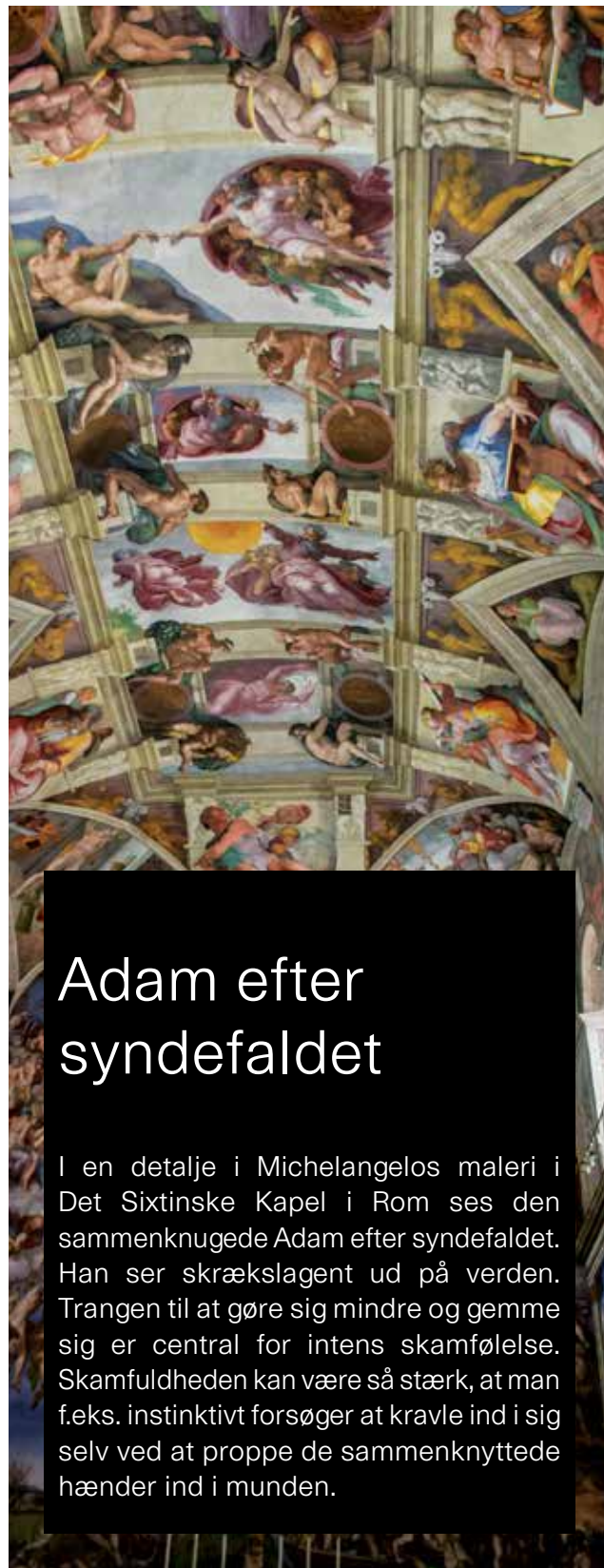
Disse "mødeøjeblikke" er helt modsatte fra situationer, hvor tiden også står stille, men hvor man føler sig totalt forkert og kun ønsker

1 *Understanding and treating chronic shame. A relational/neurobiological approach*. Patricia A. DeYoung. 2015. Routledge Taylor&Francis Group, New York and London

at komme væk. Disse skamfulde øjeblikke beskrives af Wurmser som mættet af ensomhed, forfærdelse og gru, hvor det eneste ønske er at forsvinde og om nødvendigt dø, blot Jorden ville åbne sig, så man kunne fjerne sig fra dens overflade ("synke i jorden af skam"). Skam går på tværs af kulturer - på kinesisk siger man at "han kunne ikke vente til han fandt et hul i jorden, han kunne synke ind i". Kinesisk kultur er meget præget af skam, og har talrige ord og begreber både for skam og skamrelaterede reaktioner som f.eks. foragt.

Blikke kan med Lars J. Sørensens ord udstråle både dræbende foragt og kærlig accept. Blikket alene kan være afgørende for, om man kommer i Himlen eller føler sig sendt ad Helvede til.

Hvis "mødet" med barnet skal lykkes, siger Lars Sørensen, er det afgørende ikke at se på eller kommentere noget ydre, såsom barnets udseende eller præstationer. Det afgørende er at se barnet i dets væren. Når barnet bliver set, føler det sig anerkendt som sig selv. Skamfølelsen senere i livet kan overvindes ved, at man tillader sig selv at blive set med kærlige øjne. Begge parter vil typisk blive bevægede, når det sker. Desværre kan det være så belastende at tage ind over sig, at der findes alternativer til skamfølelsen, og at det gode findes, at modstanden forhindrer det kærlige blik fra den anden i at "nå frem".



Adam efter syndefaldet

I en detalje i Michelangelos maleri i Det Sixtinske Kapel i Rom ses den sammenknugede Adam efter syndefaldet. Han ser skrækslagent ud på verden. Trangen til at gøre sig mindre og gemme sig er central for intens skamfølelse. Skamfuldheden kan være så stærk, at man f.eks. instinktivt forsøger at kravle ind i sig selv ved at proppe de sammenknyttede hænder ind i munden.



Skam eller skyld?

- Lukker du øjnene eller ørerne, når nogen bebrejder dig?

Hvad er denne skam, som bevidst og ikke mindst ubevidst, kan præge så meget af vores hverdag, meditation og store og små livsvalg?

Skam følges af følelsen af at der er noget galt med dig. Følelsen af at være mangelfuld, grim, beskidt, frastødende, forlegen og kejtet. Det er måske det ensomste sted på jorden, for ikke alene føles det som om alle andre har vendt een ryggen, men man kan heller ikke holde sig selv ud. Når man ikke kan opfatte sig selv som godt selskab, kan sympati, medfølelse, omsorg og i sidste ende kærlig selvforståelse ikke trænge igennem ens tvivl på sig selv.

Hvis man føler sig bebrejdet (uanset om det er direkte anklager, indirekte kritik eller blot et advarende blik), er der stor forskel på, om det er skamfølelse eller skyldfølelse, man føler sig ramt af. Hvis bebrejdelsen særligt vækker skam, er den første impuls at slå øjnene ned, så skamfølelsen ikke bliver udstillet i blikkontakten. Man krymper sig, gør sig lille, "gemmer sig", bliver stille, da man ikke har

noget at sige til sit forsvar. Skam handler om blikke, om at blive set og føle sig forkert. Hvis man derimod først og fremmest rammes af skyldfølelse, opstår der ofte en akut trang til at tage til genmæle og forsvare sig. Det er ikke øjnene, man lukker, men derimod ørerne - man vil ikke høre den andens bebrejdelse. Et klassisk eksempel er børn, der putter fingrene i ørerne og begynder at synge højt for at dæmpe den voksnes bebrejdende tale. - En del forældre vil sige, at de ønsker at gøre det samme, når et lille barn skriger og man føler det som en bebrejdelse, at man som forælder ikke mestrer situationen bedre.

Skam handler ikke om noget man har gjort, men om den, man er, og dermed om man er god nok. Skam er og kan ikke sones. Skyld derimod handler om noget, man har gjort. Skyld kan sones (som vi ser det i et retssamfund), og det skyldige viskes bort. Man kan føle skam over den, man er, uanset om andre har opdaget det, om forkertheden har givet sig åbenlyse udslag,

Skam handler ikke om noget man har gjort, men om den, man er, og dermed om man er god nok. Skam er og kan ikke sones.

eller om der foreligger konkrete handlinger. Både skyld og skam vedrører selvbevidstheden. På hver sin måde markerer, afgrænser, opretholder og vedligeholder de følelsen af at være sig selv.

Skam kan udløses af handlinger eller kritik fra andre. Drejer det sig om skyld, vil den indre reaktion være at man har gjort noget forkert. Udløses skam, vil den primære reaktion mere være at der er noget galt med en selv, ikke bare handlingen. Forskellen er ikke entydig, og det er ikke et enten-eller. Men at blive kritiseret, hængt ud eller ironiseret over kan være særligt tungt, hvis man føler, at det man har gjort viser at der er noget galt med en.

Skam og skyld er tæt beslægtet, men også helt forskellige følelser. Begge er ofte skjulte følelser, dvs de kropslige og psykologiske reaktioner kan være til stede, uden at vi forstår eller ved, at det drejer sig om skyld eller skam.

“UFORSTÅELIG” ANGST OG DEPRESSION, ER DER SKAM UNDER?

Skam er smertefuld. Hvis den eksponeres, er det så smertefuldt, at det kan være næsten ubærligt. For at beskytte os selv skubber vi i stedet skammen væk fra bevidstheden og dækker den til.

Skam kan umiddelbart opfattes som et individuelt problem, den negative selvfølelse som man kan have fordi man føler at “der er noget frygteligt galt med mig”. Skam hos voksne kommer ofte til syne som angst, stress, depression eller lav selvfølelse. Ofte er angsten

uforholdsmæssig stor i forhold til de ydre omstændigheder. Depressive stemninger knyttet til uerkendt skam kan være vanskelig at forstå fordi tilværelsen på mange måder kan se ud til at gå godt. At det drejer sig om skam kan være vanskeligt at opdage.

DE SKYLDIGES SKAM

Den ene forfatter af Dyade havde studiearbejde en sommer i et norsk fængsel. Ydre set var det udramatisk, men det gav mange minder for livet.

En dag var otte personer, alle dømt for mord, ude til luftning. Et naturligt spørgsmål for en sommervikar som havde sett krimifilm fra Hollywood og nu stod nærmest alene med ansvaret for gårdsturen, var: Hvad skal jeg gøre, hvis der kommer et reb over muren og de løber mod det for at flygte? Svaret var lakonisk: Du flytter dig så du ikke bliver skadet!

Det som sidder mest i i eftertiden er, hvordan disse mordere så ud: Forsigtige, lavmælte, tildels det man kunne kalde lidt sølle. Tilsyneladende overhovedet ikke larmende, truende eller farlige. Hvad slags vold og mord var de dømt for? Typisk familievold og udagering over for venner, gerne i en rus. De havde holdt igen, og igen, og igen. Men en dag traf provokationene lige midt i det ladede, så det bare løb over og endte i fuldstændig katastrofe. Så tuslede de rundt derude i luftegården med en indelukket skam med en potentielt voldsom sprængkraft hvis den blev tilstrækkeligt provokeret.

Skammen over selvmordet

Hvert år dør ca 40 000 mennesker i Norge. Af disse er ca. 300 selvmord, dvs. 0,75 % af alle dødsfald. Heldigvis er det ikke mere end omtrent én person per 20 000 nordmænd, som tager sit eget liv hvert år. Temaet er så ladet at mediene næsten aldrig omtaler det direkte; det nævnes mere som et pludseligt dødsfald, en som uventet er gået bort, uden nærmere forklaring. En markant undtagelse var åbenheden og den voldsomme opmærksomhed ved Ari Behns selvmord i julen 2019.

I gennemsnit får norske pårørende næsten hvert døgn budskab om at en nær person har sagt nej til livet, og, på en måde, til sine nærmeste. Belastningen for de efterlatte kan være stor. En efterladt partner kan sidde tilbage ikke bare med chokket, men også alene med ansvaret for små børn. De pårørende kan kæmpe med mange tunge følelser. I bogen *Budbærer* beskrive politipræsten Erik Jørgen Stabrun hvordan en efterladt far kæmpede med skam og dårlig samvittighed: "Jeg kan ikke løbe fra det, jeg skulle have været mere for dig, min kære søn."

Følelsene hos de pårørende efter et selvmord kan være sammensat, og også omfatte lettelse over, at man ikke længere behøver bekymre sig over et liv som så ofte tog forkert retning, over rodet med relationer, arbejdsliv, pengesager, måske psykisk sygdom eller misbrug. Det kan igen udløse skam: "Hvad slags forældre er jeg når jeg føler lettelse over at min søn har taget sit eget liv?"



Foto: Unsplash

I SAMME BÅD

Et andet minde fra fængselsvikariatet var besøgstiden. De indsatte sad lænket ved forskellige borde, hvor de tog imod familie, venner og bekendte og andre med ærinde. Nogen besøgende (og indsatte) var tydeligt skamfulde, andre overhovedet ikke.

En dag fik en fyr besøg af sin veninde, hun sad fængslet i et nærliggende kvindefængsel. For begge blev besøget en slags fristund. Hun

fik sig en tur ud, og han en social anledning, der var forskellig fra hverdagen i fængslet. De slappede begge to godt af, uden den knugethed eller uforløste stemning, som kunne præge andres besøg. Baggrunden og livssituationen var fælles. Ingen af dem havde i forhold til den anden egentlig noget at skamme sig over i situationen.



Flyskam eller flyskyld?

Det er vistnok svenskerne, der har opfundet ordet flyskam (flygskam). Flere og flere flyrejsende kender den nagende følelse af, at det ud fra et miljøsynspunkt er forkasteligt at flyve. Flyskammen er begyndt at brede sig i de nordiske lande, hvor flere og flere køber "aflad" ved at betale til projekter, der kompenserer for den kulddioxid, som man udleder under flyveturen, f.eks. at der plantes træer, som absorberer en tilsvarende mængde CO₂. Der fortællendes også om stagnation i antal flyrejsende på strækninger, hvor der er mere miljøvenlige alternativer som f.eks. tog.

Man kan diskutere, om dette er skamfølelse. Om det ikke snarere er en blanding af skyld og skam. Skyld er følelsen af at gøre noget forkert, af dårlig samvittighed. Skam handler om den du er. Men ordet skam slår hårdere og har stærkere retorisk værdi.

SKAMMEN OVER ANDRE

Skammer man sig over sig selv, er det let også at skamme sig over det man har omkring sig, og ikke mindst det, som virkeligt er ens eget: partner, børn, alt som kan minde om een selv. Skammen breder sig udover. At udskamme andre (dvs. få dem til at føle skam) er også et magtmiddel. Den voksnes overlegne position, fysisk, intellektuelt, ja på alle måder, understreger barnets sårbarhed.

En mor, som i meditation havde følt meget på sin skam, fortalte at når børnene skændtes, og det gjorde de "altid", når der var fremmede til stede, så følte hun at de fremmede var kritiske og ikke syntes om børnene, og at de også tænkte en masse negativt om hende som forælder. Oplevelsen fik hende til at skælde ud på

børnene, en reaktion som ikke hjalp det mindste på konfliktniveauet, men som lettede hendes indre pres og tanker om at være en mislykket mor. Nu gjorde hun da i det mindste noget og fik taget lidt af smerten derinde ud.

Men allerede mens hun skældte ud og endnu mere bagefter følte hun sig virkelig miserabel, hun så jo at børnene blev ulykkelige over at få udskældning i stedet for indlevelse og hjælp. Situationerne gentog sig om og om igen, og gjorde at hun efterhånden gruede sig forførdeligt til den type sociale sammenhænge. Resultatet blev, at hun i perioder helt trak sig og børnene tilbage fra situationer, hvor hun og børnene blev set.

Hun var alligevel bange for, at hendes

skamfølelse og kritik af børnene havde virket, at hendes negative holdning havde fået fodfæste i dem og var blevet en del af deres selvopfattelse. Hun frygtede, at hendes egen skam ville gå i arv.

HIGH-FUNCTIONING PLEASERS

Patricia DeYoung taler i bogen *Understanding and Treating Chronic Shame*¹ om "high-functioning pleasers". Disse voksne har som børn udviklet skarpe antenner for at opfatte og tilpasse sig forældrenes signaler i længslen efter at opnå kontakt og få tryghed og anerkendelse. Noget som det lille barn er totalt afhængigt af. Når reaktionen fra forældrene er god, føler barnet sig vigtigt og værdifuldt, når den ikke er så god, føler barnet sig værdiløst og ulykkeligt. Når de sidstnævnte børn bliver voksne afhænger følelsen af velvære og tilfredshed med sig selv helt af ydre bekræftelse fra andre. En high-functioning pleaser er i stand til at skjule sine mørke sider det meste af tiden netop ved at være high-functioning.

En anden gruppe svinger, måske bare i løbet af en enkelt dag, fra at føle sig på toppen af verden til at have selvmordstanker. De stræber efter at behage andre, men relationerne er også fulde af vrede pga. skuffede forventninger og uindfrie håb. De har ikke selv en oplevelse af skam (den er skubbet ud af bevidstheden), men i stedet en tilbagevendende, intens følelse af at være skrækkelig og ubrugelig. På dage med

succes og gode relationer er alt godt. Men når noget indtræffer, som punkterer selvfølelsen, kommer skammen væltende som en bitter vrede. Den kan være vanskelig at forstå, men retter sig typisk mod noget, som har såret dem, eller som en pludselig følelse af uro og angst,



Feedback man kan leve med

Vil man give tilbagemeldinger, som det er rimeligt nemt at tage imod for modtageren, er man godt tjent med at være bevidst om forskellen på skyld og skam. Hvis man fokuserer på handlingen, kan det være ubehageligt for modtageren, men langt mindre smertefuldt, end når kritikken rettes mod personen. Det er nemmere at leve med negative synspunkter på noget man har gjort, fremfor den man er.

"At gå efter manden i stedet for bolden", henviser til debatformer, hvor det er personen, ikke vedkommendes meninger eller handlinger som fordømmes. Personfokuseret argumentation kan blive mere emotionel og eskalere hurtigt.

¹ *Understanding and treating chronic shame. A relational/neurobiological approach.* Patricia A. DeYoung. 2015. Routledge Taylor&Francis Group, New York and London

Hunde mod skam

Flere fængsler i USA har fundet måder at arbejde med skammen hos de indsatte. Hjemløse hunde, som bringes ind på internater, kommer efter den første rehabilitering til fængslet, hvor de knyttes til hver sin fange, som samtidigt får ansvar for hundens ve og vel. Frem vokser meget tætte bånd mellem hund og menneske. De indsatte fortæller om kontrasten mellem at føle



Foto: Unsplash

som kun løses ved at "gøre noget".

Mønsteret kommer ofte til syne i parforhold. Der vil altid opstå situationer, hvor partneren er fravendt eller ikke anerkender den anden. Det kan trigge de gamle traume fra barndommen med ikke at blive set og anerkendt. Sårbarheden, længslen og behovet for at blive elsket, den underliggende ubærlige skamfølelse og det ledsagende udagerende raseri smælder ud som "counter-shaming attacks", dvs vredesudbrud, som vækker skam hos den uforberedte partner - en særlig intens form for shame dumping.

YDRE - OG INDRE - RELATIONER

Lars J. Sørensen beskriver i sin bog, hvordan skam i hele sit væsen er relationel. Man føler sig ydmyget, udstillet, misbrugt, fordømt eller afvist. Falder ned i lave selvbillede og mister sin selvrespekt. Man kan ikke blot skamme sig over sig selv, men også over sine forældre eller sin nyhedsoplæser på TV. Man kan også skamme sig i enerum af frygt for at blive opdaget, eller skamme sig over at have tanker eller følelser, som aldrig vil blive opdaget af andre end en selv. I meditationsgrupper fortæller mange, at de ikke synes de har noget at komme med. De forbereder sig på hvad de skal si. Det kan tage tid at forstå, at denne optagetthed af ens optræden i gruppen dybere set kan

udspringe af skam.

Også som passiv tilskuer kan man blive overvældet af skam, fordi man kommer til at overvære noget utilbørligt eller grænseoverskridende. Skam kan vækkes når noget "forkert" finder sted, enten det er virkeligt eller indbildt. Det kan være, men behøver ikke at være, en krænkende udtalelse eller et overgreb på et andet menneske. En kvinde fortalte i en kommunikationsgruppe om et minde fra skoletiden: Når klassen havde en vikar, som ikke kunne skabe ro i klassen, og hvor eleverne mobbede vikaren, som blev handlingslammet og utilpas, følte hun intenst ubehag og klarede nærmest ikke at blive i klassen. Først nu, som voksen, forstod hun, at ydmygelsen af læreren også udløste stærk skamfølelse i hende "på vegne" af læreren.

Det er et paradoks, at skam både er en meget privat (ofte non-verbal) følelse for den, der skammer sig, og samtidigt er så smitsom, at de omgivende personer ikke kan undgå at reagere. Typisk vil de enten selv mærke skam, eller (for at undgå skamfølelsen hos sig selv) svinge over til skammen modsætning og f.eks. reagere kynisk eller nedgørende. At mærke andres skamfølelse kan provokere fordi det bringer os nærmere et bevidst forhold til vores egen. Her ligger noget af essensen i mobningens væsen.

Et af skammens karakteristiske paradokser er, at smerten den udløser ikke nødvendigvis er afhængig af, om det er en selv eller en anden, der har begået grænseoverskridelsen. Et offer for et seksuelt overgreb vil skamme sig over at være offer, men kan også skamme sig over overgriberens skamløshed, især hvis det er en



sig helt uværdig, have et liv i fængslet uden mening, om skamfølelsen i forhold til pårørende, til glæden over hundens ubetingede kærlighed og hengivenhed, om udfordringerne ved at opdrage hunden, og stoltheden når det lykkes. Personalet fortæller om et markant fald i konflikter og voldsepisoder.

I Norge og en del andre lande bruges dyr i visse aflastende børneværnsinitiativer; de gode resultater kan have at gøre med at båndene mellem dyrene og børnene giver en ukompliceret relation, hvor skammen ikke forstyrrer.

nærtstående person. Mod al fornuft kan man føle et fællesskab med krænkeren, selv om man selv er den krænkede. Den forkrøblede skam er knyttet til noget utilbørligt, upassende, vanærende eller latterligt. Måske udløst af noget, man har gjort, men bagvedliggende og mere afgørende vedrører det den, man er. Belastende kropslige stemninger og tilstande som væmmelse, afsky, ækelhed, lede og kvalme eller ubehag, hører med til de alvorlige skamfulde følelser. I værste fald er skam en lede ved sig selv, selvhad og akut eller langsomt selvmord, som ved mange former for misbrug (Skårderud, F. 2006¹).

¹ Skårderud F (2006). Seminar om selvskade. Dansk Psykologforenings Vestsjællandskreds.

Telefonskam og skamløse sociale medier



For enkelte er telefonen (uden video) et vanskeligt medium. Man kan ikke se den anden. Og man ved ikke, hvad den anden ser i een. En letantændelig skamfølelse kan gøre at man bliver usikker på, hvor den anden er, hvad vedkommende tænker og mener om en selv og samtalen. Tavshed kan tolkes i værste mening. Det kan blive så ubehageligt, at alle samtaler bliver korte. Over telefonen kan man risikere umiddelbare reaktioner - til forskel fra en e-mail, hvor man kan komme med mere information, inden den anden når at svare.

Ofte har man ikke noget bevidst forhold til hvad telefonen udløser i en. Man synes bare telefoner er en vanskelig kommunikationsform, som man helst undgår eller afslutter så hurtigt som muligt.

De sociale medier står i skarp kontrast. Her skrives ting til dels helt skamløst. En forklaring kan være at sociale medier er blevet en alternativ kanal at komme til orde for dem, som ikke slipper ind på eller anses for at være relevante på de etablerede medier. Ens standpunkter og formuleringer kan blive mere ekstreme, fordi man et sted føler på skammen ved å være sat udenfor.



Med meg er det ikke skittent

– det skamfulle kjønnslivet

VANÆRENDE IKKE Å BETALE FOR SEG

Viktige samfunnsinstitusjoner, ikke minst religiøse, kan i noen grad forstås som mekanismer som både kan inngi skam og regulere eksisterende skamfølelser. Kristendommen har gjennom to tusen år hatt et sammensatt, til dels klart negativt forhold til seksualitet. I mange tidsepoker har det vært enkelt å få mange med seg på at dette er et skittent, skambelagt livsområde man best lar ligge i fred eller i hvert fall innhegner med en rekke regler og forbud.

Flere antikke samfunn hadde ritualer eller ordninger med seksuell omgang (med en annen enn ens ektefelle eller faste partner) i en religiøs eller hellig hensikt: tempelprostituasjon, rituell prostituasjon eller religiøs prostituasjon. Undertiden ble kvinnene gitt den mer ærverdige tittel tempelprestinner. Fenomenet er innlevende beskrevet i Nils Johan Ringdal: *Verdens vanskeligste yrke* (1997).

Ringdals mangefasetterte fremstilling

avspeiler hvordan holdninger kan skifte til så potensielt skambelagte livsfelt som seksualitet og kjønnsroller: Fra kulturen rundt Det gamle testamente sier Ringdal at “voldtekt ble regnet som en krenkelse av en annen manns eiendom, ikke av en kvinnes dyd”. Overtrampet ble gjort opp ved “å betale full jomfrupris og så gifte seg med piken”. Men skamnormer kunne hindre en så enkel løsning. Da “Judas søster Dina ble voldtatt, avsto hennes brødre fra den løsningen. Det var brakt skam over brødrene, som var tolv om å vokte søsteren. I stedet hevnet de seg grusomt.”

Egenartede normer omkranset prostituasjon: “Hvis en prostituert kvinne befant seg på tilstrekkelig avstand fra sin slekt, og hvis den mann hun var sammen med, ikke kjente hennes far eller brødre, brakte hun ikke skam over dem. Strengt tatt brakte hun ikke skam over de menn hun hadde sex med. Det Gamle Testamente aksepterte i prinsippet både prostituasjon og

besøk hos prostituerte under forutsetning av at det var 'fremmede' piker, og ikke slektens egne døtre som bød seg frem. ”

Avstanden fra Det Gamle Testamente til moderne sexkjøpslovgivning er som fra jorden til månen, eller med Ringdals ord: “Men det lå ingen skam for gamlefar Juda i å ha sex med sin svigerdatter, om vi skal tro Genesis. Det var heller ikke noe galt i at svigerfaren hadde samkvem med en prostituert. Derimot ville det ha vært vanærende hvis han ikke hadde betalt for seg.”

TEMPELPRESTINNER: BEFRIELSEN FRA SKAMMEN

Ringdal forteller hvordan prostitusjon i flere kulturer vokste frem i tilknytning til templer. I Mesopotamia gjorde dyrkingen av kjærlighetsgudinnen at templer ble til sentre for kunnskap om fødsel, prevensjon og seksualitet. “Både aristokrater og menn av lavere rang leide fra tid til annen kvinner fra templene til å hjelpe seg, med et offer til gudinnen som betaling. Kanskje følte den mann som tilbrakte tid med en kvinne som ellers tjente gudene, at hellig kraft dermed strømmet inn over i hans kropp og sinn.... Det kunne ofte være helsemessige årsaker til at en mann ba om hjelp. Religiøse inskripsjoner forteller at mange tempelkvinner hadde en kraft som kunne hele både seksuelle problemer og sykdom hos menn. Tempelkvinnene ble dermed både sykepleiere og hellige sexterapeuter.”

En religiøs ramme kan ha gitt større frihet til nytelsen. Populariteten til tantrisk eller

seksualisert yoga kan i en viss grad skyldes noe tilsvarende: Man slipper lettere fri fra skammen når det seksuelle settes inn i en religiøs og utviklingsorientert kontekst.

EN JOMFRU FOR Å FØDE EN GUDSØNN

Med det kristne forhold til sex kunne bare en ubesudlet jomfru føde en gudsønn. Andre religioner har vært fulle av kopulerende og kjønnsopptatte guder. Kristendommen har holdt igjen. Det samme har islam og jødedommen. Disse religioners bisarre utslag av kjønnsundertrykkelse, skjeve kjønnsroller og et til dels umodent forhold til sex og seksuelle minoriteter, er ikke bare religiøst forankret, men også delvis utslag av kulturer som har stanset i tiden.

Medienes bilde av den katolske kirke som et ormebol av seksuelle overtramp, benektninger, undersøkelser og så noen innrømmelser, kan fremstå ensidig. Med 415 000 prester og 5 100 biskoper vil det være brodne kar. Men kirkens interne problemer med sex som flyter over, avspeiler også utfordringen med å håndtere seksualitet som en ideologi. Det er som om en sterk biologisk drift er en knapp man kan skru av og på, og ikke en naturgitt kraft de fleste må forholde seg til, ikke bare forsøke å vende seg bort fra.

Innenfor islam, men også til dels jødedom, har man forsøkt å hindre mannens lyster i å manifestere seg ved å tildekke, gjemme eller forby kvinner adgang en del steder. Forfatterinnen Ayaan Hirsi Ali har i sin selvbiografi *Infidel: My life* på festlig vis

Deilig - vanskelig

Seksualitet er sammensatt. Vi vil, vi vil ikke; vi dras mot, vi vegrer. I en gruppe fortalte en kvinne om hvordan sex kunne være vanskelig. På den ene siden trengte hun det; merket et fysisk og psykologisk savn i perioder uten. Det var deilig å bli bekreftet som tiltrekkende, i intense øyeblikk å kunne slippe noe av usikkerheten og frykten for avvisning. Samtidig var det stort sett alltid forbundet med motstand å gå inn i det. Nakenheten og den umiddelbare nærheten vekket skammen. Typisk var noe ikke helt i orden når det nærmet seg: måtte først pusse tenner, vaske seg, ordne noe. Hun hadde etter hvert innsett at for henne utsprang disse utsettelsene av en bakenforliggende skam.



beskrevet sin forbløffelse over at mennene på gaten i Holland ikke kastet seg frådende over henne da hun første gang tok av sløret og bega seg ut i bylivet uten tildekning.

En del kristne (og andre) klostre nekter kvinner adgang. Eller kirken har gitt kvinnene uformelige klær som nonner, uten at det tydeligvis har fått en del prester til å holde seg tilbake, siden de har skjønt hvilke lekkerbiskener som gjemmer seg under. Det skal godt gjøres å bli overrasket. Med samtidens anklagende ånd, aggressive feminisme og absolutte skille mellom offer og overgriper, skal man være dristig for å si at muligens har sågar enkelte nonner hatt lyst.

En sikker metode i kampen mot kjønnslivet har vært å understreke det skambelagte. Det seksuelle er stygt og farlig. Onani kan gi evige skader osv. Her har religiøse institusjoner til dels

slått inn åpne dører siden intimitet og kroppslig nærhet helt naturlig vil vekke bluferdighet rundt hvem vi er, selvforakt og skam.

SEKSUALITET SOM PRIVAT

Enkelte demonstrerer sin "frie" holdning til seksualitet ved å snakke "rett ut" om sitt seksualliv, være "åpenhjertige" i bøker eller dele "alt" i grupper. Det kan oppleves påtrengende og unaturlig, kanskje til og med skamfullt, der man som leser kan bli mer opptatt av forfatterens behov for å blottlegge alt og alle enn det underliggende litterære poeng.

Seksualitet er en intim, meget eksponerende og personlig handling, vanligvis mellom to personer. Å se på seksualitet som privat, som del av en fortrolig og tillitsbasert relasjon og egentlig bare den, er ikke nødvendigvis styrt av skam, men kan være en naturlig avgrensning

Millioner av menn vil ikke bli gift, sjelden eller aldri få tilfredsstilt sine seksuelle behov innenfor normale rammer

av den private sfære. Man har en partner å ta hensyn til, og en implisitt bluferdighet - det seksuelle tilhører de to det dreier seg om.

HVOR KVINNER ER MANGELVARE: LIVSLANGT SEKSUELT UTENFORSKAP

På datingsteder får kvinner stort sett alltid respons fra noen som liker dem og gjerne vil ha kontakt. Motsatt er det for mennene. Visstnok ca 5 % av dem ender opp uten at noen kvinner ønsker å ha med dem å gjøre. Et slikt ytre utenforskap må lett kunne forsterke en indre mindreverds- og skamfølelse.

Tradisjoner med flerkoneri og harem kan medføre at narsissistiske behov, rigide hierarkier og skjeve kjønnsroller definerer mange menn inn i et seksuelt utenforskap. Det blir ikke tilstrekkelig kvinner igjen til alle.

På hver sin måte har verdens to mest folkerike land, Kina og India, endt opp med en ubalanse mellom kjønnene. Til sammen er det i disse to land 70 millioner flere menn enn kvinner. Kinas ettbarnpolitikk førte til at millioner av jentefostre og nyfødte småpiker ble fjernet eller drept. India har en lang tradisjon for å eliminere pikefostre eller sette ut pikebarn. Konsekvensene avdekker en tankevekkende blindhet: Mannen som er blitt ansett mer verdifull, står tilbake som taperen, til overs. Millioner av menn vil ikke bli gift, sjelden eller aldri få tilfredsstilt sine seksuelle behov innenfor normale rammer, og ikke oppleve fullbyrdelse i familieliv.

SKAM OG UTSTØTELSE: SEXANKLAGER I MEDIENES GAPESTOKK

For noen synes seksualitet ikke å være en biologisk drift som del av den menneskelige eksistens, men en ideologi man kan være for eller mot. Ytterliggående feminisme har nærmest definert seksualiteten som et maskulint problem hvor mannen tiltar seg sex gjennom overgrep. For kirken har veien til det syndige vært kort. Der de religiøse og ideologiske formaninger ikke førte frem, har man fått forbud mot sexkjøp, utvidede voldtektsdefinisjoner og til dels vidtgående krav til uttrykkelig samtykke.

Skambelagt utstøtelse av den mulige overgriper skjer ved uthengning i medienes gapestokk. Her gjelder ikke prinsippet om uskyld til det motsatte er bevist. Sjelden hører man om hvordan denne skambelagte tilintetgjørelse oppleves av den som anklages. I den danske film av Thomas Vinterberg *Jakten* skildres hjerteskjærende hvordan en ung mann (spilt av Mads Mikkelsen) urettmessig anklages for pedofili og de kolossale konsekvenser det har for ham. Løsningene er ikke klare, men skammens straff er en vanskelig vei.

Acem kurssentre

Halvorsbøle



Halvorsbøle er Acems kurssted ved Randsfjorden. Etter overtagelsen i 2003 er stedet blitt populært og ettertraktet for kursdeltagere i Acem. Høy standard, rimelige priser, rolige og vakre omgivelser på Jevnaker. Stedet har 73 komfortable rom med sengekapasitet til 110 personer. Velsmakende laktovegetarisk mat.

Lundsholm



Herregården Lundsholm ligger vakkert til på et nes i innsjøen. Månen 25 km nordøst for Arvika, 200 km fra Oslo. Eiendommen på 144 mål er stille og svært egnet for Acem-meditasjon og rekreasjon. Stedet er nylig oppgradert med et nytt innkvarteringsbygg. Det inneholder også en moderne møtesal. Med 48 rom, hvorav 12 dobbelrom, har Lundsholm 60 sengeplasser. Lundsholm er omgitt av skog. Her finnes en liten strand. Turmulighetene er rike. Velsmakende laktovegetarisk mat.

Foto: Geir Wærnes



Hvordan bearbejdes skam?

POSITIV TENKNING - INGEN TRYLLEKUR

Psykoterapeuten Patricia A. DeYoung fra Toronto Institute for Relational Psychotherapy er forfatter til bogen *Understanding and Treating Chronic Shame*. Hun beskriver hvordan kognitiv terapi sjældent har den store effekt, hvis det underliggende tema for terapien er skam. Positiv tænkning får ikke skamfølelsen til at forsvinde. Skammen ligger så dybt, med rødder i hændelser længe før personen havde sprog, at den ikke er tilgængelig for logik eller beslutning. Så de lave selvfølelser reproduces igen og igen. Skammen, siger DeYoung, udspringer af relationer tidligt i livet, og derfor bearbejdes skam også bedst i relationer. I en empatisk relation kan de fragmenterede selvbillede repareres og heles, og skammen gradvist bearbejdes. Empatien, siger hun, er oftest ordløs. Helingen finder ikke sted gennem ord, fordi skaden er sket før der var sprog.

For personen og omgivelserne er det en svær balancegang at møde de skamfulde reaktioner. Det er ikke hensigtsmæssigt at imødegå følelsen ("Nej, nej, sådan er det slet ikke"), forsøge at

mane den i jorden ("Du har da ikke noget at skamme dig over") eller "træne" den væk. I stedet må man hjælpe personen til at udvikle nærhed til og respekt for egne sansninger og selvforståelse. Her kan Acem meditation yde et vigtigt bidrag - den åbne, accepterende og inkluderende metodelyds gentagelse, sammen med afspændingen, hjælper den mediterende til at kunne nærme sig sider ved skamfølelsen, sådan som den kan komme til udtryk i meditationen, f.eks. som metatanker (selvkritiske tanker).

HVORDAN KAN MEDITATION BIDRAGE?

I langmeditationer i Acem kommer man som mediterende ind imellem ind i et indre landskab befolket med selvkritiske tanker (metatanker), lave selvbillede og skamfølelse. Nogle gange kan de udtrykkes i ord, "Dette får jeg ikke til", "Jeg er ubrugelig", "Jeg er ikke værd at elske", andre gange er det ordløst, mere en stemning. Fælles er, at de lave selvbillede og selvkritikken opleves som sande, og det gør dem vanskelige at opdage. Vi ser ikke deres egentlige væsen. At

Fortalere for terapi vil ofte hævde at “relation kan aldrig erstattes af meditation”..., men man kan også hævde at “meditation kan aldrig erstattes af relation”.

gentage et lydord uden mening (metodelyden) i tankerne under meditation er umiddelbart en enkelt handling, udfordringen er at skabe en accepterende holdning gennem den uanstrengte gentagelse, også når dét, der dukker op er udfordrende, f.eks. lave selvbilleder. I meditation skabes et indre arbejdsfelt, hvor vi bliver bedre i stand til at kunne rumme, tolerere og integrere de sider af os selv, som vi i hverdagen holder på afstand. Det gælder ikke mindst temaer relateret til skam. Også vejledningssamtalen har stor betydning, når den finder sted i en atmosfære af åbenhed og tolerance i samspillet med en empatisk vejleder.

Hjerneforskere mener, at emotionel kommunikation finder sted i et samspil mellem de dele af hjernen hos både klient og terapeut, som rummer kropslige og relationelle minder. Det er her, traumerne er aflejret, og herfra de kan bearbejdes. Man taler om “right brain language” som et sprog der ikke er lineært og rationelt, men som mere udtrykker følelser, fra krop til krop gennem blikkontakt, toneleje, gestik og kropssprog. Højre hjernehalvdel hører musikken i det der siges, ikke ordene. Parallellerne til meditation er nærliggende og slående. I meditation møder to sider af os selv hinanden: Det handlende selv (som gentager metodelyden) møder det spontane selv (alt det, der dukker op i meditationen). Metodelyden har ingen sproglig mening, men når den gentages med ledighed (dvs uden anstrengelse, uden fordømmelse, med indlevelse), har den dyb indvirkning på sindets spontanaktiviteter

og faciliterer en ordløs bearbejdelse. En bearbejdelse, som ikke ville være mulig ud fra vores rationelle, intellektuelle, verbale funktioner.

“MEDITATION KAN ALDRIG ERSTATTES AF RELATION”

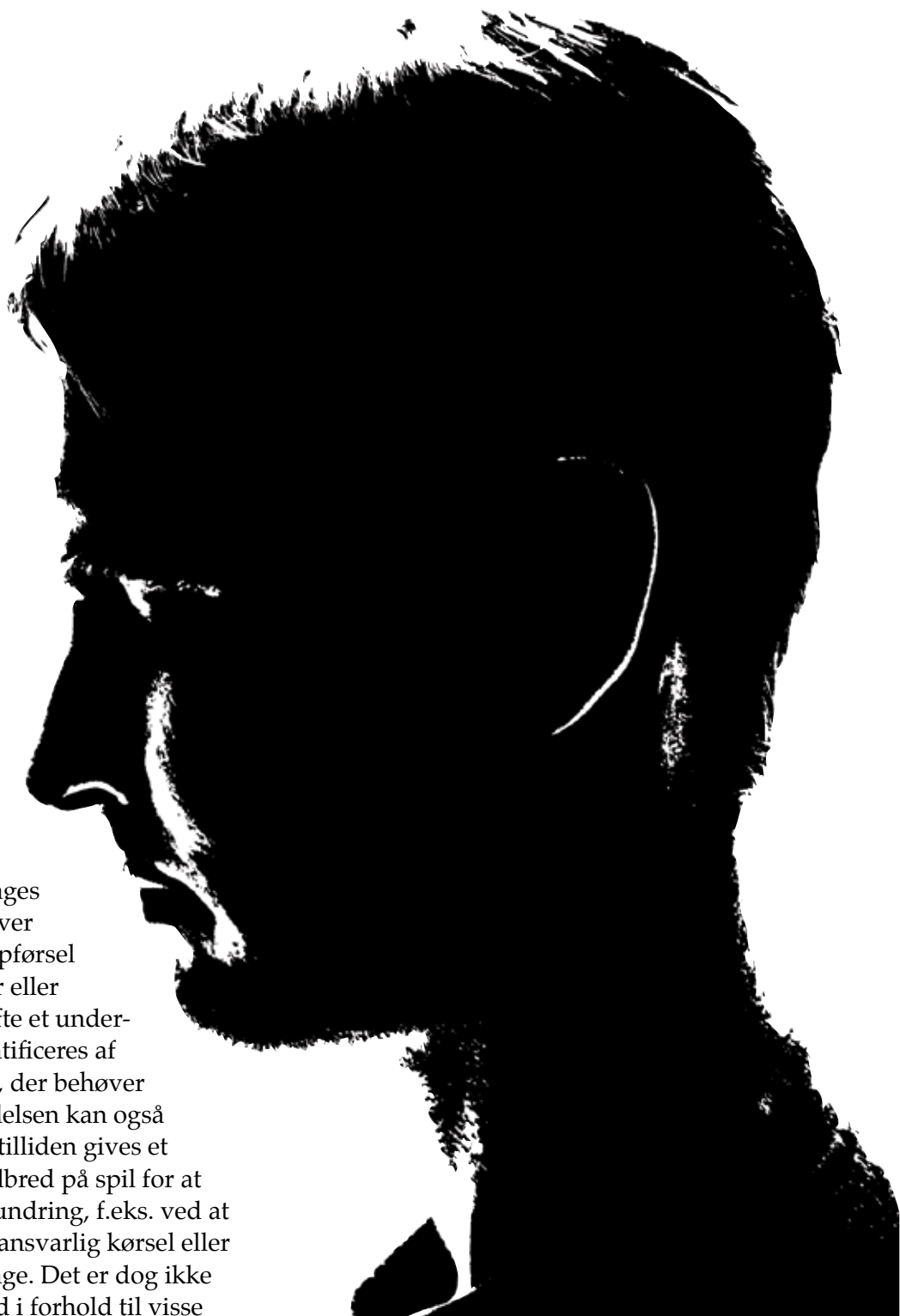
Judith Jordan, assistant professor i psykologi ved Harvard Medical School, understreger også betydningen af relationer for følelsen af skam: Skam er, siger hun, en oplevet følelse af ikke at være værdig at knytte sig til, en dyb følelse af ikke at være værd at elske med en underliggende stærk længsel efter at knytte sig til andre. Skammen rammer ikke en person, fordi man ikke bliver beundret, anerkendt eller tilbedt, men fordi personen ikke har fået opfyldt et primært behov for at knytte sig til og blive emotionelt spejlet i barndommen. Når det behov ikke er opfyldt, er beundring en dårlig erstatning. Hun argumenterer for, at skam kan heles, hvis personen i terapi bringes tilbage til en situation hvor emotionel tilknytning og empati gøres mulig.

Fortalere for terapi vil ofte hævde at “relation kan aldrig erstattes af meditation”. Det er sikkert korrekt for visse aspekter af terapi, men man kan også hævde at “meditation kan aldrig erstattes af relation”. Der er aspekter af den meditative erfaring, som berører sindet på måder, som ikke kan nås gennem terapi. Det gælder ikke mindst bearbejdelse af livets tidligste negative erfaringer, de som er præverbale, altså hændelser, som fandt sted

før vi havde sprog. Her kan ord kun i begrænset omfang "nå frem", og terapeuterne benytter sig da også af kropssprog, mimik o.l. for at nærme sig patienten. I meditation har man den ledige gentagelse af metodelyden som værktøj for at kunne nærme sig og bearbejde de allertidligste erindringer. Det sker især i lange meditationer, som efterfølges af meditationssamtaler, hvor relationerne i gruppen er centrale for bearbejdelse.

SELVSKADE SOM SKAM-STRATEGI

Forskellige strategier kan tages i brug for at lette smerten over skammen: Selvdestruktiv opførsel som f.eks. spiseforstyrrelser eller selvskade (skære sig) har ofte et underliggende skamtema og identificeres af samfundet som sygdomme, der behøver professionel hjælp. Skamfølelsen kan også lindres midlertidigt og selvtilliden gives et boost ved at sætte liv og helbred på spil for at modtage omgivelsernes beundring, f.eks. ved at deltage i klippeudspring, uansvarlig kørsel eller overforbrug af sex eller penge. Det er dog ikke særlig effektivt, for selvtillid i forhold til visse



handlinger medfører ikke nødvendigvis bedre selvværd, og skamfølelsen kan bestå usvækket så snart øjeblikkets bekræftelse er dampet af. Selvskade kan også være indpakket i socialt acceptable handlinger som f.eks. for nogen at gennemføre en Ironman, lade sig tatovere eller pierce, eller gå på meget høje hæle. Interessant er det, at kropslige smerter udløser stimulerende og bedøvende stoffer, som midlertidigt kan lindre ikke bare den fysiske, men også den psykiske smerte (skammen).

En anden klassisk måde at undvige sin forkerthedfølelse (skam) på er at underlægge sig en ideologi. Det giver klare regler for, hvad der er "rigtig" adfærd og holdning, og kan bidrage til at ens følelse af lidenhed "forsvinder", fordi man bliver en del af noget større.

20 SEKUNDERS BERØMMELSE

Sjælelivet er sammensat. Samme emotion kan motivere for modsatrettede handlinger. Skammen kan få os til at gemme os, til at overgå strudsen, ikke bare begravet hovedet i håbet om ikke at blive set, men sige mindst muligt, gøre mindst muligt, undgå eksponering.

Samtidigt kan der være et ligeså stærkt ønske om at lindre og eliminere skammen ved virkeligt at lykkes med noget, imponere, være uendelig god, hjælpsom, dygtig eller kendt. Drømmen om tyve sekunders berømmelse i medierne kan måske delvist skyldes et håb om, at et jublende hurrabrøl fra de mange vil overdøve den evige nagende forkerthedfølelse derinde.

Det kan blive ekstra belastende, når vi trækkes i begge retninger: En kvinde havde en

genuin glæde ved at vise sig frem og et stort ønske om at lykkes. Men hele tiden balancerede hun på en knivsæg: Success og uforbeholden bekræftelse på den ene side, og på den anden evig frygt for at lave fejl, falde igennem og ende i den bundløse skam.

RUS SOM TRYLLEMIDDEL

Etter at professor og hjerneforsker Svend Davanger havde været redaktør for *Dyade* 2/18 "Det tredje rusmiddel: Cannabis - har fællesskabet råd til skadevirkningerne?", blev han i et par måneder central i en debat i Norge om cannabis. Intensiteten, ikke mindst på de sociale medier, i hadefulde mails og i telefonen overraskede ham. På spørgsmålet: Hvorfor tror du, at forsvarerne for cannabis blev så rasende, svarede Davanger, at han troede de frygtede, at han ville nægte dem rusen. "Tager man rusmidler fra et gennemsnitsmenneske, sidder han tilbage med med skammen og angsten", kunne man reformulere et kendt Ibsen-citat. Skammen hæmmer os. Ikke mindst i situationer, hvor vi brændende ønsker at en leder eller en mulig partner skal se os i et godt lys. For mange er rus en løsning. Så slipper skammen taget. Vi "er os selv", føler os frie, mere ubesværede og spontane.

Alkohol har en sterk position som hæmningsbekæmpende glædesspreder. Cannabis idealiseres mere som et forløsningsmiddel. Et af mange eksempler er forfatterinden Guadalupe Nettel i bogen *The body where I was born* (2015)¹. Jeg-personen har berettet om en forsømt, ensom og til dels plaget opvækst. Det var et liv preget av skam og dårlige følelser om hende selv. Når hun prøver marijuana vælter de smertefulde minder frem:

"At first I didn't feel the effect of the cannabis, but as time passed and without really noticing it, my tongue

10. Guadalupe Nettel. *Seven Stories Press*. New York, Oakland, London (2015)

became abnormally loose to the point that I ended up spilling everything I'd kept up for years. I'd smoked a truth serum without suspecting it. ... When I finished speaking, the girls stared at me with shock on their faces: the marijuana had transformed me. ...But I felt the indescribable shame of someone who has just betrayed herself, spitting out all her secrets.... "

Skam kan ødelegge. Men det gør rus også. Rusen dæmper ikke kun vores sensitivitet indover ved at nedbryde hæmninger, men også vores varhed over for andre. I øjeblikket kan sociale bremses løsnes, men de underliggende dårlige følelser om os selv kan være der i lige stor grad bagefter, om ikke større. Socialt kan det være acceptabelt at skyde skylden på rusen for at undskylde at man sagde eller gjorde noget dumt. Alligevel kan man fortryde det man gjorde og være usikker på, hvad man egentlig foretog sig. At hælde rus over skammen kan forstærke den og gøre den vanskeligere at bearbejde.

ER LOVGIVNING LØSNINGEN?

Menneskerettighedsrevolutionen siden 1945 er en etisk milepæl. Dens grundlæggende, universelle standarder for hvad myndigheder kan tillade sig har haft kolossal betydning for retssikkerheden for de svageste i samfundet. Disse kerneprincipper har stor opslutning blandt befolkninger over hele verden. Men menneskerettighedsjuraen har gradvist udvidet sit kerneområde til også at omfatte f.eks. børnsnoterede selskabers ret til varemærket Budweiser. En række domme fra menneskerettighedsdomstolen har knæsat

et princip, hvor man kan sidde tilbage med en følelse af, at hensynet til forbryderens menneskerettigheder overstiger hensynet til offerets. Denne udvikling risikerer at få den folkelige opbakning til rettighederne til at skrumpes.

En række domme afspejler endvidere en tro på, at man gennem lovgivning kan løse nogle af menneskenes største personlige udfordringer i livet. FNs konvention om funktionshæmmede mennesker går således langt i sin fortolkning af funktionshæmning. Man afviser den medicinske model (at der er tale om at en person er ramt af sygdom, som skal udredes og behandles og hjælpes bedst muligt) og erstatter den med en social eller relationel model: Man er kun funktionshæmmed, fordi samfundet opstiller barrierer. Hvis bare den ydre fordømmelse og forskelbehandling fjernes findes der i dette perspektiv ingen indre smerte eller skam over at have et handicap. Meget i dette synspunkt er et rigtigt opgør med tidligere tiders snæversyn og fordomme. Men det medfører også en ny blindhed: et tunnelsyn, hvor man gennem lovgivning nærmest skal eliminere de problemer man føler på over at være den man er med et handicap. Det er vigtigt hvordan andre behandler os, noget andet og undertiden langt mere krævende, er, hvordan vi betragter os selv. Og det kan selv den mest velmenende rettighed ikke løse for os.



Detronisert Gud - skamløst individ

UENDELIG STOR - UENDELIG LITEN

Å være religiøs rommer så meget, fra en personlig gudsrelasjon til å tenke at vår eksistens rommer noe hellig, transcendent eller overordnet. Typisk vil troen rette seg mot noe større og respektinngytende der man selv er liten. Ofte betones det overskridende, det uendelige, det som favner alt, ser alt, er fullkomment, bestandig og uforgjengelig. Det dreier seg om dimensjoner svært forskjellig fra det menneskelige og materielle, der alt er begrenset, ufullkomment, sårbart, forgjengelig og dødelig. Kontrasten kan gjøre veien kort til litenhet, selvforakt og skam.

Den guddommelige eller transcendent dimensjon står for et klarsyn. Mennesket kan ikke gjemme seg for det hinsidige. Anerkjenner man en slik side ved tilværelsen, vet noe i en at man må gi opp sin eksistensielle gjemmelek. Man blir sett som den man er.

I et religiøst perspektiv er det lett å forstå kristne og andre religioners forestilling om synd og skamfullhet. I lys av en uendelig klarhet blir alt som mangler så tydelig. Ingen religioner fremstiller mennesket som fantastisk. Den som

JEG HAR TID TIL ALLE, JEG!

Den tidligere norske biskop og politiker Per Lønning skal ikke ha vært sterkt plaget av å undervurdere seg selv. En stortingsrepresentant fortalte en kollega at Lønning av og til snakket med Gud i enerom. Kommentaren var: Jeg håper også Gud får sagt noe!

Satireprogrammet Hallo i uken hadde stor moro av tidligere statsminister Kjell Magne Bondeviks tendens til å sette seg selv i sentrum. Bondevik mottok en telefon: "Hallo, det er statsminister Kjell Magne Bondevik!" - "Så fint, dette er Gud. Har du anledning til å snakke litt med meg." - "Jada, jeg har tid til alle, jeg!"

vil nærme seg en hinsidig dimensjon, må ut fra alle religioner ta utgangspunkt i hvem man er; et begrenset menneske som søker å ta del i noe

overskridende.

Den kristne tankegang kan dra det langt. Man kan bli så uendelig liten, ufullkommen og skrøpelig. Ens synder får så stor plass, ens muligheter til å endre seg slik at det teller i en metafysisk sammenheng, sees innenfor lutheranismen nærmest bort fra. Også katolisismen tillegger menneskets egne gode handlinger begrenset vekt. Det kan nærme seg en psykologisk definisjon av skam: Det som grunnleggende er uopprettelig galt med en selv.

Kanskje skiller enkelte religiøse utlegninger ikke tilstrekkelig mellom ydmykheten som mennesket kan trenge for å endre på sitt forhold til det overskridende, og skammen eller selvforakten. Den siste kan lett lamme mer enn å hjelpe. El Grecos maleri *St Jeronimos Anger* med en kjærlighetsfull og hengivne troende kan tydeliggjøre forskjellen. Det sentrale er den kjærlighetsfulle henvendelse; bildet viser ikke så mye skam, og heller ikke så mye anger.

SKAMFORLATELSE

Katolikkenes skriftemål har bestått gjennom århundrer. Man snakker om det man har gjort galt og er skyld i. Ofte er skam involvert - hvem er jeg, som kan handle så galt? Man mottar instruksjoner for hvordan man kan gjøre opp for seg og få syndsforlatelse. I den selvbiografiske bok *Father Joe* av den satiriske forfatter Tony Hendra skildres hans livslange relasjon til benediktinermunken Joe. Her møter leseren den gode skriftefar som ikke bare tilgir Tonys synder, men også formidler en romslighet, toleranse og godhet for





menneskets ufullkommenhet. Det kunne kalles skamforlatelse.

Problemet er at de som skal ha denne befriende evne til å forlate ens synder, må besitte en viss autoritet. Man må tro på at de har den nødvendige kraft. Med kirkens svekkede autoritet kan det være vanskeligere. Mange vender seg i stedet mot det voksende terapimarked.

ATEISME - EN LETTELSE

Flere anglo-amerikanske forfattere er kalt de nye ateister: Richard Dawkins, Christopher Hitchens, Daniel Dennett og Sam Harris. De er pågående i sin argumentasjon og til dels latterliggjørende overfor religion. Mange offentlige personer inntar det samme ateistiske livsperspektiv, om enn i en mindre aggressiv form. Den israelske suksessforfatteren Yuval Noah Harari (forfatter til boken *Sapiens* m.fl.) tilkjenner i sine utgivelser en ateistisk grunnholdning. Religion er bare nok én av menneskehetens mange idéer, et påfunn uten substans, en konstruksjon for å ivareta makt eller en illusjon om en mening med tilværelsen. Som Richard Dawkins sier det: "We are all atheists about most of the gods that societies have ever believed in. Some of us just go one god further."

Ateismen rommer en psykologisk dynamikk, som er knyttet til skam. Å oppheve religion, Gud eller transcendentale dimensjoner er å fjerne et speil for sin egen litenhet, syndighet, feilbarlighet og skamfullhet, en slags religiøs shame dumping. Man opphører det enkelte

Sinnet mot religionen inngår i et mer generelt autoritetsopprør. Uten det hellige blir det også mindre å skamme seg over.

individ til et absolutt gode, en siste og grunnleggende verdi, mens det hellige nærmest blir detronisert. Individet står der i stedet i en slags opphøyet skamløshet.

Sinnet mot religionen inngår i et mer generelt autoritetsopprør. Uten det hellige blir det også mindre å skamme seg over. Tony Hendra beskriver i *Father Joe*, hvordan han som ung i en årrekke var overbevist om at hans fremtid lå i Benedictinerordenen, inntil han plutselig som elite-student på Cambridge mistet troen. I stedet kastet han seg inn i en flere årtier lang tornado med uttalt selvdestruktiv livsstil med misbruk av alkohol og stoffer der han produserte rablende satire hvor blasfemi var et sentralt mål - å latterliggjøre alt det han tidligere hadde følt var hellig og urørlig. Først sent går det opp for ham, hvordan han først og fremst har forsøkt å flykte fra seg selv. Å snakke stygt om og latterliggjøre alt som kunne smake av det hellige, ble en måte å forsøke å gjenopprette en indre balanse.

DE SKITNE VOKSNE - DE RENE BARN

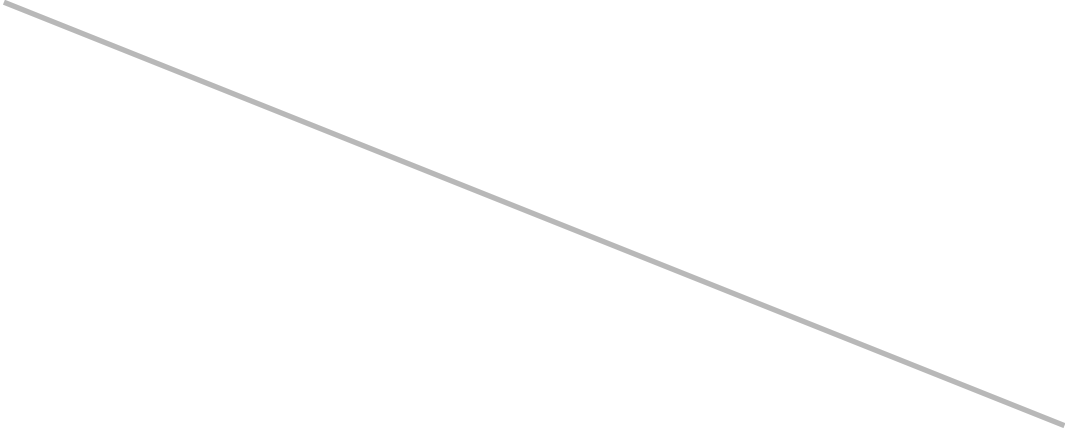
De prektige har det alltid være mange av; fari-seerne, prestene, profetene, samfunnskritikere, som ofte har sterke og store forestillinger om seg selv. I vår tid er det kanskje spesielt mange av dem, demokrati og internett tilbyr en storplattform for refserne.

Verden har et klimaproblem. Man kan diskutere årsaker og botemidler, men utfordringen er der, og den er alvorlig. Høyresiden har vært på etterskudd og har så langt tapt ikke bare klimasaken, men nærmest

en ungdomsgenerasjon. Den svenske tenårigen Greta Thunberg krystalliserer mange av de krefter som gjør seg gjeldende. Hun har flere budskap, i hvert fall to: Hør ikke på meg, men på vitenskapen. Det skal blottstille dem som tar standpunkt ut fra følelser og "ikke tror på klimaendringene". Det andre hovedperspektiv til Thunberg er How dare you - ta fra meg ungdommen min osv. Begge anklager spiller på skam.

Ingen kan bebreide et ungt menneske at hun engasjerer seg for en bedre verden. Det interessante er hvordan hun brukes og blir et symbol og objekt for virkelig sterke krefter. Hennes kvalifikasjon er ikke fagkunnskap, men en slags uskyldig, ikke skambelagt ungdom som kan få de voksne til å føle på sin klimaskam, med en indignasjon som tar anklagen helt ut: Dere har ødelagt mitt liv og fremtid. Kanskje fylles nå et religiøst vakuum av en svensk Jeanne d'Arc som mange mener reiser fanen. "Gud er død, sa Nietzsche. Greta Thunberg er her, sier nærmest enkelte i den moderne tid."

Psykologisk kan for noen klimaanklagen representere en lettelse. Den diffuse og uhandterlige indre skammen blir så håndgripelig. Det er ikke meg, men mine handlinger, som er problemet. Å reflektere over de psykologiske sider ved et intenst samfunnsengasjement, er ikke å devaluere sakens alvor. Men skal miljøarbeidet ha bærekraft, må det også forstås.





Skamkortet i samfunnsdebatten

TWITTER: THE MEDIUM IS THE MESSAGE

Å dra skamkortet kan være effektivt, men som tidligere påpekt også splittende og konfliktskapende. Vil man eskalere konflikt i en polarisert og irrasjonell verden, er åpen eller kamuflert skamstempling en sikker løsning. Da går man fra å diskutere sak til en debattform der den andre blir uverdigg, irrelevant, ikke noe å lytte til.

Den canadiske medieforsker Marshal McLuhan sa på 1960-tallet at "the medium is the message". Hans fokus var hvordan TV-mediet trivialiserte. I dag har Twitter-meldingenes knappe form fremmet den hardtslående, kritiske og polariserende debatt. Sterke emosjoner og utskjelling krever ikke mange tegn. Skjells- og bannord er typisk korte; de skal kunne skrikes!

OFFENTLIGE SKAMORGIER

Enkle og endimensjonale forklaringer er fristende, men farlige. Kunstnerspiren Adolf

Hitler ble avvist på kunstakademiet i Wien av jødiske professorer. Det er forstrukket å forklare Holocaust med den skamfulle bitterhet han da kan ha følt; men perspektivet gir muligens et ørlite bidrag.

I London fikk gatevolden i 2017 nye dimensjoner med syre mot ansikt og bruk av kniv for å vansire. Politiet forklarte det delvis med de sosiale medier. Å bli uthengt der i all offentlighet vekker en skam som bare drastisk gjengjeldelse kan gjøre bot for.

Skamfølelse er å forakte seg selv. Å vende den ut er å forakte andre. Jo mer ubevisst og kraftig den indre skam er, desto sterkere og mer tøylesløs kan den utadrettede forakten bli. Å forsøke å roe ned gjennom argumenter kan være en misforståelse. Man ønsker egentlig ikke å komme til enighet.

Moderne profesjonelle medier dyrker shame dumping: Alt kan kritiseres. Alle som når høyt opp, kan rives ned. En stor andel moderne

Pressefolk som kritiserer Donald Trumps uendelig nedsettende omtale av andre, kan ha mer til felles med ham enn de liker å vedkjenne.

journalister er ikke religiøse. Men de avspeiler en kristen tradisjon med å se oss alle som syndere. Hensynsløsheten kan rettfærdiggjøres i pressens avdekkende rolle og i et sosialistisk perspektiv der de "andre" er klassefiender.

De sosiale medier drar skamnivået ytterligere ned. Facebook styrker et fasadeliv med et image av alt som går bra og ser vellykket ut. I diskusjoner kan det politisk korrekte sikre mot skam, men gi en forenklet, predikerbar og uinteressant debatt. Motsatsen er den intense negativitet i mange utspill i sosiale medier. Kommentarsporene kan være helt skamløse. Noen politikere setter nye grenser for hva man kan tillate seg å si om motstandere. Man venner seg til en samfunnsdebatt med et høyt lydnivå der til dels uerkjente skamakser er sentrale.

Den politisk ukorrekte som henges ut av pressen, settes i en moderne gapestokk. Pressefolk som kritiserer Donald Trumps uendelig nedsettende omtale av andre, kan ha mer til felles med ham enn de liker å vedkjenne. Det sinne som bærer frem Trump, næres av en presse som hevder å være nøytral, men som i stedet ofte er partisk og derfor kan oppleves undertrykkende.

Det har vokst frem en anti-elitisme blant

velgerne. Folk er lei av å bli snakket ned til og bli fortalt at de nærmest bør skamme seg for sine primitive standpunkter. Noen danske tidligere sosialdemokratiske velgere sa det slik: Først pisser de på oss, så sier de vi stinker.

FRA SKAMARGUMENTASJON TIL HATRETORIKK

I flere debatter der kristne tar del, brukes brennemerking av motstanderne. Når det norske Kristelig Folkeparti trekker skamkortet abortdebatten og bruker uttrykk som "sorteringssamfunnet", blir veien fra skamspråk til hatretorikk kort.

Den amerikanske antiabort-aktivisme går lenger. Men amerikanere har også en viss evne til å ta igjen. En amerikansk avis brakte en reportasje fra en abortklinikk der man måtte ha tre avtaler for å avslutte et svangerskap. Abortmotstanderne ventet utenfor og blokkerte for at Sarah og hennes partner Ruben kunne komme inn på klinikken. Sara forteller: "One particularly vile woman screamed over and over that I was a murderer. I couldn't take it, so I walked directly up to her and screamed in her face, 'My baby is already dead! How dare you!'"



Foto: Unsplash

FRA SKAM TIL PRIDE TIL SKAM

Pride er ikke en tilfeldig valgt betegnelse: Homoseksualitet var ulovlig i Norge inntil 1971. Fra å skamme seg over sin seksuelle legning, kan man nå åpent og med stolthet bekjentgjøre hvem man tiltrekkes av. Men veien fra skam til toleranse kan være vanskelig.

I 2019 bar flere deltakere i Pride-paraden i Oslo masker med bilder av lederen for Kristelig Folkeparti i protest mot at han hadde valgt ikke å delta fordi det for ham ikke kjentes naturlig. De som bar maskene, kan ha blitt så krenket at de ikke engang hørte etter hvorfor han ikke deltok. I stedet for å respektere hans selvstendighet, i likhet med å akseptere åpen homoseksualitet, valgte man mobbingen.



Aldringens smerte

ALDRI SLUTT

Det tar aldri slutt: Som barn og tenåringer skammer vi oss over våre foreldre, så over oss selv, over det vi har gjort, og ikke gjort, og til slutt over egen aldring.

Kropp og aldring kan være forbundet med psykologisk smerte, skam og sjenanse. Kroppen forfaller, man er mer utsatt for sykdom, har dårligere balanse, kanskje svekket hørsel osv. Utseendet endres, huden blir mindre stram, håret gråere eller borte. Yngre kvinner og menn man synes er attraktive, mener ikke det samme om en selv.

Enkelte synes å mene at aldringen kan være grei nok bare vi inntar den riktige holdningen. Psykologen Sissel Gran skrev i Morgenbladet om hvor imponert hun var over en kvinne på 76 år som sa at hun «for noen år siden» hadde lagt sex og all mulig forfengelighet «på hylla». Gran kommenterte at hun «synes denne kvinnens holdning er viktig å formidle, ikke minst fordi den er uten skam.» En sterk kontrast til disse utsagn er Thor Åge Bringsværds *Mens jeg har dere her*:

“Men selvfølgelig er det noe dritt å bli gammel. Det er en vandring fra den ene ydmykelsen til den andre.” I et evolusjonsperspektiv hevder noen at menn tåler aldring bedre enn kvinner: Reproduksjonsmessig går kvinner “ut på dato”, ikke menn. Andre fremhever at kvinner nettopp fordi de skal bære slekten videre, er sterkere og derfor lever lenger.

Å ha en yngre partner omtales ofte positivt, men kan være sammensatt: Man er alltid eldst, og minnes ofte om det, ikke minst kroppslig. Er aldersforskjellen stor og forholdet relativt nytt, kan det by på utfordringer å tilpasse seg tempoet, bokstavelig talt, til en yngre omgangskrets. Man kan bli forlegen, føle seg utilpass og utenfor, være en som kommer til kort.

“UNDERSNAKKET”

Siden en del kroppslige aldringsprosesser er forbundet med skam, er de ofte «undersnakket». Vi holder alderdommens mindreverdsfølelser for oss selv, kanskje i et fåfengt håp om at ingen da legger merke til dem. Bringsværd

Livets avsluttende fase kan gjøre forsoning og forholdet til egen skam til den sentrale utfordring

kommenterer: "Jeg har lest et sted at [alt som feiler oss] er nettopp det gamle venner - virkelig venner - gjerne snakker sammen om." Temaene er skambelagte; eksponering fordrer tillit.

Acem Senior har utarbeidet tre refleksjonsgrupper som kan hjelpe en til å verbalisere hvordan aldring erfares. En av disse er kalt "Life is a losing game" - Når barnebarna løper fra meg på ski. Innledningen sier:

"[V]anligvis kjennes det bedre å reflektere over sine tanker, uro og bekymringer med andre. Skammen og frykten for hva som kan foregå i kroppens skjulte gjemmer har mindre makt hvis vi snakker om den."

Acem Seniors refleksjonsgrupper stilles spørsmål som helt konkret spør inn til skammen; her følger noen eksempler fra refleksjonsgruppen Life is a losing game:

Hvordan er det for meg at kroppen eldes og fungerer dårligere?

...Hvordan er det å se seg selv i speilet og se at jeg er blitt eldre, eller legger jeg ikke merke til det hos meg selv, bare hos jevnaldrende (jöss, hvor gamle de er blitt!). Hvor mange speil har du evt fjernet der du bor? Har du tatt bort speil på soveværelset?

...Er jeg sjenert eller føler skam over den aldringsprosessen kroppen gjennomgår? Er mitt forhold til fellesdusj, å vise meg i badedrakt mv endret? Kler jeg meg annerledes nå enn tidligere hvis jeg skal på treningsstudio o l? Hvordan føler jeg overfor det å være sammen med andre og gjerne yngre aldersgrupper når jeg er i treningsutstyr?

Erfaringen er at refleksjonsgruppene relativt raskt opparbeider en trygghet. Man er felles om å ville dele, men også om det å føle sjenanse og

skam rundt temaene.

Å LA SKAMMEN FÅ DET SISTE ORD

Å bli alvorlig syk kan vekke mange følelser. Man kan bli bitter, føle seg som taper, en som trakk feil lodd i gen-lotteriet, eller man kan ta det som det er. Før eller senere er det slutt, og sykdom vil for de fleste eldre være en del av avslutningen.

Sykdom kan også utløse sjenanse. Man føler seg lite presentabel, er svak, sliten og belastet, fremstår ikke som den man gjerne ville. Enkelte alvorlig syke og døende vil ikke ha besøk eller avgrenset til en veldig liten krets. Man vil ikke bli sett, eller husket slik.

Om enn aldri så forståelig, kan det å avslå besøk oppleves som en avvisning, og "nei'et" kan bli det siste man sier til den som kanskje har vært en livslang venn eller bekjent. Samtaler under alvorlig sykdom eller ved dødsleiet kan ha et alvor og en oppriktighet ved seg som ikke er så tilgjengelig i hverdagen. Det kan være en anledning til å ta farvel og takke for alt det gode man har hatt sammen, både for den syke og den besøkende.

Et nei til kontakt kan være å la ens skam få det siste ordet.

MONUMENT ELLER FORSONING

Negative selvbilder og underliggende skamfølelser kan sent i livet skape sterke behov for å kompensere: Gjøre noe stort, få til noe, ett eller annet som veier opp, å være stolt over, vise frem. Samtidig er det kortere tid å gjøre det på. Enkelte, kanskje særlig menn, kan komme inn

ACEM SENIOR

er en forening for Acem - mediterende og andre interesserte over 60 år. Acem Seniors tre refleksjonsgrupper inviterer til å tenke gjennom utfordrende sider ved det å bli eldre.

Det lakker og lir - Refleksjonsgruppe om døden har konkrete spørsmål om hva man tror døden innebærer, hvordan man vil forholde seg når man vet det er slutt, tanker om begravelsen, nekrologer osv.

Temaet for en annen refleksjonsgruppe er Seniorfasens muligheter og utfordringer. Spørsmålene gjelder hvordan innrette sitt liv slik at livets tredje fase kan bli så berikende som mulig. Spriket mellom opplevet og virkelig alder er ett av temaene.

acemsenior.no gir mer informasjon



i en «monument-fase», ett eller annet skal stå der, en flott hytte, en virkelig fin bolig. Det skal ses at man er eller var noe. Andre fanges av at de virkelig skal gjøre et økonomisk kupp, vise at de sannelig kan tjene penger, og blir veldig opptatt av å skulle investere ordentlig «smart». Undertiden kan det resultere i en uforsiktighet, at man tar for store sjanser i forhold til sin totale økonomi, og dermed, stikk mot hensikten, sitter skamfull tilbake med mindre enn før.

En alternativ holdning er forsoning. Det handler, slik Are Holen skriver i Dyade 4/17: " ikke om å godta nederlag, men om evne til omstilling, det å justere indre og

ytre bestrebelser til situasjon og mulighet samtidig som man i rimelig grad beholder selvfølelsen. ... Det handler om å erstatte eventuelle forventninger og forhåpninger med realisme. Krenkelse og forsoning står her i et motsetningsforhold til hverandre." Livets avsluttende fase kan gjøre forsoning og forholdet til egen skam til den sentrale utfordring: "Når en person ikke forsones med seg selv, innebærer det gjerne at vedkommende sterkt misliker eller skammer seg over sider ved seg selv og har en uttalt mindreverdsfølelse... Gjennom forsoning blir intense følelser mildnet; man gir seg selv større aksept."

Kommunikasjonsgrupper

Foto: Ole Gjems-Onstad



Bedre mellommenneskelig kommunikasjon kan forsterke den innsikt meditasjon åpner for. Selvinnsikt og økt forståelse av andre, er stadig mer etterspurte egenskaper i organisasjoner og på arbeidsmarkedet. I flere tiår har Acem regelmessig arrangert kurs i reflekterende kommunikasjon. Disse strekker seg over 7-9 dager og avholdes på Acems kurssted Halvorsbøle ved Jevnaker utenfor Oslo.

På kursene er det også engelskspråklige grupper. Kursene ledes av personer med lang trening og erfaring i meditasjon og kommunikasjon. En betydelig andel av lederne er psykologer eller leger. Kommunikasjonskurs i Acem forutsetter personlig eksponering og er en utfordrende, fortettet og engasjerende anledning til å lære mer om seg selv og ens forhold til andre.

Mer informasjon: acem.no

Norsk Yoga-skole

yoga.no

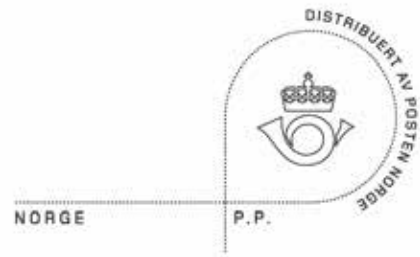


Foto: Torbjørn Hobbel

ISBN 978-82-91405-65-0



B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE



Returadresse:
DYADE
Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

Skam, å føle seg foraktelig, utenfor, uønsket, slem og stygg er en av de mest grunnleggende og sterkeste følelser i menneskets psykologi. Den er så vond at vi ofte ikke orker å kjenne på den. Fordi vi benekter, fortrenger og skjuler skammen, kan den være vanskelig å bearbeide i terapi. Vi bringer den nødig åpent inn i et sosialt felt, og den kan være så flyktig for det bevisste sinn at den er borte før vi har kjent den.

Dette Dyade henter mye materiale fra arbeidet med skam i meditasjon og kommunikasjonsgrupper, og fra tilspisset samfunnsdebatt der vi ofte forsøker å dytte skammen over på andre - shame dumping. Man blir kvitt følelsen av at noe er galt med en selv ved ganske enkelt å skyve skitten over på andre. Det er de, ikke jeg, som feiler noe.