

SKAMFULLE TANKER

Ikke til hjemlån



TURID S BERG-NIELSEN

Utviklingen av skam -
selvets mareritt

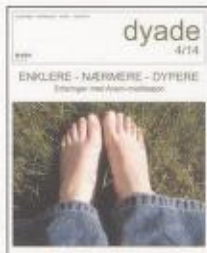
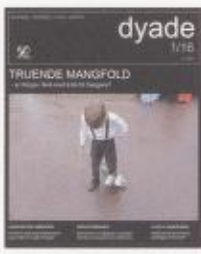
RUNE BELSVIK

Min indre politistyrke har
ein svart skuggehund

ASKILD BRÆKKAN

Trump er del av et
verdskifte i Vesten

| GÅ MOT STRØMMEN



Kjenn hvordan det er å ha papir mellom hendene. Tanker du kan bla i, være i, gå tilbake til. Håndfast og samtidig med god utsikt. Vi gleder oss over at du er abonnent og fornyer abonnementet. I en samtid da alt synes å gå fortere og fortere, vil *Dyade* bringe inn ettertanke og refleksjon. Vår erfaringsbakgrunn er arbeidet med Acem-meditasjon og gruppepsykologi siden 1966.

Hvert nummer av *Dyade* tar for seg ett enkelttema og har som ambisjon å gå i dybden og by på refleksjoner som ligger litt utenfor det allmenne.

Dyade har ikke mål om å være kontroversielt, men erfaringene fra arbeidet med meditasjon kan bidra til perspektiver som noen ganger viser seg å være utfordrende i samtiden.

Redaksjonen i *Dyade* består av åtte kvinner og menn. Vi er født på førti- femti- seksti- og syttitallet. Vi er humanister, jurister, psykologer og medisinerere av utdannelse. Fellesnevner er undervisning i og praksis med Acem-meditasjon og gruppepsykologiske prosesser.

Alt arbeid i *Dyade* gjøres på frivillig basis. Det betales ikke for bidrag, ei heller for formgivning.

En oversikt over alle årgangene av *Dyade* – med et stort utvalg artikler – finnes på vårt nettsted **dyade.no**. Her kan du også bestille abonnement – og fornye det.

INNHold | SKAMFULLE TANKER

2	Leder		
4	Selvets mareritt <i>Turid S. Berg-Nielsen</i>	28	Når fasaden revner <i>Eirik Jensen</i>
12	Seks skammer frå min skammelege vegg <i>Rune Belsvik</i>	36	Gi skammen en klem <i>Vilde D. Haakensen</i>
18	Sivilisasjonens pris <i>Eirik Jensen</i>	44	Skam og ydmykelse i Vesten <i>Askild Brækkan</i>
23	Freuds skam <i>Eirik Jensen</i>	52	For at du ikke skal bli utstøtt <i>Eirik Jensen</i>
24	Fordi vi var ulydige <i>Eirik Jensen</i>	58	Tenåringsdramaets evige apell <i>Arild Brandrud Næss</i>

DYADE 3 2017 ÅRGANG 49

Redaktør av dette nummer| Vilde D Haakensen Eirik Jensen Redaksjon|Turid Suzanne Berg-Nielsen Rolf Brandrud Christopher Grøndahl Svend Davanger Dag Jenssen Halvor Eifring Redaksjonsekretær|Hildegunn Bell Grafisk form|Carl Henrik Grøndahl Foto forside|Torbjørn Hobbel Korrektur|Gunnhild Reistad Administrasjon|Acem sekretariat Redaksjonsråd|Ole Gjems-Onstad Carl Henrik Grøndahl Torbjørn Hobbel 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/opplag|United Press 800 eks Utkommer|4 ganger i året Abonnement for året 2017| kr. 320,- Løssalg|kr. 100,- ISSN|0332-5790 (trykt utgave) 0807-2736 (digital utgave). Utgitt med støtte fra Norsk Kulturråd.

LEDER | SKAMFULLE TANKER

«Skal dere skrive et *Dyade* om skam, sier du? Om NRK-serien, altså?» Nei, ikke primært om Skam, men om skam. Om hva skam er, hvordan vi kan forstå den, hva den gjør med oss, og hva vi kan gjøre med den. Og med redaksjonens engasjement som referansepunkt, hvordan vi møter og arbeider med skamtemaer i Acem.

Alle kjenner selvfølgelig skammen. Noen ganger i svakere form – når vi spiser med gode venner, og en av dem vennlig gjør oss oppmerksom på at vi har noe mat hengende ut av munnviken. Eller når vi treffer en kollega rett før et viktig møte – som visker til oss at buksesmekken vår er åpen. Noen ganger sterkere – gjerne kanskje fra ungdomstiden, da vi var forelsket i den peneste jenta i klassen, men ikke torde nærme oss, og så stod hun der plutselig og snakket til oss, og vi fikk ikke ut et ord, men bare stotret og stammet og rødmet. Denne velkjente følelsen av skam er alltid ubehagelig, og ikke sjelden svært belastende.

Skammen er universell – opptrer i alle kulturer, i alle samfunnslag, i alle kjønn og i alle aldre. Slik sett er skammen ytterst demokratisk. Og den har trolig eksistert så lenge menneskene har kunnet kalle seg mennesker. Hva som vekker skam, kan riktignok variere fra kultur til kultur, og fra tidsepoke til tidsepoke. Men følelsen som vekkes – selve skamfølelsen – er den samme.

Skam kan vekkes av handlinger eller adferd vi selv er ansvarlige for. Men skammen behøver ikke å være knyttet til noe vi selv har herredømme over. Vi kan også være skamfulle over vår egen familie, over vårt opphav. De var enkle mennesker, lite kultiverte, kanskje til og med noen kriminelle blant dem. Eller de var fra vestkanten – rike, overfladiske, snobbete. Eller de var akademikere, uten noen gang å ha løftet en slegge eller en øks eller skitnet til en finger.

Skam har en helt sentral plass i vårt sinn. Den må være der av en grunn. Grunnleggende spørsmål

om denne universelle og dypt forankrede menneskelige følelsen har interessert filosofer allerede fra gammelt av: Hva skam er, hva som vekker skam, og hvorfor vi har denne belastende følelsen. Altså: allerede de gamle grekerne.....

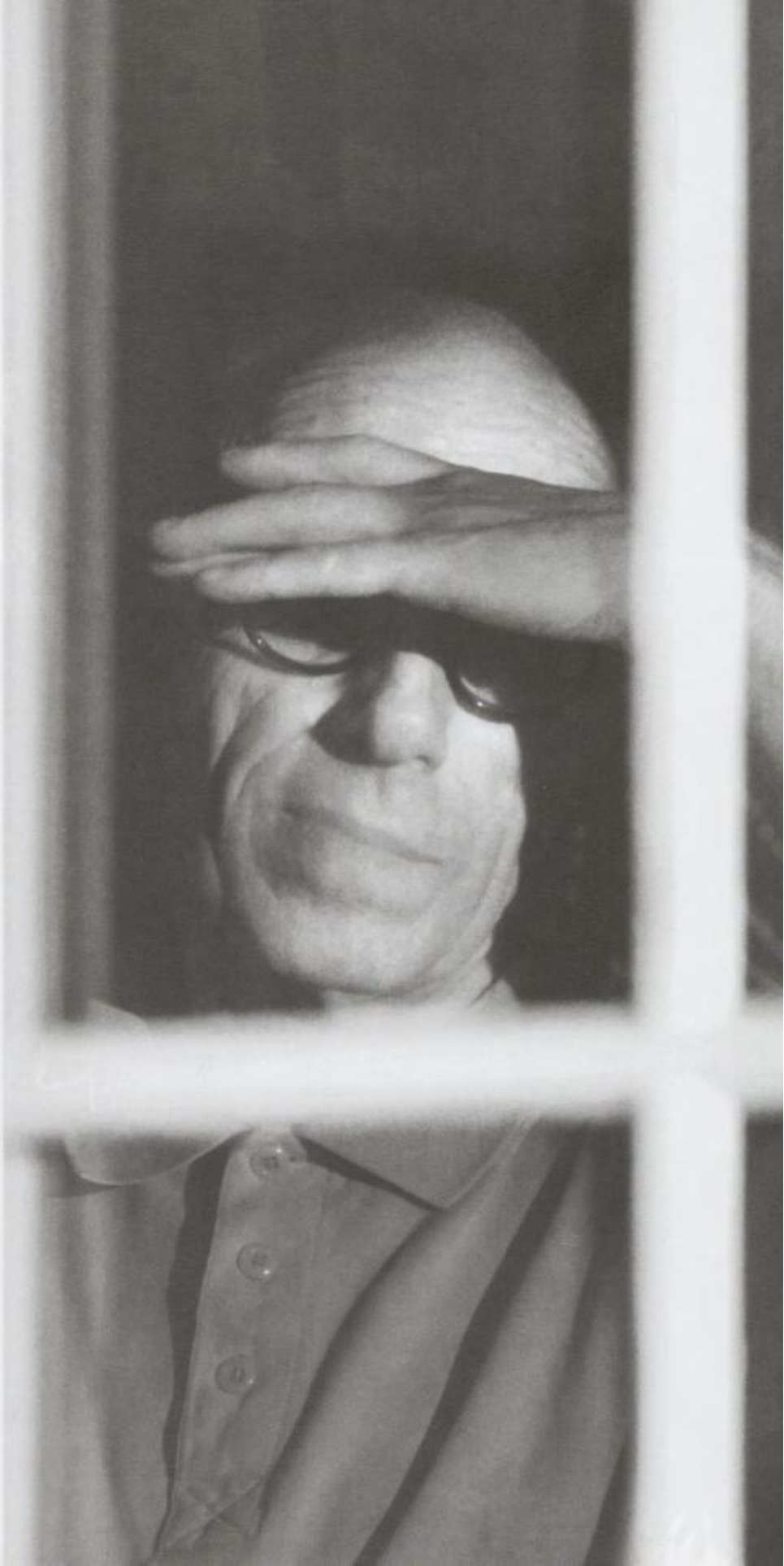
Men før vi oppsøker de gamle, begynner vi våre skamfulle tanker med en fortelling: Om en liten jente på 1950-tallet som overrasker en skoleelev med langt lyst hår på jenteto – og forundres over at «hun» står og tisser.... Den unge jenta – Turid Berg-Nielsen – ble senere professor i klinisk barnepsykologi, og hun bruker fortellingen som inngang til refleksjoner over skammens psykologi. Veien går videre til forfatteren Rune Belsvik, som skildrer «6 skammer frå min skammelege vegg».

I neste bolk gjør Eirik Jensen oss kjent med hva de gamle grekerne mente om skammens opphav, og hvorfor de mente at skamfølelse var en helt nødvendig forutsetning for menneskelig samvær.

Det gamle testamentet hadde på sin side en helt annen forståelse av skammens opphav: Skam er Guds straff fordi vi er ulydige. Denne tanken strevde kirkefaderen Augustin med – for her var det mye som var vanskelig å forstå. Augustins basketak med Bibelens fortelling er utviklet videre på en original og tankevekkende måte av den amerikanske moral-filosofen David Velleman.

Men nei, vi skal ikke bare fortape oss i dyp-psykologi og filosofi. Vi kan ikke helt forbigå NRK-serien. Arild Næss bruker den som inn- gang til refleksjoner over hvorfor ungdomstidens skamfølelse gjerne preger oss resten av livet. Vilde Haakensen tar for seg fem ulike måter å forholde seg til skam på. Evolusjonpsykologi må vi selvfølgelig også innom. Og til slutt: Askild Brækkan tilbyr noen utfordrende tanker om hvorfor Donald Trump traff en tidsånd. Og hvordan det har med skam å gjøre.

Dette er altså de skamfulle tanker vi har å tilby i dette nummeret av *Dyade*. God lesing!





TURID S BERG-NIELSEN

om skam fra smertefull fordømmelse til storslagen forherligelse

Utvikling av skam – selvets mareritt

Det var to toaletter med separate innganger i barnehagen i Genève den gang på 50-tallet, en for gutter og en for jenter. Inne på hvert toalett var det små båser uten dører med hver sin lave toalettskål. Jeg kan ha vært 3-4 år, da jeg kom inn på jentedommen og så en med ryggen til stå og tisse. Først så jeg bare det vakre prinsessehåret, lange, lyse lokker bølget utover skuldre og rygg. Men hun sto og tisset?

Både håret og at hun sto gjorde sikkert at jeg glodde. Sannsynligvis med åpen munn. Brått snudde hun seg. Mitt blikk var ikke på ansiktet hennes, men på noe som skulle skake meg. Hun hadde guttetiss. De voksne har tatt feil! Ikke bare gutter, men jenter kan også ha utovertiss! Her sto det rett foran meg et levende bevis på at de voksne hadde lurt meg. Jeg var forferdet, sint, skuffet og samtidig fullstendig betatt av denne underlige, vakre skapningen. Jeg møtte blikket hennes. Det var gråt-sinte øynene som lyste mot meg. Opprørte, uendelig fortvilede skamtårer strømmet nedover rødmende kinn. Prinsessen freste på fransk: «Ne me regardez pas!! Allez!!» Jeg skjønnte ikke ordene. Men jeg

skjønnte at hun ikke ville jeg skulle se på henne. Jeg rødmet sikkert jeg også. For jeg hadde sett noe jeg ikke skulle, noe hemmelig, kanskje forbudt. Min mor forsøkte å opplyse meg den kvelden at hun som jeg kalte prinsessen, var en gutt. Foreldrene hadde bare ikke villet klippe det vakre håret hans, noe som førte til at de andre guttene i barnehagen mobbet ham og tvang ham til å gå på jentedommen. Men jeg trodde ikke på min mor. Jeg hadde sett piken med guttetiss og hun var ikke en gutt, men en helt spesiell pike.

Blikket hans ser jeg ennå for meg 60 år senere. Skammen over å være noe i den andres øyne som han absolutt ikke ville være.

Kunne jeg med et slaktertak rive dem ringakten ut av bringen!

Peer Gynt har skamfølelse så det holder.

Mads Ousdal på Gållå. Foto: C. H. Grøndahl

DE SOSIALE EMOSJONENE

Glede, frykt, sinne, tristhet og avsky regnes som de primære emosjonene. De kan observeres allerede i de første levemånedene og kjennetegnes ved de samme universelle ansiktsuttrykkene. Først i to-tre års alderen begynner de såkalte sosiale emosjonene å utvikle seg som misunnelse, skam, sjalusi, stolthet og beundring. Skyldfølelse kommer noe senere. I motsetning til de primære er de sosiale emosjonene ikke forbundet med karakteristiske ansiktsuttrykk. Rødming forekommer riktignok ved skam, men selv om man ikke rødmer, kan man likevel føle seg skamfull. Sosiale emosjoner er mer

// Skam og skyld blir betegnet som moralske emosjoner, fordi de kan regulere atferd etter kulturelle normer

komplekse og avhengige av det man opplever eller tror at andre personer tenker eller føler om en. Årsakene til og konsekvensene av sosiale emosjoner, og kanskje i særdeleshet skam, dreier seg om deres viktigste funksjon – å påvirke oss. Skam og skyld blir derfor også betegnet som moralske emosjoner, fordi de kan regulere atferd etter de kulturelle normer og forventninger man lever i, f.eks. at gutter på 50-tallet ikke skulle ha jentehår.

SKAM OG SKYLD, DET SAMME?

Skam og skyld blir ofte brukt om hverandre i populærlitteraturen. Det kan være fordi begge emosjonene, som alle sosiale emosjoner, er knyttet til andre personers vurdering av en selv eller det man

tror er andres vurdering. Den viktigste forskjellen på skam og skyld er at skam innebærer ofte en mer omfattende, negativ vurdering av selvet, noe man er eller ikke er, men burde ha vært. Ikke måtte være gutt med prinsessehår. En tenåringsjente kan skamme seg intenst over en stor kvise. At hun er smart og sporty og godt likt blir borte for henne, hun føler seg stygg og ekkel og tenker at andre vil synes det samme om henne. Skyldfølelse derimot innebærer en fordømmelse av noe man har gjort eller unnlatt å gjøre. Noen hevder at skammen er mest knyttet til det å bli sett av andre for noe man ikke vil være, at man blir eksponert for andre («Ikke se på meg!»), mens skyldfølelse kan være uavhengig av om noen har sett eller oppdaget ens ugjerning. Denne distinksjonen stemmer nok ikke helt, siden man kan utmerket føle skam i enerom bare ved tanken på hva andre måtte tenke om en. Og de som har en mindre godt utviklet moral, føler ikke skyld for noe galt de har gjort hvis de er trygge på ikke å bli oppdaget. Skammen er vanskeligere enn skyldfølelsen å snakke om til andre. Det er ikke så rart, man vil ikke avsløre de deler av seg selv som man skammer seg over. De forblir skjult der inne i hemmelige lommer som ofte vokser og blir større fordi det negative bildet av en selv som man tror også andre har av en, dermed ikke får anledning til å bli korrigert.

Kanskje gutten på do ikke bare skammet seg pga håret, mobbingen og fordi en måpete jente glodde på ham når han sto med buksene nede, men også hadde skyldfølelse fordi han hadde sneket seg inn



De deler av seg selv som man skammer seg over, forblir skjult der inne i hemmelige lommer. Foto: C. H. Grøndahl

på jentendoen? Hans sinne tyder nok på at skamfølelsen var sterkest fordi skam og skyld fører til at man forholder seg til andre på forskjellige måter: De som kjemper med en sterk skam blir lettere sinte og avvisende («Gå vekk!!») og kan klandre andre i tillegg til seg selv. Mens personer som føler skyld kan ta på seg ansvaret for det som måtte være vanskelig og vil gjerne gjøre det godt igjen. Gutten sto jo ikke der med bøyd hode og sa: «Unnskyld at jeg lånte jentetoiletet».

FORTÆRENDE SKAM

Skamfølelse regnes ofte som mer smertelig enn skyldfølelse. Den innebærer jo fordømmelse ikke av noe en har gjort, men av selvet. Følelsen av å være liten, dum, stygg og verdiløs kan være så intens at man helst vil synke ned i jorden og for-

svinne. Det er en fundamental følelse av at man på en eller annen måte er defekt. Og at andre finner en litt frastøtende. En skyldfølelse er også vond å bære og personer som er psykologisk umodne, kan ha vanskelig for å erkjenne eget ansvar og leve med en skyldfølelse, i stedet finner de noen andre eller ytre forhold som kan gjøres ansvarlige. Ikke alltid, men ofte kan man lette en skyldfølelse ved å forsøke å gjøre det godt igjen. Men det hjelper ingenting på en skamfølelse. Yngre barn opplever skam som det å bli flau, rødme og at andre ler av en. Mens eldre barn opplever skam som det å føle seg dum, ikke i stand til å gjøre noe helt riktig og ikke orke å se andre i øynene. I tidligere tider forsøkte man å vekke skamfølelsen hos barn for å regulere deres atferd: «Fy skam deg! Inn i skammekroken med deg!» Skammekroken fungerte som hjemmets ga-



Å bruke ønsker og drømmer til å strekke seg i livet, få til mer, er både motiverende og normalt. Foto: Ole Gjems-Onstad

pestokk. Men i dag vet vi bedre, skammen er ingen god atferds-regulator på lang sikt, fordi den har en høy pris: den angriper selvfølelsen. Å indusere mye skamfølelse i barn fører til at de utvikler ikke bare dårligere selvfølelse men også dårligere sosiale ferdigheter. De har derfor mindre tillit til andre, blir lettere sinte og krenket. Men noe skamfølelse har vi likevel alle, mer eller mindre. For noen blir den smertelige skammen riktignok uholdbar og man må finne måter å beskytte seg på.

DEN NARSISSISTISKE LØSNINGEN

Når følelsen av å være dum, stygg og mislikt, blir mer overveldende enn et barn orker å bære, kan velsignede trøstetanker og dagdrømmer redde det fra noe som kjennes uutholdelig. «Jeg skal vise

dem! Jeg skal få til mye mer enn dem! De kommer til å beundre meg en dag, bli misunnelige og virkelig angre på hvordan de har oppført seg.» Å bruke ønsker og drømmer til å strekke seg i livet, få til mer, er både motiverende og normalt. Livets skuffelser og oppmuntringer vil likevel føre til en uavlatelig tilpasning og justering av hva man skulle ønske man var og hva man faktisk er og får til. Men for noen blir imidlertid skuffelsene mer enn man greier å svelge unna. Å forbli i ønsketenkningen, i fantasiene om egen fortreffelighet er et sted i ens sinn som bare er for fristende til at man vil forlate det. Siden konfrontasjoner med realitetene kan true selvtilfredsheten, må man søke å unngå enhver situasjon eller relasjon som vekker det skammelige lille, dumme selv. Og hvis andre

ikke skjønner hvor bra man egentlig er, er det bare fordi det er de som er de dumme. Dette kalles et narsissistisk forsvar. Det er et forsvar fordi det skal beskytte en mot underliggende vonde selvbilder og skamfølelse. Og det er narsissistisk fordi selvfordømmelse snus til selvforneidhet. Hvis dette forsvaret forsterkes og ikke bygges ned etter hvert som barnet modnes, utvikles en narsissistisk personlighet. Hos mange med en slik personlighet har forsvaret fungert såpass «bra» at de har mistet kontakten med deres underliggende skamfølelser.

// Jo mer skam, desto mer beundring trenger man fra andre

Noen hevder at skam og narsissisme er så nært knyttet til hverandre at narsissisme er skammens vrangside. Eller omvendt. Uansett, jo mer skam, desto mer beundring trenger man fra andre for å motbevise for seg selv at man ikke er dum, og jo mer ovenpå man føler seg, desto lettere er det å forføre andre til å se opp til en og dermed blir de enda mer skammelige: de hemmelige lommene der inne, som ingen for all del må oppdage.

HARMENS HEVN

Gutten på do var gråt-sint. Noen psykologer beskriver et «narsissistisk raseri» og definerer det som forsvar mot underliggende skam. Når noen uforskyldt eller med hensikt overfor en person med et narsissistisk forsvar trenger igjennom det slik at personen føler at den vellykkede masken er

truet, og blir minnet på at det hun/han selv var så fornøyd med, ikke er så bra til likevel, kan raseriet komme. Det kan være, men trenger ikke komme ukontrollert, det kan komme som personlig anklage mot den andre, f.eks. devaluering, latterliggjøring, forsøk på å gjøre den andre liten – og gjerne skamfull. Målet er uansett alltid å ramme den andre tilbake, gjerne der hvor den andre er mest sårbar. Den uutholdelige skammen som personen selv ikke holder ut, legger hun/han ut på andre. Hvis den andre påpeker at raseriet kanskje er uproporsjonert i forhold til det som utløste det, vekkes enda mer vrede. For intensiteten i egen aggresjon er i seg selv også en kilde til skam, som da gir enda mer grunn til raseri. Og den eneste måten å gjenreise egen opphøyet selvfølelse på er å gjøre den andre så forkastelig og liten som mulig.

ER SKAM SÅ ILLE?

All skamfølelse er ikke nødvendigvis uutholdelig og dermed «skadelig» på den måten at vi må beskyttelse oss ved å opphause narsissisme og nedverdige de som måtte «true» den. Noen psykologer bruker betegnelsen «basic shame» eller «healthy shame» om den allmennmenneskelige følelsen som vi alle kjenner eller har kjent i vår oppvekst – og siden. Den kan minne oss om at vi ikke er fortreffelige, vi får ikke til alt vi ønsker oss, at vi faktisk er menneskelige og det er greit nok å være den vi er. Det er en form for ledighet og grunnleggende selvaksept. Man kan likevel gjøre det beste ut av de kort man nå engang har fått utdelt, selv om de ikke er de beste. Å måtte bruke krefter på f.eks. å fremstå



Da han var liten gutt, tvang moren ham til å gå i jenteklær og ha pikelangt hår og kalte ham dukken sin. Senere ble han verdens mest kjente machoforfatter: Ernest Hemingway.

vakker utpå for å skjule hvor stygg man føler seg inni seg eller være stor og suveren utad for å skjule hvor liten man også kan føle seg på innsiden, det er i hvert fall ikke frigjørende. En psykologi med innvendig stor fallhøyde er ikke bare enkelt å leve med, for en selv eller for de mennesker man omgås.

Når blir skammen skadelig? Man vet ikke hva det er som gjør at noen i større grad tåler sitt skamfulle jeg, og lever rimelig fornøyd videre med gjennomsnittlighet som jo karakteriserer de fleste av oss. For andre er gjennomsnittligheten en krenkelse. At våre foreldre og nære voksne i oppveksten har betydd

mye for hvor godt vi greier å tåle, holde ut, være i og eie for fremtiden de skamfølelsene og skuffelsene som vekkes når man er den minste, svakeste, mest «dumme», mest utsatte, mest redde og fullstendig prisgitt den lotterigevinsten det nå en gang er – nemlig hvilke foreldre vi ble født inn i verden til.

OG PRINSESSEN LEVDE LYKKELIG ALLE SINE DAGE?

Vi flyttet fra Genève året etter denne hendelsen så jeg vet ikke hva det ble av gutten med prinsessehåret. Hvordan levde han videre med sin skamfølelse, med å bli mobbet, med ikke å få være gutt? Som voksen er han kanskje blitt en machomann med barbert hode, tre dagers skjegg og oppumpet muskulatur med tatovering for at ingen skal se på ham som feminin. Det er lett å assosiere til biografiene om en kjent, nå død forfatter og Nobelprisvinner. Da han var liten gutt, tvang moren ham til å gå i jenteklær og ha pikelangt hår og kalte ham dukken sin. Senere ble han verdens mest kjente machoforfatter: Ernest Hemingway. Og da machorollen og forfatterevidnene sviktet etter mange år med alkoholisme og selvdestruktivitet, møtte han det uutholdelige i seg selv. Han skjøt seg 62 år gammel.

AVHENGIG AV BEKREFTELSE?

Jeg liker å tro at det gikk bedre med gutten på jentedoen enn med Hemingway. Men det er ikke utenkelig at gutten med prinsessehåret (også?) måtte utvikle et visst narsissistisk forsvar for å beskytte seg mot følelsen av at det er noe galt med ham, at han er defekt på en eller annen måte. Kanskje

TURID SUZANNE BERG-NIELSEN



Professor i klinisk psykologi ved NTNU. Leder av Acem Tyskland og meditasjonslærer i Acem.

han er blitt en selvbevisst mann i en prestisjefylt lederstilling, med italienske skreddersydde skjorter som viser frem atletiske former, fortsatt har han sitt vakre bølgete hår, alltid gredd bakover, riktignok litt tynnere i tinningen med tiden. Men akk, han er blitt så avhengig av bekreftelse og beundring fra sine ansatte og intimpartnere og samtidig må han jo sørge for at ingen kommer han for nær. For da kan de oppdage hva som egentlig er på innsiden. Eller han kan jo også bare ha endt opp som en helt vanlig fyr, kanskje fordi foreldrene hans klippet håret hans så snart de fikk vite at han ble mobbet i barnehagen, de var empatiske med hans fortvilelse og sinne. Selv om han i voksen alder skulle være både sympatisk og innlevende, kjenner han kanskje en viss sosial usikkerhet og synes det er litt pinlig at han fortsatt kan rødme. ■■



Seks skammer frå min skammelege vegg

Min indre politistyrke har ein svart Skuggehund som patruljerer områda kring mine lågare sjølv. Får han ferten av noko uakseptabelt, bit han raude merke i hendinga, før politiet rykker ut og hentar den merkte, fører henne til byens torg, der ho blir hengt opp på ein høg, godt synleg vegg. Så alt i meg kan sjå, og minnast, for det kan bli hengande svært lenge, at dette forferdelege skjedde ein gong her inne.

1

No kjem hunden. Han står og snusar på bokstavane som alt er skrivne i avsnittet over her. Han knurrar. Er ikkje dette for store ord, knurrar han. Er ikkje dette berre ein måte å skriva på, for å pynta opp i det indre rotet? Han bit eit merke i avsnittet, politiet styrtar fram, og avsnittet heng alt på veggen på torget med ein kvit lapp under: «Dette fekk han seg til å skriva ein gong han liksom skulle skriva ein artikkel om SKAM. Han trudde han kunne ytra seg om dette. Så tåpeleg og overdrive og drygt begynte det. Skammeleg!»

2

Eg var 14 år og all mi merksemd sto i kø for å gløtta på jenta ved pulten til venstre for meg. Vi hadde gått i same klasse i mange år. Utan at eg på nokon måte hadde planlagt det, eller var blitt orientert om det, styrta altså all mi merksemd mot denne klasseveninna. Det hadde skjedd noko med henne. Eg kunne brått ikkje gå vanleg, når eg kom henne nær. Vanleg gåing var ikkje godt nok. Det var som om føtene mine straks forstod dette, men begynte å snubla, fordi dei ikkje hadde øvd inn dei nye trinna. Eg kunne ikkje snakka til henne, heller. Eg

måtte først lære eit nytt språk som passa til hennar strålande vakre utsjånad. Men brått ein dag, kanskje i ein mattetime, snudde eg meg mot henne, og nokre ord som hadde lege på vent lenge, hakka ut av munnen min: «Har du eit sånt smykke med stjerneteikn på?» (Det var populært å gå med hals-smykke med stjerneteikn i sølv. Sidan denne jenta var blitt som fullkomen for mine auge, var eit slikt smykke det einaste eg hadde sett ho mangla.)

// Det harde i blikket minte meg på kven eg eigentleg var

Tanken var at ho skulle svara nei, og sjå trist ut, og så skulle eg overraska henne med å fortelja at eg ville kjøpa eit slikt smykke til henne. «Kva?» gaute ho. «Eit sånt halssmykke med stjerneteiknet ditt på?» sa eg. «Nei, korfor skulle eg ha det?» Ho svarte på ein kjøleg og avvisande måte, kjente eg. Slike spørsmål frå ein fyr som eg, ville ho ikkje ha noko av. Lyden av stemma hennar og det harde i blikket minte meg på kven eg eigentleg var. Å, kor eg fall og fall. Kor eg ramla ned i det sumpaktige klisset eg tenkte eg høyrte heime i. Denne hendinga heng på veggen på torget.

3

I mine unge år tenkte eg ofte, at ei løysing på alt, ville vera å bli forfattar. Den som er forfattar er godkjend av eit forlag, og arbeidet hans finst på biblioteket, og i tillegg kanskje heime hos nokon. Han er altså akseptert. Han kan til og med bli berømt. Eg

tenkte eg kunne betala ein berømt forfattar mange pengar, for å gi ut nokre av mine setningar under sitt eige namn. Eg trur det var slik planen var. Eller skulle det vera omvendt - hans forteljing med mitt namn på boka? Dette er eg ikkje heilt viss på. Men det handla om at eg skulle bli akseptert. At eg skulle lura meg, kjøpa meg, til ein plass blant dei aksepterte. Og at dette antakeleg ville vera greie pengar for ein etablert forfattar, som for lengst hadde sikra seg stampelet som akseptert og god nok. Det er ikkje der skamma begynner å bli skam. Det er nokre år seinare, i det eg skulle gi ut mi 2. bok. Eg var 25 år gammal, og alt saman var bortimot utruleg. Det fanst alt ei bok med namnet mitt på. Eg hadde skrive alle orda sjølv også. No skulle det i tillegg komma ei bok til. Som om ikkje dette var nok, blei eg invitert ut på restaurant i Oslo med forlagsredaktøren. Middag. Forlaget skulle betala.

Det same forlaget hadde nett utlyst ein roman-konkurranse med stor pengepremie. Å, eg hadde lyst på den premien. Å vinna romankonkurransen. Men det tenkte eg at eg aldri ville greia. Eg ville nok heller ikkje greia å tapa konkurranse. Og så sa eg dei orda som skulle hengast opp på torgets vegg: «Eg likar ikkje at mitt forlag har slike konkurransar.» MITT forlag. Det sa eg til forlagsredaktøren på restauranten. Altså ikkje berre det at eg no skulle få gi ut mi 2. bok, men at forlaget også var blitt MITT FORLAG. Altså at eg meinte forlaget var MITT. Og dette uttrykket MITT FORLAG blenker og skin framleis på min skammelege vegg.



Noko går meg imot, og straks kjem tanken på å eta søtsaker, som eit forslag for å retta opp dette at noko gjekk meg imot. For når eg et søtsaker er liksom alt greitt. Foto: C. H. Grøndahl

4 + 5

På fordjupingskurs hender det at mine låge sjølv begynner å reisa seg i all sin velde. Dei fleste andre på desse kursa, har eg lagt merke til, er høgt utdanna og har slanke kroppar. Eg har, iallfall fram til no, vore den tjukkaste og lågast utdanna. Eg avslutta vidaregåande i 2. klasse. Eg er utdanna hjelpepleiar. Den tjukke kroppen min har mange gonger vore tema i meditasjonane og vegleiinga. Kor ofte eg et for å trøysta meg. At noko går meg imot, og straks kjem tanken på å eta søtsaker, som eit forslag for å retta opp dette at noko gjekk meg

imot. For når eg et søtsaker er liksom alt greitt. Det er godt i munnen, og eg kjøper alltid rikeleg inn. Til sist orkar eg ikkje meir, men likevel puttar eg inn ein sjokolade til, sidan eg no har gitt meg lov til dette, og det kanskje kan bli ei stund til neste gong, ja, dette må helst ikkje ta slutt, denne etinga av søte saker. Og så blir det så fullt av kliss i meg, at det blir umogleg å putta inn meir. Då kjem skamma. Då sitt eg og skjemmest over at eg enno ein gong hamna i denne gørra, at eg friviljug kjøpte inn og putta alt dette i munnen, og ikkje denne gongen



Eg passar ikkje inn. Eg forstyrrar den gode stemninga. Foto: Torbjørn Hobbel

heller var vaksen nok til å hugsa korleis dette alltid endar. Med skam.

Stundom kan tankane om kroppen min vera meir sjølvhat, som er aggressivt og hardt i forhold til den blautare og meir dunkle skamma. På eitt kurs kom denne tanken om at statistisk så er det mest overvektige blant dei lågast utdanna. Og det var dette, at eg gjekk rundt og var beviset på at statistikken stemte. Her går ein rund og tjukk hjelpepleiar. Det var som om til og med Skuggehunden lo, då han beit meg i flesket.

6

Av og til føler eg meg betre enn andre. Eg kan tenka at eg er for god for denne verda. Ein slik god og kjekk og fin fyr som eg. Så god til å lytta på det andre seier. Så god til å uttrykka meg. Så tolmogig. Så vennleg. Eit par gonger har desse

tankane komme sterkt i meditasjonar på kurs, og alt mens tankane dansar rundt i meg, kjem skrekken for at eg skal komma til å dela dette med dei andre i vegleiinga. At eg skal seia eg synest eg er ein betre person enn dei andre på gruppa. At eg er meir interessant. Korleis kan eg redde meg unna dette, viss eg skal vera ærleg?

Det å ha hatt desse tankane, og det å ha sagt dei høgt i ei vegleiingsgruppe, fekk Skuggehunden til å bita hardt. Å uttrykka at eg føler meg betre enn andre, var skamfullt.

Eg tenker altså at SKAMMA kjem frå det aller minste i meg. Frå den staden der eg er hjelpelaus, dum, redd og avhengig av andre. Om eg bevegar meg for langt bort frå dette, er det som om det aller minste i meg brølar for at eg ikkje skal mista det av syne. Det er som om dette aller minste i meg,



Forfatter, dramatiker og hjelpepleiar.
Kurslærer i Acem.

vil passa på at eg ikkje prøver å framstå som om det ikkje finst. Som om det har ein angst for å bli gløymt eller fornekta.

Eg tenker at SKAMMA er eit sjølv i mitt indre saman med andre sjølv som ytrar seg der, for eksempel min skapande IVER, som fekk begynna denne artikkelen. Når SKAMMA melder seg, prøver eg å la ho ytra seg ferdig i meg, samtidig som noko anna i meg tenker det kan vera lurt å vera tolmodig med det ho ytrar seg om, for eksempel opninga på denne artikkelen. Eg veit at den opninga kunne blitt både betre og verre, men eg tenker at denne gongen lar eg min IVER få ordet. SKAMMA har sagt sitt om det, men ho fekk meg ikkje til å skriva det om denne gongen, ho har derimot fått meg til å stryka mykje anna, som no ikkje står å lesa her lenger.

Eg lar opninga stå slik ho dukka opp.

Desse ytringane i meg er mitt arbeidsfellesskap når eg sitt og diktar, og når eg sidan vurderer kva av det eg skal la stå, og kor eg vil forandra teksten.

Eg tenker det er den same indre aktiviteten som ofte gjer det tungt å vera i det sosiale. Når SKAMMA i meg er i storform, og bablar i veg: «Eg er for dum.» «Eg må ikkje tru folk orkar å høyra på alt dette kjedelege snakket mitt.» «Eg må lytta betre, og gi gi klokare tilbakemeldingar.» «Å, kor feit eg er. Skjorta mi bular ut.» «Dei vil eigentleg ikkje at eg skal vera her.» «Eg passar ikkje inn. Eg forstyrrar den gode stemninga.»

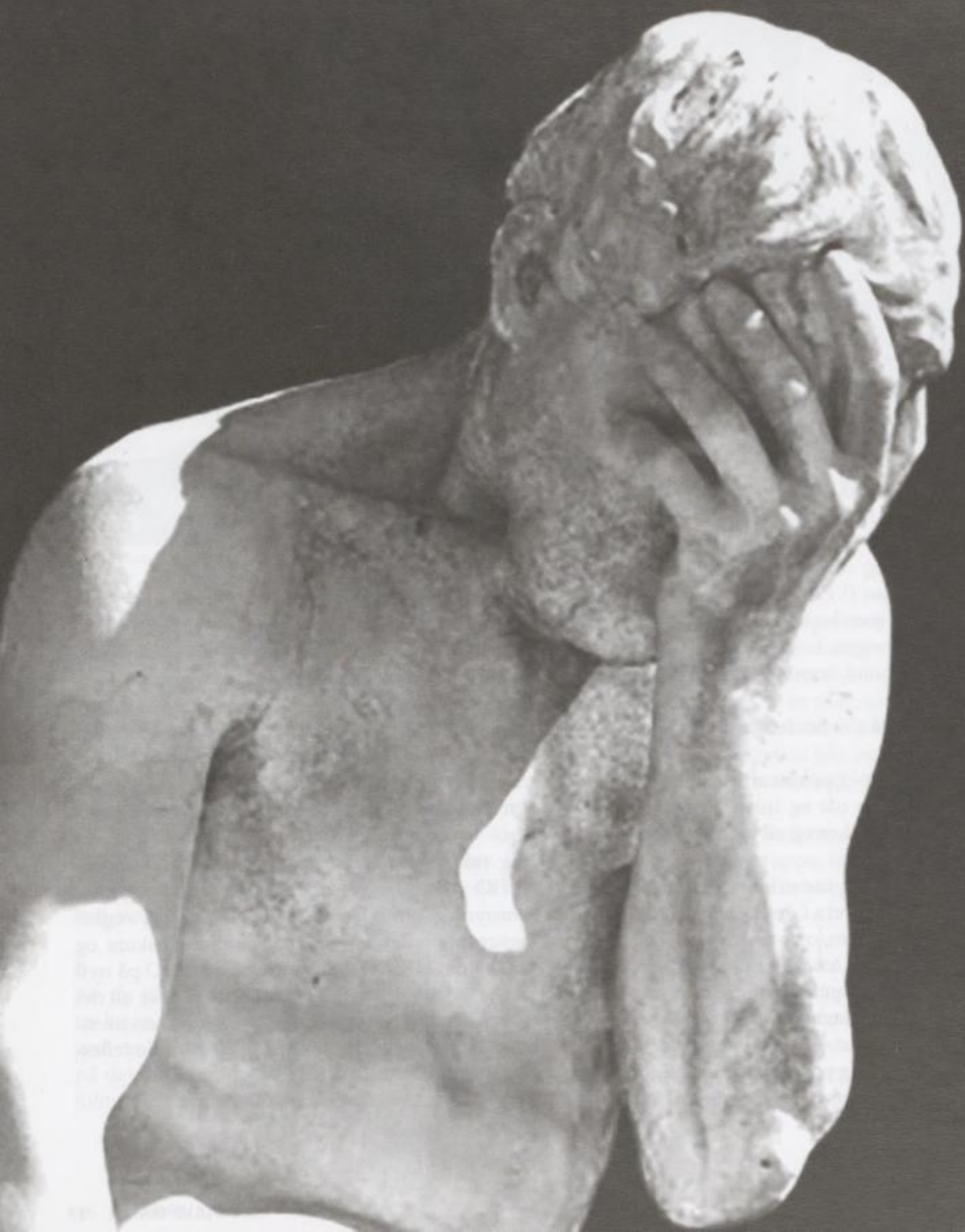
Og det blir ikkje betre når det vender om: «Er eg ikkje for god for desse folka?» «Er eg ikkje for god for ei slik dum tilstelling som dette?» «Burde eg ikkje gå heim, og spare litt på meg sjølv. Ein så viktig person som eg er.» «Eg må ikkje stå her så lenge, at dei trur eg berre er ein heilt vanleg fyr, heller.»

// Det blir ikkje betre når det vender om: «Er eg ikkje for god for desse folka?»

Men nokre gonger dukkar det opp eit anna sjølv, eller ein annan tilstand. Eg føler meg brått LIKEVERDIG med andre. Ikkje betre. Ikkje dårlegare. Følelsen av å konkurrera og streva blir borte. I staden oppstår ei glede ved å kunna delta i verden, å kunna by på det eg har og kunna ta imot og gle meg ved det andre byr på.

Det minner om dei lette og kjekke dagane ved skrivebordet, eller dei stille periodane i meditasjonen.

Eg veit likevel at SKAMMA også finst der inne. At HO vil begynna å røra på seg igjen. At eg mest sannsynleg, om ikkje så lenge, vil sitte i ei vegleingsgruppe eller på eit kommunikasjonskurs og snakka om HENNE igjen. Kanskje vil HO på nytt bli så sterk at HO så å seia tar styringa over alt det eg er. Kanskje vil eg då også hugsa dei andre sidene i meg, dette som ytrar seg i det same fellesskapet som SKAMMA. ■



EIRIK JENSEN

om den greske skammen

Sivilisasjonens pris

Skammen er belastende. Hvorfor har vi den overhodet? Ville vi ikke vært lykkeligere uten? Overhodet ikke, mente de gamle grekerne. For dem var skamfølelsen noe mennesker er helt avhengige av for å kunne omgås hverandre. Skam er selve limet som gjør at samfunnet henger sammen, mente de.

I Platons dialog *Protagoras* gjenforteller Protagoras en gammel gresk myte om hvorfor vi føler skam: Epimetheus fikk i oppgave av gudene å skape menneskene. Men da han gjorde det, var han uoppmerksom (Epimetheus betyr «den uoppmerksomme» på gresk), så dette er et ordspill): Han glemte å gi menneskene de nødvendige *ferdighetene* for at de skulle kunne overleve. Derfor måtte Prometheus stjele ild og praktisk klokskap fra gudinnene Hepahestus og Athena, og gi dem til menneskene. For dette ble han idømt en grufull straff: Prometheus ble lenket til et fjell, mens en ørn uopphørlig spiste av leveren hans i evig tid.

Gjennom disse stjalne gavene fra Prometheus ervervet menneskene de nødvendige ferdighetene – *technai* – for å kunne overleve. Men menneskene hadde likevel ikke klokskap nok til å leve *sammen* – *politike techné* – politisk klokskap. For det var det bare guden Zevs som rådde over. Derfor fantes ingen byer, og menneskene levde i isolasjon fra hverandre – de hadde riktignok tilstrekkelig *techné* til å få tak i mat, men ikke til å beskytte seg mot dyrene. Resultatet var at de kom i konflikt med og krenket hverandre, og de sto i fare for igjen å bli tilintetgjort.

ARISTOTELES: SKAM BOR I ØYNENE

Skam har i dag fått et dårlig rykte på seg. Vi er for skamfulle: Vi skammer oss for sterkt, og vi skammer oss over for mye. Aristoteles ville ment at dette var en misforståelse. I enkelte realityprogrammer kan vi få inntrykk av at vi i stedet helst burde skamme oss over at vi overhodet skammer oss. Og at det er om å gjøre å vise for hele verden – på TV-skjermen – at i alle fall deltakerne ikke gjør det.

Også i det gamle Hellas fantes en filosofisk skole som ville skammen til livs: Kynikerne. For dem gjaldt det å bryte radikalt med alle grunnleggende normer for samkvem: renslighet, høflighet, og respekt overfor andre. I stedet praktiserte de demonstrativ åpenlys skamløshet: Diogenes onanerte på offentlige steder, og Crates og Hipparchia hadde samleie i alles påsyn. Kynikerne hatet penger, nølte ikke med å tigge, og mente at deres livsførsel var uttrykk for grunnleggende frihet.

// Skamløshet er upassende likegyldighet overfor det som kan stille oss i dårlig lys

Aristoteles var dypt uenig med kynikerne. For Aristoteles var skam en helt adekvat og passende følelse som oppstår når noe skjer som kan sette oss i miskreditt, og som har en helt vesentlig sosial funksjon. Og skamløshet er inadekvat og upassende likegyldighet overfor det som kan stille oss i dårlig lys. Aristoteles redegjørelse for hva skam

er har dannet utgangspunkt for de fleste senere filosofers forståelse av skam frem til i dag. Det er særlig i *Retorikken* Aristoteles drøfter skam. La oss se litt på hvordan han nærmer seg fenomenet:

Vi vender oss nå til skam og skamløshet..... Skam kan defineres som en smerte eller forstyrrelse i forhold til dårlige ting, enten i nåtid, fortid eller fremtid, som ser ut til å kunne bringe oss i vanære; og skamløshet som forakt for eller likegyldighet i forhold til de samme dårlige tingene.

Dette er en definisjon som de fleste vil kunne slutte seg til også i dag. Skam er for det første en *følelse*. Skam er dernest *belastende* – «en smerte eller forstyrrelse», som Aristoteles uttrykker det. Og den knytter seg til «dårlige ting» som kan bringe oss i vanry. Riktignok vil mange ikke kjenne seg hjemme i begrepet «vanære» og tenke at Aristoteles' definisjon uttrykker noe av den gamle greske æreskulturen som vi i moderne tid har beveget oss bort fra. Men Aristoteles videre drøftelse viser at det ikke bare er tap av ære i snever forstand han har i tankene, men snarere det vi i dag vil kalle *nedverdiggende* – eller sagt annerledes: det som gir oss dårlig *selvfølelse*:

Hvis denne definisjonen legges til grunn, følger det at vi føler skam overfor slike dårlige ting som vi synes er nedverdiggende for oss selv eller for andre som vi bryr oss om. Disse ondene omfatter for det første slike som skyldes moralsk klanderverdighet; som å kaste bort ens skjold el-

Freuds skam

ler flykte; for disse dårlige tingene skyldes feighet. Og å holde tilbake et pengetilskudd eller på annen måte behandle folk med urette i pengeforhold; for disse handlingene skyldes urettferdighet. Også å ha kjønnslig samkvem med forbudte personer, på feil tid eller på feil sted; for disse tingene skyldes tøylesløshet. Også det å tjene penger på en smålig eller lite ærefull måte, eller utnytte hjelpeløse personer, f.eks. de fattige eller de døde - hvorfra ordtakene "han ville plukket lommene til et lik"; for alt dette skyldes grådighet og ondskapsfullhet.... Også det å rose folk opp i ansiktet og fremheve uforholdsmessig en manns gode sider og se bort fra hans svakheter, og vise uforholdsmessig sympati med hans sorger når du er i hans nærhet og den type ting; alt dette viser at du er tilbøyelig til å være en smigrer. [1384a] Også å snakke uopphørlig om deg selv, skryte på seg og tilegne seg andres fortrinn; for dette skyldes skrytferdighet....

Det er altså mange ulike forhold som kan gi opphav til skamfølelse, slik eksemplene til Aristoteles viser. Og vi vil kunne være enige i at de fleste av hans eksempler også i dag vil kunne være skamfulle. Vi kan samtidig merke oss at Aristoteles i sin drøftelse ikke sondrer mellom hva som *faktisk* gir skamfølelse, og hva som bør gjøre det. Det er ikke sikkert at lurendreieren *faktisk* føler skam over å ha lurt den gamle damen til å kjøpe støvsugeren hun ikke trenger. Men han bør gjøre det, vil vi vel si: Alle eksemplene til Aristoteles vil kunne gjøre at vi bør føle dårlig om oss selv. Og de fleste som skriver



Aristoteles: Skam er det som gir oss dårlig selvfølelse.

om skam i dag, vil også være enige med Aristoteles: skam er en følelse som uttrykker en *negativ vurdering av noe vi er eller noe vi har gjort*.

// Skam er en følelse som uttrykker en negativ vurdering av noe vi er eller noe vi har gjort

Aristoteles er også oppmerksom på at vi kan føle skam når vi sammenligner oss selv med andre som vi har noe til felles med, og hvor vi føler vi kommer til kort:

En annen slags dårlig ting som vi føler skam over, er når vi mangler en andel i de ærefulle tingene som alle, eller nesten alle som ligner oss, tar del i. Med «ligner oss» mener jeg andre av samme rase eller nasjonalitet eller alder eller familie som oss, og generelt de som er på samme

nivå som oss. Når vi er på nivå med andre, er det en skam å være, for eksempel, mindre velutdannet enn de andre; og slik er det også med andre fordeler: desto mer, i hvert tilfelle, hvis det sees på som vår egen feil.

// Vi føler oss mer skamfulle hvis det skamfulle gjøres åpent, foran alles øyne

Aristoteles går så over til å karakterisere selve skamfølelsen og peker på noe som mange siden har fremhevet og ment er helt sentral for fenomenet skam: at vi gjerne føler skam overfor *andre*, men da primært overfor andre som *betyr noe for oss*:

Siden skam er et mentalt bilde av vanære, hvor vi krymper oss fra skammen og ikke fra følgerne, og vi bare bryr oss om hva andre mener om oss på grunn av nettopp hvilke mennesker som har disse meningene, følger det at vi føler skam overfor mennesker som betyr noe for oss. Slike mennesker er: de som beundrer oss, de som vi beundrer, de som vi ønsker å bli beundret av, de som vi konkurrerer om, og de som har oppfatninger om oss som vi respekterer.... Og vi føler oss mer skamfulle hvis det skamfulle gjøres åpent, foran alles øyne. Derfor ordtakene "Skam bor i øynene." Av denne grunn føler vi oss mest skamfulle overfor de som alltid vil være med oss og de som legger merke til hva vi gjør, for i begge tilfeller er øynene deres på oss. ... Og vi skammer oss ikke bare i forhold til den fak-

EIRIK JENSEN



Advokat og magister i filosofi.
Kurslærer i Acem og redaktør i Dyade.

tiske skamfulle oppførelsen vår, men også over de synlige bevisene på denne oppførselen: ikke bare for eksempel på grunn av et faktisk samleie, men også av de synlige bevisene; og ikke bare av skandaløse handlinger, men også av skammelig snakk..... Og generelt føler vi ikke skam overfor de som har upålitelige oppfatninger (ingen føler skam overfor små barn eller dyr); og vi skammer oss ikke over de samme tingene overfor våre nærmeste som overfor fremmede, men overfor de første over det som fremstår som genuine feil, og overfor sistnevnte over hva som fremstår som konvensjonelle feil.

Her fremhever Aristoteles altså at det i skammen ligger et *nedvurderende blikk*, som vi gjerne tillegger andre - det vi kan kalle «skammens sosiale dimensjon», og som de fleste psykologer mener hører til skammens kjerne. ■

Freuds skam

Freuds teori har linjer til *Bibelen*.

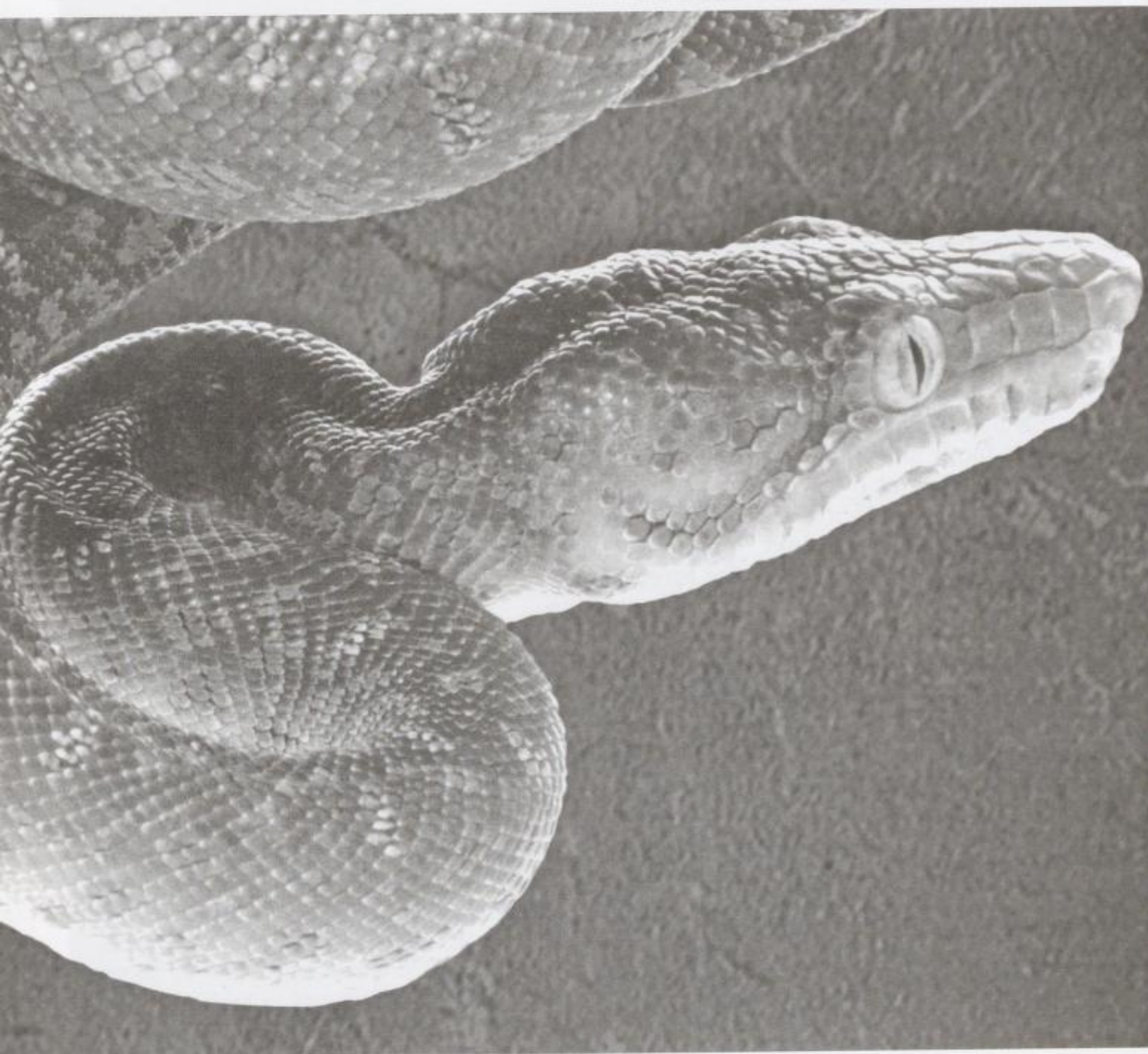
I begynnelsen var barnet i sin uskyldige narsissisme – sin egen Edens hage. Barnet er i sentrum av universet, og ikke individuert – selvet er ikke adskilt fra objektene utenfor, og alt er ett. Verden er til for barnet, og barnet har ennå ikke oppdaget sin sårbarhet.

Det er et helt nødvendig forsvar; hadde barnet forstått hvor sårbart det er, og hvor avhengig det er av sine foreldre, ville det ha blitt overveldet av angst, og gått til grunne.

Så oppdager barnet gradvis skillet mellom seg selv og andre, oppdager sin adskilthet, og dermed også sin egen sårbarhet. Da blir barnet overveldet og føler angst for avvisning. For å mestre denne angsten danner barnet seg en fantasi om foreldrenes idealobjekt – hvem foreldrene ønsker at barnet skal være, og blir lydhør overfor foreldrenes signaler om det – og forsøker å tilpasse seg disse idealene.

Men det betyr også at impulser som grådighet og sinne og sjalusi – som barnet ennå ikke har kontroll over – kan true tilpasningen til foreldreidealene. Det vekker angst. Skam er da en følelse som styrer barnet i retning å være som barnets fantaserte idealobjekt, og unngå det motsatte.

Skammen er et forsvar mot angsten for avvisning fra foreldrene – som *Bibelens* skam er følelsen som Gud ga menneskene – fordi Adam og Eva var ulydige, dvs ikke levde opp til idealtilstanden, og dermed ble utstøtt fra Edens hage.



EIRIK JENSEN

om den kristne skammen

Fordi vi var ulydige

Skammen kom ikke til menneskene for at vi skulle leve bedre sammen, slik grekerne mente. Nei, ifølge *Det gamle testamentet* var skammen en kollektiv straff fra Gud, fordi de første menneskene var ulydige.

Bibelens opprinnelsesmyte er interessant av flere grunner. En er at den kristne tradisjon har preget – og preger – vår kulturs senere forståelse av skam. En annen er at kirkefedrene – særlig Augustin – har utviklet en egen teori om skammens vesen med utgangspunkt i *Det gamle testamentet*. Og denne forståelsen har igjen inspirert New York-filosofen David Velleman til å utvikle en ny, original og tankevekkende teori om hva skam er, som vi skal komme til om litt.

Vi begynner med selve fortellingen, går så videre til Augustins eksegese, og i neste artikkel til Velleman.

FØRSTE MOSEBOK MENNESKET I EDENS HAGE

Vi husker alle hovedtrekkene i skapelsesfortellingen fra *første Mosebok*: Først skapte Gud himmel og

jord. Så skapte Han det første mennesket: Adam, og deretter kunnskapens tre: treet til kunnskap om godt og ondt. I det følgende skal jeg sitere en del fra denne gamle fortellingen. Viktige setninger setter jeg i kursiv – dem skal vi få spesiell bruk for siden:

15 Så tok Herren Gud mennesket og satte det i Edens hage til å dyrke og passe den. 16 Og Herren Gud ga mennesket dette budet: «Du må gjerne spise av alle trærne i hagen. 17 Men *av treet til kunnskap om godt og ondt må du ikke spise*. For den dagen du spiser av det, skal du dø.»

Gud ser at det blir for ensomt for Adam å leve helt alene. Så han skaper den første kvinnen av hans ribbein.

24 Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor

og holde fast ved sin kvinne, og de to skal være én kropp: 25 Begge var nakne, både mannen og kvinnen, og de skammet seg ikke for hverandre.

3 Slangen var listigere enn alle ville dyr som Herren Gud hadde laget. Den sa til kvinnen: «Har Gud virkelig sagt at dere ikke skal spise av noe tre i hagen?» 2 Kvinnen sa til slangen: «Vi kan spise av frukten på trærne i hagen. 3 Men om frukten på treet som står midt i hagen, har Gud sagt: Dere må ikke spise av den og ikke røre ved den; for da skal dere dø.» 4 Da sa slangen til kvinnen: «Dere skal slett ikke dø! 5 Men Gud vet at den dagen dere spiser av den, vil øynene deres bli åpnet, og dere vil bli som Gud og kjenne godt og ondt.» 6 Nå fikk kvinnen se at treet var godt å spise av og en lyst for øyet – et forlokkende tre, siden det kunne gi innsikt. Så tok hun av frukten og spiste. Hun ga også til mannen sin, som var sammen med henne, og han spiste. 7 Da ble øynene deres åpnet, og de skjønnte at de var nakne. De flettet sammen fikenblader og bandt dem om livet.

8 Da hørte de lyden av Herren Gud som vandret omkring i hagen i den svale kveldsbrisen. Og mannen og kvinnen gjemte seg for Herren Gud blant trærne i hagen. 9 Men Herren Gud ropte på mannen og sa: «Hvor er du?» 10 Han svarte: «Jeg hørte lyden av deg i hagen og ble redd fordi jeg er naken, og jeg gjemte meg.» 11 Da sa han: «Hvem har fortalt deg at du er naken? Har du spist av det treet jeg forbød deg å spise av?» 12 Mannen svarte: «Kvinnen som du ga meg å være sammen med, hun ga meg av treet, og jeg spiste.» 13 Herren Gud spurte

kvinnen: «Hva er det du har gjort?» Kvinnen svarte: «Slangen narret meg, og jeg spiste.»

GUDS STRAFF

Når Gud får høre dette, straffer han menneskene. Han setter fiendskap mellom mann og kvinne, og mellom Adams og Evas slekter. Kvinner skal deretter føde barn i smerte, og begjære sine menn, men mennene skal samtidig herske over dem. Og mennene straffer han til et evig slit for å holde seg selv i live. Og til slutt avsier han en dødsdom over alle menneskene: Vi skal alle ende våre liv som støv, slik vi en gang ble skapt av støv. Historien fortsetter:

20 Mannen kalte kvinnen Eva, for hun ble mor til alle som lever. 21 Herren Gud laget klær av skinn til mannen og kvinnen og kledde dem.

22 Herren Gud sa: «Se! Mennesket er blitt som en av oss og kjenner godt og ondt. Bare det nå ikke strekker hånden ut og tar av livets tre også, så det spiser og lever evig!» 23 Herren Gud sendte mennesket ut av Edens hage for å dyrke jorden, som det var tatt av. 24 Han drev mennesket ut, og øst for Edens hage satte han kjerubene og det flammende sverdet som svinges uten stans. De skulle vokte veien til livets tre.

AUGUSTIN: SKAMMENS PARADOKS

For kirkefaderen Augustin var det en utfordring å forklare hvordan historien om Adam og Eva og syndefallet i første Mosebok hang sammen. For den er full av paradokser. For Adam og Eva var slettes ikke blinde før de spiste av eplet – de hadde begge øyne og så åpenbart alt feet og himmelens fugler og alle villmarkens dyr som de ga navn. Og de så også åpenbart eplet som de spiste av. Så hva betyr det når det heter – etter at Eva og Adam tok av frukten og spiste «*Da ble øynene deres åpnet, og de skjønte at de var nakne.*»? Og hva var det de så, som gjorde at «*De flettet sammen fikenblader og bandt dem om livet.*»? Hva var det de så som gjorde at de skammet seg og følte at de måtte dekke seg til?

I dag kan spørsmålene – i alle fall for oss som står i noe avstand fra troende – fortone seg litt fremmede, kanskje til og med komiske. Men Augustin tok spørsmålene på dypeste alvor.

AUGUSTINS FORKLARING: SKAM SOM GUDS STRAFF

Augustins tolkning er at skammen oppstod fordi Gud ville straffe menneskene for deres ulydighet. Og straffen var at han tok fra menneskene noe av herredømmet over kroppen, og gjorde deler av kroppen ulydig, på samme måte som menneskene hadde vist ulydighet overfor Gud. Dette gjorde Gud ved å gjøre at mannen fikk reisning når han føler begjær, helt uavhengig av viljen. Det var altså denne synlige ulydigheten i det mannlige lemmet som vekket skam hos menneskene, og som gjorde at de måtte dekke seg til.

I sitt verk *Gudsstaten (De civitate Dei)* skriver Augustin:

«Disse lemmene – som beveger seg og blir holdt igjen - ikke gjennom vår vilje, men gjennom utøvelsen av et visst uavhengig herredømme, så å si, kalles «skamfulle». Deres tilstand var en annen før syndefallet. For som det står skrevet «Begge var nakne, både mannen og kvinnen, og de skammet seg ikke for hverandre.» - ikke fordi deres nakenhet var ukjent for dem, men fordi nakenhet ennå ikke var skammelig, fordi begjæret ennå ikke hadde beveget disse lemmene deres uten viljens samtykke, og kjødet ennå ikke gjennom sin ulydighet hadde båret vitnesbyrd om menneskenes ulydighet. For de ble ikke skapt blinde, slik en uopplyst allmennhet forestiller seg; for Adam så dyrene som han ga navn, og om Eva leser vi «Nå fikk kvinnen se at treet var godt å spise av og en lyst for øyet.» Øynene deres var følgelig åpne, men ikke åpne for dette, det vil si, ikke oppmerksomme nok til å gjenkjenne det som ble gitt dem ved nådens påkledning, for de hadde ingen bevissthet om at deres lemmer stred mot deres vilje. Men de ble avkledd denne nåden, slik at deres ulydighet kunne straffes med passende gjengjeldelse, og det begynte i bevegelsene til deres legemlige lemmer en skamløs nyhet som gjorde nakenhet uanstendig: det gjorde dem oppmerksomme og gjorde at de skammet seg.»

Vi kan gjerne smile av Augustins strev med å finne sammenheng i en gammel fortelling. Men skapelsesmyten i første Mosebok, historien om syndefallet, og Augustins eksegese av den, har inspirert den amerikanske filosofen David Velleman til å se på skammen med et nytt blikk, som vi skal gjøre oss kjent med i neste artikkel. ■



Når fasaden revner

Den vanlige forståelsen av skam er den som vi finner bl.a. hos Aristoteles: Vi føler skam når vi har gjort eller vært noe som er lite verdig, og som setter oss i et dårlig lys. Når andre ser hvem vi er eller hva vi har gjort, vurderer de oss som mindreverdige.

Den amerikanske filosofen J. David Velleman mener denne forståelsen av skam er utilstrekkelig. I stedet har han utviklet en teori om skam som tar utgangspunkt i Augustins eksegese av 2. Mosebok. I denne analysen utvikler han sin egen teori om skammens vesen: Skam er noe vi føler når våre fasader – bildene vi formidler av oss selv til andre – revner.

Den tradisjonelle forståelsen av skam gjør skamfølelsen til Adam og Eva helt uforståelig, mener Velleman. For det var ingen andre i Edens hage enn de to som kunne se dem som mindreverdige. Og de følte til å begynne med ikke skam over å se seg selv, eller hverandre, nakne. Ikke før de spiste av kunnskapens tre. Så hva var det som gjorde at de følte skam etter å ha fått kunnskap, men ikke før? spør Velleman.

SEKSUALITETEN KOM FØR SKAMMEN

En overfladisk lesing av *Første Mosebok* kan få en til å tenke at syndefallet primært henger sammen

med seksualitet. Men Gud hadde befalt menneskene å ha kjønnslig omgang med hverandre allerede før syndefallet:

«24 Derfor skal mannen forlate sin far og sin mor og holde fast ved sin kvinne, og de to skal være én kropp.
25 Begge var nakne, både mannen og kvinnen, og de skammet seg ikke for hverandre.»

Så seksualitet fantes før syndefallet, og før skammen oppsto, og skammen er derfor ikke nødvendigvis knyttet til seksualitet. Ifølge Bibelen har altså skammen ikke oppstått sammen med seksualite-

ten, men i stedet som en følge av at menneskene fikk *kunnskap*. Og hvorfor skulle nettopp kunnskap være skammens kilde? spør Velleman.

Man kan selvfølgelig konkludere med at denne gamle fortellingen fra *Bibelen* er meningsløs, uinteressant, at den ikke rommer noen innsikt i skammens opphav som kan opplyse moderne mennesker. Men Velleman tenker annerledes. Han er uenig med Augustin i at skammen oppstod fordi Gud gjorde mannens lem ulydig. Men han mener Augustins forståelse nærmer seg en viktig innsikt.

// Slangen ga de første menneskene tanken om at de ikke lenger trengte å adlyde Gud

Velleman observerer at da slangen ga de første menneskene evnen til å skjelne mellom godt og ondt, fikk de samtidig også evnen til å velge. Slangen ga dermed de første menneskene tanken om at de ikke lenger trengte å adlyde Gud. I stedet kunne de velge om de ville følge sine impulser, eller ikke. Og da fikk vi også evnen til å vise eller skjule våre impulser, våre tanker, våre følelser osv. for andre. Dermed fikk vi også evnen til å styre hvilket inntrykk andre har av oss, sier Velleman. Og ifølge Velleman er dette en helt sentral egenskap ved det å være menneske, og som det er svært viktig at vi får beholde, og som vi også formidler til andre at vi har i behold. Skammen forteller oss derfor at vi er i ferd med å miste – eller har mistet – vår evne til å styre hvilket inntrykk andre har av oss. Vi av-

slører oss. Og det er så truende at det vekker denne velkjente, og meget sterke og svært ubehagelige følelsen.

«PRIVATE PARTS»

Velleman mener skam er en følelse som henger sammen med at vi som mennesker – etter syndefallet - ikke lenger er helt gjennomsiktige. «I would prefer to say that the sexual knowledge imparted by the serpent amounted to the idea of privacy». Han peker på at det Adam og Eva skyndte seg for å skjule etter at de hadde snakket med slangen, var de "skamfulle" delene av kroppen – «Schamteile» på tysk, «parties honteuses» på fransk, (og på norsk kalles deler av det kvinnelige kjønnsorgan for «skamlepper»). Mens på engelsk snakker man om «private parts». Og Velleman mener at det er forestillingen om det private som kom først, og som skaper skamfølelsen, og ikke omvendt.

// Holder vi kjønnsorganene skjult fordi vi skammer oss over dem?

Det er altså ifølge Velleman ikke slik at vi holder kjønnsorganene våre skjult fordi vi skammer oss over dem. Det er snarere slik at kjønnsorganene er del av det private, og at vi skammer oss når andre ser dem uten at vi vil det. «The genitals became shameful, I suggest, when they became private.» Velleman mener riktignok ikke dermed at all skam har å gjøre med det private, men at det private er skammens kjerneområde.

WISE ANSIKT – TAPE ANSIKT

Velleman gjør her en interessant observasjon: I mange situasjoner sier vi at vi mister ansikt når vi føler skam. Motsatsen er å vise ansikt. Å vise ansikt er å vise hvem man er – hvilke verdier man har, hvordan man tenker, hvordan man gjerne oppfører seg: Å vise ansikt er å fortelle verden «Slik er jeg». Og å miste ansikt er, sier Velleman, å miste denne evnen til å vise hvem man er. Og vår interesse i å vise verden at vi har denne evnen i behold er enda mer grunnleggende enn hvilket selvbilde vi ønsker å vise. Når denne evnen trues, vekkes en dyp angst som er skammens kjerne.

Vellemans teori er tankevekkende fordi den forklarer hvorfor det å bli sett er knyttet til skam. Mange som har skrevet om skam mener det er en helt sentral side ved skam, bl.a. filosofen Bernard Williams, som skriver «[t]he root of shame lies in exposure....in being at a disadvantage: in a loss of power» (Williams, 2008).

// Skam: Vi viser frem noe vi ikke ønsker at andre skal se

Den tradisjonelle forståelsen av skam, jf Aristoteles, er at skammen skyldes en negativ vurdering av hva vi viser frem - at skammen oppstår fordi vi forestiller oss at andre vurderer nettopp det vi gjør eller er som uttrykk for noe negativt hos oss. Det originale i Vellemans analyse er hans oppfatning om at det i skammen ikke nødvendigvis henger sammen med hva det

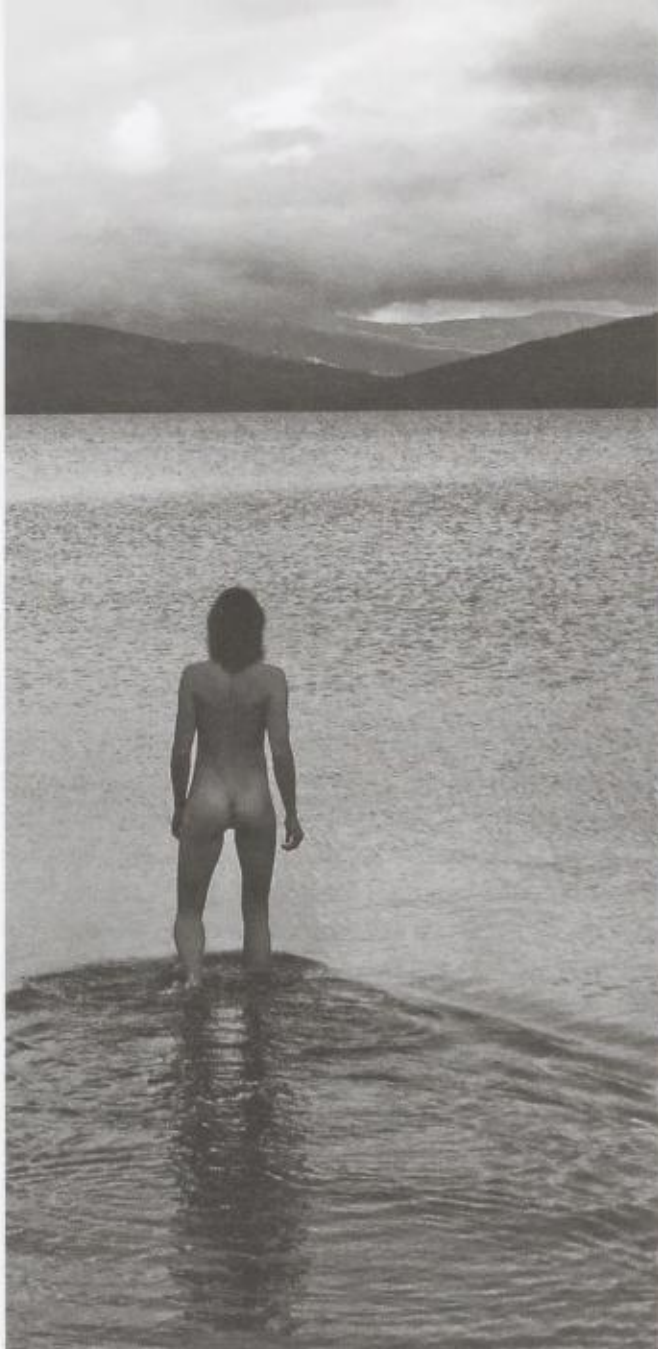
er vi viser frem, men heller at vi viser frem noe vi ikke ønsker at andre skal se, og dermed også formidler for verden at vi har mistet kontroll over det selvbildet som vi viser til andre.

SKAM UTEN FORDØMMELSE

Velleman gir en del eksempler på situasjoner hvor dette skjer som virker overbevisende: En lyriker har noen dikt liggende som han mener er uferdige, og som han ikke ønsker at andre skal lese. En kveld får han besøk, og en gjest kommer over diktene og leser dem, og gir uttrykk for at de er fremragende. Til tross for rosen, føler dikteren skam når han får høre at en annen har lest diktene som han ville holde for seg selv. Ikke fordi han vurderer dem som dårlige, eller fordi han mener at rosen ikke er velfortjent, men simpelthen fordi andre har lest dikt som han ikke ønsket at de skulle lese.

Et annet eksempel (mitt eget): at andre leser ens dagbok, kan utløse skamfølelse, selv om det ikke står noe der som det i seg selv er grunn til å skamme seg over. Det er bare det at dagboken gir uttrykk for private tanker og følelser som man ikke ønsker at andre skal få innsyn i. Og når det skjer, blir man skamfull.

Et tredje eksempel: Skoleeleven får ros i klassen av læreren for hennes gode stil. Eleven skammer seg ikke over stilen – tvert imot er hun stolt over den, og setter pris på at læreren verdsetter den. Men hun blir likevel skamfull over rosen hun får i medelevenes påsyn, og rødmer: hun har mistet kontroll over det bildet andre har av henne.



Burde skamme seg? Foto: L. Bergmann

Og et siste eksempel, hentet fra litteraturen om skam: En aktmodell sitter naken og blir malt av en kunstmaler. Han ser på henne med profesjonelt malerblikk, og hun er bekvem med situasjonen. Men så oppdager hun at hans blikk ikke lenger er nøytralt, men fullt av begjær. Og da føler hun skam over å sitte foran ham naken: Hennes fremstilling av hvem hun er – en aktmodell i en nøytral profesjonell setting – rakner, og en annen trer frem i

stedet – at hun viser seg frem for en som begjærer henne seksuelt, uten at hun har ønsket det.

FRIVILLIG NAKEN – UTEN SKAM

Velleman peker på hvordan noen velger å vise frem nettopp sider ved seg selv som andre vanligvis holder skjult. Hvis det skjer helt frivillig, føler man gjerne ikke skam, mener han. Velleman nevner kvinner som poserer nakne for *Playboy*; andre kan riktignok mene at de burde skamme seg, men de gjør det ikke nødvendigvis selv. Man kunne også nevne nudister – heller ikke de føler skam over å gå nakne, for de har selv valgt å gjøre det. Her går også en linje tilbake til Augustin: nudister har likevel en norm som må følges: når man går naken i full offentlighet, skal man ikke få ereksjon. Det forteller nettopp at man likevel ikke har kontroll over selvbildet som man viser andre – at man er seksuelt uanfektet av at man er naken.

DEN KANTIANSKE SKAMMEN

Vellemans forståelse knytter skammen til autonomi – vår evne til fritt å velge hvordan vi vil være og handle. I likhet med Immanuel Kant mener Velleman at autonomi er et helt grunnleggende trekk ved den menneskelige tilværelsen. Også her er Vellemans analyse original og interessant.

Mange filosofer har nemlig ment at skam er en mindre høyverdig følelse – moralsk sett – enn skyldfølelse. Skammen er nemlig, i motsetning til skyldfølelsen, selvopptatt: Den retter seg mot hva vi føler om oss selv, snarere enn konsekvensene av

våre handle- og væremåter overfor andre. Skammen er dessuten rettet mot hva andre tenker om oss, og ikke om hvem vi egentlig er. Skammen gjør oss dermed avhengige av den andres blikk, altså det motsatte av selvstendig velgende vesener. Skammen skaper et behov for å unngå den negative vurderingen man tillegger andre. Det kan man oppnå ved å være eller handle annerledes, men også ved å skjule overfor andre hva man har gjort. Skammen utløser gjerne et spontant ønske om å gjemme seg fra andres blikk – andre skal ikke se hvem vi er. Og det siste er neppe etisk høyverdig, mener mange. I forlengelse av denne oppfatning har flere laget teorier om såkalte skam- og skyldkulturer, og hvor skyldkulturene – gjerne de vestlige protestantiske – skal være mer etisk avanserte.

// Skammen er rettet mot hva andre tenker om oss, og ikke om hvem vi egentlig er

I Vellemans tilnærming ligger derimot en ansats til moralsk oppreisning av skammen: I hans forståelse henger nemlig skamfølelsen like nært sammen med den menneskelige autonomien som skyldfølelsen, og den må derfor i utgangspunktet være like etisk høyverdig.

ET KRITISK BLIKK PÅ VELLEMAN

Vellemans forståelse av skam er etter min mening både original og stimulerer til refleksjon. Men jeg mener den også er utilstrekkelig:

For det første kan vi føle skam for være- eller handlemåter som ikke henger sammen med at noe vi ønsker å holde for oss selv, likevel blir sett av andre. Vi kan for eksempel prestere dårligere enn vi syntes vi burde, og skamme oss over det. Eller vi sier noe til en annen som vi i ettertid erkjenner var lite hensynsfullt, og vi skammer oss over det. Når vi blir skamfulle i slike situasjoner, behøver ikke skamfølelsen nødvendigvis skyldes at vi føler at vi mistet kontroll over hvilket inntrykk av oss selv vi har gitt andre. (Kanskje vi til og med vet at andre har lavere forventninger til våre prestasjoner, eller vår evne til å være hensynsfull, enn vi selv har). Når vi føler skam i slike situasjoner, skyldes det i så fall ikke at vi opplever at vi har tapt evnen til å formidle hvem vi er for andre, og enda mindre at vi tror at andre oppfatter at vi har tapt denne evnen. Skamfølelsen skyldes i stedet at vi simpelthen har handlet eller vært på måter som stiller oss i et dårlig lys i forhold til oss selv.

Et eksempel fra litteraturen (Deonna, m.fl. 2011) illustrerer, og viser samtidig at skam ikke nødvendigvis er knyttet til hvordan vi tror andre ser på oss:) Lise har et prosjekt om å slutte å røyke. Hun har ikke fortalt om sin ambisjon til noen andre – de tror at hun røyker fremdeles. Det går bra i flere uker. Men en kveld, når hun er helt alene, sprekker hun, og tar seg en røyk. Lise føler ikke bare skuffelse. Hun skammer seg også – hun fikk ikke til noe som betydde mye for henne.

SKAMMENS NORMATIVE SIDE

Enda mer grunnleggende mener jeg Vellemans forståelse er mangelfull fordi den ikke forklarer skammens normative side. Skam er ikke bare noe vi fra tid til annen kan føle, eller som styrer oss ved at vi forsøker å unngå den. Skam er også noe vi mener vi og andre bør føle i visse situasjoner, selv om de ikke føler det: «De er skamløse!» eller «De burde skamme seg!». Vender vi tilbake til Aristoteles' eksempler på hva som kan vekke skam: Den som flykter fra fienden, bør føle skam, selv om han ikke gjør det. Ikke fordi han dermed viser at han har mistet kontroll over hvilket inntrykk han gir av seg selv til andre. Men simpelthen fordi han har vært feig, og det er skammelig. Den som svindler sin svigermor føler ikke nødvendigvis skam. Men hun bør gjøre det. Osv.

DEN EKSISTENSIELLE SKAMMEN

Vellemann mener skam oppstår når vår evne til å styre hvilket bilde vi gir av oss selv til andre, brister. Skam er i denne forståelsen uttrykk for en mangel på kontroll. Men jeg mener at historien om Adam og Eva antyder at skam skyldes noe enda dypere, nemlig at vi dypest sett ikke kan ha kontroll over hvordan andre mennesker ser på oss. La meg forklare:

Allerede som spedbarn utvikler vi en følsomhet for blikket til den andre. Vi får håpe at mors blikk er fylt av ømhet og kjærlighet. Men barnet opplever også frustrasjon – sult, vondt i magen. Og barnet skiller ikke mellom virkelighet og fantasi. Det lille barnet søker morens blikk, og knytter seg til,

og leser – i fantasi og i følsomhet – hva mor liker og ikke liker. Heldigvis fornemmer ikke spedbarnet alt i morens blikk – hvor sliten hun er etter mange våkenetter, hennes bekymringer. Og det forstår ikke hvor avhengig og sårbart det er – for barnet er ikke modent nok til å ta inn en så overveldende opplevelse.

Senere begynner barnet å oppleve at det ikke kan se alt. Mor og barn leker titten tei – skjuler sine ansikter for hverandre, og titter så frem. Det er spennende læring – jeg kan skjule meg for andre, og andre for meg. Her vil Velleman sikkert nikke: det er her barnet gryende begynner å utvikle det private – skammens kjerne.

«JEG ER EN TYV»

Etter hvert lærer barnet noe mer: For noen år siden så jeg en barneteaterforestilling. Den handlet om en riktig skummel og ekkel tyv, som i sluttscenen ble avslørt av barna i landsbyen. Uten at tyven merket det, hengte barna en svær papirlapp på ryggen til tyven, hvor det stod skrevet med fete bokstaver "JEG ER EN TYV!". Barna på scenen lo kostelig. Barna i salen hylte også, og pekte og skrek "Snu deg! Se bak deg!". Men tyven snudde seg, og ryggen med, og han så ingenting. Og hver gang han snudde seg for å se, men ikke så, hylte barna enda mer av fortryllelse. Narren visste ikke at han ble sett som nettopp en narr, en tyv, avslørt uten å vite det. Så morsomt.

Og så ubehagelig. Det er nærliggende å tro at tea-

terforestillingens fortryllelse lå i at den lekte med noe som kan vekke angst og ubehag hos barn. I en aldersfase oppdager barnet at andre kan se det, også på måter som det selv ikke kan. Mennesket er en skapning som ikke har øyne på baksiden av hodet. Vi kan ikke se alt hva vi er, alt hva vi gjør. Vi kan se andre hvor de er blinde. Så festlig. Andre kan se oss hvor vi selv er blinde. Så ubehagelig – hva ser de da? Vi blir sett av andre hvor vi ikke kan se oss selv. Vi skammer oss. Vi viser oss nakne uten å vite det. I dette er vi alle som Adam og Eva – som til å begynne med var uskyldige i sin nakenhet, men så fikk evnen til å se, og skammet seg.

En slik erkjennelse gjør oss sårbare. Det kan skape behov for kontroll: Vellemans prosjekt. Vi må ikke vise at vi ikke har kontroll over hvordan vi presenterer oss for andre. Tenk på H.C. Andersens eventyr om keiserens nye klær – den situasjonen vil vi ikke ønske å komme i! Det er imidlertid i perspektivet jeg nettopp har utviklet et umulig prosjekt: hva andre ser hos oss, har vi dypest sett ikke kontroll over.

Diogenes og kynikerne valgte en annen vei. Deres prosjekt var i frihetens navn å utvikle en hardhudet ufølsomhet for hva andre mente om dem. Heller ikke dette virker særlig fruktbart.

Kristendommens tilnærming er igjen annerledes. I det kristne verdensbildet finnes en allvitende og altseende Gud som ingen kan gjemme seg for. Han ser våre innerste fantasier og tanker. For Gud

er ingenting privat. Og hvis vi følger Velleman og samtidig tror på en slik Gud, må det også skape en helt grunnleggende eksistensiell skamfølelse som vi ikke kan komme unna. For overfor Gud kan vi ikke regissere hvordan vi oppfattes. Men kristendommen har også et svar: Gud er kjærlighet. Vender du deg mot Ham, og tar imot hans kjærlighet, vil du løftes ut av din eksistensielle skam, slik at du likevel kan leve.

Dette er religion. Hva gjør vi som ikke tror med vår eksistensielle skam? Vår skam knytter seg ikke til en altseende Gud. Den knytter seg til det indre, og til det sosiale – til hva som ligger i vårt eget blikk når det rettes mot oss selv, og til vår følsomhet for hva vi tror ligger i andre menneskers blikk – innbilt eller reelt, når de vurderer oss. Og den knytter seg til erkjennelsen av at vi ikke helt kan styre dette, og at vi derfor er sårbare. Men i vår sårbarhet ligger det også ressurser. I relasjoner som er bygget på nærhet og tillit kan vi nærme oss vår eksistensielle skam med utforskende øyne. Alene, i introspeksjon, eller sammen med andre i tillitsfull kommunikasjon. Ikke med håp om en gang for alle å bli renset for all skam av en som ligger over oss, slik religionen lover. Men i en erkjennelsesprosess hvor vi dypest sett alle er eksistensielt like, og hvor vi dermed også kan utvikle – overfor oss selv og andre – en form for romslighet. ■

In Defense of Shame: The Faces of an Emotion, Julien A. Deonna, Raffaele Rodogno, Fabrice Teroni, Oxford University Press 2011

J. David Velleman: *The Genesis of Shame*, 2001

Bernard Williams, *Shame and Necessity*, 2008



VILDE DRAGESET HAAKENSEN

om aksepterende utforskning

Gi skammen en klem



Dyade gjør deg skamfri på tretti minutter. Eller litt lenger. Her finner du fire typiske måter vi skammer oss på, og én teknikk som gjør skammen til å leve med.

Jeg hadde nettopp reist til en ny skole, der jeg skulle bo og leve i to år. Det var nytt og spennende og jeg var entusiastisk. Kanskje var det en bølge av denne entusiasmen som gjorde at jeg pratet høyt og mye den kvelden. Jeg lo, veivet med armene og fortalte om ting jeg hadde gjort. Da jeg la meg den kvelden, kjente jeg suget i brystet og varmen i kinnene. Herregud – jeg snakket jo alt for mye! Og alt for mye om meg selv! De andre må jo tenke at jeg er en bortskjemt, selvopptatt og utrolig kjedelig person!

Nå mange år i ettertid kan jeg ikke huske om det var signaler fra de andre som vekket denne skamfølelsen i meg, eller om det bare var min egen vurdering eller frykt. Men jeg kjenner igjen situasjonen der jeg får behov for å fortelle noe som setter meg selv i godt lys – noe jeg har gjort, mener eller er opptatt av. «Jeg elsker å klatre i fjellet». «Ja, jeg har lest den boka som er så interessant!» Og jeg kjenner fortsatt igjen følelsen etterpå. Den kan komme når jeg legger meg om kvelden eller i meditasjonen, der tankene og følelsene får løpe friere enn ellers.

Av og til er følelsen koblet til en spesiell episode. «Herregud, sa jeg virkelig det?» «Åh, nei, det der virket bare skrytete!» Andre ganger kjenner jeg mer et vagt ubehag, som en klump i magen eller sug i brystet. For skam er ubehagelig. Derfor skaper skammen ulike reaksjoner for å beskytte oss.

FIRE TYPISKE REAKSJONER

Vi har fire typiske reaksjoner på skam i følge psykologen Nathansons *Skammens kompass*:

1. Tilbaketrekning

Skammen er smerten ved å bli sett av andre i en uheldig situasjon eller på en måte som vi ikke selv hadde ønsket. Den mest naturlige reaksjonen er å skjule seg fra andres blikk, trekke seg tilbake, gjemme seg. Vi gir etter for den mest påtrengende impulsen skammen bringer med seg. Tilbaketrekning er en beskyttelse av selvet. Når vi trekker oss, oppfyller vi skammens budskap; visse deler av oss selv tåler ikke å bli sett. Dessuten reduserer tilbaketrekning vår livsutfoldelse.

// Tilbaketrekning er en beskyttelse av selvet

I tilfellet mitt kunne kanskje reaksjonen min bli så sterk at jeg senere vegret meg for å ta plass i større grupper, ble selvbevisst og mistet spontanitet og nærvær og dermed gjorde at jeg ikke klarte å delta sosialt og skape relasjoner til dem rundt meg. Eller tenk deg en som holdt en tale som skulle være

morsom, men som bare ble flau. Etterpå ser han episoden for seg, mens magen vrir seg i ubehag og han får lyst til å kripe ned under stolen, eller under gulvet. Forsvinne. Og neste gang kvier han seg for å holde en slik tale.

Skammen fører til uønsket tilbaketrekning, vi flykter fra mer enn vi behøver. Ikke danse når andre ser på, ikke ta ordet i forsamlinger, ikke ta initiativet overfor andre, jobbe så mye at vi unngår de rolige sosiale stundene der vi møter oss selv og de andre. Jo flere slike erfaringer vi har opp gjennom livet, desto flere situasjoner unngår vi og jo mer av livet går vi glipp av. Noen går glipp av kjærlighet de kunne hatt, andre mister nærhet til egne barn, mens noen lar jobbmuligheter gli forbi fordi frykten for det vonde, dumme er for stor.

2. Selvanklage

Skam vekkes av at vi har gjort noe vi dypere sett ikke liker eller synes er forkastelig. I mitt tilfelle å skryte, fremstille meg i best mulig lys. Eller skammen kan vekkes av at noen plutselig ser noe av oss som vi ikke hadde ønsket eller forventet at de skulle se, for eksempel at vi danser lettkledd i stuen når vi tror ingen ser oss. Da trenger det ikke være at vi fordømmer handlingen vi gjorde, men heller at vi ble sett mens vi trodde vi var alene. I begge tilfeller blir vi sentrum for de andres blikk, som i vår forståelse blir negativt ladet. De ser noe som ikke er bra eller i hvert fall noe de ikke skulle sett.

Dansen i stuen kan vekke skam, men vekker neppe selvanklage. Det å snakke for mye om seg selv,

derimot, kan gjøre at vi fordømmer oss selv som selvopptatt. Da ser vi ikke det perspektivet at det kanskje var en kompensasjon for en underliggende usikkerhet.

Anklagen kan også bli rettet mot selvet, og si «Du er så svak at du må skryte for å føle deg vell!» I selvanklagen tolker vi de andres blikk som dømmende. Vi gir den kritiske røsten rett: Ja, jeg er en selvopptatt tulling som egentlig ikke har noe å komme med. Jeg burde skamme meg! Vi gir sammen skammen rett.

// I selvanklagen tolker vi de andres blikk som dømmende

Gjør vi rett i det? Ifølge evolusjonpsykologene (se artikkelen "Evolusjonpsykologenes skam") er skammens hovedfunksjon å hjelpe oss til å tilpasse oss sosialt. Når du skammer deg, er det fordi du har tråkket over en grense for din sosiale plass slik at det forstyrrer den sosiale roen og orden. Kanskje hadde en tilværelse helt uten skam vært behagelig. Men få ønsker et samfunn av skamløse.

Skam kan være nødvendig for at vi som individer skal tilpasse oss og hjelpe det sosiale samholdet til å fungere. Kanskje var min skam bare en hjelp for meg til å tilpasse meg, sørge for at jeg ikke ble en uspiselig, selvopptatt person? Uten skamreaksjonen ville jeg kanskje tatt så stor plass at de andre ikke ville like meg og ikke ville være sammen med

meg? De fleste av oss har et iboende behov for å bli akseptert, inkludert og en frykt for å bli avvist. Kanskje er skam prisen vi må betale for et sosialt liv? Kanskje skal vi da bare være glade for at vi har denne hjelperen og rette oss etter den?

Hva da med de gangene skammen blir uforholdsmessig stor? Når den blir belastende? Vår tilbøyelighet til å føle skam er ulik. Der noen vandrer relativt ubekymret gjennom livet, vil andre alltid bære med en nagende følelse av ikke å være bra nok. Da blir selvbekreidelse og skam bare noe som stjeler energi og hemmer livsutfoldelse.

3. Unnvikelse

Der skammen blir så sterk at den begrenser personen, ville det være bra å utfordre det som er skamfullt? Skulle vi bare ignorere skammen, late som ingenting og kjøre på? Det er nettopp det vi gjør i unnvikelsen. Da flykter vi fra det skamfulle og fyller vi opp med aktiviteter som gjør at vi ikke kjenner på skammen - det kan være spenningssøkende aktivitet, internett, rus, sex eller arbeid.

Dersom skamfølelsen er så dominerende at vi ikke klarer å forholde oss til den, kan jaget etter positiv bekreftelse bli så sterk at det nærmer seg en narsissistisk forstyrrelse, slik omtalt i artikkelen «Utvikling av skam – selvets mareritt». Da vil behovet for å skape en bekreftende arena for oss selv dominere mye av det vi gjør. Kan det være noe av det vi ser i reality-kulturen og hos enkelte tv-personligheter der det å vise fram det skamfulle blir et poeng i seg selv?

Innen kognitiv atferdsterapi brukes eksponering, eller skamøvelser, som behandling mot overdreven skam. Tanken er å ta tyrene ved hornene – det motsatte av unnvikelse: Møte skammen med åpne øyne for å lære av det. En person som er redd for å sende e-poster med skrivefeil til folk han ser opp til, må for eksempel sende e-poster med skrivefeil nettopp til disse personene – med vilje.

I dette perspektivet skulle jeg oppsøkt sosiale sammenhenger der jeg ønsket aksept, for så å snakke mye, høyt og selvopptatt. Etter hvert ville det blitt lettere for meg å snakke høyt og selvopptatt.

Men bør skam bare tvinges i kne? Situasjonsutløst angst behandles ofte med eksponeringsterapi, der man oppsøker det man er redd for. Skam er ikke et avgrenset fenomen, men knyttet til selvfølelsen. Hvis den skal behandles på en tilsvarende måte, skal man altså gjøre ting man synes er skamfulle og vise det fram til andre.

// Det kan bli en slags voldtekt av vår intimitet – vi tvinger oss selv til å vise fram det vi naturlig holder privat

Dette kan også bli en slags voldtekt av vår intimitet – vi tvinger oss selv til å vise fram det vi naturlig holder privat. For vi trenger ikke vise alt til alle. Skyggesidene av sinnet kan nok ha godt av å komme fram og bli sett, men man får neppe et

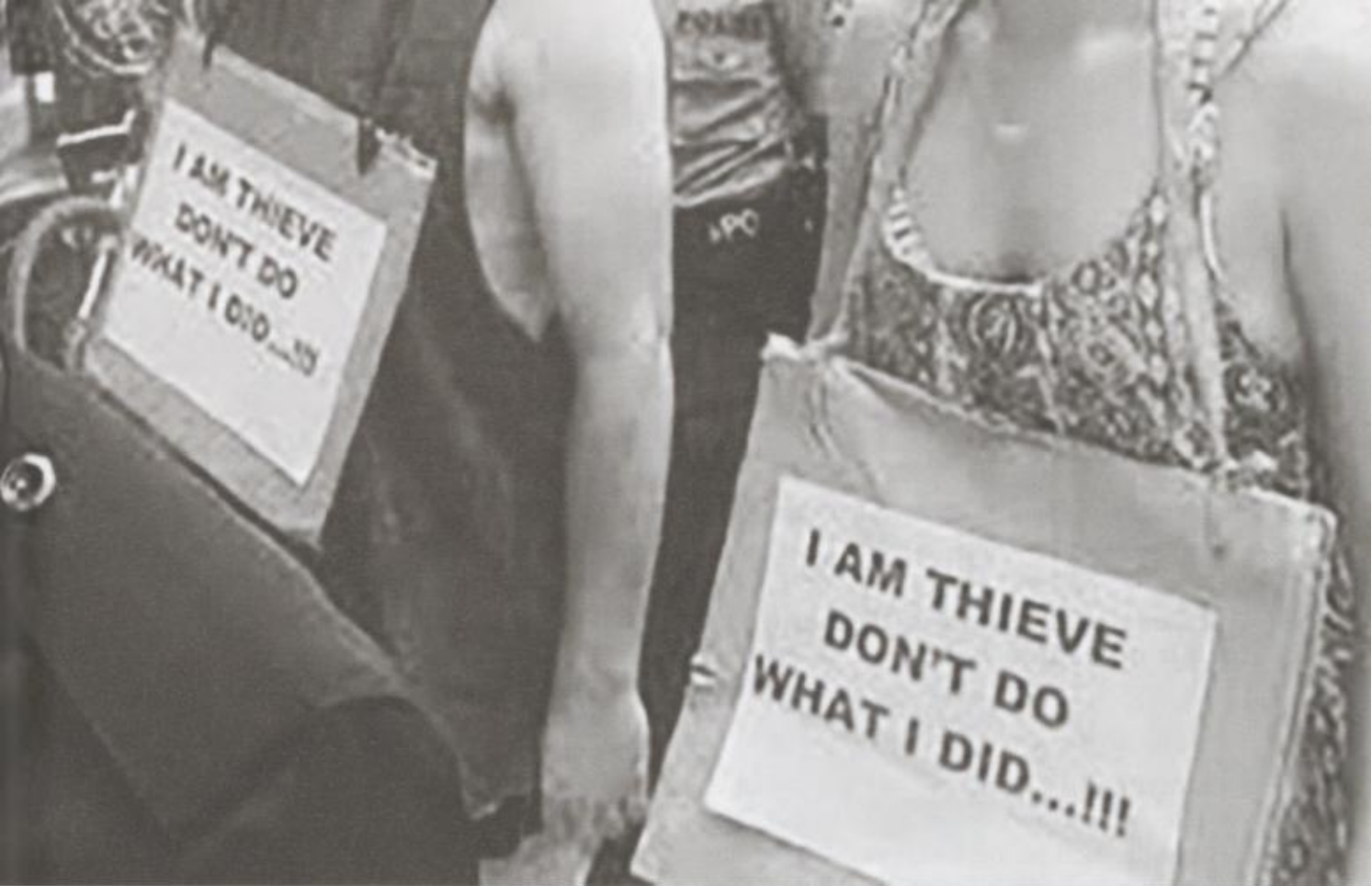
godt bilde med lyskastere. Kanskje er det lettere å nærme seg disse sidene av sinnet i skumringen.

I dagens Norge er det mest deler av reality-kulturen og enkelte komikere som eksponerer skamutløsende atferd. Enkelte har sex på tv eller viser rumpa eller kliner på scenen, mens andre legger ut detaljene i sitt privatliv på radio. For tilskuerne kan det kanskje til en viss grad være befriende å se andre gjøre det de selv har hemninger på. Likevel har vel de fleste slike stunts ikke primært et motiv om personlig vekst og kan vekke et vagt ubehag hos tilskuere, som om egne skamfølelser vekkes.

4. Angrep mot andre

Når vi føler oss avvist eller avkledd og mangler gode strategier for å berge den skadeskutte selvfølelsen, kan angrep være lett å ty til. Ved å finne feil hos den andre vil fokuset tas vekk fra egen skam. «Vi tapte ikke anbudet fordi jeg gjorde en dårlig jobb, det er sjefen som har gitt oss for dårlige arbeidsbetingelser.» Samme dynamikk opptrer gjerne også i parforhold, intime relasjoner, der konflikter i enda større grad har lett for å gå på selvfølelsen. «Hvis jeg ikke har lyst på sex, er det fordi du ikke gir meg nok nærhet».

I situasjonen der jeg hadde snakket for mye, kunne jeg også reagert med å nedvurdere de andre som var der – for å slippe å føle på egen skam. «For en kjedelig gjeng – de hadde jo ingenting å komme med! De gidder jeg ikke å blande meg med mer!» Alle kjenner igjen den som alltid vet best og gjerne kommer med nedlatende kommentarer om hvor



Indonesisk politi bruker skam som straff.

håpløse andre er. Ja, tenker du, jeg har truffet en sånn. En annen. Men hvilke rester av dette har vi selv? Hva med behovet for å påpeke at ektefellen ikke har gjort nok, kan det være for å slippe unna en frykt for ikke å være god nok selv? Vi kan alle ha slike reaksjoner i mindre skala. Omenn vanlige kan slike reaksjoner likevel bidra til komplikasjoner i forhold til dem rundt oss, uten at vi merker at det er forsvar – beskyttelse av vår egen selvfølelse – beskyttelse mot vår egen skam over å være utilstrekkelig.

Få av oss tenker at det å heve seg over andre eller anklage andre er en god strategi, noe vi vil velge hvis vi velger rasjonelt. Det skaper konflikter og

gir neppe læring for oss. Det kan også være utfordrende og smertefullt å innse at våre projektive rasjonaler er selvforsvar og ikke realitet. Men hvordan kan vi komme oss videre hvis vi ikke tar oss tiden og bryderiet med å innse det?

AKSEPTERENDE UTFORSKNING

Tilbaketrekning, unnvikelse, angrep utover eller mot en selv er alle spontane reaksjoner som vi tyr til i en emosjonelt presset situasjon. Skam er smertefullt – og vi vil ut av situasjonen. Hva bør vi velge? Selv om skam er en naturlig følelse som kan ha sin nødvendige plass, kan alle disse fire reaksjonsmåtene ødelegge for oss. Kanskje er det like viktig å finne ut hvordan jeg typisk forholder meg

til min egen skam. Hvor mister jeg friheten? Når handler jeg uhensiktsmessig?

// Det i oss som er koblet til skam, forblir ofte ubearbeidet

Skam er knyttet til de deler av vår personlighet som vi liker minst, den delen av sjelen vi ikke ønsker at andre skal se, og knapt orker å se selv. Nettopp derfor er vi ofte blinde for det som ligger under vår egen skamfølelse. Vi kjenner skammen, men ser ikke oss selv klart i situasjonen. Kanskje er det viktigste grunnen til at vi i Acems arbeid med personlig utvikling gjerne sier: «Gå etter skammen – der skammen er, er det alltid rom for vekst».

IKKE ISOLERT

Skammen lever ikke isolert i sinnene våre, men er koblet til hvordan vi oppfatter verden rundt oss, hvordan vi tolker andres handlinger og hvordan omverdenen reagerer på vår oppførsel. Det i oss som er koblet til skam, forblir ofte ubearbeidet, gjemt bort. Bak skammen finnes ønsker, behov, frykt og en skaket selvfølelse. Tilbake til episoden der jeg skammer meg over å ha tatt for stor plass. Burde jeg oppsøke flere slike situasjoner for å lære meg til å tåle å ta plass? Det kan være, men mest har jeg kanskje å hente på å nærme meg det som ble vekket i meg i situasjonen. Hva gjorde at jeg fikk behov for å snakke så mye? Hvorfor er jeg redd for å ta for stor plass, snakke for mye om meg

selv? Hvorfor skammer jeg meg over det?

Når impulsen er å skjule oss fra de andres blikk, hvordan kan vi da bli kjent med det som ligger bak skammen? Eksponeringsøvelsene kan fremkalle skamfølelse, men vil neppe være egnet til å bevege seg bak de umiddelbare reaksjonene. Til det vil motkreftene om å skjule seg være for sterke. Når jeg i meditasjonen gjennomlever den kvelden og følelsen den vekket, er det også en form for eksponeringsøvelse. Jeg øver meg på å sitte der og meditere mens skamfølelsen er der.

// Grunntanken med Acem-meditasjon er at du skal slippe til det som er i deg

Slik kan det tilsynelatende ligne eksponeringsøvelsene, men grunnleggende er tilnærmingene svært forskjellig. Der eksponeringsøvelsene fremprovoserer skam, er grunntanken med Acem-meditasjon at du skal slippe til det som er i deg, ikke manipulere eller tvinge fram. Og det viktigste er kanskje at du øver på å utvikle en aksepterende holdning.

TRYGGHET

Skal du se hva som ligger bak skammen, kan du ikke følge den med lyskastere. Snarere tvert imot. Det er heller i skumringen vi kan komme i kontakt med skammen. I de situasjonene der vi slapper av, føler oss trygge, og klarer å slippe til. Det kan være i prat med en vi føler oss trygg på eller i en gruppe der gjensidig tillit er bygget opp, eller i meditasjon.

Kanskje har vi ikke mulighet til å se skammen ved første øyekast. Kanskje ser vi den først når vi har snakket en stund eller flere ganger, om de løse fragmentene som opptar sinnet vårt. En sint følelse, et behov for å skyve noen unna, en vond klump i magen. Mens vi vandrer rundt i skyggene, kan konturene bli tydeligere for oss. Et møte med selvet vi ikke kan utstå, den vi ikke vil være, den vi flykter fra. Der ligger mer enn skammen, der ligger mye av selvfølelsen, hvordan vi fortolker verden rundt oss og hvordan vi reagerer på den.

En intim relasjon mellom to personer, der møtet preges av anerkjennelse, varhet og respekt, kan gi en trygghet som kan romme det rare, selvopp-tatte og skamfulle. I starten er vi gjerne opptatt av å fremstå bra, imponere og vise glans-siden av oss selv. Men skal forholdet være liv laga i lengden, må det også være plass til de andre sidene våre. Kjærligheten gir oss aksept og hjelper oss til å slappe av, slik at vi senker prestasjonsnivået og slipper de andre sidene fram. I en nær relasjon vil jeg kanskje kunne slippe til følelsen av å være utenfor, ikke strekke til. Den følelsen som ellers får meg til å fortelle om alt det spennende jeg er opptatt av – for å være med, for å være interessant.

Livet hadde vært mer behagelig uten skammen. Men vi er ikke skamløse, og godt er det. Og når skammen først er der, dypt inne i mørket av vår sjel, kan det å nærme seg den i ro og fred gi oss mulighet se mer av den siden av oss selv som vi kjenner minst. ■

VILDE DRAGESET HAAKENSEN



Kreftlege og forsker ved OUS.
Kurslærer i Acem og redaktør i Dyade



ASKILD BRÆKKAN

gjør et forsøk på å forstå hva 68-ernes makt består i - psykologisk

Skam og ydmykelse i Vesten

Er Donald Trump en stormannsgal bedrager med behov for å være vert for det største TV-showet i verden? Eller er han en moderne fascist, som vil militarisere nasjonen og tvinge kvinner og minoriteter vekk? Eller er han – også – noe annet?

Jeg vil her argumentere for at fenomenet Trump er en del av et mye større verdimessig skifte i Vesten. Jeg ser ham som et opprør mot den kulturradikale og kulturliberale tendens som fikk gjennomslag på 1960-tallet. Dette er i seg selv ingen original posisjon, men det jeg føyer til, er begrepene skam og ydmykelse, som jeg mener er avgjørende for å forstå hva 68-ernes makt består i, psykologisk sett.

Enhver menneskelig organisasjon, store nasjoner som små klubber, holder seg – eksplisitt eller im-

plisitt – med skam. Den sier noe om hvordan man skal være og ikke være, hva man skal tenke og ikke tenke, og den straffer hardt uønsket avvik. Skam er indre kritikk, bebreidelse og nedvurdering: «Æsj, sånt gjør man ikke, slikt tenker man ikke en gang. Noe så usselt». Skam kan ha religiøst som sekulært opphav, den kan være uttalt som uuttalt — felles er at den styrer den enkeltes atferd lik en orwellsk Storebror, som alltid ser deg. Og ydmykelse? Det er aktivt forsøk på å påføre en annen skam, som den andre kan ta til seg, eller yte motstand overfor.

Enkelte ganger kan ydmykelse påkalle begge deler, som når man ydmykes av en som er mektigere, bøyer hodet som om man godtar ydmykelsen, men inni seg føler raseri.

// Trumps makeløse vulgaritet ble hans rambukk mot den kulturradikale borgdør, som overraskende nok ga etter

Kanskje ble Trump narsissistisk skadet i barndommen. Hans markerte behov for å vise seg suveren og sterk i enhver situasjon kan tale for det. Men det var hans makeløse vulgaritet som ble hans rambukk mot den kulturradikale borgdør. Døra gav overraskende nok etter.

MOTKULTUREN REDEFINERTE SKAMMEN

Hillary Clinton ble født i en politisk konservativ øvre middelklasse-familie med en sterkt anti-kommunistisk far, og som tenåring jobbet hun som kampanjemedarbeider for den konservative presidentkandidaten Barry Goldwater. Det var som student på slutten av 60-tallet hun begynte å gå mot venstre. Drapet på Martin Luther King Jr. engasjerte henne sterkt.

Dette var en tid i amerikansk samfunnsliv da den ungdommelige motkulturen eksploderte: Peace and love, marihuana og LSD, sex og rock — en livsbejaende tid kritisk til mange av datidens autoriteter, samtidig også en sterkt idealistisk og ukri-

tisk tid. Man kan spørre seg: Var ikke dette også en tid der skammen i den vestlige kultur ble redefinert? Representerte det et grunnleggende kulturelt skifte, som når en kontinentalplate flytter mye på seg?

ELITEN — HVEM ER NÅ DET?

Det debatteres om Trump og hans regjering utgjør en elite eller ei, og med flere generaler og rikfolk gir det ingen mening å omtale den som «folk flest». I marxistisk forstand er den uten tvil en elite, men sett i lys av det som behandles her — skam — vil jeg hevde at de ikke er en elite. Tvert imot utfordrer den dagens skam-elite. Det er nettopp 68er-regimets manus Trump anklages for å bryte: Han har for få kvinner, for få svarte, ingen latinos, ingen homser, han har folk anklaget for rasisme, folk som avviser den menneskesentrerte klimateorien, folk som er mot likekjønnede ekteskap — hvite menn nesten hele bunten. I sannhet en skamløs hjemme-alene fest for antitesen til all kulturradikalisme. Og Hillary Clinton, mammaen som skulle vært der og sørget for at de opprørske kreftene ikke kom ut av kontroll, hun er ikke å se. Det er ikke tilfeldig at Clinton brukte «deplorable» om Trumps velgere. I den famøse talen prøvde Clinton å appellere til en skamfølelse hos velgerne:

You know, to just be grossly generalistic, you could put half of Trump's supporters into what I call the basket of deplorables. Right? The racist, sexist, homophobic, xenophobic, Islamaphobic — you name it. And unfortunately there are people

like that. And he has lifted them up.

Uttalelsen fungerte motsatt av hva Hillary ønsket: den ble nokså naturlig oppfattet av store velgergrupper som forsøk på å ydmyke dem. Flere tok på seg T-skjorter med påskrift «DEPLORABLES». Og de valfartet til Trumps valgmøter og stemte til slutt på ham.

I den grad jeg har rett, i den grad det foregår en kamp om Vestens forståelse av skam, kan man se på Trump som det mest suksessfulle symbolet på opprøret. Men per i dag forvalter ikke «the deplorables» - de avskyelige - skam-definisjonen i Vesten, og dermed har de kraftig redusert politiske innflytelse. Trumps valgseier viser imidlertid at det kan endre seg.

HVITHETENS PRIVILEGIER

At menn, ikke minst førlige, heterofile hvite menn er de privilegerte, ligger som et selvinnsynende premiss for mange av samfunnsvitenskapene. En artikkel i *Morgenbladet* skrevet av en lesbisk, muslimsk kriminolog, lyder derfor: «Privilegier – her, der og overalt». Det er «hvithetens» privilegier som omtales. Kjønnforskning, feminisme, LGBT-teori («Lesbian, Gay, Bisexual, Transsexual»), anti-kolonialisme, anti-rasisme – alle kan de enes om et felles problem: Det minoritetsfiendtlige samfunn, skapt av heterofile, hvite menn, der majoritetens «mikro-aggresjon» skaper «mikroerfaringer» hos minoriteten og virker «andregjørende». Man sier like ut at målet er et samfunn fritt for fordommer og hver-

dagsrasisme.

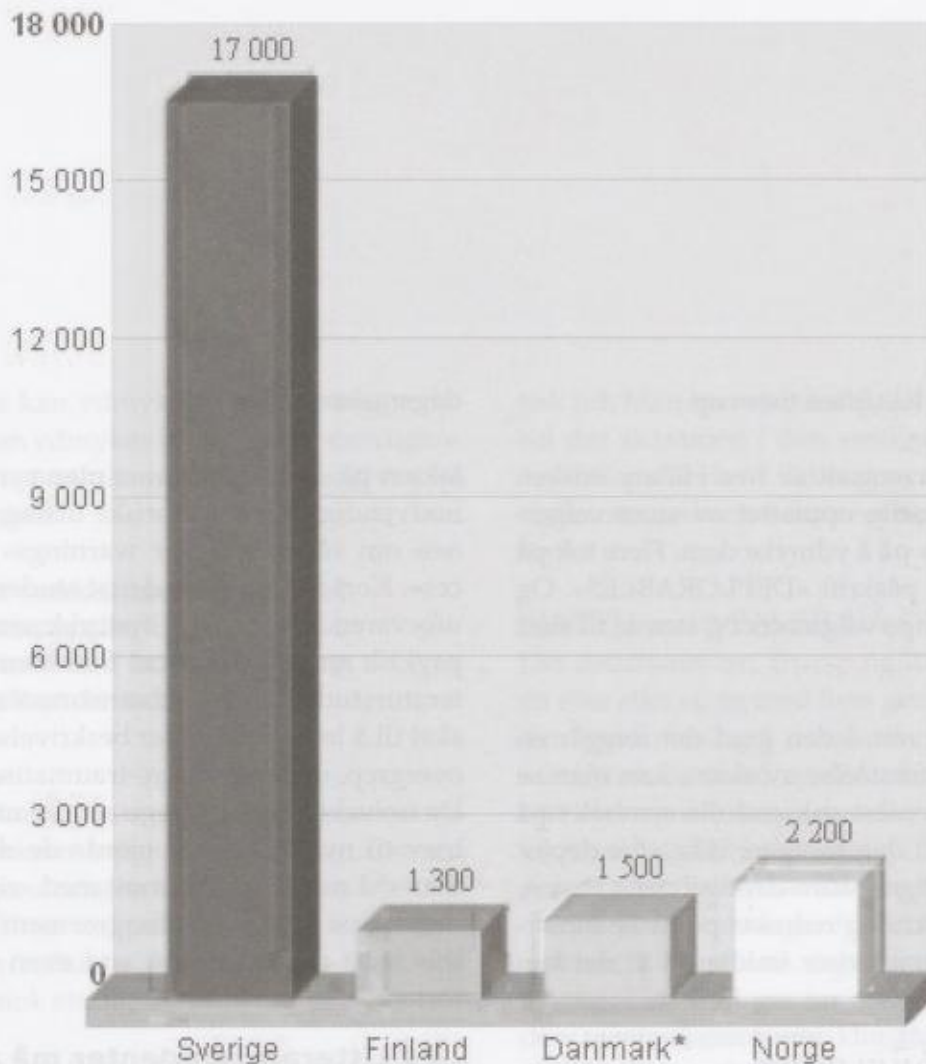
Jakten på dette samfunnet uten synd gir seg med nødvendighet inkvisitoriske utslag, som diskusjonen om såkalt «trigger warnings» og «safe spaces». Kort fortalt betyr det at studenter skal slippe uforvarende å møte på inntrykk som kan skape en psykisk reaksjon. Det kan for eksempel bety at litteraturstudenter må advares mot at romanen de skal til å lese, inneholder beskrivelser av seksuelle overgrep, da dette kan re-traumatisere de utsatte. Da universitetet i Chicago sendte ut et invitasjonsbrev til nye studenter, gjorde de det klart at hos dem må man tåle å bli møtt med «rigorous debate, discussion and even disagreement» og “at times this may challenge you and even cause discomfort.”

// Litteraturstudenter må advares mot at romanen de skal til å lese, inneholder beskrivelser av seksuelle overgrep, da dette kan re-traumatisere de utsatte

Det er ikke bare i USA at minoritetenes kamp mot majoriteten gir seg radikale utslag. Ved University of London foreslo nylig studenter ved studiet for orientalske og afrikanske studier at hvite filosofer bør fjernes fra pensum og erstattes med ikke-hvite filosofer. Studentenes siktemål er å «de-kolonialisere» universitetet. For å få det til, må altså «de hvite filosofene» ut.

Asylsøkende Norden

januari - april 2015



* jan - mars

Sveriges asylsystem var på kanten av sammenbrudd, mens eliten fråtset i gode ønsker.

Sverige har gått lengre enn alle andre nasjoner i å ville gi kvinner og minoriteter oppreisning. Det kjønnsnøytrale pronomenet «hen» er tatt inn i svenske ordbøker. De kan vise til feministisk sertifiserte barnehager hvor guttene leker med dukker og jentene klatrer i trær, og de har gått lengst i å ydmyke innvandringskritikere. Så sent som for to år siden var det umulig å påpeke at landets mottaksevne har

en grense. Deisen var at innvandring er et gode — og goder kan det ikke bli nok av. Da flommen av flyktninger var på sitt mest voldsomme høsten 2015 — 10 000 asylanter kom ukentlig — besluttet regjeringen Löfven seg for at det trengtes en konferanse. Eliten av det offisielle Sverige hadde samling i bønn. Kongeparet var der, så også statsminister, fem statsråder, LO-leder og erkebiskop. Parolen lød: "Lyssna

för att forstå. Delta med närvaro. Bidra med värme.» En historiker holdt et foredrag med tre ta-med-hjem-budskap: 1. Innvandring er ikke noe nytt. 2. Vi er alle en konsekvens av innvandring. 3. Det finnes ingen innfødt svensk kultur. Sveriges asylsystem var på kanten av sammenbrudd, mens eliten fråtset i gode ønsker. Ikke mange månedene senere måtte man stramme inn. Da Miljøpartiets Åsa Romson stod sammen med Löfven og forkynte innstramningene, gråt hun. I 2017 fører Löfven-regjeringa en politikk den i 2015 mente var inhuman og rasistisk, men regjeringa ser ut til å ha kommet seg over skammen. Så er skam også et sosialt produkt samfunnet konstant forhandler om, og som derfor hele tiden er i endring.

Inn i alt det delikate som preger Vesten, kommer Trump trampende med et «You're fired.». Han sier alt det som faller ham inn, for noen befriende, for andre frastøtende, vulgær og impulsner. Men Trump er langt fra alene. Det foregår en revolt i mange kroker av de vestlige samfunn, noe som kommer til uttrykk i den meget uensartete gruppe individer og partier på populistisk fløy som nå preger europeisk politikk.

IDENTITETSPOLITIKK, STORKAPITAL OG DET DEMOKRATISKE PARTI

Etnisitet har alltid betydd noe i amerikansk politikk, men det kan virke som politikernes aktive appell til identitetspolitikk har medført at etnisk tilhørighet har blitt oppjustert og gitt prominens. Identitetspolitikk - slik den vokste frem på 60- og

70-tallet - har som premiss at det finnes minoriteter som er undertrykt av samfunnet i egenskap av å inneha gruppens karakteristika, så som hudfarge, religion eller seksualitet. Det er marxisme anvendt på minoriteter. Nå er det ikke kapitalisten, men majoriteten som skal styrtes.

// Det foregår en revolt i mange kroker av de vestlige samfunn

Clintons kampanje kjørte nettopp på identitetsspo-ret: Clintons valgkamp-videoer manet frem Trump som en fiende av kvinner og minoriteter. Som en Clinton-medarbeider sa det: Vi bygger en brannmur av minoriteter som skal stoppe Trump.

Kan dermed Trumps seier ses på som et uttrykk for en hvit identitetspolitikk? Det noen kaller vippe-politikk: Når du presser hardt på minoritetens identitet, vipper hvites identitet naturlig opp som reaksjon. Som en kommentator i *The New Yorker* formulerer det: Hvis du presser på for identitetspolitikk for dine favorittgrupper, må du ikke bli overrasket om gruppene på den andre siden av gjerdet griper til det samme.

For mange amerikanere fremstår et bilde av en tidligere førstedame og utenriksminister, kald og beregnende, tungt støttet av Wall Street, som primært tenker på minoritetene og som ikke liker en stor del av USAs befolkning. Da står hvite velgere, mange i økonomisk uføre, og spør seg: Hvorfor skal vi skamme oss?



Da kan de måtte gjøre det de frykter mest av alt: Å si *Nei* til et medmenneske.

INN I ELLER UT AV EN EKSTREM TID?

For en tid siden gikk en video viralt, som det nå heter på norsk: En liten, blond svensk tjej på rundt 20 år med flommende blondt hår stiller studenter ved Södertörns högskola spørsmål rundt identitetspolitikk. - Er jeg en mann, åpner hun. Alle intervjuobjektene er enige om at hun godt kan være mann. Dermed har de slukt agnet og roter seg lengre og lengre ut i absurditetene. - Er jeg en japaner, spør hun videre. Joda, de drar litt på det, det er hun nok, hvis hun føler det sånn. Men så begynner det å bli mer vanskelig: - Er jeg 2 meter høy? - Er jeg 7 år. Noen er villig til å innrømme henne retten til å bli oppfattet som 7 år. - Men skal jeg da kunne gå i 1. klasse, skal jeg kunne være kjærest med andre 7-åringer? Studentene begynner å ane hvor logisk problematisk posisjonen de har inntatt er, og de blir nervøse, for da kan de måtte gjøre det de frykter mest av alt: Å si *Nei* til et medmenneske.

En talskvinne for Det hvite hus vakte latter og sinne da hun kom med noe hun omtalte som «alternative fakta». Men dette føyer seg bare inn den postmodernistiske samtiden, som når en professor i medisinsk historie ved Toronto-universitetet kan hevde at kjønn ikke har noe med biologi å gjøre. Hvis professorer i medisin kan hevde at biologi ikke har noe med biologi å gjøre, kan også talsmenn for presidenter operere med alternative fakta. Høyresida vil mene at venstresida uthuler normer og begreper for å ta politisk makt, og svarer følgelig med samme mynt. Rasist, sexist, homofob, xenofob og islamofob er ikke begrep brukt som nøktern saksopplysning. De er ment å ydmyke en politisk motstander.

Alt kan ikke reduseres til fakta eller løgn. Friedrich Nietzsches utsagn om at det ikke finnes fakta, kun tolkninger, fanger opp et sentralt epistemologisk



Lektor. Kurslærer i Acem.

poeng: Alle inntrykk må tolkes. I naturvitenskapene har det vist seg enklere. En marxistisk fysiker og en liberalistisk fysiker kan være enig om alt hva gjelder fysikk. Men diskuterer de økonomi, er de uenige om alt. Det subjektive elementet er derfor langt viktigere i det som angår samfunnsvitenskapene enn i naturvitenskapene. Media og et *faktisk.no* må ta høyde for det: Det kan f.eks. gjøres ved at etter å ha intervjuet en venstrevridd samfunnsviter, søkes opp en høyrevridd. Sannheten ligger kanskje et sted imellom. Eller i brytningen mellom standpunktene.

MÅ NOEN BÆRE SKAMMEN?

Drømmen om et liv hinsides skam har drevet politisk radikalisme i århundrer. Kristendommen fikk skylda for å påføre mennesker unødvendig skam. Det revolusjonære samfunn skulle ikke bare preges av økonomisk frigjøring, men også psykologisk. Så langt har ikke radikalerne innfridd. Kanskje kan deres forsøk på å kaste skam over meningsmotstandere ses på som et *fait accompli*: Hvis du ikke kan tømme verden for skam, kan du fylle skammen med et innhold som passer deg. Dermed har du tatt våpenet fra fienden og rettet det mot ham. Hver gang han åpner munnen for å fronte sin politikk, vil han påkalle skam. Carl I. Hagen er et eksempel på en som aldri aksepterte å bære skammen - den festet seg ikke. Det forklarer hvorfor han var så mislikt, men også hans suksess.

Hvis man godtar at skam er gitt oss av evolusjonen, ser det mørkt ut for alle politiske forsøk på, i stor stil, å de-skamme samfunnet. Kan man kanskje få til

et kompromiss og reservere skammen for det som det er rasjonelt å skammes over, så som blodskam og tyveri? Nja, det vil alltid være en debatt om hva som egentlig er tyveri — venstreaktivistene mener som eksempel at eiendom er tyveri. Og i en liberal verdensorden vil det være de som vil kjempe for at utvidet søskenkjærlighet ikke skal måtte være forbundet med skam.

TRUMP - EN REFORHANDLING

Hvordan det post-trumpske samfunn vil se ut, gjennstår å se. Men jeg vil foreslå at Trump kan ses på som en del av en reforhandling av hva slags innhold skammen i Vesten skal fylles med, og er følgelig en tendens langt større enn personen Trump.

Den siste tiden har vi i den vestlige verden sett endringer som har tatt noen og enhver på senga. Kanskje kan noen av disse plutselige skiftene forklares med at viktige samfunnsdebatter har blitt forsøkt holdt nede. Dermed har ydmykelsen som deler av befolkningen kjenner på, gått under jorda og blitt til en sterk frustrasjon og sågar et unyansert raseri.

En oppegående og sunn samfunnsdebatt forutsetter at deltakerne er forsiktige med å søke å ydmyke dem med avvikende meninger. En kultur som kjører hardt på skam-sporet, vil fortsette der, også når de politiske motene svinger — er du heldig, er det din fraksjon som definerer skammen, er du uheldig er du den som rammes. Eller kanskje er alle tapere der skammen setter premissene for politikken. ■



| EIRIK JENSEN
om evolusjonpsykologenes skam

For at du ikke skal bli utstøtt

Hva skal vi med skam? Evolusjonpsykologer tror de vet svaret.

Et grunnleggende utgangspunkt for evolusjonpsykologer er at universelle følelser og adferdsmønstre må være der av en grunn: De må være der fordi de på en eller annen måte gir evolusjonære fordeler. Hvilke fordeler kan det være for skammens del?

Det er ikke bare positive følelser som seksualdrift, kjærlighet til vårt avkom og lysten ved å spise som gir evolusjonære fordeler. Negative følelser kan ellers også åpenbart være adaptive. Skoleeksempellet er smerte. Smerte er ubehagelig. Men smerte lærer oss samtidig å unngå farer. De få som ikke har evnen til å kjenne smerte, lever svært farlig – for de

har langt vanskeligere for å lære å unngå det som kan skade dem. Det samme gjelder frykt. Den lærer oss å holde oss unna det som er farlig og som kan ødelegge oss.

I en slik tankebane må også skam være adaptivt – for øvrig motsatt av hva en del psykologer har ment. Hva kan den adaptive fordelene ved nettopp skamfølelsen være?

«PROTOSKAM»

Dyr føler neppe skam – i alle fall ikke i sin fullbårne skikkelse, slik vi mennesker gjør. Men noen dyr har adferd som kan ligne på skam. Enkelte

evolusjonpsykologer tenker seg derfor at skam har utviklet seg fra en mer «primitiv» følelse som kan observeres i dyreriket, og som enkelte har gitt navnet «protoskam».

Når vi skammer oss, rødmer vi gjerne, og vi unngår den annens blikk. Forskere har påvist at dette er adferd som bidrar til å redusere sinne og aggresjon i møte med andre som er sterkere eller mektigere enn oss. (Gilbert 2003) På denne måten ligner skam adferd som formidler underdanighet, når dyr møter artsfrender som potensielt eller faktisk kan være en trussel. Slik adferd har en funksjon i det man kaller «rang-forhandling» mellom dyr. Hos enkelte arter kan denne underdanighetsadferden være å legge seg på rygg, eller logre (hunder), hos andre å stryke den som er sterkere med hårene (aper).

// Når vi kjenner skam, føler vi oss gjerne underlegne

Hypotesen er at skam bidrar til å regulere vår posisjon i et rangordenssystem. Vi rødmer, og unngår den annens blikk, noe som gjør at den sterkere andre blir mindre sint og mer medgjør. Det harmonerer godt med at når vi føler skam, føler vi oss gjerne underlegne – mindreverdige ift andre. Og når vi føler skam, vil vi gjerne trekke oss tilbake og gjemme oss – noe vi også gjerne gjør hvis vi vil unngå andre som er farlige. Fessler (2004) forestiller seg at «protoskam» opptrer i følgende situasjoner:

1. Et dyr vurderer en annen artsfrende som vesentlig mer overlegen
2. Dyret må interagere med det andre dyret i en situasjon hvor denne ulikheten i styrke er fremtredende
3. Som følge av denne situasjonen, får dyret en unngåelsesfølelse som leder til unngåelsesadferd.

Filosofen Heidi Maibom skriver: «Hvis skammens opprinnelige oppgave er å berolige den sosialt andre, bidrar det til å forklare hvorfor tilstedeværelsen av iakttagende andre er sentralt for skamfølelsen». Den grunnleggende tanken er at opprinnelsen til proto-skam ligger i et system som har som oppgave å oppdage trusler som har med konkurranseadferd i gruppen å gjøre (Gilbert 1989, 2002). Skam er å oppleve at man er sosialt mindre tiltrekende eller verdifull, og utgjør en respons på at man blir oppmerksom på at man har mistet sosial rang (Gilbert 1998).

I evolusjonær utvikling har så menneskelig skam utviklet seg fra protoskam, fordi sosial rang og posisjon hos mennesker etter hvert i mindre grad ble bestemt av rent fysisk styrke, og i større og større utstrekning av at den som fikk status, hadde personlige, materielle og sosiale egenskaper, som ble ansett som sosialt verdifulle. Skam utviklet seg så videre til dagens menneskelige skamfølelse – som har som funksjon å integrere mennesker i grupper gjennom å gjøre dem følsomme for brudd på sosiale normer.

ET SKAMEKSPERIMENT

Nyere evolusjonspsykologer tenker seg at skammens funksjon er å hindre utstøtelse. Et eksperiment synes å støtte hypotesen. I eksperimentet (Daniel Sznycera mfl, 2015) ble det foretatt parvise spørreundersøkelser av personer i hhv USA, Israel og India.

Personene i Gruppe 1 ble gitt en liste med adferd eller egenskaper, og bedt om å vurdere hvor sterkt de trodde de ville føle skam om de hadde utvist denne adferden eller hatt disse egenskapene, på en skala fra 1-10.

Personene i Gruppe 2 ble gitt den samme listen med adferd eller egenskaper, og bedt om å vurdere hvor sterkt de ville fordømt en person med denne adferden eller disse egenskapene, på en skala fra 1-10.

// Skam er en følelse som gjør at vi tilpasser oss andre

Undersøkelsene viste at det var svært høyt samsvar mellom hva personene i Gruppe 1 mente var mest/minst skamfullt, og hva personene i Gruppe 2 mente var mest/minst fordømmelsesverdig. Det var til dels nokså ulik adferd eller egenskaper som vekket skam eller fordømmelse i de tre landene. Men innen de tre landene var det altså høy grad av samsvar mellom hva man mente ville vekke skamfølelse hos en selv, og hva andre mente de ville for-



Utstøtt? Da er du død.

dømme hos andre.

Evolusjonspsykologene som utførte undersøkelsene, mener at de støtter en hypotese om at skam er en følelse som gjør at vi tilpasser oss andre. Den motiverer oss til å unngå væremåter som vi tror at andre vil fordømme. Overlevelsesverdien i dette ligger i at vi dermed tilpasser oss hva de andre tenker. Og den evolusjonspsykologiske fordelingen det fører med seg, er at vi unngår utstøtelse, noe som i urtiden ville kunne bety død.

HVA VISER UNDERSØKELSENE?

At det i en og samme kultur ofte vil være høy grad av samsvar mellom adferd eller egenskaper som en



Sjarmerende eller klønete? Lojal eller illojal mot venner? Foto: Torbjørn Hobbøl

selv tror vil være forbundet med skam, og hva andre tror de vil komme til å fordømme, er ikke særlig overraskende. Mennesker er sosiale dyr. Vi lærer hva som forventes av oss, og vi lærer gjennom sosialisering hva andre vil bifalle eller fordømme.

Og gjennom internalisering tar vi inn denne lærdommen og gjør den til vår egen.

Det kan samtidig innvendes at undersøkelserne er for grovmaskede til å fange opp viktige nyanser i

Tenåringsdramaets

fenomenet skam. Trolig ville samme undersøkelse gi tilsvarende resultater om hva som vekker skyldfølelse: samsvar mellom hva slags handlinger som vil vekke skyldfølelse hos den enkelte, og hva andre vil fordømme. Undersøkelsene vil derfor trolig ikke kunne gi oss innsikt i hva som er viktige forskjeller mellom skyldfølelse og skam.

RØYKESPREKK

Undersøkelsene er også følsomme for hvilke eksempler på egenskaper og adferd som presenteres i spørsmålene. Det er nærliggende å tenke at visse egenskaper og adferdsmåter kan være svært relevante i sosiale sammenhenger – hvor sjarmerende eller klønete man er, om man er lojal eller illojal mot venner, osv. For slike egenskaper eller adferd er det naturlig å forvente samsvar mellom hva som medfører skamfølelse, og hva andre vil fordømme. Men andre egenskaper eller adferdsmåter kan også være forbundet med skam, selv om andre ikke vil fordømme dem. For eksempel kvinnen som ville slutte å røyke, men sprakk etter kort tid. Et eksempel fra skamlitteraturen: Nina har satt seg fore å forsøke å slutte å røyke. Hun greier seg bra i et par uker. Men så sprekker hun. Hun er alene, ingen ser henne, og andre vet ikke en gang om hennes prosjekt. Nina føler intens skamfølelse. Men er det grunn til å tro at andre ville fordømme henne, om de visste om sprekken? Og er funksjonen til hennes skamfølelse å regulere andres respons på henne slik at hun ikke støtes ut? ■■

Daniel Sznycera, John Tooby, Leda Cosmides, Roni Porat, Shaul Shalvie, and Eran Halperin 2015, Shame closely tracks the threat of devaluation by others, even across cultures, *Proceedings of the National Academy of Sciences*
Fessler (2004) Shame in Two Cultures: Implications for Evolutionary Approaches, *Journal of Cognition and Culture*

Gilbert 1998 What is shame, Some Core Issues and Controversies, I Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture

Gilbert 2003 Evolutions, Social Roles and the Differences in Shame and Guilt, *Social Research*

Leary, Landel og Patton 1996, The Motivated Expression of Embarrassment Following a Self-presentational Predicament, *Journal of Personality*

Keltner og Buswell 1997, Embarrassment: Its Distinct Form and Appeasement Functions, *Psychological Bulletin*

Maibom, 2010, The Descent of Shame, *Philosophy and Phenomenological Research*



ARILD BRANDRUD NÆSS

om NRKs *Skam* og vi voksne

Tenåringsdramaets evige appell

Du vokser aldri av deg tenåringstiden, den vil for alltid prege hva du rødmer over og hvem du higer etter.

Midt i smørøyet var et norsk barne- og ungdomsprogram som gikk på NRK på lørdager fra 1988 til 1998. Jeg har tydelige minner fra serien – først som noe jeg fulgte ivrig med på, og så, etter hvert som jeg kom litt opp i tenåra, som noe som fikk meg til å skamrødme hvis jeg tilfeldigvis kom til å se det. Jeg forsto ikke hva som gjorde meg så beklemt, men blodet som blusset i kinnene gjorde det tydelig både for meg og alle andre at beklemt, det ble jeg.

Målgruppa til programmet var barn fra 10 til 14 år, det som nå gjerne kalles *tween-segmentet*. Det er noe med sårbarheten ved å være i den alderen, på vei ut av barndommen – en gryende selvbevissthet, en klossethet man ikke hadde lagt merke til før, men som etter hvert kan bli skrekkelig tydelig. Den klossetheten, og følelsen av litenhet, gjorde jeg som tenåring alt hva jeg kunne for å vokse av meg, viske ut, glemme. Men man glemmer den jo aldri, ikke helt; og jeg mistenker at det var derfor

Tenåringsdramaets

Midt i smørøyet kunne få rødmen til å stige til ansiktet mitt.

Først trodde jeg at det bare var meg som rødmet når jeg igjen så klipp fra serien (Hva er vel skam annet enn forestillingen om at det er noe galt med akkurat deg?), men senere har jeg skjönt at mange, om ikke de fleste, fra min generasjon blir pinlig berørt av å se klipp fra dette tv-programmet om igjen. Jeg spør meg om dette er noe av grunnen til at NRKs nylig avsluttede tv-serie *Skam*, hvis målgruppe var 16 år gamle jenter, har hatt så sterk en appell til godt voksne seere. Som meg.

STATUSOPPDATERINGER

Skam følger en vennegjeng som begynner i første klasse på Hartvig Nissen, en videregående skole på Frogner i Oslo. Den første episoden ble sendt på NRK3 fredag 25. september 2015. Imidlertid hadde alt innholdet allerede blitt lagt ut, som små videosnutter, på *Skam* sine nettsider – innimellom bilder karakterene hadde lagt ut på Instagram og sms-er de hadde sendt til hverandre. Den siste videoen, som viser at hovedpersonen sitter hjemme en fredags kveld, fordi hun har bestemt seg for å ikke dra på en fest, som hun så ombestemmer seg og drar på allikevel, ble lagt ut fredag klokka halv åtte. Det var slik man ønsket at målgruppen, de 16 år gamle jentene, skulle se serien: som små snutter og statusoppdateringer, som ga inntrykk av at de kunne følge med på livet til karakterene mens det skjedde – omtrent som de fulgte med på livene til vennene sine. Og til slutt ble videoene fra nettsida klippet sammen til en episode som ble sendt på tv fredag kveld.

Da *Skam* ble lansert, var det uten den tradisjonelle lanseringens intervjuer og anmeldelser. Det var en bevisst strategi. Julie Andem, som har skrevet og regissert serien, sa det slik i et intervju med bransjebladet *Rushprint*:

Vi var livredde for at de skulle høre fra mora si at nå har NRK laget en dritkul ungdomsserie. Vi ville at de selv skulle spre ordet på sosiale medier, ikke i en voksenverden, men som noe bare de vet om. [...] jeg tror helt ærlig ikke ungdom vil se sosialrealisme sammen med foreldrene sine, men heller på en iPad, alene på rommet. Og helst vil de at foreldrene ikke skal vite at de ser det, men at det er deres hemmelighet.

// Nei, alle 40-åringene ser ikke på Skam

Den hemmeligheten fikk de imidlertid ikke beholde lenge. Sesong 3 hadde et gjennomsnittlig seertall på 789 000. (Til sammenligning lå seertallene samme år for Norges mest populære talkshow, *Skavlan*, rundt 900 000.) Og medieoppmerksomheten ble fort formidabel, med omtaler og kronikker over en lav sko, gjerne skrevet av middelaldrende journalister. Etter sesong 2, så NRK seg nødt til å gå ut med tallmateriale for å avkrefte at det bare var voksne som så på serien. «Her er tallene som avliver aldersmyten» var overskriften på *nrk.no*, og saken åpnet «Nei, alle 40-åringene ser ikke på Skam.» Tallene deres viste da også at bare 16 % av de som har sett *Skam*, var over 40. Til gjengjeld var 75 % over 20, som jo var bemerkelsesverdig nok, målgruppa tatt i betraktning.

Ikke bare er «jenter 16 år» en veldig spesifikk målgruppe, serien var også skreddersydd for dem. Produksjonsteamet gjorde en rekke intervjuer av ungdom fra ulike deler av landet, både intervjuer med hele skoleklasser og tre timer lange dybdeintervjuer med enkeltpersoner. Serieskaper Andem har uttalt at hun var veldig inspirert av en metode for produktutvikling kalt NABC (Needs/Approach/Benefit/Competition), og bevisst forsøkte å finne behov hos målgruppa, og så dekke de behovene med bestemte historier. Andem leste også hva ungdom skrev om serien i kommentarer på hjemmesida og på Facebook, hver dag, og tok dem på alvor i den grad at hun var åpen for å endre handlingen hvis engasjementet var sterkt nok.

PARODISK OM 25 ÅR?

Skam har en del likhetstrekk med en annen velkjent NRK-produksjon: *Borgen skole*, som gikk som fast innslag i nevnte *Midt i smørøyet* i 1989 og 1990. *Borgen skole* var også en dramaserie som fulgte en skoleklasse. Elevene var litt yngre, likevel var ikke tematikkene så ulike. Men der *Borgen skole* aldri framsto som noe annet enn de voksnes forestilling om hvordan ungdom hadde det, klarer *Skam* å skape et inntrykk av å framstille ungdom slik de faktisk er. Det er ikke utenkelig at *Skam* om 25 år vil framstå like parodisk som *Borgen skole* gjør i dag, men jeg har vanskelig for å tro det. Antagelig mye på grunn av det grundige arbeidet Andem har gjort både med målgruppa og med skuespillerne, framstår *Skam* med en autensitet som er bemerkelsesverdig.

Men det forklarer fortsatt ikke hvorfor serien har så

mange voksne seere. Hvorfor har ungdomsskildringer sånn tak på oss?

Det er gjort svært mye psykologisk forskning om de tidlige barneår, langt mindre på ungdomsårene. Det er noen praktiske grunner til dette. For det første er det ikke helt lett å finne fram til et stort og representativt utvalg for en psykologisk studie, og å rekruttere i forbindelse med fødsel er gjerne den enkleste måten å gjøre det på. For det andre er det lettere å få en forståelse av noe, for eksempel hjernen, mens den vokser fram, enn av noe komplekst som allerede er ferdig formet. Det er også en teoretisk grunn. Sanseapparatet, blant annet syn og hørsel, utvikles veldig tidlig i livet, og man har tenkt at slik er det også med andre funksjoner – også de som er svært komplekse, som eksekutive funksjoner og emosjonell regulering. Det har virket naturlig å tro at alt utvikler seg på den samme måten. Nå synes stadig flere forskere å mene at det antagelig ikke er tilfelle, at mye av vår psykologi formes langt senere i livet, og at for personligheten vår utgjør puberteten særlig formative år.

MER ANERKJENNELSE

Jeg leste først om denne forskningen i en artikkel i *New York Magazine* som heter «Why You Truly Never Leave High School». Journalisten, Jennifer Senior, tar utgangspunkt i sin egen high school reunion, og undres over hvordan en rekke av hennes venner, som alle har vært svært framgangsrike og kan sies å være vellykkede på de fleste måter, fortsatt synes å hige etter anerkjennelsen fra de som var populære i high

school-dagene deres, trass i at det ikke synes å ha gått så bra med mange av dem.

Selvbildene som etableres i tenårene, har det med å slå dype røtter i oss. Mange studier har vist en korrelasjon mellom høyde og lønn – jo høyere du er, jo mer penger tjener du, i gjennomsnitt. Men det var først i 2004 at noen økonomer koblet denne sammenhengen til alder, og fant at i dataene de hadde, for tusener av menn, var det ikke høyde i voksen alder som predikerte inntekt, men høyden deres da de var 16. Tilsvarende har sosiologen Deborah Carr vist at voksne av normal vekt har langt større sjanse for å ha høy selvtilit om de var av normal vekt, altså ikke overvektige, også i slutten av puberteten. Og en annen sosiolog, Robert Crosnoe, har vist at amerikanere som regnes som attraktive på high school, femten år senere har høyere sjanse for å være gift, har gjennomsnittlig høyere lønn og som regel har bedre mental helse.

// Kan dette hjelpe å forklare hvorfor tenåringsintrigene som utspiller seg i Skam kan føles betydningsfulle?

Kan dette hjelpe å forklare hvorfor tenåringsintrigene som utspiller seg i *Skam* kan føles betydningsfulle også for dem av oss som tror vi har forstått at livet handler om viktigere ting enn å være populær på ungdomsskolen? At vi aner at de i og for seg betydningsløse problemene tenåringer baler med, kan sette spor som vil følge dem resten av livet?

Psykoanalytisk teori har, i likhet med psykologien for øvrig, vært mest opptatt av barndommen. Men enkelte psykoanalytikere hevdet at ungdomsårene er sentrale for vår personlighetsutvikling lenge før kvantitative studier som de ovennevnte underbygde den påstanden – fordi de anså den som en gjenopplevelse av den første løsrivelsen fra foreldrene våre, i barndommen.

LØSRIVELSEN

Den ungarsk-fødte psykiateren Margaret Mahler (1897–1985), som var en sentral skikkelse i det psykoanalytiske miljøet i USA, er best kjent for den såkalte separasjon-individuasjon-teorien. Denne teorien dreier seg om spedbarnets løsrivelse fra moren i de første to leveårene, som Mahler deler opp i to faser. I den symbiotiske fasen har ikke barnet noen opplevelse av seg selv som individ, og opplever seg som ett med moren. Den påfølgende separasjon-individuasjon-fasen har tre trinn: Først kommer differensieringsfasen, der barnet begynner å se seg selv som separat fra moren og i økende grad blir bevisst på og interessert i sine omgivelser; deretter kommer øvelsesfasen, der barnet kan begynne å bevege seg fritt og utforske omgivelsene på egen hånd, men fortsatt opplever seg som ett med moren; og til slutt gjentilnærmelsesfasen, der barnet begynner å innse at den nyfunne fysiske mobiliteten innebærer en psykisk adskilthet fra mor. Behovet for uavhengighet blander seg da med frykten for å bli forlatt, og barnet blir igjen tettere knyttet til moren. I gjentilnærmelsesfasen vil barnet både være forenet med moren og adskilt fra henne samtidig, og Mahler hevder at hvordan barnet løser denne konflikten vil være avgjørende for selvfølelsen senere i livet.

Rundt 1980 begynte flere psykoanalytikere å betrakte puberteten som en slags gjentakelse av separasjon-individuasjon-fasen fra barndommen. Puberteten handler jo også om en løsrivelse fra foreldrene, og ledsages også av mye ambivalens. Tenåringen higer etter foreldrenes anerkjennelse, og gjør samtidig alt hun kan for å ta avstand fra dem – ved å si nei til dem, ved å irritere dem, ved å oppføre seg som om hun ikke har foreldre i det hele tatt. Det er også gjerne en fase for å finne andre normfelleskap blant jevnaldrende. Og når vi prøver å finne vår plass i en eller annen flokk, er vi noen gang så hudløst følsomme for hva andre tenker om oss som da? Det er kanskje ikke så rart at de færreste forlater tenåringstida uten å få merker av den.

HVOR ER VOKSENFIGURENE?

Om karakterene i *Skam* ikke akkurat later som de ikke har foreldre, er likevel voksenfigurene nesten totalt fraværende i serien. I *Borgen skole* var lærerne spilt av noen av våre mest kjente skuespillere; i *Skam* er en av få lærere som figurerer, bokstavelig talt ansiktsløs – alltid filmet fra halsen og ned. Brita Strand Rangnes, litteraturanmelder i *Stavanger Aftenblad*, har påpekt at dette antagelig gjør det lettere for voksne å identifisere seg med tenåringene. Hadde voksenfigurer vært mer med, ville voksne seere fort måttet identifisere seg med dem først. Voksenfigurenes fravær gjør i tillegg at tenåringene må løse alle konflikter selv. Dette er langt fra hverdagen til de fleste ungdommer av i dag (om vi skal tro ungdomsundersøkelser, er de langt nærere knyttet til foreldrene sine enn generasjonene før var), men det gjør tenåringene i *Skam* til mer interessante karakterer. Foreldreløse hovedpersoner er da også, som Rangnes



«Slutt å gå rundt som en jævla klisje»

Tenåringen higer etter foreldrenes anerkjennelse og gjør samtidig alt hun kan for å ta avstand fra dem.

påpeker, et av de vanligste fortellergrepene i utviklingsfortellinger, fra Dickens til Harry Potter.

Et annet fortellerteknisk grep jeg synes *Skam* lykkes godt med, er perspektivskiftet de gjør mellom sesonger. Ulike fortellere som gir ulike perspektiver på de samme hendelsene, er helt ordinært i skjønnlitteraturen, men det er ikke så ofte vi ser det på film og fjernsyn – kanskje fordi den fullstendige visuelle iscenesettelsen av en handling kan gi et inntrykk av at vi blir presentert for hendelsene slik de skal ha skjedd, og ikke for én av mange mulige fortellinger. Da den første sesongen av HBOs tv-serie *The Affair* i hver episode viste oss handlingen sett fra først den ene, så den andre parten i et utroskapsforhold, og disse hadde vidt forskjellige versjoner av hva som skjedde, framsto det som et friskt grep.

I *Skam* er ikke dette grepet like tydelig, siden skiftene ikke skjer innad i episoder, men mellom sesonger, og det er naturlig nok ikke den samme handlingen i hver sesong. Men disse få perspektivskiftene får fint fram spriket mellom hvordan vi opplever oss selv, og hvordan vi oppleves utad – et sprik som jeg mistenker er særlig påfallende i tenårene, selv om vi (heldigvis) sjelden får oppleve det direkte. Eva, som vi følger i første sesong, framsto, i alle fall for meg, som både oppgå-



Førsteamanuensis i statistikk ved NTNU.
Forsker på kunstig intelligens.
Moderator i Acem.

ende og omtenksom. Når vi møter henne igjen i senere sesonger (da perspektivet har skiftet til andre i vennegjengen), framsto hun snarere som skrekkelig selvopp-tatt og pinlig overfladisk. Slik mange av oss nok kunne gjøre som tenåringer. Det er noe fint ved hvordan *Skam* holder fram for oss både det inderlige i og det patetiske ved tenåringenes liv, uten å ta klar stilling til hvilket perspektiv som er det riktige.

Brené Brown, som er professor i sosialarbeid ved University of Houston, har forsket mye på skamfølelser. I den nevnte *New York Magazine*-artikkelen uttaler hun at det er bemerkelsesverdig hvor mange foreldre til tenåringer som forteller henne at de gjenopplever skammen fra high school når deres egne barn kommer i den alderen, og begynner å oppleve avvisning og andre ting som foreldrene kjenner igjen bare så altfor godt. Med Browns egne ord:

The first time our kids don't get a seat at the cool table, or they don't get asked out, or they get stood up—that is such a shame trigger. It's like a secondary trauma. [And then] most of us don't say, "Hey, it's okay. I've been there." We say, "I told you to pull your hair back and wear some of those cute clothes I bought you."

Så fanget av denne reaktualiserte skamfølelsen kan altså foreldrene bli, at de ikke klarer å møte de forsmådde barna sine med noe annet enn formaninger om å oppføre seg sånn at de (både barna og foreldrene) slipper å kjenne på den skammen.

Og kanskje er dette noe av grunnen til at en del av oss

voksne har latt oss fengsle sånn av *Skam*, kanskje er det til og med en grunn til at de av oss med barn i eller på vei mot ungdommen bør se dette tv-dramaet: at *Skam* har gitt foreldre en anledning til å gjenoppleve det traumat tenåra nesten alltid er. Som en slags eksponerings-terapi kanskje, en forberedelse på å måtte se ens egne barn kastes inn i den emosjonelle, hormonelle og relasjonelle malstrømmen som venter dem. ■

Kilder

«Why You Truly Never Leave High School», *New York Magazine*, 20. januar 2013.

nymag.com/news/features/high-school-2013-1/

Intervju med Julie Andem, *Rushprint*, 4. april 2016.

rushprint.no/2016/04/nerven-i-skam-skal-vaere-sterk-og-relevant/

«Her er tallene som avliver aldersmyten», *nrk.no*, 16. juni 2016
nrk.no/kultur/her-er-tallene-som-avliver-aldersmyten-1.12998753

Mahler, Pine & Bergman: *Barnets psykiske fødsel – symbiose og individualisering* (1975, dansk utgave 1988).

nb.no/nbsok/nb/63852da561dcc294d45c4450d4cd0587?lang=no#0

Lapsley & Rice: *The "New Look" at the Imaginary Audience and Personal Fable: Toward a General Model of Adolescent Ego Development* (1988).

maplab.nd.edu/assets/223982/lapsley_rice_new_look_at_ia_and_pf_1988.pdf

«Ungdomsserien Skam er uten alder», *Stavanger Aftenblad*, 4. juni 2016. <http://www.aftenbladet.no/meninger/debatt/i/JlqEJ/Ungdomsserien-Skam-er-uten-alder>

Halvorsbøle



Etter overtagelsen i 2003 er Halvorsbøle 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



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

ISSN 0332-5790



0 3



119685

DEICHMANSKE BIBLIOTEK HOVEDBIBLIOTEKET
VOKSENAVDELINGEN/ 28905059
PB. 8924, ST. OLAVS Plass
0028 OSLO

B ØKONOMI
ÉCONOMIQUE

NORGE



Returadresse:

■ I ACEM

Postboks 2559 Solli
0202 Oslo

Skam styrer oss mer enn vi liker å tro. Fordi det ligger i
skammens vesen å skjule seg.

Derfor ser vi den ofte ikke hos andre, og av og til erkjenner vi
den heller ikke hos oss selv.

Dyade ser på hvordan skam har blitt tolket gjennom tidene –
og hvordan det påvirker oss i dag.

En reise i filosofi, psykologi og kultur.