

# Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrommet

**Er det umoderne å skamme seg? Første del av artikkelen diskuterer hvordan begrepet skam har endret innhold i moderne vestlig kultur, i retning fra kollektiv norm mot personlig opplevelse. Andre del er en fenomenologisk presentasjon av skam, om hvordan skam kan komme til uttrykk i terapeutiske forhold mellom pasient og behandler.**

**Skam er noe vi ønsker, og noe vi ikke ønsker. Skammen regulerer både selvfølelse og intime forhold. Men for mye skam er destruktivt. Den dype skammens fremste uttrykk er taushet; å snakke om sin skam aktiviserer skammen. Men dyp og patologisk skam kan bli maskert på andre vis, «skammens stemmer». I tillegg til tausheten beskriver artikkelen «normalitetens psykopatologi», nøling, depresjon, aleksitymi, raseri, misunnelse, forakt, grandiositet og skamløshet. Til sist diskuterer artikkelen veier vekk fra den destruktive skammen.**

Er det umoderne å skamme seg?

Jeg vil anvende dette spørsmålet som springbrett for å diskutere hvordan skammen endres i kulturen. I min fortolkning forsvinner ikke skammen i det moderne, men den blir mindre synlig som en kollektiv samtale om rett eller galt, godt eller dårlig. Beretningen om vestlig moderne skam er ikke beretningen om en tapt skam, men om en transportert skam. Det er en transport fra kollektiv norm til mer individualiserte normer, mot den individuelle psykologien. Skammen privatiseres. En slik transport kan bety at vi mister det tradisjonelle språket om den. Det kan bety at skammen blir tausere og mer ensom. At skammekroken ikke finnes i klasserommet, betyr ikke at eleven ikke skammer seg.

En privatisert skam kan være vanskelig å identifisere. Skammen er sterkt knyttet til taushet. Skam er opplevelsen av egen uverdighet, og den snakker man ikke gjerne om. Den som opplever angst eller sorg, kan oppleve omgivelsenes medfølelse og omsorg. Den skamfulle forventer forakt.

Denne refleksjonen om skam har to etapper. Den første er filosoferende om skammen i det moderne. I artikkelens andre etappe beveger jeg meg mot den kliniske psyko-

---

**Finn Skårderud**

*finn.skarderud@psykiatri.uio.no*

Universitetet i Oslo

Instituttgruppe for psykiatri

Regionsenter for barne- og

ungdomspsykiatri

Postboks 23 Tåsen

0801 Oslo

---

Skårderud F.

**Voices of shame – silence, eloquence and rage in the therapeutic relationship.**

*Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 1613–7.*

Is shame out of fashion? The first part of this article discusses how the concept of shame has changed in modern western culture, with a shift from collective definitions of norms towards personal experience. The second part is a phenomenological description of shame and how shame can be expressed and experienced in therapeutic relationships.

Shame is something we do want, and something we do not want. It regulates both self-esteem and intimate relationships. It protects the psychological self from invasion. But too much shame is destructive. The main expression of deep shame is silence; it is shameful to speak about one's shame. But deep and pathological shame can be masked in other forms of presentation, «the voices of shame». In addition to silence the article describes «the psychopathology of normalcy», hesitation, depression, alexithymia, rage, envy, contempt, grandiosity and shamelessness. Finally, the article discusses how to escape from destructive feelings of shame.

---

logien og psykiatrien. Jeg vil bidra til et beskrivende språk om hvordan skammen, som altså representerer en tilbaketrekning, likevel kan komme til uttrykk i relasjoner, med særlig vekt på terapeutiske relasjoner. Artikkelens tittel, *Skammens stemmer*, viser til at skammen kan anta mange ytringsformer. Jeg vil forsøke å gi en skamfenomenologi, en katalogisering av skammens mulige stemmer i klinikken. Dette er forsøk på å bidra til at skammen lettere kan bli identifisert og tatt på alvor.

**God og dårlig skam**

Bruk av samme ord betyr ikke nødvendigvis at vi snakker om det samme. Det er behov for distinksjoner, mellom god skam og dårlig skam. Skam er noe vi ønsker, og skam er noe vi absolutt ikke ønsker.

*God skam (a sense of shame).* Dette er den preventive skammen, den som forebygger

uønskede avsløringer. Dette er respekten for andre og for seg selv, Goethes «Ehrfurcht vor sich selbst» (1). Denne skamfølelsen er diskresjon, takt og hva Nietzsche kaller en vegring mot «å berøre, slikke og finge med alt, en edelhet i smak og takt og ærbødighet» (2). I kulturen kan den gi alvorlige beskjeder om hva som er akseptabelt og ikke akseptabelt blant mennesker. Den er blitt kalt vår eneste medfødte moralske følelse. En god skamfølelse beskytter sosiale bånd, det vil si at den regulerer intimiteten med de andre. Skammen definerer grenser for det private.

Selv om vi umiddelbart kan tenke på skammen som noe negativt, forbinder vi noe enda verre med det som er *skamløst*. Fra Platons *Lover*: «Og er det ikke slik at både lovgiveren, og alle andre som er verdt noe, respekterer denne frykten og holder den i største ære, og kaller den *aidos* – skam eller ærbødighet eller ærefrykt – og den motsatte dristigheten kaller han skamløshet, *anaideia*, og han holder denne for å være det største onde mot alle...» (3)

Det er denne gode skamfølelsen den norske filosofen Knut Inge Riksen etterlyser når han i *Tidsskriftet* (4) diskuterer det fenomen at tyske leger under Hitler gjorde seg skyldige i seriemyrdier av psykiatriske pasienter, retarderte og handikappede mennesker og utførte medisinske eksperimenter på fanger uten deres samtykke. Skammen representerer en *selviakttakelse*, og dette aktiveverer de normene som er nedfelt i sed og skikk. Det er hva Søren Kierkegaard kalte å bli «utvortes», å se seg selv i et utvidet perspektiv. Skamfølelsen fungerer som «det hemmelige politi, som skal sørge for at dannelsesforskriftene gjøres almene, så de etterleves, selv når ingen iakttar oss. Herved installerer dannelsen sig i os, som anden-natur» (5). En god skam kan være dempende, slik at vi ikke tar helt av i våre storhetsfantasier. I saken med de tyske legene kan man snakke om skamløse storhetsfantasier på vitenskapens og vitebegjærets vegne, den grandiose fornuft (4).

*Den dårlige skammen.* Dette rommer skamreaksjonen, den aktuelle – og akutte – reaksjonen knyttet til å føle seg avslørt, i unåde i forhold til andre eller seg selv. En slik skam kan kjennes ødeleggende og anta patologisk karakter. Skam er ikke bare knyttet til den gode selviakttakelse, men også til den mer ondartede blottstillelsen, til frykten for å bli avslørt som en annen enn den jeg vil være. Man kan rødme i enerom, men skammen er dypt relasjonell i sitt vesen. Den er

tilbaketreking og ensomhet, men den fantaserer alltid om de andre. Jean-Paul Sartre skriver i *Væren og intet* (6): «Skammen er en skam over seg selv overfor den andre, de to strukturene er uatskillelige.» Skammens vesen er knyttet til selviakttakelsen, å se seg selv med andres blikk. Den akutte skammen utløser en kroppslig lengsel etter å bli borte, å dekke seg til og «å synke i jorden».

Denne kategoriseringen mellom god og dårlig skam er inspirert av psykoanalytiker Leon Wurmser. Hans bok *The mask of shame* fra 1981 (7) er et av de mest betydningsfulle bidrag til skammens teori og kliniske praksis. Antropologen, idéhistorikeren, filosofen og teologen beskjeftiger seg kanskje med den første formen, og med hva som er forskjellige kulturelle normer for hva man faktisk bør skamme seg over. Psykiateren i behandlingsrommet møter dem som tæres av de ødeleggende skamreaksjonene. En slik kategorisering legger opp til å betrakte skammens problem som et spørsmål om for mye eller for lite.

### Skam i behandlingsforhold

Noen skammer seg for mye. Denne teksten vier seg først og fremst til beskrivelser av dårlig, eller dyp skam. Med «dyp skam» menes skammen som en grunnleggende og stadig tilbakevendende affekt. Den dype skammen er mer enn enkeltstående minner om pinligheter. Dyp skam kan rote det alvorlig til i behandlingsforholdet. Den utfordrer det helt grunnleggende: Troen på dialogen og selve den terapeutiske relasjonen som noe helsefremmende. Skammen er tilbaketreking i en kontekst hvor mål og metode er å nærme seg. Skammen er antidialogisk, og behandleren kan kjenne seg stengt ute. Skam og ære er to begreper som er gjensidig knyttet til hverandre.

Pasientens dype skam kan ramme behandlerens ære: Man mister troen på seg selv som en god hjelper. I møtet med andres dype og tause skam kan man selv bli fortvilet og høyroset. Den amerikanske gestaltpsykologen Fritz Pearls gir skammen en norsk referanse: «Organismens quislinger.»

Å sette skammen i tale; å snakke og skrive seg inn i fenomenet representerer et håp om å gjøre den til noe annet.

### Metode

Min metodiske tilnærming til denne teksten er kvalitativ. Det betyr igjen flere innganger. Dels trekker jeg her veksler på eget forskningsarbeid, en fenomenologisk studie av skammen i spiseforstyrrelser. Et antall pasienter med spiseforstyrrelser er blitt intervjuet, med skam som ett av de sentrale temaene.

Mindre systematiske er forsøkene på å trekke slutninger fra egen erfaring som psykoterapeut, særlig med vekt på langtidsterapiene som strekker seg over år. Langtidsterapi er i denne sammenheng et poeng, da det for den skamfulle pasienten trengs både tid

og tillit for å få mot nok til å berette om de sider av seg selv man helst ikke vil blottstille.

Et annet kildegrunnlag har vært samtaler om skam i et tverrfaglig forskningsfelleskap. Under Norges forskningsråds program Barn, ungdom og familie har jeg deltatt i prosjektet Barn og ungdom i spenning mellom emansipasjon og institusjon. Små og store seminarer har foreløpig munnet ut i en ny norsk antologi *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne* (8).

Som grunnlag for mine beskrivelser hører selvfølgelig også lesing om skam innen ulike fagfelter. En kategori omfatter litteratur hentet fra fag som filosofi, antropologi, teologi, sosiologi mfl. (6, 9, 10). En annen kategori er litteratur fra psykologi og psykiatri. Det er et interessant fenomen at omtrent samtidig som vi i den første kategorien finner utsagn om at skammen taper seg (4, 11, 12), vokser det frem en ny og betydelig skamlitteratur innen psykologi og psykiatri.

Hvor var skampsykologien før? Dens fravær inntil nylig har vært påfallende. Psykoanalysen har vært den litterært rikeste grenen innenfor psykologi og psykiatri, med gode fortellinger, metaforer og patografier. Men skamberetningene har vært få. Det er ytterst begrenset hva Freud skrev om skam. Den klassiske psykoanalysen har ledet vår interesse mot skylden, med Sofokles' drama om kong Ødipus som kjernemetafor. Det skyldige selvet har skygget for det skamfulle selvet. Et unntak blant psykoanalysens klassikere er Alfred Adlers beskrivelser av mindreverdigfølelser og -komplekser (13).

I løpet av de siste tiårene har vi imidlertid sett utviklingen av en skampsykologi. Det er vanskelig å finne sentrale referanser fra før 1950-årene. La meg nevne noen av de mest sentrale forfatterne: Helen Merrell Lynd (14), Helen Block Lewis (15), Silvan Tomkins (16–20), Leon Wurmser (7, 21) og Donald L. Nathanson (22).

Fra å ha vært neglisjert i psykologien er skammen i ferd med å bli akseptert som en sentral affekt. Noen hevder endog at det er den sentrale affekten, som et uttrykk for vår samtdis psykologiske opptatthet av *selvfølelsen* og *selvaktelsen*.

En første mulig forklaring på skammens faglige tilsynkomst er at det er en bekreftelse av min tese om privatisering av skam, en samfunnsmessig dreining fra kollektiv normativ diskurs til individualisert terapeutisk diskurs.

En annen forklaring handler om teori: God forståelse av skam forutsetter gode teoretiske modeller for det psykologiske selvet, for selvets organisering og utvikling (23). Blant annet i den nyere psykoanalytiske tradisjonen *selvpsykologi*, i kjølvannet av den østerriksk-amerikanske Heinz Kohuts tekster, blir skammen løftet til den sentrale affekten (24–28).

En tredje mulig forklaring på ny litteratur om skam handler om økt bevissthet om det vi kan kalle *skambaserte* syndromer. I skam-

baserte syndromer som rusmisbruk, avhengighetstilstander, spiseforstyrrelser eller reaksjoner etter overgrep er skamfølelsen ofte både et utgangspunkt og en konsekvens. En følelse av skam kan få misbrukeren til å forsøke å drukne sin selvforakt i sprit. Så våkner man verre til mote. Bulimikeren kan føle seg som et elendig menneske. I overspisingen og oppkastene fornedrer han/hun seg selv, og bekrefter sin elendighet. Offeret for seksuelle overgrep utagerer i skamløs erotisk atferd. Det blir mer av det samme.

### Den moderne skamløsheten

Redaktøren for den norske skamantologien, teologen Trygve Wyller (29), foreslår at ett utgangspunkt for å reflektere om skammen i det moderne kan være den kanadiske kulturfilosofen Charles Taylor (30), som hevder at det moderne er preget av to tendenser: integrasjon og selvrealisering. Disse tendensene peker til dels i motsatte retninger. Integrasjonen handler om tiltak og institusjoner som har som mål å gjøre stadig flere samfunnsmedlemmer delaktige. De er kollektiviserende. Utviklingen av velferdsstaten er det store skandinaviske eksemplet (29).

Den andre siden av moderniseringen fragmenterer det kollektive. Det dreier seg om frigjøringen av mennesket. Denne frigjøringen er identisk med selvrealiseringen. Ett filosofisk uttrykk for den moderne tanken om selvrealisering er Immanuel Kants fremhevelse av autonomien som kjennetegn på det etisk legitime. Et annet er Rousseaus forestillinger om det naturlige menneske. Et teologisk uttrykk for det samme er reformasjonens vektlegging av enkeltmenneskets samvittighetsfrihet (31). Med store visjoner utviklet det moderne europeiske individet seg med sterk vekt på den egne utviklingens verdi. Det skulle ikke lenger være slik at ytre autoriteter skulle fastlegge det som enkeltmennesket skulle mene eller tenke eller gjøre. Det moderne er individualisering; den enkelte løftes frem fra gruppen både som juridisk, moralsk og psykologisk aktør. Individet blir erklært ukrenkelig.

I et slikt perspektiv kommer skammen inn. Selvrealiseringen støter historisk mot kollektive normative stengsler, om hva man bør og ikke bør. Vi skal selv orientere oss og ta stilling til de normative spørsmål. Mye moderne frigjøring har handlet om å fri seg fra den kollektive skammen. Det har vært mye å skamme seg over: seksualitet, klasse, språk m.m.

Slik kan man hevde at i det moderne skal man helst ikke skamme seg. Og de som gjør det, bør bli hjulpet. Wyller skiller mellom «klassisk skam» og «moderne skam» (29). Er skam et fenomen som først og fremst hører til i det før-moderne, der selvrealiseringen ikke har den samme sentrale plassen? Eller mer dramatisk formulert: Har den moderne selvrealisering utviklet seg så langt at den representerer en skamløshet, som truer både integrasjon og samfunnsmoral?

Det siste synspunktet står sterkt i den amerikanske kultursosiologen Christopher Laschs siste bok før han døde, *The revolt of elites and the betrayal of democracy* (11). Der hevder han at skammen er så godt som forsvunnet fra det moderne samfunn. Dette beklager han, fordi et samfunn og borgere som ikke kan skamme seg, fragmenteres. Skammen er viktig for integrasjonen. Lasch har særlig brodd mot de moderne eliter, hvor vekten på selvrealisering er skamløst stor.

### Det psykologiske mennesket

Lasch har rett: Pinligheten er trappet ned. Men Lasch tar feil: Han evner ikke å se hva jeg vil kalle *inderliggjøringen* av skammen. Ved siden av individualisering er inderliggjøring et fremtredende trekk ved det moderne. Inderliggjøring er knyttet til at ytre autoriteter som Gud og djevel, konger og biskoper trer tilbake. Ytre konflikter blir i større grad til indre konflikter. Gud og djevel dør ikke, de forandrer seg til personlig psykologi, til indre egenskaper og ambivalenser. Moderne vestlig kultur er psykologisering av hverdagslivet. Det moderne mennesket er en *homo psychologicus*.

Dette psykologiske mennesket er ifølge den britiske sosiologen Anthony Giddens et *selvrefleksivt* vesen (32). Det refleksive racet er at hver enkelt av oss stadig må ta stilling til hvem vi skal være, hva vi skal gjøre og hvordan vi skal handle. Livsløpet har alltid bestått av overganger der individet har gått over fra en identitet til en annen. I det tradisjonelle samfunnet var disse overgangene rammet inn av overgangsritualer. Vår kultur er langt mer flyktig, og det er vanskelig å opprettholde stabile sosiale identiteter. Derfor må vi selv mer aktivt skrive våre biografier og knytte forbindelsene mellom personlige og sosiale endringer. Hvilke konsekvenser har dette for skammen? Det er flere mulige konsekvenser. Én mulig konsekvens: Vi skammer oss for andre ting.

Det er nærliggende å spissformulere: Tradisjonelle normer om skammen handlet om å realisere seg selv for mye, utover den kollektivt definerte normen. Moderne skam handler om å realisere seg selv for lite, i forhold til idealet om å bli noe mer enn «alminnelig». Man skammer seg over å ha en rekke muligheter, men ikke å evne å bruke dem. Ideene om selvrealisering og om å være et autentisk menneske er knyttet til ære for det moderne menneske. Men selvutviklingens premisser og idealer er også uklare. Hva er egentlig selvrealisering og autenticitet? Hvordan måles de? Hvordan kan man vite at man er nådd frem? Det er lett å dømme seg selv som mislykket. Selvrealisering er nær knyttet til idealet om selvstendighet. Forventningen om selvstendigheten er en av modernitetens grandiose forestillinger, med tilhørende benektelse av at mennesket er et avhengig vesen. Å være avhengig gir skamfølelse.

*I en samtaletime rødmet F. Han fortalte om et møte med sin far. Faren hadde vært en fjern skikkelse for ham de seneste årene. Han hadde kommet med uforbeholden ros til ham. Han hadde ikke rost ham for en særskilt innsats, slik han ofte tidligere hadde erfart. Han hadde simpelthen rost ham, og sagt at han likte ham. F beskrev en underlig og ukjent følelse. Den var skremmende og god på samme tid. Det gode var at han trengte slik. Det skremmende, sa han, var at han ønsket mer, mye mer. Og da lurte han på om han var en for svak person, som slik kunne kjenne på avhengigheten av de andre. Så ville han ikke snakke mer om det.*

Tradisjonell skam var en taus eller åpen dialog med de andre. Moderne skam er i større grad en dialog med en selv. Idealene og normer er alltid de internaliserte andre. Men i den moderne skammen oppleves skamkonflikten ofte som en selvkonflikt.

En annen mulig konsekvens: Den handler om den ærerike *selvkontrollen*. Når de ytre, store fortellingene om helhet og sammenheng ryker, blir det en personlig oppgave å bevare en psykologisk helhet. Moderne kultur stiller store krav til den psykologiske selvkontrollen som skal husholde denne helheten. Selvkontroll er attraktivt, mens tap av selvkontroll er tabuisert. Kroppen er trukket inn i dette refleksive prosjektet og i en rekke symbolske spill om å vinne og tape selvkontroll, kanskje ikke minst fordi kroppssymbolikken blir så konkret og overtydelig. Hvordan skal jeg best forme meg selv ved å forme min kropp? Den slanke, harde og sunne høster ære, fordi kroppen bærer tydelige tegn på disiplin og kontroll. Den fete og dvaske risikerer skammen.

For ordens skyld: Når det her snakkes om klassisk og moderne skam, er det ikke enten – eller. I moderne kultur finnes fortsatt mange former for klassisk skam.

### Skammens etiologi

Kan vi, i et psykologisk perspektiv, forstå opphavet til den dype skammen?

Skam er en forstyrrelse i reguleringen av selvfølelsen. Én forståelse er knyttet til krenkelsen og til traumatet. Skammen følger i kjølvannet av den andres atferd. Skammen kan være den ytre andre eller sosiale institusjoner. Det kan dreie seg om ydmykelser, mobbing, aggresjon, rasisme, maktmisbruk, fysiske eller seksuelle overgrep. Det seksuelle overgrepet mot barnet er et ureksempel på hvordan overgriperens skamløse atferd kan påføre offeret skam. Det er et tragisk aspekt ved incest, seksuelle og fysiske overgrep at offeret kan skamme seg så voldsomt.

Men det finnes veier til skam som ikke forutsetter åpenbare krenkelser. Det finnes en skam som vokser ut av den manglende responsen. Den er knyttet til fravær og til uteblivelse. Den selvpsykologiske tradisjonen innenfor nyere psykoanalyse er en teori om selvfølelsens utvikling. Det selvpsykologiske spedbarnet har ikke den freudske driftstil-

fredsstillelse som primært behov, men derimot tilknytning og respons. Barnet er programmert til å søke og utløse respons. Et nøkkelbegrep i selvpsykologien er *empati*. Skam, i likhet med annen psykisk smerte og patologi, blir forstått som resultat av vedvarende mangel på empatisk respons. Normalutvikling er avhengig av de voksnes evner til å se barnets behov og endre sin atferd i takt med sine innsikter. Slik empatisk respons bidrar til å styrke opplevelsen av et sammenhengende selv og til evner til å regulere selvfølelsen og til selvtrøst. I møtet med fraværet, med de stille ansiktene, vokser skammen. Den dypeste form for skamopplevelse er å vise seg frem med sin kjærlighet for så å bli avvist. Jeg er ikke *elsk-verdig* (24–28).

Enkelte tradisjoner innenfor nyere selvpsykologi legger særlig vekt på å integrere såkalt nyere affektteori, en biologisk orientert affektpsykologi i tradisjonen omkring Silvan Tomkins verker (15–19). Å vokse opp er ikke minst en utveksling av affekter mellom barnet og voksne. Dette kan kalles *interaffektivitet* eller *affektinnstilling*. Vi får affektiv respons på våre affektive henveltelser. Vi kan få manglende, god eller dårlig respons. I slike affektive interaksjoner kan det være at affekter og følelser ikke blir tolerert, de kan bli tabuisert eller det finnes ikke noe språk for dem: «Ingen er sinte i vår familie.» Å erfare ukjente eller ikke-akseptable affekter kan være en kilde til skam (33, 34).

### Skammens stemmer

Wurmser beskriver i *The mask of shame* (7) hvordan skammen kan maskeres og bindes opp til andre følelsesuttrykk og annen atferd. Han kaller et slikt forsvar mot eller maskering av skammen for «screen affects». De forskjellige forsvarsuttrykk er ikke gjensidig utelukkende. Dels med utgangspunkt i hans tekst og dels fra egen erfaring foreslår jeg følgende «skammens stemmer»:

*Den flinke pasienten.* Den skamfulle søker gjerne å kompensere for sine mangler gjennom flinkheten. Man møter gjerne den veltalende som søker aksept og selvfølelse gjennom tilpasningen til normen. Dette handler om «de flinke barna», i alle aldre: «De flinke barna klarer alt. Og det er alt de klarer» (35).

Til tross for anerkjennelse og fremgang lurer det hele tiden under overflaten en overbevisning om at når det kommer til stykket, så kan ingen elske en. Mange opplever at den ytre mestringsen er et falskspill. Og påskjønnelse av falskspill gir ikke tilstrekkelig næring for selvfølelsen. Flink barn risikerer å bli flinke pasienter. Det er en atferd styrt utenfra, hvor tilpasningen til den aktuelle situasjonen kan bli meget sterk. Pasienten forsøker å unngå å skuffe legen, og problemer blir bagatellisert for ikke å belaste. Streben mot prestasjon og velfungering kan bli så voldsom at den blir avvikende. Da er det

fristende å snakke om *normalitetens psykopatologi*. Dette er ofte forvirrende for legen. Det er ikke gitt at det er så lett å se at tilsynelatende velfungering er symptomatisk atferd. Denne pasienten kan utmerke seg gjennom sin arbeidskapasitet, sin ansvarsfølelse, sin evne til innlevelse og sin omsorg for andre. Dette er utmerkede egenskaper. Men det er ikke gitt at han eller hun selv har særlig glede av det. Mestringen kan oppleves som en indre nødvendighet, en ytelsestvang. Alternativet – ikke å yte og produsere – er ikke kjent.

Som behandler kan man velge å være lat og tenke at relasjonen fungerer. Men ofte vil man kjenne sin egen tretthet og kjedsomhet; det er likevel noe som ikke fungerer. Skammen er frykten for avsløringen, men hos mange av disse pasientene er også ambivalensen sterk. De ønsker at behandleren skal gjennomskue dem, at noen ser at de ikke er så velfungerende som de tvangspreget viser frem. Å skulle leve opp til strenge idealer bidrar til utmattelsen. Denne gir grobunn for fantasiene om å gi seg over til noen som er sterkere enn en selv.

*Den forbeholdne.* Den skamfulle nøler. Han eller hun har ikke tillit sine egne ord. Det stotres. Ordene presenteres med forbehold og reservasjoner. Jeg har hørt sangpedagoger tale om *skamstemmen*, en tilbakeholdt røst uten fylde. Skammen kommer til uttrykk gjennom handlingslammelsen. Mange av disse pasientene uteblir fra en del av timene. De våger ikke, eller det er likevel ingen vits.

*Den deprimerede.* Den skamfulle kan være svært trist. Depresjon kan ha mange kilder og uttrykk. Det kan være depresjonen i tilknytning til skylden eller til tapet. Eller det kan være *skamdepresjonen*. Svært ofte er depresjon knyttet til en vedvarende lav selvfølelse, til den kontinuerlige vissheten om at man ikke er den man vil være.

*Den som er nummen.* Den skamfulle kan ha dårlig kontakt med sine følelser. Ubehaget kjennes, men det kan være vanskelig å beskrive og å lokalisere. Wurmser nevner nummenheten som en reaksjonsform mot skammen, «aleksitymiens steinmaske» (7). Aleksitymi betyr uten-ord-på-følelser, og som fenomen knyttes det ofte til psykosomatiske tilstander eller kroppsliggjort som spiseforstyrrelser. Følelsene er ikke tilgjengelige, de er frosset eller ikke kjente. På en rekke av legens spørsmål vil svaret være «vet ikke».

*Den rasende.* Den skamfulle innfrir ikke forventninger og tåler ikke dette nederlaget. For den som er narsissistisk svært sårbar, skal det små krenkelser til før et ukontrollert raseri kan bli utløst. En kommentar, bagatellmessige hindringer, en frekk medtrafikkant kan utløse et smertefullt sinne, på engelsk «rage». En av skjønnlitteraturens mest innsiktsfulle beskrivelser av *skamraseriet* er (den skamfulle) Herman Melvilles roman *Moby Dick* (36). Kaptein Ahab overlever

ikke den hvite hvalens krenkelse mot hans æresfølelse som den store hvalfangeren.

*Den misunnelige.* Den skamfulle føler at han eller hun ikke lykkes. De mener at de andre lykkes. Misunnelsen overfor andres velfungering kan være utmattende. Hvor det er stor misunnelse, er det skam under.

*Den foraktfulle.* Den skamfulle kan forsøke å løfte seg selv opp ved å dytte andre ned. Opplevelsen av egen elendighet blir projisert på de andre. Legen vil også kunne bli utsatt for denne forakten. Behandlere med mye erfaring fra behandling av anorexia nervosa vet en del om dette.

*Den grandiose.* Den skamfulle kan klamre seg til fantasiene om sin egen storhet. Et klassisk forsvar mot skammen er å forsøke å holde skammen unna gjennom grandiositet, å hevde at man er uavhengig og usårbar. Arrogansen, hovmodet, *hybris* kan være elementer i det grandiose selvbildet. Grandiositet og skam er komplementære størrelser, de nærer hverandre gjensidig.

I arbeidet med anoreksi har jeg mange ganger oppfattet spisevegringen som en konkret utagering av det grandiose selvbildet. Den anorektiske lever ut en av de mest grandiose forestillinger som tenkes kan: At man ikke trenger noe(n). Hun eller han nærer seg av ingenting som en storhetsfantasi. Psykodynamisk kan vi hevde: Det er noe (n) hun eller han ikke har fått. I stedet for å ta en slik sorg innover seg, blir behovet benektet. Man fantaserer om ikke å trenge noe, og er således unik. Å klare seg uten næring er det strengt tatt bare guder og spøkelser som gjør. Flukten til sultekuren gir en imaginær opplevelse av å seire over instinktene. Men forsøket på å konkretisere grandiositeten rent kroppslig skjuler bare skammen. Før eller senere må det spises, og da følger en tilleggs-skam: Over å ha vært så hovmodig (37, 38).

*Den skamløse.* Hvor skamløsheten rår, vil jeg forvente å finne skammen sterkt til stede, og mer eller mindre benektet. Som en forsvarshandling mot den tause skammen blir den konkrete skamløsheten aktivt oppsøkt: i stoffmisbruk, i fornedrende seksualitet eller i å lage arr på egen kropp. Den fråtsende overspisingen kan være en utagering av den skamløse skammen. Mange opplever det som et fornedrende ritual. Og derfor gjør de det. Det skamfulle indre blir blottet. Den skamløse skammen rammer ikke minst ofrene for seksuelle overgrep. Offeret skammer seg.

Felles for slike representasjoner av skamfølelse er at de alle risikerer å bidra til å ødelegge samhandlingen. De bidrar til at man blir stående utenfor gode dialoger. De blir en bekreftelse av den negative selvfølelsen. Det blir mer av det samme, «skammens onde sirkel».

### Å møte skam

Behandlingsrelasjonen er et tvetydig forhold. Det kan være et forhold for reparasjon,

og det kan være et forhold for retraumatisering, for mer skam.

Dette er ikke en tekst om terapeutisk teknikk. Men likevel: Noe av det aller viktigste i forhold til skam og behandling er påminnelsen om at terapi faktisk er en skamsituasjon. Tenk på den som søker psykoterapi, men får beskjed om å skrive et brev hvor man skal presentere sin situasjon, og så skal man bli vurdert i forhold til å bli tatt imot eller ei. Temaet om å bli akseptert av den andre er i sentrum allerede før behandlingen har startet. Når behandlingen er i gang, forventes den ene å blotte seg for den andre, å vrenge en komplisert innside ut. Ingen forventer at terapeuten skal være åpen om sin skam. Det er et svært ulikt forhold.

Kunnskap om at behandlingssituasjonen kan være retraumatiserende, må være en del av terapiutdanningens etikk og teknikk. Det stilles krav til terapeutisk bluferdighet, til den nødvendige skamfølelsen hos behandleren. Det betyr her en god skamfølelse, jevnfør innledningen. Ikke minst i en terapeutisk intimitet er det viktig å ha klart for seg at noe av det dypt personlige også skal beskyttes.

Men at skammen blir aktivisert i kraft av selve den terapeutiske konteksten, betyr også at dette er et egnet rom til å gi den et språk i dialogen. Vår økende forståelse for og gjenkjennelse av skammen, med dens forskjellige uttrykksformer, bør bidra til endringer i terapeutisk holdning. Skammen i behandlingen, mer eller mindre taust til stede, stiller krav til vår bevissthet om vår terapeutiske aktivitet. Den tilbakeholdne behandleren kan med sin taushet frustrere pasienten, fordi denne selv mangler både gode ord og mot – «skal jeg fylle hele dette store rommet med meg selv?». Den svært aktive terapeuten kan oppleves som en som dirigerer og kritiserer, «akkurat som min far».

Det vil ofte være behandlerens oppgave å bidra til et språk om skammen. Et slikt fremmede språk vil ofte forutsette tid så vel som tålmodighet. Det er fristende å ty til begreper som er like upresise som de er gode: takt og tone, forsiktighet og respekt. Dette er sentrale begreper i forhold til hva vi kaller *de uspesifikke virksomme faktorene* i terapi. Empirisk forskning om effekt av terapi legger meget stor vekt på slike faktorer (39).

Det er all grunn til å bekymre seg over mulighetene for å gi dialogene om skammen nødvendig plass i en behandlerkultur hvor effektivitet er i sentrum. For at skammen skal få et språk, kreves tid til å etablere tillit. Skal man dele sin store skam, det vil si utlevere seg selv, trenge trygghet for at dette blir tålt, tatt imot og ikke misbrukt.

En forståelse for skammen i liv og lidelse er også av stor betydning for behandleren. En slik forståelse gjør det lettere å holde ut. Det gjør det lettere å finne seg til rette i forhold som ikke alltid er så lette å finne seg til rette i. Vårt språk og vår bevissthet om skam bidrar til økt toleranse for det som kan fremstå som pasientens avvising av oss.

## Å endre skamfølelse

En skam som blir satt i tale og delt, kan bli lettere å bære. Men det er viktig å ha forståelse for at dyp skam er en gjennomgripende og emosjonelt dødbringende erfaring. Dyp skam er ikke noe man enkelt snakker seg ut av. I tillegg til et godt språk forutsettes også responsen og aksepten fra betydningsfulle andre, i dette tilfellet behandleren. Det er ikke nok å snakke om aksept, den må erfares og innlemmes.

La meg til slutt reflektere over mulige veier vekk fra skammen, og hva som trengs.

*Sorg.* Skam som blir delt og satt navn på, kan bli omdannet til sorg. Den dype skammen er hånlige av selvbebreidelser, og derfor lukker den for forståelse og innsikt. Dialogen kan åpne for mer forståelse for at man alltid er en del av sammenhenger. Man lever alltid og uunngåelig i spennet mellom selv og hverandre. Forståelsen for de sammenhenger man er blitt skapt av, kan bidra til mer sjenerøsitet overfor en selv. Og det kan bidra til mer forståelse av de andres bidrag, eller manglende sådanne. Alvorlig skam er ofte følgen av manglende respons og aksept fra de nærmeste i forskjellige faser av oppveksten. En slik mangel er det grunn til å sørge over. Dyp skam er å stå stille. Sorgen over fraværet eller krenkelsene er begynnelsen på bevegelse.

*Sinne.* I møtene med skam har jeg mange ganger erfart en negativ grandiositet. Det finnes en viss stormannsgalskap i den skamfulles forklaringer på tilstanden: «Alt er min skyld. Jeg har skapt det selv.» I en slik negativ omnipotens finnes det en nedvurdering av de andre. I selvforakten skjuler det seg også en ubevisst forakt. Man ber om hjelp, men slipper ikke så lett hjelperen til med alternative syn på virkeligheten. Å åpne opp for et mer nyansert syn på forholdet mellom en selv og andre kan bety et sinne. Dette er forhåpentligvis et mer velplassert og mindre fortvilet sinne enn skamraseriet.

*Skyld.* En bevegelse vekk fra skammen kan gå via skylden. En bevegelse fra skam til skyld kan bety en forskyvning fra en global, negativ selvopplevelse til skylden for noe som er mer avgrenset. Det er en bevegelse fra å være feil til å ha gjort feil. På et vis er det bedre.

Det gjøres mange forsøk på å skille skammen fra skylden. Jeg er noe usikker på slike skiller. For både individet og kollektivet kan det være vanskelig å finne akkurat hvor distinksjonen mellom skyld og skam går. Men jeg er ikke usikker på at det er snakk om forskjellige følelsesmessige opplevelser. Skammen viser til en form for feil, svakhet eller brist ved selvet, mens skyld viser til en skade påført andre.

I ytterste konsekvens kan et skyldspørsmål avgjøres i rettslokalet. Skammen er på en gang mer total og mer diffus. Ved skylden kan man gjøre opp for seg, mens skammen rammer hele seg. Den krever at man forvandler seg. Kafka forvandler mange av

sine skamfulle skikkelser til dyr, som i novellen *Forvandlingen* (40). Kontoristen Gregor Samsa blir til en bille.

## Om kjærlighet og mot

I kulturen diskuterer vi skammen i forhold til æren. I psykologien og psykiatrien må vi i tillegg til æren også holde skammen opp mot *selvaksepten*. Selvaksepten frigjør fra skammen slik *tilgivelsen* kan frigjøre fra skylden. Selvaksept handler ikke minst om evnen til å omvurdere våre idealer. Idealene og ambisjonene er nødvendige. De gir oss retning og kraft for våre handlinger. Men de må være fleksible, og selvfølgelig ikke for langt hinsides det mulige. Grad av fleksibilitet i stedet for rigiditet i forhold til idealer er et uttrykk for mental sunnhet.

Selvaksept handler om kjærligheten til seg selv. Jeg møter mange som så langt har vært uheldige i livet. For å beskytte seg mot flere krenkelser og sår har de lukket seg til. I sin avsondretthet tviler de på sin evne til å ta del i kjærligheten. Da er det krise. Det finnes en grunnleggende urettferdighet: At om man har vært uheldig, må man være ekstra modig for å bryte ut av skammens encelle og våge seg mot de fellesskap hvor kjærligheten finnes.

I behandlingsarbeidet trenger vi å diskutere skammens relasjon til motet. Mot er å våge å dele. Da er det av betydning å ha en forståelse av at mot ikke er en gitt størrelse, men nettopp noe som blir utviklet i det dialogiske samværet. Om jeg blir tryggere på deg, kan jeg bli mer modig. Skambehandling er å utvikle relasjonen som en arena for å skape mer mot til å vise frem mer av seg selv.

Skammen er ensomhet, men alltid og uunngåelig et forhold.

## Litteratur

1. von Goethe JW. Wilhelm Meisters Wanderjahre. Bd. 17–18. Nördlingen: dtv Verlag, 1829/1969.
2. Nietzsche F. Jenseits von Gut und Böse. Stuttgart: A. Kröner, 1885/1976.
3. Platon. The dialogues. Chicago: Great Books, Encyclopedia Britannica, 1952.
4. Riksen KI. Uten skam, ingen moral. Hvordan leger kunne bli mordere. Tidsskr Nor Lægeforen 1999; 119: 1096–9.
5. Qvortrup L. Mellem kedsomhet og dannelse. Odense: Universitetsforlag, 1996: 210.
6. Sartre JP. Væren og intet. Oslo: Pax, 1980.
7. Wurmser L. The mask of shame. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981.
8. Wyller T, red. Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne. Bergen: Fagbokforlaget 2001.
9. Benedict R. The crysanthemum and the sword: patterns of Japanese culture. Boston: Houghton Mifflin, 1946.
10. Løgstrup KE. Den etiske fordring. København: Gyldendal, 1975.
11. Lasch C. The revolt of the elites and the betrayal of democracy. New York: W.W. Norton & Co, 1993.
12. Braithwaite J. Crime, shame and reintegration. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.
13. Adler A. Individual psychology of Alfred

Adler: a systematic presentation in selection from his writings. New York: Harper Collins, 1958.

14. Lynd HM. On shame and the search for identity. New York: Science Editions, 1958.

15. Lewis HB. Shame and guilt in neurosis. New York: International Universities Press, 1971.

16. Tomkins SS. Affect, imagery, consciousness. Bd. 1: The positive affects. New York: Springer, 1962.

17. Tomkins SS. Affect, imagery, consciousness. Bd. 2: The negative affects. New York: Springer, 1963.

18. Tomkins SS. Shame. I: Nathanson DL, red. The many faces of shame. New York: Guilford Press, 1987: 133–161.

19. Tomkins SS. Affect, imagery, consciousness. Bd. 3: Anger and fear. New York: Springer, 1991.

20. Tomkins SS. Affect, imagery, consciousness. Bd. 4: Duplication and transformation of information. New York: Springer, 1992.

21. Wurmser L. Shame: the veiled companion of narcissism. I: Nathanson DL, red. The many faces of shame. New York: The Guilford Press, 1987: 64–92.

22. Nathanson DL, red. The many faces of shame. New York: The Guilford Press, 1987.

23. Skårderud F. Det tragiske mennesket. Skampsykologi II. Forsøk på teori. I: Wyller T, red. Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne. Bergen: Fagbokforlaget, 2001.

24. Kohut H. The analysis of the self. New York: International Universities Press, 1971.

25. Kohut H. The restoration of the self. New York: International Universities Press, 1977.

26. Kohut H. How does analysis cure? London: The University of Chicago Press, 1984.

27. Karterud S. Fra narissisme til selvpsykologi. En innføring i Heinz Kohuts forfatterskap. Oslo: Ad Notam Gyldendal, 1995.

28. Karterud S, Monsen J, red. Selvpsykologi. Utviklingen etter Kohut. Oslo: Ad Notam Gyldendal, 1997.

29. Wyller T. Skam, verdighet og grenser. Forord. I: Wyller T, red. Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne. Bergen: Fagbokforlaget, 2001.

30. Taylor C. The ethics of authenticity. Cambridge: Harvard University Press, 1992.

31. Wyller T. «Se det blev fantefølgets jul». Skam og skamløshet mellom integrasjon og selvrealisering. I: Wyller T, red. Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne. Bergen: Fagbokforlaget, 2001.

32. Giddens A. The consequences of modernity. Palo Alto, CA: Stanford University Press, 1991.

33. Stern D. Interpersonal world of the infant. London: Karnac Books, 1998.

34. Stolorow R, Brandhaft B, Atwood G. Psychoanalytic treatment. An intersubjective approach. Hillsdale: The Analytic Press, 1987.

35. Skårderud F. Uro. En reise i det moderne selvet. Oslo: Aschehoug, 1998.

36. Melville, H. Moby-Dick; or, the whale. London: Penguin Books, 1851/1972.

37. Skårderud F. Vekten av et selv. Spiseforstyrrelser og selvpsykologi. I: Karterud S, Monsen J, red. Selvpsykologi. Utviklingen etter Kohut. Oslo: Ad Notam Gyldendal, 1997: 228–65.

38. Toh BVB. Det rasande intet. Anorexia/bulimia nervosa utifrån ett självpsykologisk perspektiv. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion, 1992.

39. Hubble MA, Duncan BL, Miller S. The hearth and soul of change. What works in therapy? Washington D.C.: American Psychological Association, 1999.

40. Kafka F. Forvandlingen og andre fortellinger. Oslo: Bokklubben Dagens Bøker, 1998.