

# Skam og skyld i det terapeutiske rom.

Bodø 28.01.2019

Frid A. Hansen

# Skam og skyld.

- har mange likheter; benevnes ofte som om de er uløselig knyttet til hverandre.
- De er forskjellige.
- Begge er selvbevisste og betydningsfulle emosjoner
- Begge er ofte skjulte følelser
- Begge er selvets følelse og tett knyttet til sosialisering. Moralske følelser.

# skyldfølelse

- Retter seg mot noe konkret; handlinger som er begått eller ikke er begått som resulterer i at man gjør en selv eller andre noe vondt eller begår urett.
- Graden av psykisk smerte oppleves som mindre enn ved skammen.
- Rammer kun deler av selvet
- Skyldfølelse vekker dårlig samvittighet, anger, beklagelser.

- Man vil kunne reagere med ønske om å forsvare seg, ta til motmæle eller be om unnskyldning og tilgivelse.
- Skyld som moralsk følelse er knyttet til om ens handlinger vurderes som gode eller vonde.
- I skyld kan man gjøre opp for seg, ta ansvar for sine handlinger, og påpeke både overfor en selv og andre hvordan man vil handle annerledes i fremtid.

# Skam.

- Både medfødt og tillært.
- Medfødt på linje med glede og sinne.
- Et følelsesberedskap og reaksjonspotensiale; kalles kategoriale mosjoner. (Stern). Dvs. et overordnet begrep for flere beslektede følelser som generthet, pinlighet, forlegenhet
- Medfødt biologisk basert affekt, (Tomkins); den er kroppslig og reaksjon på blottstillelse

# Skamfølelsen.

- De umiddelbare fysiske reaksjonene vil være:
- Rødming, vende bort blikket, skjule seg med nedbøyd hode; gjøre seg så liten og usynlig som mulig.
- Sterk smertefull følelse; blir kraftløs, handlingslammet, fastfrosset.
- Skam kan ses på som en spesiell form for angst som omhandler ydmykkelser, følelsen av å bli fordømt, avvist og blottstilt.

- Intensiteten i skamfølelsen spenner fra at noe oppleves som pinlig, sjenert, sky, uverdigg og over til at hele meg er feil.
- Skam er livsalvorlig og kan bli livshemmende; fra å skamme seg over noe; til å se seg selv som uten verdi, uelskelig.

# Ulike typer Skam.

- Den sunne skam.
- Skamløshet; motskam
- Den vonde skam
- Den vonde internaliserte skam.



# Den sunne skam

- Som medfødt moralsk følelse kan skam både være sunn, beskyttende og nødvendig.
- Den kulturelle skamkoden forteller oss hva som er rett og galt, vondt og godt og akseptabelt eller uakseptabelt.
- Den sunne skam rettes både mot en selv og andre, og markerer grenser mellom meg og den andre.

- Sunn skam gir beskjed når egen atferd sårer eller krenker andre, og eller jeg ignorerer egne moralske normer for hvordan være som menneske eller medmenneske.
- Et helt nødvendig korrektiv; og i utgangspunktet ikke noe negativt.
- Å åpne opp for skammen innebærer følelser som hensyntagen og respekt for andre menneskers liv og livsutfoldelse.

- **Respektskam:** Å la andre få ha noe i fred, å la den andre være alene med det som enda ikke kan vises frem uten ønsket invadering hverken i blick, ord eller handling. Å ta et skritt tilbake.
- Overtramp innebærer at grenser er krenket og må repareres.
- **Grenseskam:** Å fastholde egne grenser og beskytte seg mot den andre. Verner egen identitet og integritet.

- **En skam å stå til ansvar overfor!**

Rus og skam

# Skam og utviklingsperspektiv

Skam smitter; fra å skjemme seg ut til å bli **utskjemt**. Brudd på samfunnets normer smitter over til den som er helt uskyldig. og blir barnets ansvar.

# Skam, skyld og taushet

- Når et barn får beskjed om at rusmiddelproblemet ikke skal snakkes om; hverken overfor andre eller internt i familien så signaliseres det også at det som skjer i familien er så forferdelig at det ikke skal nevnes.
- Usynliggjøring av hendelser blir ugyldiggjorde hendelser...lærer å ikke føle, tenke og mene.

- Innebærer vansker med å få en sammenhengende forståelse av hva som skjer og hvordan egne følelsesmessige opplevelser skal få plass og hvilken betydning de skal få.
- Vanskelig å sette ord på hva som er problemet og vanskelig for å be om hjelp.
- Hva er normalt og hva er unormalt. Vanskelig å finne ut av når man kan mangle referanseramme.



# Påtatt skyld og påført skyld.

- **Påtatt skyld;** et barn som må strekke seg utover seg selv og håndtere oppgaver som det både mangler kunnskap om; erfaring med og modenhet til å mestre.

Barn som blir løftet over generasjonsgrensene.

Foreldresvikt blir barnets ansvar.

*«når mamma stolen står tom; må jo noen gjøre jobben.»*

- **Påført skyld.** Berusede foreldre som setter urimelige krav og forventninger til hva barnet kan klare å ordne opp i. Ansvar for søsken, matlaging, etc.
- *Når pappa satt på puben og drakk ba mamma meg om å gå å hente han hjem...*

# Skamløshet/ motskam

- Skam kan bli skamløshet. En motskam; en måte å unngå skammen på.
- Psykologisk forsvarsstrategi mot skam; bagatellisering, benekting, fragmentering, rettferdiggjørelse
- Forakt, misunnelse og raseri kan være projisering av egen skam.
- Skamløshet kjennetegnes av ufølsomhet overfor andre. **Den gode skam mangler**

# Den vonde skammen

- Vond skam oppstår i relasjon til et annet menneske som står en nær.
- Relasjonen er skadet; men personen internaliserer ikke opplevelsen slik at en opplever seg selv som uten verdi.
- man kan bli usikker, og man kan tvile.
- Følelsen av vanære, unåde og fordømmelse er truende for selvet. Behov for reparasjon av relasjonen er påtrengende.

# Sitat fra boken Innsirkling:

- *« for akkurat som offer for fysisk valdtekt blir; vart EG brukt som middel da du skrev romanen din, du forvandla meg frå å vere eit menneske til å bli et objekt som kunne tilfredsstille dine egne litterære behov. Utan at eg kunne forsvare meg og ta til motmæle, definerte du meg for omverda, og ettersom måten eg blir oppfatta på, er avgjerande for korleis eg blir behandla, og dermed korleis eg oppfatter både omverda og meg sjølv, så er det også avgjerande for korleis*

- *Eg handlar i verda. Det dreier seg med andre ord om makt. Akkurat som valdtektsforbrytaren tar makta og kontrollen over offeret sitt, tok du makta og kontrollen over meg», (Tiller, innsirkling3 side 290).*
- Sitatet fra ekskjæresten til David som har skrevet en roman og karakterisert henne som en kvinne som ikke bryr seg nevneverdig når hun overlater ansvaret for barnet til barnets far. Det skrevne gir inntrykk av en kald og likegyldig mor.

# Vond internalisert skam.

- Skam påført gjennom oppdragelse og omsorg.

## **Utviklingskam**

- Barnets behov for å være elsket; ivaretatt og beskyttet er så sterk at barn kan se seg selv som skyldig i egne lidelser. Det er vel umulig for et barn å overleve uten å ha et bilde av sine foreldre som gode og noen som vil dem vel?

- Barnet regulerer sine handlinger og reaksjoner utfra den responsen som vekkes hos omsorgspersonene.
- Selvforståelse avhenger av muligheten til nærhet med et annet menneske; at det fortrolige blir møtt og bekreftet.



# Krenkelseser

- **Det vonde som aktivt skjer**

Foreldre som nedverdiger det barnet gjør, tenker eller føler. «*Når mamma var full ble jeg bare så redd, jeg stammet og klarte ikke å si et ord; mor sto bare der og lo og kalte meg for idiot.*

Ironi, spydige kommentarer, latterliggjøring

- **Det gode som ikke skjer**

Et barn er avhengig av å vekke gjensvar hos sine betydningsfulle andre. Et empatisk gjensvar bidrar til at barnet styrker sin opplevelse av å være et sammenhengende selv, øker evnen til selvtrøst og evne til å regulere selvfølelsen. I selve bekreftelsen ligger det både evnen til å kunne leve seg inn i hvordan barnet har det, og at barnet selv forstår at noen forstår dem og kan hjelpe det.

*Det bortvendte ansiktet;* det å ikke bli sett, bekreftet og møtt resulterer i opplevelse av å være ubetydelig, uelskelig. Barnet blir avvist. Skam er følelsen som vokser frem ut av manglende respons; man skammer seg når man ikke blir møtt som **seg selv** i sine innerste ønsker og bestrebelser

Er man møtt feil; blir man feil.

- Skam aktiveres når bekræftelsen uteblir.
- Ingen ting binder så sterkt som den bekræftelsen man aldri får.

# Behandling.

Terapeutens forståelse av skamtematikk kan bidra til økt toleranse for det som fremstår som avvisning

Utfordring i terapi; terapi er dialog; skam er tilbaketrekking. Fortielse og behov for hemmeligholdelse er en del av skammens fenomenologi.

En skam som er satt i tale og som deles kan bli mindre skam.

**Tid og tillit** viktig når man skal tilnærme seg skammen.

Skal man dele sin skam; trengs det trygghet for at dette blir tålt, tatt imot og ikke misbrukt.

Å følge den **emosjonelle smerten**.

*Bevisstgjøring*, (kjenne og akseptere)

*regulering*, (fremme evne til å uttrykke)

*refleksjon*, (skape meningsbærende narrativer),

og *transformasjon*, (tristhet, sinne, medfølelse med seg selv).

- Det å begynne å sette ord på det som skjer; innebærer også å blottstille krenkelses som den enkelte er blitt utsatt for. Dermed kan skamming tydeliggjøres; og utløse skamfølelse.
- Balansegang i det terapeutiske møte. Trygghet for å kunne være i tålbare mengder med angst; og håndtere passende mengde skam.

# Forandringens paradoks.

- ***Individet vil ikke forandre seg når det forsøker å bli noe det ikke er; men først når det blir hva det allerede er.***

Det innebærer å bli seg selv, være sitt vesen og sine verdier bevisst slik at man kan føle ansvar for dem. Dyptgående forandring skjer når det skjer av egen fri vilje i en trygg relasjon.



# Betydningsfulle vendepunkter i terapi

- Hellige øyeblikk; et gjennombrudd i behandlingen skjer gjennom sterke opplevelser som oppstår her og nå ved at viktig innsikt åpenbarer seg. Endring kan skje gjennom at tidligere erfaringer bevisstgjøres og blir til et narrativ. *Moments of meeting foregår i det skapende mellomrommet mellom pasient og terapeut. (Stern,2004).*

- **Afrikansk ordtak:**
- *Det du tror om meg;*
- *Slik du er mot meg;*
- *hvordan du ser på meg;*
- *Hva du gjør mot meg*
- *Hvordan du lytter til meg*
- **Slik blir jeg.**

# Litteratur

- Tomkins
  - Stern
  - Schibbye
  - Tiller
  - Gullestad
  - Wurmser
  - Skårderud
  - Larsson
- Sørensen  
Kirkeengen  
Wyller  
Winnicott  
Bowlby  
Antonovsky  
Lewis  
Stålsett
- Fonagy  
Nathanson  
Greenberg  
Farstad  
Nussbaum  
Kaufman  
Knausgård  
Hjorth