

SKAM

Marie Farstad

SKAM

Eksistens, relasjon, profesjon

ÇAPPELEN DAMM
AKADEMISK

© CAPPELEN DAMM AS 2016

ISBN e-bok: 978-82-02-63092-8

ISBN trykt bok: 978-82-02-52717-4

1. utgave, 2. opplag 2017

Materialet i denne publikasjonen er omfattet av åndsverklovens bestemmelser. Uten særskilt avtale med Cappelen Damm AS er enhver eksemplarframstilling og tilgjengeliggjøring bare tillatt i den utstrekning det er hjemlet i lov eller tillatt gjennom avtale med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Illustrasjoner: ©Marie Farstad

Omslagsdesign: Kristin Berg Johnsen

Omslagsfoto forfatter: Susanne Ward Ådlandsvik

Sats: Laboremus Oslo AS

Trykk og innbinding: Livonia Print SIA, Latvia

Tilegnet alle skambærere – og alle deres hjælpere

Innhold

Forord av Jan-Olav Henriksen	15
Forfatterens forord	17
 Introduksjon	19
Skam som tema.....	19
Målgrupper.....	21
Bokas oppbygging – teoretisk og klinisk	21
 Del I	
Teoretiske perspektiver	23
 KAPITTEL 1 Hva er skam?	25
Skammens fenomenologi.....	25
Skammen og kroppen.....	25
Skamaffekter og skamfølelser.....	27
Skam, skyld og skyldfølelse – en viktig differensiering	28
Skamspekteret	31
Skamvarianter.....	32
Akutt skam	33
Sunn skam	33
Ontologisk skam	35
Sårbarhetsskam	36
Vond skam.....	38
Skamløshet	38
Skamscener	40
Stigma	41
Lyteskam.....	42
Mobbing.....	43
Bygdedyret	44

<i>Avhengighet</i>	45
Kropp og helse	47
<i>Skam og sykdom</i>	47
<i>Kroppsskam</i>	51
Verdighet og ære	52
<i>Oppnåelsessamfunnet</i>	52
<i>Minoritetsskam</i>	53
<i>Skam og fattigdom</i>	54
<i>Skam og arbeidsløshet</i>	57
<i>Ensomhet</i>	57
Seksualitet og reproduksjon	58
<i>Seksualitet</i>	58
<i>Seksuell identitet</i>	59
<i>Skam og barnløshet</i>	60
<i>Skam og singelliv</i>	61
Ondskap	62
Straff	63
Destruktiv skam	64
Forsvar mot skam	72
Interpersonlig overføring av skam	73
Raseri	73
Forakt	74
Jag mot makt	74
Overføring av skyld	75
Indre tilbaketrekning	75
Perfeksjonisme	75
KAPITTEL 2 Skam, selvutvikling og den relasjonelle hjernen	78
Selvutvikling i relasjonsdomener	79
Det gryende selvsansningsdomenet	81
Sansningen av kjerneselvet	82
<i>A Kjerneselvet versus annen</i>	82
<i>B Kjerneselvet med annen</i>	83
Det intersubjektive selvsansningsdomenet	84
Det verbale selvsansningsdomenet	86
Det narrative selvsansningsdomenet	87
Relasjonsdomenene og skam	88
Å være levende mens du møter verden	89
Primitiv smerte	90
Relasjon eller isolasjon?	93

Kaos eller kosmos?	96
Tilknytning, affektregulering og skam.....	100
Den relasjonelle hjernen	100
Levende øyne og gode blikk.....	101
Tomme øyne og negative blikk.....	103
Tilknytningsteori og skam.....	105
Selvpsykologi og skam	107
Avsluttende perspektiver	110
Relasjonstraumer og skam	112
Traumer og traumatisering	112
Seksuelle overgrep mot barn.....	116
Forsvarsskam.....	123
Skam i familiesystemet	126
Familearv	126
Skamdynamikker	128
Disposisjon for skam.....	130
 KAPITTEL 3 Skam og kropp	 132
Den levde kroppen	133
Den relasjonelle kroppen	136
Relasjonelle bevegelsesmønstre.....	138
Skamkroppen	142
Kroppen og traumer	142
Fra kroppslige fenomener til meningsbærende språk	150
 KAPITTEL 4 Skam og språk.....	 154
Språkløs skam.....	155
Den språkløse affekten	155
Skammen i skammekroken	156
Språk og isolasjon	158
Å miste ordene.....	158
Avstand og ambivalens.....	158
Språkløse erfaringer og bortgjemte følelser	160
Hemmeligheters kraft.....	164
Fra isolasjon til kontakt	165
Skamspråk.....	166
Fra språket til kroppen	168
 KAPITTEL 5 Skam og relasjoner.....	 172
Skam, tillit og grenser	173

Tillit	173
Grenser	175
Skam, kjærlighet og intimitet	179
Eksistensiell ensomhet	181
Drømmen om frihet.....	182
Tåleevne og avvising	184
Skam, seksualitet og begjær	185
Skam, depresjon og aggresjon.....	187
Skam og depresjon – angrep på selvet.....	187
Skam og aggresjon – angrep på andre	188
Skam og selvmord.....	190

KAPITTEL 6 Skam og identitet	192
Identitet og identitetsarbeid.....	193
Identitetsbelastninger og skambelastet identitet	195
Destruktiv skam og skambasert identitet	198
Stigmatisert identitet og frigjort identitet	201
Identitetsbelastninger knyttet til identitetens fem søyler	203
1. søyle: Leib – den levde kroppen.....	204
2. søyle: Sosialt nettverk	204
3. søyle: Arbeid, prestasjon og fritid.....	205
4. søyle: Materiell sikkerhet.....	206
5. søyle: Normer og verdier.....	206

Del II

Klinisk rettede perspektiver	209
---	------------

KAPITTEL 7 Skam i det helsefaglige praksisfeltet.....	211
ACE-studien: belastende barndomserfaringer og uhelse i voksenlivet	211
ACE-studien og skam	216
Sårbarhet og verdighet	218
Respekt, relasjonsmot og ressursperspektiver	219
Godhet, trøst og håp	221
Personlig–profesjonell kompetanse	224
Skam og eksistensiell meningsdannelse hos flyktninger.....	226
Case	228
Case 1: Anna og helsesøster.....	228
Case 2: Andreas og legen	228

Case 3: Ahmed og den psykiatriske sykepleieren	229
Case 4: Lise og terapeuten	229
KAPITTEL 8 Religionspsykologi, psykoterapi og sjelesorg	231
Religionspsykologi	232
Sjelesorg	233
Psykologi og psykoterapi	235
Integrativ terapi	235
KAPITTEL 9 Skam i sjelesorgens rom	237
Innsteg – krenkelser og kirken	237
Sjelesorg og religionspsykologi	239
Gudsbilder og skam	241
Indre representasjoner og gudsrepresentasjoner	242
Tre mysterier i ett rom	244
Destruktive gudsbilder og skam	246
<i>Dommerguden</i>	249
<i>Dødsguden</i>	250
<i>Bokholderguden</i>	251
<i>Prestasjonsguden</i>	251
<i>Skamguden</i>	252
<i>Makt- og overgrepsguden</i>	253
Gudsbilder vi skammer oss over	254
Sunne gudsbilder og gudsbilder i livslang utvikling	256
Kliniske implikasjoner	257
Ressurser og hindringer i teologi og tro	258
Overordnede teologiske perspektiver	259
Gud med hud?	265
Aksept og tilhørighet	268
Respekt og verdighet	272
Guds identifikasjon – skambæreren Jesus	273
Fellesskapet – muligheter, utfordringer og ambivalens	274
Stolthet	275
Kliniske implikasjoner	276
Erfaring og språk – koherens eller diskrepans?	277
Språklige ressurser – koherens mellom erfaring og språk	277
Språklig fattigdom – diskrepans mellom erfaring og språk	280
Språk, identitet og relasjonskompetanse	281
Kliniske implikasjoner	282

Kroppen – integrert eller hjemløs?	283
Den fraværende kroppen	283
Skam, kropp og begjær	286
Den nærværende kroppen	288
Kliniske implikasjoner	290
 KAPITTEL 10 Skam i det terapeutiske rommet	292
Skamtriggere i den psykoterapeutiske konteksten	293
Skjult skam og åpenbar skam.....	294
Skam i det terapifaglige feltet	295
Skam og PTSD	296
Forskning på hva som virker.....	296
Høyre-til-høyre-hjerne psykoterapi.....	298
Terapeutens skamkompetanse.....	299
Kjenne, bearbeide, tåle og eie egen skam	300
Teoretisk kompetanse om skam.....	300
Evne til å skape et trygt terapeutisk rom	301
Skambevissthet og kompetanse til å avskamme	301
Selvempati, selvaksept, selvverd og stolthet	302
Utvikling av klinisk kompetanse, innsikt og relasjonsmot	302
Terapeutiske mål og nøkkelområder	302
Psykoedukativt arbeid	303
Skambevissthet og skamtriggere.....	304
Vågestykket selvverd	305
Å øve seg i selvaktelse, selvempati, selvomsorg og selvtrøst.....	306
Å utvikle et selvrepresenterende språk	307
Å arbeide med grenser og selvrespekt.....	307
Forståelse, innsikt og refleksjon – frigjøring fra skam?	308
Skam og den terapeutiske relasjonen.....	308
Traumebasert relasjonsfrykt	309
Forståelse og respekt for skamforsvaret.....	310
Terapeutens rolle	315
Forløp og avslutning.....	316
Overgrep i terapeutiske relasjoner.....	318
Kreativt arbeid med skammens konsekvenser.....	319
Kreativitet og ekspressivitet.....	319
Klienthistorie – et gjensyn med Lise fra kapittel 7	320
Identitetsarbeid	321
Anvendelse av identitets søylene.....	324
Den levde kroppen – kreativt arbeid med «body chart»	326

Skammens spor i kroppen	329
Relasjoner og interkroppslighet – terapeutisk arbeid med «relational body picture».....	329
Skamresiliens og livslang skamreduksjon	333
Skam, sorgarbeid og håp.....	335
Avslutning	337
Litteratur	339

Forord

av Jan-Olav Henriksen

Gi skammen ord – befri fra skam!

Den norske TV-serien *Skam* har brakt begrepet frem i offentligheten for mange på overraskende måter. Samtidig snakker mange unge mennesker i dag, påvirket av amerikanske TV-serier, om *shaming*. Uten tvil er det dessuten mange understrømmer i kulturen vår av skam og skamproduksjon, noe vi ikke minst ser i fenomener som er knyttet til kroppsidealer og fremstillinger av det vellykkede og konsumerende mennesket. Skam er altså ikke bare noe som hører til i andre kulturer og grupper som har skam og ære som viktigere og tydeligere kontrollmekanismer enn i vårt moderne individualistiske samfunn, der vi ofte har mer subtile måter å produsere og opprettholde skam på.

Å snakke om skam er en utfordring, fordi det krever et nyansert språk. Skam kommer til uttrykk på mange måter og i ulike kontekster. Et nyansert språk er viktig fordi det for noen mennesker ikke finnes språk for skam, og fordi skammen selv kan gjøre språkløs. Skam har dessuten lenge vært en underkommunisert fenomen i vestlig kultur. Hvis vi ser på de feltene Marie Farstad tar utgangspunkt i gjennom denne boken, sjelesorg og terapi, er det mange eksempler på at mange ting ikke har funnet sin plass før skammen er blitt gjort ordentlig til tema og artikulert som en selvstendig problematikk som ikke dekkes opp av den tilnærmingen vi kan ha til andre, beslektede fenomener. Både teologi og terapi har tidvis manglet en tilstrekkelig differensiering mellom skyld og skam, og primært forholdt seg til skylden. Dermed har de også forholdt seg til mennesket som aktivt, som subjekt, i tråd med moderne idealer om hva det er å være menneske.

Marie Farstad legger vekten andre steder. Hun ser på mennesket som et relasjonelt vesen, preget av både aktivitet og passivitet, et menneske som er noe også før hun eller han er handlende og subjekt. Dermed skaper hun også en grundigere og mer nyansert inngang til skam som fenomen. Av den grunn er denne boken et viktig bidrag, som bør finne lesere i mange leire. Nyanseringene er nødvendige, fordi skam er et mangfoldig fenomen, som ikke bare lar seg beskrive og forstå fra én privilegert faglig synsvinkel, men snarere trenger å belyses i en

flerfaglig samtale over etablerte grenser. Det forhindrer selvsagt ikke at mye av denne bokens bidrag ligger i utviklingen av psykoterapeutiske perspektiver som er knyttet til arbeidet til Daniel Stern, og til integrativ terapeutisk praksis. Skam isolerer og ødelegger både relasjoner og individer. I de senere årene har vi heldigvis sett en voksende litteratur som tar på alvor de konsekvensene skam har, og hvordan man kan forholde seg til og bearbeide den. TV-serien jeg nevnte innledningsvis er også et eksempel på det. I økende grad er det også vokst frem en allmenn anerkjennelse av at skam ødelegger alle de verdener mennesket tar del i: Både den fysiske verden – gjennom kroppen og dens sansning og evne til å ta del, den sosiale verden og samspillet med andre, og den indre verdens selvopplevelse og evne til å bære eller ikke bære traumer, tap og overgrep. Fordi skammen kan sette spor i, og prege, alle disse dimensjoner ved menneskers erfaring, er den så viktig å gjøre til tema, og gi et språk til. Farstads bok er kjent med, og bidrar ytterligere til denne litteraturen, og i norsk sammenheng er den enestående. Heldigvis ser Marie Farstad mennesket som bærer skam som en helhet av kropp og sjel, og nettopp denne helhetlige tilnærmingen gjør bokens perspektiver på skam og kropp så verdifulle. Et slikt fokus åpner også for en videre tilnærming til terapeutiske strategier, og til en omfattende forståelse av skammens ulike spor i kropp og sjel. Det er i en slik sammenheng at det også for alvor er mulig å verdsette den betydning Farstad gir til kreativiteten. For alle som møter mennesker som sliter med og preges av skam, er *kompetanse* et nøkkelord. Denne boken kan bidra til kompetanseheving hos alle som arbeider med og blir konfrontert med fenomenet. Den er ikke bare for de profesjonelle, men like mye for enhver som utfordres til å være medmenneske i møte med andre. Boken er dessuten skrevet på bakgrunn av en rik og bred faglig kompetanse. Marie Farstad har mot til å krysse faggrenser, og til å trekke på sine egne profesjonelle erfaringer. Denne boken inviterer til både å bli mer kompetent i møte med skam, men også til å være et medmenneske med øye for hvor destruktive skammens spor og krefter kan være i kropp og sjel. Marie Farstad gir ord til skammen som fenomen på omfattende og grundig måte, som gjør at vi ikke lar oss fange av skammens destruktive sider, men forstår at det finnes veier videre og ut. Hun lærer oss hvorfor det er viktig å skille mellom skamløshet og skamfrihet. Dermed kan denne boken også virke til at mennesker kan bli befridd fra skam. Det gjør den viktig.

Jan-Olav Henriksen
August 2016

Forfatterens forord

Jeg har arbeidet både teoretisk og klinisk med skam i mange år. Interessen oppstod da jeg skulle finne et tema å skrive om i min masteroppgave med fordypning i religionspsykologi. Jeg ønsket å skrive om en følelse, og spurte meg selv hvilken følelse som provoserte meg mest. Svaret jeg fant var *skam*. Skamfølelsen både provoserte meg og trigget nysgjerrigheten min. Jeg var nysgjerrig på den språklige fattigdommen rundt skam, og det undret meg at skammen for skammen så ut til å være så stor. Jeg var også nysgjerrig på hvorfor det var slik at når skam ble nevnt, var det primært i forhold til en gruppe av «andre», og i svært liten grad knyttet til et «jeg», «vi» eller «oss». Klangbunnen for nysgjerrigheten min lå både i min egen skamfølelse og i mine mange møter med mennesker i mitt tidligere arbeid som soknediakon i Oslo sentrum, i Domkirken og Trefoldighet menigheter. I arbeidet som diakon møtte jeg et stort spekter av mennesker, både de som hørte gata til og de som kom på konserter, høymesser og annet i kirkerommet. Jeg trivdes aller best på gata, blant dem som åpenbart strevde med livet sitt og ikke hadde noen fasade å beskytte. Der fikk livet lov å være som det var. Da jeg begynte å fordype meg i skamteori skjønnte jeg at jeg hadde vært opptatt av skam i mange år, jeg hadde bare ikke gjenkjent skamtematikken i engasjementet mitt. Engasjementet hadde hatt andre overskrifter, som diakonalt engasjement for utstøtte, kamp mot urettferdighet og det å stå sammen med og kjempe for mennesker som lider eller blir stigmatisert. Jo mer jeg leste og lærte om skam, jo mer skjønnte jeg at alt dette hang sammen. I dag kan jeg si at den dypeste begrunnelsen for skam-engasjementet mitt er kampen mot urettferdighet – som også er en kamp mot den destruktive skammen. Og for å kjempe godt må jeg kjenne min motstander. Skamfølelsen i seg selv er ikke min motstander. Men den destruktive formen, som har sin rot i urettferdighet og ondskap av ulikt slag, og rammer både individer og grupper – den vil jeg kjempe mot. Der ligger begrunnelsen for arbeidet mitt med denne boka.

Siden boka kom ut første gang har jeg arbeidet videre klinisk med både psykoterapi og sjelesorg, og jeg har vært så heldig å få møte noen

mennesker i disse rommene som har lært meg mye om *sin* skam. Herved en dyp og varm takk til hver og en. Jeg er også takknemlig for å ha fått anledning til å undervise mange mennesker om skam, deriblant mennesker som er med i brukergrupper på ulike støttesenter. Den største gaven for meg i arbeidet med skam over mange år har vært den gjennkjennelse mange i disse rommene finner når skammen får ord. I tillegg har jeg undervist både fagfolk og studenter innenfor områder som psykisk helse, rusomsorg, sykepleie, sjelesorg og diakoni. Også her lærer jeg noe nytt hver gang. Jeg sender en varm takk til alle som kommer med kommentarer, innvendinger, spørsmål og personlige betraktninger i disse landskapene.

En stor takk går også til Cappelen Damm Akademisk som ønsket denne bokrevisjonen velkommen og har satset på nyttegivelse av denne boka. Jeg er inderlig glad for at dere gav meg denne muligheten. En varm takk til redaktør Ingrid Eitzen som det har vært både fint, konstruktivt, gledesfylt og inspirerende å samarbeide med. En varm takk også til professor Jan-Olav Henriksen, både for hans engasjement i skamfeltet fra teologisk hold, og for hans forord til denne boka. En spesiell takk rettes til følgende personer, som på ulikt vis enten har veiledet, støttet, lest, bidratt faglig eller anbefalt denne boka: Leif Gunnar Engedal, Torborg Aalen Leenderts, Marianne Rodriguez Nygaard, Kari Halstensen, Siri Hempel Lindøe og Trine Klette. Takk til min arbeidsplass Diakonova for at jeg i denne revisjonsprosessen har kunnet sitte der og skrive, og en spesiell takk til hovedbibliotekar der, Jenny Owe, for uvurderlig hjelp med referansesystemet. Takk også til gode venner og kolleger for kjærligkommen støtte og oppmuntring underveis. En helt egen og hjertevarm takk til verdens beste støttespiller og venn Paula Rassoulilian.

Marie Farstad
August 2016

Introduksjon

Skam som tema

Som nevnt i forordet, har jeg vært opptatt av skam i mange år. Jeg har skrevet om skam i en masteroppgave (Farstad, 2008), i den opprinnelige utgaven av denne boka (Farstad, 2011), samt i noen fagartikler. Det har vært en stor glede å arbeide med denne revisjonen. Siden boka kom ut første gang i 2011 har det skjedd en god del integrasjon av både ny og gammel kunnskap innen det psykoterapeutiske feltet med tanke på skam. Nevropsykologi, utviklingspsykologi og affektreguleringsteori er noe av det som i størst grad har ført til videre fagutvikling som gagnar både forståelsen av skam, utviklingen av det jeg kaller en skambevisst kompetanse, samt hvordan vi best mulig kan møte og lege den skam som uberettiget er påført mennesker grunnet andres forsømmelser, krenkelser eller ondskap.

Den opprinnelige utgaven av denne boka hadde følgende tittel: *Skammens spor. Avtrykk i identitet og relasjoner* (Farstad, 2011). Nå er tittelen vinklet annerledes, og den fanger på den måten mer av essensen i boka, i tillegg til at den er i tråd med de endringer revisjonsarbeidet har brakt inn. På tross av tittelendringen har jeg valgt å beholde metaforene «skammens spor» og «skammens avtrykk» der det er adekvat om den destruktive skammens virkning, det vil si der andre menneskers forsømmelser, krenkelser eller ondskap etterlater spor og avtrykk som den utsatte strever med i livet sitt og i nye relasjoner. *SKAM. Eksistens – Relasjon – Profesjon* er dagens tittel. Skam knyttes til eksistensielle forhold, relasjoner og profesjoner som arbeider med mennesker. For det første er skam en følelse som i sine verste former rammer menneskets eksistens, og i ytterste konsekvens fører til at mennesker tar sitt liv. På et mer allment plan påvirker den også vår tilværelse, både på smertefulle og ivaretakende måter. For det andre er skam en følelse som oppstår i relasjon, og som også leges i relasjon. Skammen har dynamikker og konsekvenser for relasjoner mellom mennesker generelt, og ikke minst også mellom mennesker som oppsøker helsefagfeltet og hjelperne der, som det er viktig for meg å belyse. For det tredje har boka mange perspektiver på viktigheten av å forstå skam for alle profesjonelle hjelpere. Helse- og sosialfagfeltet skal

utdanne mennesker til å bli gode hjelpere. Alle profesjonelle hjelpere, enten det er sykepleiere, helsesøstre, barnevernspedagoger, sosionomer, diakoner, prester, fysioterapeuter eller leger, psykologer og psykiatere – har et ønske om å være til hjelp og støtte for de vi møter. Så lenge skam er et ukjent fenomen for oss, risikerer vi både å glipp av hva som egentlig er utfordringen / problemet / smerten den andre kommer til oss med – og vi risikerer å ikke kunne hjelpe godt nok, dersom skammen er noe vi går utenom, enten fordi vi ikke kjenner og gjenkjenner den, eller fordi vi frykter den i eget liv og dermed også i andres liv.

Målet med boka er å presentere skam i all sin kompleksitet. Jeg presenterer et bredt skamspekter og ulike skamscener, med det formål å belyse også andre og mer allmenne former for skam. Vi beveger oss således fra sunn skam på den ene siden, til destruktiv skam i det andre ytterpunktet. Mellom disse to variantene finnes det mange skamvarianter og skamscener som vil vise skammens allmenne karakter. Jeg har vært redd for å skrive for enkelt om et så komplekst tema som skam. Håpet er at teksten min til slutt rommer både det enkle, det forståelige og det komplekse. Skam er et dypt, spennende, vanskelig og provoserende fenomen. Skam er en følelse vi alle kan kjenne på, av ulike årsaker og med ulike styrkegrader. Jeg ønsker å tegne et kart over skammens landskap som kan gjøre det lettere å forstå nyansene i ulike skamerfaringer, og hvordan vi kan forstå skammens mangfoldige uttrykk. Hvordan én type skam kan tjene det gode, mens en annen type skam bidrar til ødeleggelse og fremmedgjøring. Skamerfaringer er forskjellige, skam ytrer seg på ulike måter og erfares i ulike styrkegrader, og fører til ulike konsekvenser i menneskers liv. Det er stor forskjell på erfaringen av å rødme på grunn av feil svar i klasserommet og det å avslutte livet sitt på grunn av noe en er så skamfull over at en ikke ser seg i stand til å leve. Men begge deler kan ha sitt utspring i skam.

Det er store endringer i denne utgaven, selv om kapitteloverskriftene er så og si like. Strukturen og rammeverket er bevart fra førsteutgaven, men mye nytt har kommet til. Boka er gjennomgående revidert med hensyn til oppdateringer og aktualiseringer. Videre er det noen mindre endringer i kapittel 1, 3, 5, 6, 8 og 9, og litt større endringer i kapittel 2 og 6. Kapittel 7 om skam i det helsefaglige rom er nyskrevet. Her er ønsket å aktualisere skam som en svært nærværende og viktig utfordring i helsefaglig omsorg, hvordan vi som hjelpere trenger bevissthet om eget liv, egne smerter og egne verdier, og å si noe om hva en skambevisst omsorg er og kan være. Kapittel 10 om skam i det terapeutiske rommet er også i stor grad endret. Der er alt nytt, med unntak av underkapitlet om skam og den terapeutiske relasjon. Det som nå heter kreativt arbeid med skammens konsekvenser er et omarbeidet og forkortet underkapittel som bygger på klinisk anvendelse av integrativ terapi i møte med et case.