

SKAMMENS SMERTEFULDE FORSIDE OG LINDRENDE BAGSIDE



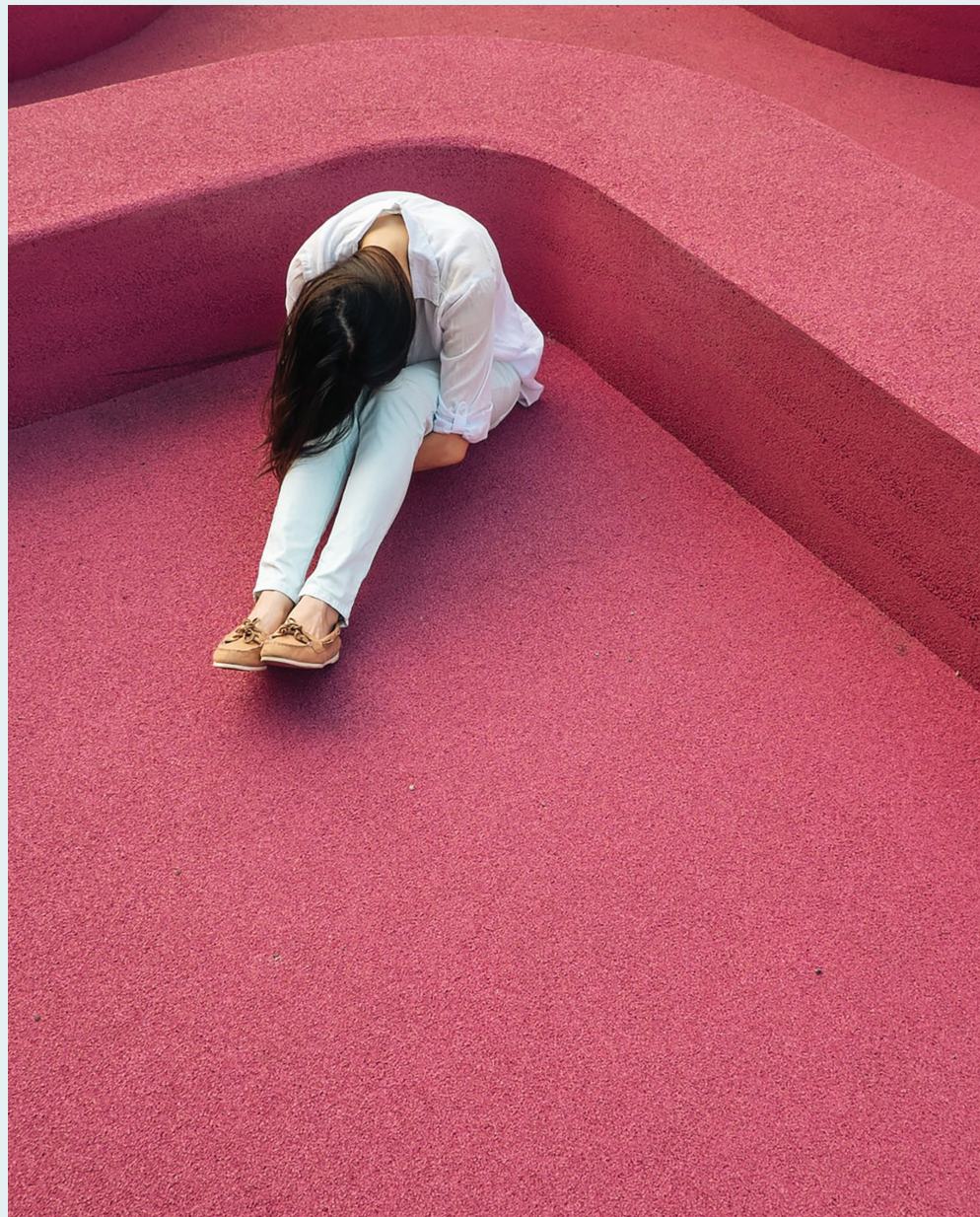
CATHRINE KINGO
PRIVATPRAKTISERENDE PSYKOLOG, AUT.PSYCH.

De færreste unge i dag har som børn prøvet at blive sendt i skammekrogen. For den har vi afskaffet. Endda i en sådan grad at det ville være forældrene, der skulle skamme sig, hvis de havde inddraget skammekrogen i børneopdragelsen. Til gengæld har flere nok prøvet at blive sendt i time-out, hvor barnet på grund af uacceptabel opførsel skulle sidde på en stol i X antal minutter. Det ligner på mange måder en moderne skammekrog – blot fint frafriseret ordet 'skam'. Ændrer det noget? Ja, det gør faktisk skammen sværere at bære og forstå, fordi vi har forsøgt at afskaffe det ord, der udtrykker det, vi føler.

Skyld angår det, man gør, hvorimod skam angår den, man er. Hvis jeg har gjort mig skyldig i noget, kan jeg blive undskyldt. Hvis jeg træder frem som den, jeg er og bliver ydmyget, mærker jeg skammen, men jeg kan ikke blive und-skammet. Skamfølelsen klistrer sig til mig, til mit selv, til den jeg er. Flere forskere mener, at skam er en medfødt følelse, som kan ses allerede

EN NÆNSOM SAMTALEPARTNER

At luge lidt ud i skamfølelsen kræver, at man langsomt nærmer sig sin sjælfule inderside, hvor skammen har sine dybeste rødder. Og det kan med fordel gøres i samtale med en god ven(inde) eller en samtalepartner, som har tålmodighed og er nænsom.



hos spædbarnet. Hvis barnets blik og rækken ud efter en omsorgsfuld voksen gentagne gange ikke mødes, vil barnet i skam slå sit blik ned, i sin kropsholdning opgive kontakt og måske klynke stille i ensomhed.

Skamfølelsen er en del af menneskets grundlæggende følelsesberedskab på linje med angst, vrede, glæde og tristhed. Eksempelvis bliver vi vrede, hvis vi føler os uretfærdigt behandlet, og vreden kan hos den modne voksne føre til, at vedkommende får sagt fra. På den måde er vreden en guideline, når den viser mig, at jeg er blevet uretfærdigt behandlet og bør sætte en grænse. På samme måde er skammen en guideline; vi føler skam, når vores inderste udstilles. Og skamfølelsen sætter automatisk gang i en række ubevidste handlinger – eksempelvis slår vi blikket ned, så vores øjne ikke længere møder andres, eller vi forsøger at skjule os eller lave sjov med situationen for at lægge afstand til det skamfulde.

Når vi er sammen med andre, og en i gruppen pludselig føler skam, så mærker og genkender vi følelsen og hjælper på nænsom vis den skamfulde ud af situationen. Det er skamfølelsens adaptive funktion; den hjælper individet til at beskytte sit selv og andres inderste, når det er i fare for at blive ydmyget. Men skamfølelsen kan også vokse og risikere at komme til at overtage individets sind og handlinger. Evolutionsnært set er den reflekterede skam et af menneskets fantastiske fortrin, men psykologisk set kan den være vores værste fjende.

I samtaler med unge er det blevet tydeligt for mig, at de, der knokler febrilsk for at få høje karakterer, ikke alene kæmper for det flotte resultat. For mange

af de unge oplever, at det er deres inderste væsen, der lægges frem til bedømmelse ved det grønne bord. Og en middelkarakter er ikke tilstrækkelig til at dulme den indre uro, som skammen forårsager. Det er ikke tiltrækkeligt blot at overbevise den unge om, at det jo bare er et tal. Det rammer simpelthen forbi målet.

Hvis ikke man har fået arbejdet med sin skam, eller hvis man har for meget skam, kan den få en til at arbejde sig selv til stress og døde. De stærke kræfter, som er på spil i skammen, skyldes netop, at skamfølelsen har forbindelse til ens inderste. Og hvis succeskriteriet er en høj karakter, så gror selvet til af angst for at falde igennem og blive afsløret som én, der dybest set ikke kan noget. Det er så skræmmende og skamfuldt, at det på et indre plan kan føles, som om man går til grunde.

Skam er med andre ord en grundlæggende følelse, som ungdomsgenerationen anno 2019 i lige så høj grad som tidligere generationer må bide skeer med. Men en undersøgelse foretaget af VIVE (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd) viser, at 19-åriges psykiske trivsel har været støt dalende de seneste otte år. De unge har sværere ved at sige: 'Det går nok alt sammen' oven på en dårlig eksamen eller ringe præstation. Skammen gør det vanskeligt for dem at lægge dårlige præstationer bag sig. Vi må spørge os selv, om nutidens ungdomsgeneration ikke er blevet hjulpet nok til at mærke og sætte ord på skamfølelsen, fordi deres forældres generation har udryddet skam i sproget?



*”Vi føler skam,
når vores inderste
udstilles.”* 

SKAM

Min yndlingsscene i den norske ungdomsserie SKAM er scenen, hvor Noora og William sidder i Williams bil (sæson 2, afsnit 6). Noora mener ikke, hun kan lære ham at kende, hvis ikke han vil lade hende møde sin familie. William siger, at han jo heller ikke har mødt hendes familie. Det får Noora til på en følelsesforladt måde at fortælle om, hvordan hun ikke var planlagt af sine forældre, og at de altid har haft nok i sig selv og deres eget sexliv. William tilføjer, at han ikke kan forestille sig, at man ikke kan elske hende.

Den kærlighedserklæring får hende til at vende sit ansigt bort i skam. Hun mærker her den dybeste skam; skammen over ikke at føle sig elsket af sine forældre, og Williams direkte udsagn rammer netop denne dybe skam.