



Skammens

fænomenologi, årsag og formål

Indholdsfortegnelse

Indledning.	Side 2.
Hvad er skam?	Side 2.
Skammens fænomenologi.	Side 3.
Det fænomenologiske Selv	Side 4.
Hvad udløser skammen?	Side 6.
Sund og usund skam.	Side 6.
Sund skam.	Side 6.
Handlingen.	Side 7.
En handlevejledning.	Side 8.
Handlevejledning i etikken?	Side 8.
Skammens autoritet..	Side 10.
Teorien om skammens formål.	Side 11
Fordømmelse og samvittighedsnag.	Side 12.
Delkonklusion.	Side 13.
Usund skam.	Side 13.
Skammens fænomenologi.	Side 13.
Skammens årsag.	Side 14.
Det fænomenologiske Selv.	Side 16.
Kroppens reaktion.	Side 18.
Omgivelsernes reaktion.	Side 19.
Afslutning.	Side 19.
Litteraturliste	Side 21.
Abstract.	Side 22

Skammens fænomenologi, årsag og formål.

Indledning.

"You are dealing with Shame", sagde min supervisor Gary Yontef, da min klient på et kursus for gestaltterapeuter valgte at fortælle om det seksuelle misbrug, hun havde været udsat for i barndommen. Hun græd, hun så ned i gulvet – det var tydeligt, at hun var utilpas ved situationen. Hun skammede sig. Min medfølelse og mit ønske om at støtte hende i den videre proces, tog næsten magten fra mig.

Nogle år senere sad jeg som leder i en træningsgruppe for terapeuter. Det var gruppens første møde efter sommerferien. Stemningen i gruppen var anspændt. Pludselig udbrød en af deltagerne: "Jeg er så rasende på dig lige nu, at jeg ikke vil have noget med dig at gøre i fremtiden. Slet mit nummer i din telefon og ring aldrig til mig igen". Han så direkte på en anden af gruppens deltagere. De andre i gruppen nikkede. "Slet også mit nummer", lød det næsten som med én stemme fra de andre. Genstanden for denne vrede var en ung kvinde. Hun var rød i hovedet, sad og kikkede ned i gulvet, og det var tydeligt, at hun ønskede at være alle andre steder end netop i dette lokale. Hun brast i gråd. "Jeg skammer mig så forfærdeligt", fik hun fremstammet mellem grådanfaldene. Nu fik jeg forhistorien. Ugen før var de enkelte deltagere på holdet blevet ringet op af pågældende midt om natten. I telefonen havde hun sagt, at nu tog hun sig af dage, hun kunne ikke holde livet ud mere, og nu måtte hun slutte det. Hun ringede for at sige farvel. Telefonsamtalen havde skræmt hver enkelt, og de fleste var stået op og var begyndt at lede efter hende. Forældrene og politiet blev kontaktet, men ingen fandt hende. Efter mange timers forgæves eftersøgning hørte de, at hun var på sit arbejde og at alt tilsyneladende var i bedste orden. Nu sad de her i gruppen og ventede på en forklaring eller i det mindste en undskyldning. Den skamfulde kursusdeltager havde ladet som ingenting, da holdet mødtes. Hun var smilende gået rundt og krammet hver enkelt som om intet var hændt. Først da hun blev konfronteret med sin telefonopringning og dens indhold,

brød skammen ud i lys lue. Jeg mærkede også min vrede. Hvad var det dog for en opførsel? Jeg synes hun skulle skamme sig. Det var oven i købet ikke første gang. Nu skulle hun ud af den gruppe – jo før jo bedre.

To helt forskellige situationer udløser tilsyneladende den samme skamreaktion, og hvor jeg synes, at den ene med rette skulle skamme sig og i øvrigt måtte forlade gruppen, følte jeg omsorg og behov for at støtte og hjælpe den anden. Disse fænomener vil jeg undersøge nærmere i opgaven. Hvad er skam? Hvordan opleves det at gå i skam, hvordan oplever andre en person, der går i skam og endelig, hvornår og hvorfor skammer vi os? Jeg vil også undersøge om min skamteori er holdbar.

Min skamteori: Skam er en reaktion på frygt for at blive ekskluderet af den sociale gruppe man tilhører.

Hvad er skam?

De fleste kender skammen som denne meget ubehagelige kropslige fornemmelse, der samtidig efterlader en med en fornemmelse af, at der er noget helt galt på det personlige plan. Skammen udløses af en handling^[1], der misbilliges. Gary Yontef skriver i sin bog *Awareness, Dialogue and Process*, at skam er en følelse, der ledsages af en oplevelse af ”ikke at være ok”^[2]. June Price Tangney og Ronda L. Dearing skriver i deres bog om *skam og skyld*: ”Skam er en ekstremt pinefuld og ubehagelig fornemmelse, som har en negativ påvirkning af interpersonel adfærd”,^[3] Agnes Heller understreger i sin artikel *Five Approaches to the Phenomenon of Shame*^[4] at skammen involverer hele personen, såvel psykisk som fysisk. Disse beskrivelser af skam er ganske dækkende for, hvad den psykologiske fagkundskab mener der er det væsentlige i skammen. Definitionen passer også ganske godt til min egen oplevelse af skam.

I skamoplevelsen er der således to elementer, efter min opfattelse med hver sin funktion – den kropslige fornemmelse og personens negative oplevelse af sig selv i

situationen. De to ovenstående eksempler viser samtidig, at den person, der oplever andres skam, reagerer helt forskelligt på skammen – alt afhængig af den skamudløsende situation og den skamfuldes reaktion.

Skammens fænomenologi.

I dette afsnit retter jeg blikket mod fænomenet skam, som den oplevelse det er at skamme sig, og som den oplevelse det er at iagttage en person skamme sig.

Hvordan oplever jeg skammen hos mig selv, og hvordan oplever jeg at andre skammer sig? Skam er en selvoplevelse. Hvis jeg er i stand til at skjule skammens ydre fremtoning, vil ingen andre end jeg vide, at jeg skammer mig. Nogle gange vil det lykkes at skjule det - andre gange ikke. Den mest almindelige måde at skjule sin skam på er at forsøge at "lægge bolden" over hos den anden i kontakten. "Det sagde jeg ikke. Nu må du høre ordentlig efter". Eller: "Hvorfor skal du altid være så besværlig?". Den skamfulde projicerer sin oplevelse af ikke at være god nok over i den anden, og budskabet er: "Jeg er ok – det er dig, der ikke er ok". Hvis den anden tager skammen på sig, udvikler der sig et skænderi, hvis hovedindhold er en gensidig beskyldning om, at det er den anden, der har fejlen - et uendeligt skænderi med to tabere. Hvis det mislykkes at skjule skammen eller at få placeret skammen hos den anden, vil den ydre fremtoning være rødmen, blikket slået ned, urolig kropsholdning med et "hængende" hoved. Undertiden fulgt op af udbrud som "Nej, hvor er jeg dum!" eller "Hvor pinligt – nu er jeg afsløret". Underforstået: "Nu er det afsløret, hvor uværdig jeg er i dette selskab".^[5] Skamreaktionen er tæt knyttet til en situation og til en afsløring^[6] – hvad enten afsløringen er reel eller er indbildning. For nogle kan endog bare tanken om, at andre muligvis vil opdage, hvad man har gjort, være tilstrækkeligt til at skammen melder sig.

Agnes Heller hæver i sin artikel, at vi alle genkender skammen, når vi ser den. Skam er en medfødt følelse.^[7] Filosofer har taget den måde, vi udtrykker skammen på, for så selvindlysende, at man kun sjældent har

givet den kendsgerning opmærksomhed, at skammens fænomenologi er empirisk universel – blandt andet blusser kinder, øjnene slås ned, og hovedet bøjes. Dette er den almindelige udtryksmåde for skam i enhver menneskelig kultur, for det er ”indbygget” i *Homo sapiens*.[\[8\]](#)

Da jeg er enig i, skam er en medfødt og universel følelse, vil jeg gå ud fra, at den selvoplevelse, jeg har af skammen, svarer til den oplevelse andre har af deres skam. Jeg går også ud fra, at min måde at reagere på i skam, svarer til, hvordan andre reagerer i skam. Jeg genkender skammen i andre fra mig selv. Endelig går jeg ud fra, at min reaktion på andres skam svarer til den måde andre reagerer på i en tilsvarende situation. De skamudløsende faktorer er afhængig af kultur, tid og sted, så min analogi til andres skam og andres oplevelse af personer i skam er kun holdbar for så vidt angår skammens fremtræden og virkning. De udløsende faktorer kan kun anvendes analogt, såfremt vi tilhører samme sociale gruppe[\[9\]](#) på samme tid og i samme geografiske område.

Skam udvikles i interaktion med andre – først og fremmest i den nære familie. I hele opvækstperioden skal barnet lære, hvordan man opfører sig i andres selskab og i bestemte situationer. Denne læring er præget af især forældrenes holdning og erfaring og præget af den kultur og de regler, der gælder i den sociale gruppe familien tilhører. Formålet er, at barnet skal kunne fungere i den sociale gruppe uden de store konflikter, ligesom barnet gennem accept af gruppen og accept i gruppen skal kunne hente støtte i og give støtte til gruppen i nødvendigt omfang. Forældrenes evne til at formidle budskaberne til barnet med forståelse, kærlighed og accept er afgørende for, hvordan barnet i fremtiden vil opfatte tilsvarende situationer og opfatte sig selv[\[10\]](#). Det er almindelig antagelse, at skammen har til opgave at sikre en bestemt adfærd for at opretholde en tilknytning til de personer, den sociale gruppe og i sidste ende det samfund vi er en del af.[\[11\]](#) Denne antagelse taler for min teori om, at skammen udløses af frygten for at blive udelukket fra den sociale gruppe man tilhører. Nogle handlinger er helt uacceptable for omgivelserne. I disse situationer hjælper

skammen pågældende til at blive opmærksom og eventuelt ændre adfærd. Jeg har her fokus på handlingens karakter og dens tilknytning til den negative oplevelse af Selvet. Skammen får Selvet til at reorganisere feltet^[12] og den figurdannelse, der udløste skammen er nu ikke længere en handlemulighed. Denne skam kalder jeg sund fordi den negative selvoplevelse forsvinder og skamhandlingen ikke længere er en villet mulighed.

Det fænomenologiske Selv.

Selvet har således en vigtig funktion i skamoplevelsen, men hvad er Selvet for en størrelse? Selvet og figur/grund begreberne er ikke en del af den perceptuelle oplevelse. For at undersøge begrebet, vil jeg se på, hvordan henholdsvis filosofen Tim Bayne's og gestaltpsykologen Gary Yontef opfatter Selvet. De har hver sit udgangspunkt, men selv om tilgangen er forskellig, er det dog tydeligt, at det er det samme Selv begge beskriver. Bayne taler om en samlende proces af oplevelser. Yontef skriver om en løbende proces af figurdannelser fra baggrunden.

Bayne's starter med at slå fast, at Selvet har tre vigtige funktioner^[13] eller komponenter. Den første er ejerskabskomponenten for oplevelser. Oplevelser dukker ikke bare op nærmest ud af den blå luft. En oplevelse kræver bevidsthed, en bevidsthed, der samler oplevelserne i en bestemt struktur. Selvet tilskrives denne bevidsthed. Det næste er Selvets rolle som referencekomponent. Selvet er objektet for første-persons refleksion. Når jeg tænker om det at tænke i første person, er der tale om Selvets refleksion og selvhenvielse. Selvets tredje funktion eller komponent er perspektivet eller Selvets opfattelse af verden. Selvet er ikke kun i verden, men selvet har også en opfattelse af verden. Bayne undersøger herefter begrebet med en animalsk, en psykologisk og en fænomenologisk tilgang. Når man ser på de tre komponenter, Bayne trækker frem som de mest relevante, er det ikke en overraskelse, at Bayne ender i det fænomenologiske Selv. Han har en sondring mellem "det naive fænomenologiske Selv" og "det virtuelle fænomenologiske

Selv”[14]. Det naive går på, at det ontologisk er ukorrekt at betegne Selvet som en fortløbende proces af bevidstheds hændelser. Selvet kan ikke være en proces. Hvis man derimod betragter Selvet som virtuelt objekt, kan man give det identitet med en intentionel struktur i det fænomenologiske felt. For Bayne er der ikke mere i Selvet end det, vi bringer ind, men Selvet er et ufravigeligt indslag i vores tankestruktur. Vi kan lige så lidt tænke Selvet væk, som vi kan tænke vort eget liv væk.[15]

Gary Yontef er psykolog og gestaltterapeut. Gestaltterapien hviler på eksistentialismen, dens teorigrundlag er gestaltpsykologien og metoden er fænomenologisk. Han definerer også Selvet fænomenologisk nemlig som ”personens system af kontakt”[16]. Kontakten sker i grænsefladen mellem organisme og feltet og er en løbende proces i figurdannelsen fra feltet, hvor den ene figur træder frem, bliver tydelig, opfylder sit formål for derefter at trække sig tilbage i feltet igen og en ny figur træder frem. Bayne’s tre komponenter er nærmest synonym med gestaltterapiens figur/grund opfattelse af Selvet. Selvet tager ejerskab for figurdannelsen. Figuren er oplevelsen. Figuren dannes efter en impuls, skærpes med intention og ofte i forbindelse med selvrefleksion. Figur afløser figur i en kontinuerlig strøm.

Hverken Bayne eller Yontef er alene med betragtninger om Selvet som oplevelsesdimension for bevidstheden. For Sartre er Selvet blandt andet kendetegnet ved sin selvreference. Selvet er noget som kendetegner bevidstheden som sådan. Den før-refleksive bevidsthed er bevidstheden om sig selv. For Husserl eksisterer bevidstheden som en strøm, og den fremtræder for sig selv som en strøm. Strømmens væren er en form for selvbevidsthed.[17] Frederick Perls, der anses for grundlæggeren af gestaltterapien, beskriver Selvet og dens funktioner indgående i Part 3 i sin bog *Gestalt Therapy*. [18] helt i overensstemmelse med Gary Yontef’s fremstilling.

Min tilgang til Selvet og min forståelse af skammen er i overensstemmelse med Gary Yontef og gestaltterapiens værdigrundlag, teorigrundlag og metode. Jeg

finder, at Bayne's opfattelse af Selvet også er i overensstemmelse med min opfattelse. Der er blot tale om en anden tilgang til Selvet.

Det er først og fremmest refleksionen over bevidstheden om mig selv og mine oplevelser, der efterlader mig med en overbevisning om, at Selvet eksisterer. Videnskabeligt kan Selvet ikke dokumenteres, men ikke desto mindre opleves Selvet som en realitet. Træder jeg ind i et nyt lokale, hvor jeg ikke kender møblerne, vil jeg hurtigt anvende min opmærksomhed på de muligheder rummet indeholder. Man kan sige at Selvet "organiserer" feltet så hensigtsmæssigt som muligt alt afhængig af hvilke behov jeg har. Hvis jeg har løbet mange kilometer inden jeg kom ind i rummet, vil min bevidsthed fortælle mig, at jeg er træt og min opmærksomhed vil være rettet mod en seng eller en stol, hvor jeg kan hvile mig. Jeg finder stolen, og jeg sidder, til jeg er udhvilet. Nu melder min krop, at jeg har brug for væske. Jeg er tør i munden, og jeg bliver bevidst om, at jeg er tørstig. Selvet organiserer feltet efter det nye behov og en ny figur dannes. Min opmærksomhed er rettet mod en vandhane i muren. Jeg drikker af vandet og behovet forsvinder, og en ny figur er under dannelsen. Figurdannelsen og feltets organisering er en fortløbende proces styret af Selvet. Figurerne kan være fysiske behov, følelser og fornemmelser samt tanker og fantasier. Min refleksion over bevidstheden om disse begivenheder og deres intention i verden, gør det naturligt for mig, at Selvet eksisterer som en virtuel realitet – for nu at bruge et udtryk fra Bayne.

Hvad udløser skammen?

Skam opstår som følge af en social reaktion i den gruppe personen tilhører. Gruppens fordømmende øjne udløser skammen. Det er ikke kun uacceptable handlinger ved at overtræde gruppens normer, der udløser skammen. Bare det at være forskellig fra de andre, at se anderledes ud, eller ved at blive eksponeret på en for personen uheldig måde, kan være tilstrækkeligt til at udløse skam,[\[19\]](#) Af erfaring ved de fleste, at bare det at skille sig ud fra sin gruppe let kan føre til

udelukkelse af gruppen.

Gennem nogle eksempler har jeg vist, hvad skam er og jeg har beskrevet, hvordan skammen opleves.

Sund og usund skam.

I de følgende afsnit vil jeg sætte fokus på handlinger, der udløser skam, og på omgivelsernes fordømmelse samt det samvittighedsnag, der følger af handlingen. Det er her jeg finder den sunde skam. Den skam der bevirker, at personen kan ændre adfærd. Den usunde skam indeholder ikke denne mulighed. Her efterlades personen med en oplevelse af, at der er noget fundamentalt galt med ham/hende og i angst for at blive forstødt. Fordømmelse og samvittighedsnag er fælleselementer i både sund og usund skam. Den usunde skam behandles i et selvstændigt afsnit. Med baggrund i overvejelserne om sund skam, vil jeg vil opstille teorier om skamhandling og om skamreaktioner samt underbygge min teori om skammens årsag. Med eksempler vil jeg efterprøve, om disse teorier er holdbare.

Den sunde skam.

Handlingen

- den sunde skams forudsætning.

Med fokus på handlingen er det nødvendigt at adskille skam fra skyld.

Almindelig vis definerer man skyld som: "Jeg har gjort noget forkert" og skam som: "Jeg er forkert". Skyld har således fokus på handlingen, og skam har fokus på Selvet. I sund skam har jeg også fokus på handlingen, så hvordan adskiller den sunde skam sig fra skyld? Det gør den ved handlingens karakter. Handlingen i skamsituationen er sådan, at den automatisk kobles sammen med oplevelsen af at være

"helt forkert" - "ikke god nok" eller lignende og dermed angsten for at blive forstødt. Handlinger, der udløser skyld, kan genoprettes og/eller tilgives både af den, det går ud over, og af den, der forårsager skyldhandlingen. Skylden angriber ikke Selvet. . "Det er min skyld", siger jeg og påtager mig dermed ansvaret." Jeg skal nok genoprette skaden. Undskyld!". Personen frygter ikke at blive udelukket fra den sociale gruppe han tilhører. Gruppen kan i tilsvarende situationer fremover let beskytte sig mod gentagelser. Afleverer jeg f.eks. en lånt bog i miserabel tilstand, må jeg erstatte bogen, og måske jeg bliver samtidig udelukket fra i fremtiden at låne bøger hos pågældende. Skylden forsvinder ved genoprettelsen af skaden eller hvis den skadede accepterer undskyldningen. Ved skamhandling derimod forekommer det den skampåførte, at handlingen nærmest er utilgivelig – og undertiden er den det også både for personen og for omgivelserne. Frygten for at blive udelukket fra "det gode selskab" kan være både begrundet og ubegrundet alt efter forseelsens karakter og omstændighederne i øvrigt. Skammen forsvinder ikke bare fordi man genopretter skaden – f.eks. ved at lægge det stjålne tilbage. Tyveriet er en handling, der overskrider grænsen for det tilladelige i næsten alle samfund, og en udelukkelse af gruppen er overhængende.

Det lille barn er under stadig udvikling og den sociale adfærd indlæres trinvis. Barnet prøver at overskride egne og andres grænser. Går det godt, er vejen åben for nye muligheder. Går det galt, må feltet reorganiseres og den netop afprøvede mulighed udelukkes. Det er i denne proces forældrenes kærlige vejledning aldrig må kamme over og blive til uforståelige og voldsomme reaktioner, som barnet altid vil oversætte til "Når mor er så vred på mig, er det fordi der er noget galt med mig". Her bliver kimen til usund skam lagt. Moderen/faderens kærlige vejledning skal blot gå ud på at hjælpe barnet med den proces det er at reorganisere feltet. Senere i opvæksten vil barnet kende alle de fundamentale sociale regler, der gælder i den gruppe barnet tilhører og alligevel kan det hænde, at barnet overtræder en af disse regler. Forældrene ved, hvor farligt det er med en sådan adfærd i relation til tilknytningen til gruppen og her kommer

bebrejdelsen ind i forbindelse med afsløringen af den kritisable adfærd. Afsløringen, bebrejdelsen og selvbebrejdelsen leder til en reorganisering af feltet. Det kan godt være, at Selvet har fået et ar á la: "Hvor kunne jeg?", men handlingen vil ikke gentage sig og efterhånden er episoden glemt. For det mindre barn er der også handlinger, der udløser skam ved afsløringen, selv om det for omgivelserne blot er en tilgivelig mindre fejl. Barnet har en opfattelse af, at have overtrådt noget fundamentalt og relaterer det straks til "Der må være noget galt med mig". Forældrenes opgave er at fortælle barnet, at han/hun er både elsket og respekteret og, " handlingen skal du bare ikke gøre en anden gang".

Det er således omgivelserne, først og fremmest de nære relationer, der bestemmer, hvad der er rigtigt eller forkert. Hvor har de det fra? Svaret er fra deres nære relationer og fra, hvad de har erfaret i deres opvækst og i deres voksne liv. De store børn sætter altid spørgsmålstegn ved forældrenes værdidomme. De prøver grænser af og gør deres egne erfaringer. Skampådragende handlinger er imidlertid ikke altid kun at prøve grænser af. Der kan også være tale om "*at falde for fristelsen*" og at håbe, "*man ikke bliver opdaget*". Handlingens grovhed udelukker enhver tvivl om omgivelsernes fordømmende reaktion. Det er den sunde fornuft – "*jeg kan sige mig selv, at det ikke er i orden*" eller "*jeg véd, det er forkert*", kombineret med evnen til at forestille sig andres fordømmende reaktion og opmærksomheden på de kropsspændinger den handlende mærker, og som er et advarselssignal af typen "*lad være, det går galt*", eller "*det kan du ikke være bekendt*", der skal afholde barnet eller den voksne fra at foretage sig sådanne handlinger.

En handlevejledning.

Kan der opstilles regler for, hvornår man skammer sig, og hvornår omgivelserne reagerer med fordømmelse?

Svaret på hvert enkelt af nedenstående spørgsmål og en opmærksomhed på den kropslige reaktion på svaret giver

vished for, om en handling er acceptabel eller, om den bliver mødt med en fordømmelse, der udløser skam hos pågældende. Bare én alarmklokke fra ét af spørgsmålene skal få personen til at undlade handlingen – eller skamme sig.

1. Hvad har jeg lært om handlemuligheder i tilsvarende situationer – hvad er det, jeg ikke må i denne situation?
2. Hvad siger min erfaring mig om min egen og andres reaktion i en tilsvarende situation, hvor en anden handlede, og hvor det blev afsløret?
3. Hvis jeg gør det, jeg har lyst til i denne situation, vil jeg så skjule det for andre? Vil jeg skamme mig, hvis det blev opdaget?
4. Hvis det var mig, det gik ud over, hvordan ville jeg så reagere?
5. Hvilke gloser i sproget bruger jeg om min handling? Smykker jeg mit sprog med positive ord uden at gøre mig klart, at det er mere korrekt beskrivende med et andet ord. Siger jeg f.eks. ”Jeg låner lige denne cykel”, selv om jeg godt ved, at jeg ikke tænker på at bringe den tilbage, hvor jeg tog den. Det korrekte udsagn er: ”Jeg stjæler denne cykel”. Siger jeg: ”lidt selvhjælp skader ingen”, når jeg vil snyde til en eksamen. Sproget er taknemligt, når vi skal sløre en uhæderlig hensigt – også når det gælder om at holdes os selv i ”uvidenhed”.

Konklusionen på de fem spørgsmål er, at sund fornuft, almindelig omtanke og opmærksomhed i situationen er tilstrækkelig beskyttelse mod skamfulde handlinger.

Er det muligt at hente en handlevejledning i etikken?

Etikken har primært fokus på den rigtige måde at leve sit liv på. Fokus på handlingernes positive karakter. En etikteori vejleder om den rigtige vej at gå i livet. En skamteori derimod

handler om ikke at gå den forkerte vej i livet. Efter McDowels opfattelse[20] vil en opmærksomhed på verden indebære en generel viden om det gode liv, og i den konkrete situation vil der altid være et element i situationen, der træder tydeligt frem, således at man ved, hvad der er den vigtigste grund til at handle. McDowels betragtninger handler om det gode liv. Skamhandlinger handler nærmest om det modsatte – voldelig adfærd, tyveri og lignende. Efter McDowels opfattelse må man antage, at denne type af handlinger med almindelig opmærksomhed er lette at identificere og derfor lette med opmærksomhed at undgå. Handlevejledning er åbenbar ikke nødvendig.

Kants pligtetik og kategoriske imperativer kommer tættest på en handlevejledning. At ville, at en bestemt regel skal gælde undtagelsesfrit og for alle, ligger tæt op ad de normer og regler, der opleves som rigtige og som ikke må overtrædes i de fleste samfund. Alligevel er pligtetikken hverken nødvendige eller tilstrækkelige som vejledning til at undgå skam. I Kants pligtetik ser man bort fra handlingens konsekvenser. Der er alene hensigten, der tæller. Hvis jeg udfører en handling i den bedste mening for at hjælpe en ven, men handlingen er åbenlyst klodset og ubehjælpeligt udført, vil jeg blive grebet af skam, når mine venner gør sig lystig over min lattervækkende handlemåde. Det er en ringe trøst, at jeg handlede etisk korrekt. Skal jeg undgå skammen, må jeg først vurdere, om jeg overhovedet er i stand til at fuldføre handlingen efter sin hensigt. Et eksempel på en efter Kants opfattelse almen og undtagelsesfri lov vi alle skal efterleve, kunne være "Jeg må ikke lyve". Efterlevede jeg denne lov og fortalte, hvor jøderne havde gemt sig for nazisterne under 2. verdenskrig, ville jeg uden tvivl opleve skammen over at have afsløret deres skjulested.

I sin artikel: "*Why Practice needs Ethical Theory*," skriver Martha Nussbaum (citat): "*A good way of thinking about what an ethical theory is, is that it is a set of reasons and interconnected arguments, explicit and systematically articulated, with some degree of abstractness and generality, which gives directions for ethical practice*".

Kan jeg, inspireret af Nussbaum, opstille en

sammenhængende argumentation af abstrakte begrundelser for, hvornår en handling udløser en skamreaktion og en fordømmende reaktion fra omgivelserne?

Skamreaktion og fordømmelse opstår:

- Når en handling opfattes som hensynsløs og krænkende, samt truende for sammenholdet i gruppen.
- Når der handles til skade for andre på en sådan måde, at ingen i den pågældende kultur og i det bestemte geografiske område vil finde handlingen acceptabel. Jo højere viden og dannelsesniveau hos skampersonen, jo stærkere reaktion fra omgivelserne.
- Når skadevolder er bevidst om handlingens uacceptable karakter.
- Når handlingens intention eller skadevirkning er åbenbar.

Opfylder eksemplet med kursisten, der ringede rundt om natten og skræmte sine kammerater, min teori om skam reaktioner?

Handlede hun hensynsløst og krænkende? Ja, de blev skræmt fra vid og sans, og de fleste fik ikke sovet resten af natten. Kan man forestille sig nogen, der fandt hendes handlemåde acceptabel? Næppe, selv hendes forældre fordømte hendes handling. Var hun bekendt med, at det var uacceptabelt at handle, som hun gjorde? Uden tvivl. Hun prøvede at undgå, at man talte om det, og da hun blev "afsløret" brød hun sammen i gråd og skam. Omgivelserne reagerede med at fordømme hende og ønske hende fjernet fra gruppen. En person, der kan finde på en sådan handling, kan man ikke stole på, og ingen ønsker at blive udsat for en så hensynsløs handling en anden gang. Kursisten kendte "spillereglerne" i gruppen. *Man skal kunne stole på hinanden, og det er tilladt at vise sin sårbarhed og forvente, at de andre medlemmer i*

gruppen træder støttende til. Kursisten ønskede ingen hjælp. Hun ønskede opmærksomhed på bekostning af de andre. Hvis en sådan adfærd i fremtiden blev accepteret, ville gruppen gå i opløsning. Selv om kursisten reagerede med gråd og skam og et udbrud om aldrig at gøre det mere – dvs. bad om at måtte blive i gruppen, var hendes problem, at gruppen havde mistet tilliden til hende. Det var ikke første gang hun udviste en krænkende og regeloverskridende adfærd – og det var måske heller ikke sidste gang, hvis hun blev i gruppen. Derfor blev hun forvist.

Teorien passer på eksemplet.

Skammens autoritet.

Det er almindelig antaget, at det er et legitimt formål og som udgangspunkt et behov hos alle at holde sammen på sin familie og at være en del af et socialt netværk og en social gruppe, der fungerer til glæde og støtte for alle i gruppen. For at sådanne grupper skal fungere, må der være visse basale regler som alle må rette sig efter. Således for eksempel: *Du må ikke stjæle. Du må ikke fysisk eller psykisk krænke dine medmennesker. Du må ikke snyde andre etc.*

Reglerne er simple og letfattelige. Gruppen kan ikke fungere, hvis reglerne ikke overholdes. Autoriteten kommer fra gruppen, eller fra den person gruppen har overdraget autoriteten til. Det er gruppens reaktion, der er det afgørende. Reaktionen kan være alt fra en let hovedrysten til en bortvisning i vrede.

Gruppen mister sin autoritet, når samme handling går fra at være uacceptabel til acceptabel for personen, men ikke for gruppen.

I alle familier, i alle grupper og i alle samfund findes mange slags regler. Nogle er udtrykkeligt formulerede andre er underforstået. Alle grupper har bestemte opfattelser af, hvad

der er rigtigt og hvad der er forkert og en opfattelse af, hvad den enkelte i gruppen skal, og hvad pågældende absolut ikke skal. Som voksen tvinges vi til at tage stilling til de værdier, vi dels har introjiceret som børn, og dels de værdier vi som voksne hele tiden bliver konfronteret med fra andre familiemedlemmer, fra venner og bekendte i vores omgangskreds eller fra det samfund vi lever i. Hvis det er en vigtig familieværdi, at børn gifter sig med den, forældrene har lovet dem bort til, og det samtidig er en vigtig familieværdi, at man holder, hvad man lover, ja så har barnet som regel overtaget de familieværdier og gjort dem til sine egne. Barnet gifter sig med den familien har bestemt. Det barn, der selv vil bestemme, hvem han eller hun vil giftes med har et problem. Vil det barn skamme sig over at gifte sig med en anden end den, forældrene har lovet ægteskabet? Hvis barnet har organiseret feltet på en sådan måde, at det er i overensstemmelse med, hvad omgivelserne, men ikke familien, finder er det rigtige, så opstår problemet – især for familien. Der er ingen motivation til at organisere feltet i overensstemmelse med forældrenes sæt af normer. Der er ingen skam hos barnet – men uden tvivl megen skyld. Pågældende barn oplever derimod, at det er familien, der er ”forkert”. ”Forkertheden” er således placeret udenfor personen selv, nemlig hos familien – og familien reagerer med skam. For at slippe af med skammen, kan familien reorganisere feltet, så barnet selv må bestemme sin ægtefælle eller ved at reagere med bortvisning af barnet. Desværre har man også set eksempler på, at familier, der ikke har reorganiseret feltet, men har forsøgt at slippe af med skammen ved at slå det barn ihjel, der har udløst skammen.

Teorien om skammens formål.

Den ydre fremtræden indeholder et rødmende ansigt, øjnene slået ned, bøjet hoved og en tydelig kropslig uro, der signalerer stærkt ubehag ved situationen – et ønske om at forsvinde. Den indre proces er samvittighedsnag og en oplevelse af, at ”der er noget helt galt med mig som person, når jeg kan gøre sådan noget”. Det er min opfattelse, at skammens ydre fremtræden har til formål at vise omverden, at

han/ hun skammer sig dvs., at han/hun er klar over, at denne forseelse er så grov, at faren for at blive forvist er overhængende, og at han/hun ved at reorganisere feltet aldrig vil gøre noget tilsvarende i fremtiden. Den ydre fremtoning skal berolige omgivelserne. Den indre proces har til formål at isolere handlingen, så en tilsvarende figur ikke får lov til at folde sig ud fra grunden. Selvet reorganiserer feltet og når en fremtidig tilsvarende figurdannelse er udelukket, er Selvet "healet". "Jeg er nu ok igen".

Skamoplevelsen er så ekstrem ubehagelig, at man undertiden oplever angsten for skammen som en eksistentiel angst, og man skal da ikke langt tilbage i menneskets historie for at se, at en forvisning fra den gruppe, man tilhørte, kunne betyde døden.

Min forståelse af skammens formål giver følgende konklusion:

Den indre proces og den ydre fremtræden har tilsammen det formål at forhindre gentagelse, og at forhindre personen bortvises fra den gruppe han/hun tilhører.

Kan skamteorien anvendes på eksemplet med kursisten? Kursistens indre proces kan vi af gode grunde ikke sige noget om med sikkerhed. Skammens ydre fremtoning hos kursisten var som beskrevet i teorierne om skam. Signalet til omgivelserne var også: "Lad mig blive i gruppen. Jeg skal aldrig gøre det igen". Med disse ord var kursisten tilsyneladende ved at reorganisere sit felt, så episoden ikke ville gentage sig. Dette er første forudsætning for, at hun kunne blive i gruppen. For holdet var problemet sikkert ikke, at handlingen var utilgivelig, men at holdet ikke troede på, at hun ikke ville gøre det igen. Holdet troede ikke, hun kunne eller ville reorganisere feltet og derfor var muligheden for, at de blev udsat for noget tilsvarende, ganske stor. Holdet ville ikke udsættes for flere krænkelser fra kursisten. Hun skulle forlade gruppen. Kursistens angst for at skulle forlade gruppen var reel.

Eksemplet afkræfter ikke teorien.

Fordømmelse og samvittighedsnag. En afsløring og en bebrejdelse.^[21]

I sund skam er personen altid klar over, eller bliver klar over, at handlingen misbilliges af omgivelserne. Det er derfor ikke underligt, at afsløringen er særdeles ubehagelig. Afsløringen følges op af omgivelsernes vrede og bebrejdelser alt efter handlingens grovhed og situationen i øvrigt.

Den unge pige, der gribes i at stjæle tøj i en butik, mødes først af de andre kunders fordømmende blikke, så af personalets vrede. Når politiet kommer, for at hente hende til afhøring, kan det hændes, at hun må stå ude på gaden mellem to granvoksne politibetjente og vente på at blive hentet af en politibil. Pigen står med hovedet bøjet og er tydelig utilpas ved situationen. Hun tør ikke møde de forbipasserendes nysgerrige blikke. Det her er gabestokken i moderne udgave. Efter afhøring på politistationen skal pigen hentes af en af forældrene. Forældrene skammer sig også. "Det her er FOR pinligt! Hvor kunne du? Du får jo lomme penge nok. Tænk, hvad vil ikke vores venner og naboer sige, hvis de vidste dette her?" Det er typiske forældreudbrud i sådanne situationer – og nogle gange med tilføjelsen:

"Jeg skammer mig over dig," siger moderen. Moderen skammer sig over barnets handling og samtidig tager hun på sig, at der er noget i vejen med hende som mor, når hendes barn kan gøre noget sådan. For at moderen kan slippe sin skam, skal barnet ændre adfærd. Barnet skal reorganisere sit felt, for at moderens Selv kan opleves som ok. Intet under, at moderen hele tiden fremover vil påvirke barnet til ikke at gøre noget tilsvarende i fremtiden. Moderens skam vil forstærke barnets skam, som så bliver yderligere motiveret til at reorganisere feltet.

Siger moderen: "Du skulle skamme dig", er det en

ren bebrejdelse. Sætningen kunne også hedde: "Først når du holder op med at stjæle, er du ok".

Situationen og bebrejdelserne udløser det, som Sartre så malende beskriver som: "Jeg ser på mig selv med andres fordømmende øjne". Fordømmelsen fra andre som tages ind som en fordømmelse fra personen selv, er det, der skader Selvet og som er motivationen for at ændre adfærd – motivationen til at reorganisere feltet.

Skammen opstår typisk i en interpersonel [\[22\]](#) kontekst, men når nogle hævder, at de kan føle skam i enrum, er det et uanfægteligt udsagn under den forudsætning, at ordet "Skam" bruges i overensstemmelse med definitionen. Skam er en selvoplevelse.

"Når jeg sidder på mit værelse og tænker på, hvad jeg har gjort, ja, så skammer jeg mig" er typisk udsagnet. Hvordan er en skamprocessen uden afsløring og uden omgivelsernes bebrejdelse mulig? Den mest sandsynlige forklaring er den, at bare tanken om handlingens uacceptable karakter, angsten for at blive opdaget og udsigten til at skulle møde omgivelsernes fordømmende blikke og måske eksklusion, er tilstrækkelig til at skammen melder sig. Jeg antager at skammens ydre fremtoning udebliver i situationen – den har intet formål, men oplevelsen af, at "der må være noget helt galt fat med mig, siden jeg kan finde på at gøre sådan noget", er afgørende. Feltet rekonstrueres, og f.eks. lægges det stjålne tilbage med håbet om, at ingen har opdaget, at genstanden var væk. Handlingens uacceptable karakter er en så velintegreret sandhed i personen, at bare tanken aktiverer fordømmelse og en reorganisering af feltet.

Det er selvfølgelig angsten og angsten for at blive forvist fra gruppen, der udløser motivationen til at reorganisere feltet og udelukke fremtidige figurdannelse af tilsvarende karakter.

Delkonklusion.

Afsnittet handler om sund skam. Handlingens karakter er det

afgørende og derfor må skamhandlinger adskilles fra skyldhandlinger. Skyld har alene fokus på handlingen. Skam har fokus på Selvet og dens tilknytning til handlingen. Min teori om, at skammen har til formål at sikre personen ikke udstødes af sin gruppe, gør det hensigtsmæssigt at sondre mellem sund og usund skam. Den sunde skam giver mulighed for at rette op på en uhensigtsmæssig adfærd, så personen kan forblive i gruppen. Den usunde skam indeholder ikke denne korrektionsmulighed. Den sunde skams fremtræden har til formål at signalere "Jeg gør det aldrig mere". Et signal, der skal berolige omgivelserne.

En egentlig vejledning til at undgå skampålagte handlinger synes unødvendig. Sund fornuft, almindelig omtanke og opmærksomhed er tilstrækkelig til at undgå disse pinelige episoder.

Den usunde skam.

I de følgende afsnit vil jeg beskrive, hvordan den usunde skam opleves, hvordan den opstår og fremtræder. Jeg vil beskrive, hvilke virkninger skammen har på det personlige plan, og hvordan det påvirker omgivelserne.

Skammens fænomenologi.

Usund skam opbygges i barndommen og opleves i første omgang lige så ubehageligt som sund skam, men da barnet ikke kender årsagen til forældrenes krænkende adfærd, efterlades barnet i dyb forvirring og i en angstfuld tilstand. Barnet har kun en oplevelse af at være forkert, ikke god nok eller værd at elske. Gentages oplevelsen af at være forkert, bider den sig fast som en "sandhed", og i al fremtidig adfærd skjuler sig nu angsten for at blive afsløret som den man tror man er -ussel og uværdig. Den usunde skam er knyttet til denne "afsløring".

Den usunde skam har ingen handling at forholde sig

til og Selvet har således ingen mulighed for at reorganisere feltet. Tilbage bliver oplevelsen af, at der er noget helt galt med mig – den negative selvoplevelse. Eller sagt på "gestaltsprog": "Jeg er defekt. Jeg kan ikke organisere feltet, så disse pinlige episoder undgås." Fra nu af går det ud på, at ingen skal opdage, hvor galt fat det er med mig som menneske og en mulig "afsløringen" er, når jeg tror, at andre har opdaget, at jeg ikke er dem værdig. Personen ændrer adfærd. Opmærksomheden rettes mod andre og deres reaktion." Er der fordømmelse i blikket? Har de opdaget, hvor dum jeg er? Kan jeg smutte væk fra denne situation? Jeg må hellere lade være med at handle, så opdager de ikke noget". Der skal ikke meget fantasi til at se, at det kan få voldsomme konsekvenser for handlefriheden og den personlige udvikling.

Skammens årsag.

Det er uendelig smertefuldt for det lille barn at række ud efter kærlighed og blot få tavshed eller et bortvendt ansigt til svar.^[23] Sådan skriver Marta Cullberg Weston i sin bog *Fra skam til selvrespekt*. Barnet opfatter sit behov for kærlighed, berøring og tryghed som forkert, når mor ikke kommer det i møde. "Det er ikke mor den er gal med – det er mig. Jeg er forkert. Jeg er ikke værd at elske". Den skamfyldte selvopfattelse er en tung, tidlig variant af den negative selvopfattelse, der kan udvikle sig til en møllesten om halsen for resten af livet, som Cullberg Weston så malende beskriver.

Børn, der udsættes for seksuelt misbrug, udvikler samme negative selvopfattelse. Når far kan gøre sådan noget mod mig, må det være min egen skyld. Det er mig, der er noget galt med – ikke far.

Børn, der udsættes for forældrenes raseri over noget, som barnet ikke forstår, giver barnet en oplevelse af, at der er noget galt med barnet som person.

Faderen, der kommer hjem om aftenen og straffer barnet for noget, barnet har gjort for mange timer siden, og som nu er glemt. Barnet forstår ikke faderens vrede. Vreden oversættes med, at barnet vender det mod sig selv." Der er

noget galt med mig, siden far er så vred”, bliver ”sandheden”. Barnet efterlades i denne negative selvopfattelse.

Barnet græder, er fortvivlet og vred over, at de alligevel ikke skal i Tivoli i dag. Bliver hun mødt med følgende: ”Så hold dog op. Er det nu noget at skabe sig sådan for? Hvorfor skal der altid være ballade med dig? Gå ind på dit værelse og kom først ud, når du er blevet god igen. Far kan ikke lide små hysteriske piger”, så er signalet til barnet er klart. ”Du er forkert, når du er vred og ked af det”. Så elsker far dig ikke.” Barnet forstår ikke, at faderen projicerer[24] sin skyld – og måske sin skam – over ikke at holde sit løfte om en tur i Tivoli over i sin lille datter. Faderen gør sit barn ”forkert” – og barnet ”sluger[25]” faderens projektion. Faderen slipper af med sin skyld/skam og får det straks bedre. Barnet tager skammen på sig – og får det dårligt. Barnet har lært en ting. ”Jeg er forkert, når jeg er vred”.

For at forstå, hvordan denne skam opstår, er det vigtigt at erindre, at Selvet organiserer feltet og den kontinuerlige figurdannelse. I næste afsnit vil jeg se på de enkelte eksempler med en figur/grund tilgang og med en psykologisk forståelse af det lille barns udvikling[26].

I det første eksempel med det lille barn, der rækker ud efter moderens omsorg og kærlighed, er figuren: behov for psykisk og fysisk kontakt. Impulsen melder sig i kroppen. Barnet reagerer ved at række ud efter moderen. Hvis moderen havde taget barnet op og holdt om barnet indtil behovet for kontakt var blevet mættet, så ville barnet opleve en tilfredsstillende, figuren ville trække sig tilbage i feltet, og en ny impuls ville melde sig, som så blev til en figur etc. Selvet fungerer sundt. I situationen, som beskrives i eksemplet, vender moderen sig væk. Barnet får ikke sit behov opfyldt. Barnet afbryder figurdannelsen. Barnet sidder med et uopfyldt behov. Frustration og uro bliver tilbage. Barnet skal ikke opleve mange af den slags situationer, før barnet har lært, at ”jeg er forkert, når jeg har behov for fysisk og psykisk kontakt”. Selvets figurdannelse i forbindelse med behovet for fysisk og psykisk kontakt undertrykkes nu, og er personen rigtig ”dygtig”, kan han/hun overbevise sig selv om, at et sådan

behov slet ikke eksisterer – i alt fald ikke hos ham/hende. Er personen ikke så ”dygtig”, men ved, at han/hun har dette behov for kontakt, ja så er der kun tilbage at konstatere: ”Der er noget galt med mig. Jeg er ikke værd at elske”. Den usunde skam resulterer enten i, at personen fratages sit naturlige behov for fysisk og psykisk kontakt, eller også sidder tilbage med en oplevelse af at være en uelsket person med et ”forkert” behov. Det er nærmest et valg mellem pest eller kolera.

I de tre næste eksempler er det Selvet, der angribes -ikke en bestemt figurdannelse. Det er selve organiseringen af feltet, den er gal med, og derfor kan enhver figur, der dannes fra det ”forkerte” felt, være ”forkert” – og udløse skam. Det svarer til, at man går ind i et stormagasin og ikke ved, om man pludselig står med en genstand i hånden, man har stjålet. Eller man går til et selskab, og man ikke aner, om man opfører sig på den rigtige måde, eller om man bliver udleveret til vrede, spot og hån. Personen frygter, at han/hun ikke kan organisere feltet, hvor også forventninger, behov og ønsker fra omgivelserne indgår.

I det sidste eksempel, med Tivoli turen, er det figuren sorg og figuren vrede, der er ”forkerte”. Sorg og vrede skal nu undertrykkes. Far og mor elsker mig ikke, hvis jeg er ked af det og vred. Nogle børn bliver så effektive til at undertrykke de to følelser, at de ikke længere eksisterer i deres bevidsthed. Senere i livet kan de komme med udsagn som: ”Jeg bliver aldrig vred. Hvorfor skulle jeg blive vred? Vrede er at tabe ansigt”. Eller:” Hvad er der at blive ked af? Man skal bare tage sig sammen og komme videre”. Sorg og vrede er taget fra dem, som de to helt naturlige reaktioner de er. For mig er vreden en følelse, der passer på min integritet, overskrider man mine grænser, mærker jeg vreden og melder det ud. Den, der overskrider mine grænser, vil næsten altid trække sig tilbage efter en sådan melding og kontakten kan genoprettes. Vreden er for mig et ønske om kontakt, bare ikke på den måde, der lige nu finder sted. Sorgen er en kropslig reaktion på noget, jeg er ked af. Den kropslige reaktion er typisk gråd. Tårerne og muskelsammentrækningerne er

forløsende. Jeg kommer hurtigere gennem min sorg ved at lade disse energier løbe frit gennem min krop. Det er nærmest et overgreb at tage disse to grundfølelser fra barnet. Andre børn er sig bevidst, at de også føler vrede og sorg. For dem er konklusion, at der må være noget i vejen med dem, når de indeholder netop disse to "forbudte" følelser. Selvet som helhed og ikke kun figurdannelsen vedrørende vrede og sorg er "forkert". Her er skaden både på Selvets organisering af feltet og på figurdannelsen.

Selvet, feltet og figurdannelsen er begreber, vi bruger til at forstå den kognitive og følelsesmæssige proces, der er forbundet med perceptionen. I barnets bevidsthed bliver de beskrevne situationer til en oplevelse af at være inferior, værdiløs, uelsket, uværdig til respekt og omsorg, nærmest giftig, en fremmed, der intet fortjener og slet ikke hører til blandt normale mennesker".[\[27\]](#) For barnet og senere som voksne, sidder denne oplevelse fast som en kendsgerning. "Sådan er jeg". Det er ikke svært at forstå, at det fra nu af gælder om at skjule sit "sande jeg" for omgivelserne, og det er ikke svært at forstå, at det præger den mentale tilstands totaloplevelse

Det fænomenologiske Selv.

Jeg har i det forudgående vist, hvordan og hvorfor den usunde skam "angriber" og skader på det personlige plan. I det følgende afsnit sætter jeg fokus på udtrykket "jeg er uværdig" og dets betydning for personens selverkendelse, selvviden og bevidsthed.

Selvviden er viden om selvet. Selverkendelse i denne sammenhæng er viden om ens mentale tilstand[\[28\]](#) og bevidsthed er figurdannelse med opmærksomhed.

Hvad vil det sige, at jeg har bevidsthed om, at jeg er uværdig, ussel og ikke fortjener kærlighed? For mig betyder det, at jeg har et negativt selvbillede. Jeg har fokus på Selvet og på, hvordan jeg bevidst undgår bestemte figurdannelser. Den mentale tilstand af tristhed, isolation, vrede og sorg bliver totaloplevelsen i alle bevidsthedstilstande.

Som tidligere omtalt er Bayne s forståelse af Selvet, at Selvet har ejerskab for oplevelser, Jeg- tanker og at Selvet har et perspektiv på Verden – er en intentionel størrelse. Vi er grundlæggende en række af oplevelser i sammenhæng og efter et bestemt mønster, så langt vor erindring rækker. Bevidsthedsstrømmen ”konstrueres” omkring Selvet.

Gestaltpsykologiens forståelse af Selvet er i overensstemmelse hermed. Ejerskabet for oplevelser, jeg- tanker og det intentionelle svarer til Selvets figurdannelse fra den grund Selvet har organiseret. Figuren er oplevelsen, jeg- tanker og intentionaliteten. Impuls til dannelse af figuren, tydeliggørelse af figuren og tilbagetrækning af figuren til feltet er oplevelsen. Figurerne er lig med oplevelserne i en kontinuerlig proces. Selvet reorganiserer feltet for at give plads til nye figurdannelser – nye oplevelser, der kan være alt fra behovstilfredsstillelse til reaktioner på udefra kommende begivenheder.

Et ”defekt” Selv påvirker således både figurdannelsen og organiseringen af grunden og et ”defekt” Selv påvirker alle oplevelser og vil være dominerende i en hvilken som helst totaloplevelse. Med Bayne s ord kan det samme siges: ” *De bevidsthedstilstande subjektet har, vil nødvendigvis være én tilstand, der forener og omfatter alle bevidsthedstilstande i en totaloplevelse*”.[\[29\]](#)

Tim Bayne’s bog *The Unity of Conscious* behandler indgående tesen om bevidsthedens enhed. Med en figur/grund tilgang ved usund skam forekommer tesen umiddelbar indlysende, fordi såvel feltets organisering som figurdannelsen altid bevidst eller ubevidst søger at skjule ”sandheden”: ”Jeg er uværdig”, således at totaloplevelsen bliver tristhed, isolation, vrede og sorg. Bayne har et bredere sigte med sin tese, og han uddyber tese blandt andet mereologisk. Enhedstesen kan forklares således, at en oplevelse ”subsumerer” en anden del, hvis den indeholder denne som sin del. Oplevelser kan individualiseres ud fra subjekter, tider og fænomenologiske egenskaber, og konsekvensen er, at ikke alt

der har oplevelser som dele, selv er en oplevelse.

Michael Tye kritiserer denne mereologiske forklaringsmodel [30] og opstiller følgende antagelser: Hvis E_m er den maksimale tilstand og E_m indeholder e_1 og e_2 således, at e_1 og e_2 er forenet med hinanden og med E_m , så må der også være en fænomenal tilstand, der er større end denne maksimale tilstand, for hvis E_m er forenet med e_1 , så må denne oplevelse, E_{m+} som subsumerer E_m og e_1 , være større end E_m . E_m er altså ikke den maksimale fænomenologiske tilstand.

Kritikken afvises af Bayne. Subsumering kræver ikke nødvendigvis en yderligere tilstand. "Delheden" er en refleksiv relation således at E_m og e_1 kan subsummeres af E_m selv. Figurligt kan det også tydeliggøres ved, at E_m er en store cirkel og inde i denne cirkel er en mindre cirkel e_1+e_2 . E_m kan subsumere alt indenfor cirklen. E_m vil altid være den maksimale fænomenologiske tilstand.

Usund skam udvikles i den tidlige barndom. Processen kan beskrives sådan:

Jeg er ked af det. Jeg ser mor er vred. Mor siger, hun ikke kan lide mig, når jeg er ked af det. Jeg må ikke være ked af det, men jeg er ked af det. Jeg er forkert, når jeg er ked af det og derfor elsker mor mig ikke. Nu må jeg skjule for mor – og hele verden – at jeg kan blive ked af det. Jeg må skjule, at jeg er forkert. Hvis mor vidste, at jeg kan blive ked af det, vil hun ikke kunne lide mig. Ingen kan lide mig, fordi jeg er forkert.

I erkendelsesprocessen indgår tanker, sanser – og følelsesoplevelser. Hvor meget, der er i barnets opmærksomhed, afhænger af alder og situation bortset fra det aldrig svigtende slutresultat "jeg er forkert".

Vejen til selvviden går gennem refleksion med udgangspunkt i selverkendelse. Den mentale tilstand i ovenstående eksempel er sorg (jeg er ked af det) og gennem refleksion kommer konklusionen i selvviden: "Jeg er forkert".

Denne selvviden præger den voksnes selverkendelse. Det er perspektivet i verden og det er en

tilstand, der ikke forlader personen. Den mentale tilstand er ofte tristhed, manglende lyst til kontakt med andre, samt sorg og vrede. Personen er som oftest bekendt med denne tilstand og han/hun handler derfor i overensstemmelse med tilstanden. Såfremt den mentale tilstand er ubevidst, vil den kunne bringes frem til erkendelse – typisk ved en form for introspektion og/eller refleksion. Der er således en relativ privilegeret adgang til selverkendelsen. Det er imidlertid ikke altid sådan, at personen er bekendt med sin oplevelse af at være uværdig. Denne ubehagelige selvviden kan være "lukket ned" i form af f.eks. projektioner mod omverden. "Alle andre er idioter". "Jeg er det eneste normale menneske i denne forsamling". Typiske projektive udsagn. Bevidstheden er rettet ud i verden – væk fra en selv. Man kan således godt have en erkendelse om sin mentale tilstand uden dermed at have selvviden. Figurdannelsen og feltets organisering forbliver imidlertid uændret således, at totaloplevelsen af f.eks. tristhed, sorg og vrede er uændret. Delheden "alle andre er idioter", er knyttet til delheden "jeg er uværdig" i en refleksiv relation, der subsumeres af oplevelsen af tristhed, isolation, vrede og sorg. Bayne´s mereologiske model, finder også sin rigtighed i dette eksempel.

Udsagnet "Jeg er uværdig" er en falsk værdidom om Selvet. Selvet organiserer feltet og figurdannelsen på en sådan måde, at den forsøger at undgå skamhandlinger. Problemet er bare, at der ikke er nogen bevidsthed om, hvilke handlinger personen skal undgå og det påvirker derfor alle personens handlinger. Hvis udsagnet "jeg er uværdig" erkendes som falsk, så vil Selvet gennem denne erkendelse ikke længere censurere figurdannelser efter et forsigtighedsprincip, men lade alle sunde impulser være begyndelsen til en normal figurdannelse. Selvet fungerer uden forstyrrelse. Denne selvviden får således betydning for selverkendelsen og de dominerende mentale tilstande som tristhed, kontaktfobi, sorg og vrede vil ændre sig til normale reaktioner på sædvanlige begivenheder i livet.

I en artikel om "*Selvbedragets fænomenologi*" [\[31\]](#) skriver Søren Harnow Klausen, at falsk

bevidsthed er en særlig form for selvbedrag. Selvbedrag i mere gængs forstand består i, at man mener noget, som strider imod, hvad man ellers har belæg for at mene. Et eksempel på negativ selvbedrag kunne være følgende værdidom "Jeg er uværdig" udtalt af en mand med stort hus, bil, høj indkomst, smuk kone, søde børn, gode venner og gode kollegaer. Udsagnet strider mod kendsgerningerne. "Det er fordi ingen – endnu- har opdaget, hvor uværdig jeg er", lyder svaret, når han konfronteres med sin succes i livet. Denne mands selvbedrag holder ham fast i en tristhed, skønt han har meget at glæde sig over. Han forbereder sig på, at det hele skal bryde sammen, når omgivelserne opdager hans "sande" jeg. Manden tør ikke slippe sit selvbedrag og hans handlemuligheder begrænses og styres af det negative, men falske selvbillede.

Udtrykket "Falsk Bevidsthed" stammer fra Friedrich Engels brev til Mehring af 14.juli 1893[32], der benytter udtrykket om det, at en person er uvidende om "de virkelig motiverende kræfter". Det er ikke et spørgsmål om bevidsthed, men et spørgsmål om en bestemt uhensigtsmæssig social adfærd. Det er ikke bevidsthedens kognitive indhold, men alene den faktiske rolle, denne falske idé spiller i en social kontekst. Den usunde skam, der er baseret på den falske idé, "jeg er uværdig", er så pinefuld en erkendelse, at mange gør, hvad de kan for at fortrænge denne falske virkelighed. For nogle er denne "sandhed" end ikke i personens bevidsthed og han/hun er uvidende om de motiverende kræfter, der bestemmer den sociale adfærd. Et spørgende blik tolkes som en kritik, der umiddelbar udløser vrede og en oplevelse af at blive dårligt behandlet. Et forsøg på at rette misforståelsen bliver omgående tilbagevist: "Tror du ikke jeg kender dig, når du har det blik på. Jeg er træt af din kritiske holdning til mig". "Farvel"! Drivkraften til handling kan også være, at få andre mennesker til at sige, man er dygtig. Perfektionisme og negativ selvviden går hånd i hånd. Ros kan udløse to forskellige reaktioner. Den ene er en skamreaktion – en "jeg føler mig nøgen ved al den opmærksomhed"- attitude, den anden er en afvisning af rosen som en misforståelse – en, "de skulle bare vide, hvordan jeg virkelig er", attitude. Personen kan også søge ensomheden

efter devisen: "Folk forstår mig alligevel ikke", eller: "Jeg er utryk i andres selskab. Jeg vil være alene. Det har jeg det bedst med. Den falske bevidsthed – hér i 2. potens-motiverer til uhensigtsmæssige handlinger.

Kroppens reaktion på sætningen: "Jeg er uværdig".

Den fysiske reaktion på skam er den samme uanset om skammen er sund eller usund. Der er alligevel en afgørende forskel. Den sunde skam sender et signal til omgivelserne om, at personen vil ændre adfærd. Kroppens uro ophører, når den katastrofale adfærd er blevet bearbejdet og på en sådan måde, at personen ikke vil ind i en tilsvarende situation igen. Kroppen bliver rolig. Feltet er reorganiseret. For den usunde skam forholder det sig anderledes. Her finder kroppen ikke ro. Der er ingen handling at bearbejde. "Handlingen" er en afsløring: "Jeg er uværdig". Frygter personen afsløringen af en uacceptabel handling, så er denne frygt for intet at regne i forhold til frygten for at blive afsløret som en uværdig person blandt hædersmænd.

Omgivelsernes reaktion.

I eksemplet med den unge kvinde i indledningen af opgaven, der havde været udsat for seksuelle overgreb som barn, bemærkede jeg mit ønske om at give hende støtte og omsorg. Alle kender skammen og véd hvor ubehagelig den er. Den usunde skam er ikke forårsaget af en uacceptabel handling rettet mod mig eller mod den gruppe jeg tilhører. I dette tilfælde hér, var det barnet, der havde været udsat for en uacceptabel handling – og som havde taget skammen på sig. Jeg havde ingen bebrejdelser eller vrede mod den unge kvinde – jeg havde omsorg. Når vi oplever denne form for skam hos andre, får vi lyst til at trøste og samtidig forsikre om, at pågældende stadig hører til i gruppen. Det er den samme reaktion vi får, når en person uforskyldt pludselig bliver eksponeret på en uheldig måde og går i skam. Her får vi travlt med at fortælle, at det bestemt også kunne ske for os, og at han/hun ikke skal skamme sig over dét, underforstået: "Du er stadig en del af gruppen". Den usunde skams ydre fremtoning

har til formål, at få omgivelsernes støtte. Signalet: "Der er noget galt med mig", vil omgående blive mødt med omsorg og en imødegåelse af dette negative selv billede.

Afslutning.

Jeg har i opgaven besvaret spørgsmålene: Hvad er skam, hvordan opleves det at gå i skam og hvordan oplever andre, når vi går i skam. Jeg har opstillet en teori om skammens formål og en teori om skammens årsag. De to teorier sammenholdt med skammens fremtræden udgør et hele, der underbygger hinanden. Teorierne er uafhængig af tid, sted og kultur.

Skammens formål er at sikre personen forbliver i gruppen.

Skammens udløsende årsag er frygten for at blive forstødt af gruppen.

Skammens ydre fremtræden har til formål at signalere til omgivelserne, at dette vil jeg aldrig gøre mere, og den indre proces for personen er en bevidst reorganisering feltet og figurdannelsen, så denne begivenhed aldrig sker igen.

Mine teorier er ikke imødegået af mine eksempler.

I afsnittet om den usunde skam har jeg belyst, hvorfor og hvordan denne skamform opstår og fremtræder. Jeg har belyst de konsekvenser, det har for personens selvviden og selvforståelse, og for den måde personen møder verden på. Det falske udsagn: "Jeg er uværdig" begrænser personens handlefrihed og præger alle bevidsthedstilstande i negativ retning, så totaloplevelsen bliver: "Jeg er trist, isoleret, ked af det og vred".

Omgivelsernes reaktion er forskellig alt efter, om der er tale om sund eller usund skam:

Ved den sunde skam varierer reaktionen fra tilgivelse til

fordømmelse og udelukkelse.

Ved den usunde skam er reaktionen omsorg og støtte.

Skam er en medfødt egenskab. Det er min opfattelse, at alle medfødte egenskaber i deres udgangspunkt er sunde, men at den personlige udvikling kan bringe en sund fornemmelse "på afveje", så den bliver en møllesten om halsen på pågældende. Usund skam er en sådan møllesten.

Min tilgang til skammen er positiv og min forståelsesramme er fænomenologisk, baseret på teorier fra udviklingspsykologien om det lille barns udvikling og gestaltpsykologiens figur/grund beskrivelse. Denne tilgang står i modsætning til Sartres eksistentielle opfattelse af skammen. "Skammen er en af naturens indrømmelser. Jeg indrømmer, jeg er som det andet menneske ser mig." [33] . Og videre: "Det andet menneske er den uundværlige formidler mellem mig og mig selv".

Jeg ser værdien i at tage ansvar for sine handlinger, som en nødvendig forudsætning for at ændre adfærd, men jeg ser ingen værdi i kun at se sig selv som værdiløs. Såfremt der er tale om skam over en uacceptabel handling og jeg blot skamfuldt konstaterer at: " sådan er jeg", ja, så er vejen mod isolation og fremtidig skamløs adfærd åben. Er der tale om usund skam og jeg konstaterer, hvad jeg tror andre mener om mig: "Jeg er værdiløs", så gør jeg denne falske dom til en endnu mere uomgængelig "sandhed" – og nu er vejen åben for den helt store sociale deroute. Endelig udelukker Sartres forståelse af skammen, muligheden for at skamme sig i enrum. Dette er i modstrid, hvad selv veluddannede og begavede mennesker hævder de netop kan - og gør.

Jeg finder, at jeg i min opgave har begrundet og sandsynliggjort mine teoriers rigtighed om skammen.

Det er værd at huske på, at menneskelige reaktioner kan varierer ganske meget på den samme begivenhed. Dette gælder også for skammen. Udtryk som "flov over" er ikke så kraftfuldt som "at skamme sig". På en skala fra 1 til 10 er "flov" måske 1 og "at skamme sig" er 10. Jo højere værdi på skalaen jo stærkere motivation til at ændre på figurdannelsen.

Nogle forveksler frygten for udelukkelse med frygten for skammen. For nogle kan frygten blive så voldsom, at de fornægter skammens eksistens, og så bliver resultatet en skamløs optræden. Skamløshed er den sikre vej ud af den sociale gruppe, man tilhører.

Erik B. Smith

Anslag: 62.457

Litteraturliste.

Bayne. Tim. (2010): *The Unity of Consciousness*. Oxford. University Press.

Christensen. Anne-Marie S. (2012) *Kompendium*.

McDowell, J.(1998): *Virtue and Reason*. I Mind, Value and Reality, Cambridge Mass: Harvard University Press.

Nussbaum,M.(2000) "*Why Practice Need Etical*

Theory. Particularism, Principle and Bad Behaviour".
I B. Hooker and M. Little (red): *Moral Particularism*.
Oxford: Clarendon Press

Rorty, A. (2010): *Questioning Moral Theories*. *Philosophy* 85, 29-42-

Christensen. Anne-Marie S. (red.) (2011): *Filosofisk etik*. Afsnit: *Normativ Etik*. Aarhus Universitetsforlag.

Dearing. Ronda L. & Tagney. June Price. (2002): *Shame and Guilt*. New York. The Guilford Press.

Farkas Katalin (2008) *The Subject's Point of View*. New York. Oxford University Press.

Gallagher, Shaun. & Zahavi. Dan. (2010): *Bevidsthedens fænomenologi*. Danmark. Gyldendal.

Heller, Agnes (2003) *Approaches to the Phenomenon of Shame*. *Social Research*, Vol. 70. No. 4

Herman. Barbara. (2007): *Moral Literacy. Kap.4: Responsibility and Moral Competence*. London. Harvard University Press.

Hollander. John (2003): *Shameful Shame*. *Social Research*, Vol.70, No.4. I

Hostrup, Hanne. (1999) *Gestaltterapi*. København. Hans Reitzels Forlag.

Klausen, Søren Harnow. (2011) *Selvbedragets fænomenologi* i Kritik nr. 199 april 2011. Nordisk Forlag.

Merleau-Ponty, Maurice (1994). *Kroppens fænomenologi*. København. Det lille Forlag.

Perls, Frederick, Hefferline, Ralph F. & Goodman, Paul (1951) *Gestalt Therapy*. England. Souvenir Press.

Sartre, Jean-Poul.(2007) *Væren og Intet*. Aarhus. Forlaget Philosophia

Tangney, June Price and Dearing, Ronda L (2002) *Shame and Guilt*. New York. The Guilford Press.

Weston, Marta Cullberg (2010) *Fra skam til selvrespekt*. Danmark. Dansk psykologisk Forlag.

Yontef, Gary M.(1993) *Awareness Dialogue & Process* USA. The Gestalt Journal Press Inc.

Abstract.

The Phenomenology, the Reason and the Purpose of Shame.

In this assignment I will answer the questions:

- What is Shame?
- How do I experience my own Shame and how do I experience the Shame of other persons?

Shame is a feeling of discomfort, with the obvious signs of blushing, eyes looking away and the person wanting to break the contact. This feeling is accompanied by the experience of being “not okay” or “not enough”.

We are all born with this feeling and everybody knows the feeling of shame. The shame appears in the same way, irrespective of time and place. The only difference is what people are ashamed of, depending on the culture, the place and the time.

The phenomenological Self has an important role to play in organizing the Field and the figure from the Background. In shame, there is a special focus on this role. The feeling of being “not okay” is attacking the Self and if the Self knows what to do, it will reorganize the Field and try to avoid the figure that creates the feeling of shame. If the Self is not able

to reorganize the Field, the person will retain frustration, sadness and the feeling: "there is something very wrong with me".

In this assignment, I bring forward two theories about shame. A theory about the purpose of shame and a theory about the cause of shame. The cause of Shame is a reaction on the fear of being excluded from the social group you belong to, and the intention of shame is to secure a certain behavior so the person can stay in his/her social group.

The blushing, head hung low, no eye contact and a signal of being very uncomfortable with the situation, is a signal to the surroundings: "I know that what I did was wrong. I'll never do it again".

The inner process is about reorganizing the field and the creation of figures in the background, in order to avoid a situation like this to happen again.

Here I have to separate healthy shame from unhealthy shame.

Healthy shame has a special kind of behavior to focus on, a behavior not accepted by the group, and therefore being met with blaming and anger. The person is afraid of being rejected by the group, and shame is the feeling that saves him/her. He/she therefore sends the signal to the group: "I realize my bad behavior. I know I must change it". The Self will reorganize the field and there will be no more figures like this again - any more bad or unacceptable behavior in the future.

In unhealthy shame there is no special behavior to focus on. The child simply doesn't know why the parents are so angry and blaming. The child translates the whole situation by turning it towards him/herself. "There is something wrong with me. Mom and Dad don't like me. I'm not loveable".

Unhealthy shame is created in the early childhood, and from then onwards, the child wants to hide this terrible secret about him/her. No wonder this secret has influence on everything the child, and later on the grow-up man/woman is going to do

in life. The “secret” is a handicap for the rest of their lives.

The group reaction about healthy shame is anger and blaming. Sometimes it stops here – depending on how serious the blamed behavior is – and sometimes the person is expelled from the group.

The group reaction on unhealthy shame is support and caring. “You are good enough. You are an important member of the group” – and so on. Everybody knows that there is something very difficult for the child or the grown-up person to deal with, and everybody wants to support. They know the person is looking down at her/himself – and they feel sorry for that.

Some people discard the fear of being excluded from the group and they become shameless - a certain way out of the social group they belong to.

Erik B. Smith

[1] Med handling forstås også undladelse af en handling, der fører til en pinlig situation f. eks. uventet besøg i anledning af at have glemt at låse døren til et offentligt toilet. Udsagn og attituder er også i denne sammenhæng omfattet af ordet ”handling”.

[2] Awareness, Dialogue and Process side 489.

[3]. Shame and Guilt side 3.

[4] Five approaches to the Phenomenon of Shame Social Research Social Research, Vol.70, No. 4 (Winter 2003)p. 1016

[5] Awareness, Dialogue and Process side 499 ff.

[6] Væren og Intet. Del 3. Side 198. Se også Five approaches to the Phenomenon of Shame. Vol. 70. No.4 side 1024

[7]. Five approaches to the Phenomenon of Shame Social Research. Vol. 70 No. 4. Side 1021.

[8] Five approaches to the Phenomenon of Shame Social Research Side 1015. Social Research. Side 1015

- [9] Med ordet "gruppe" forstås alle relevante personer af betydning for personen f.eks. familie, venner, fagfæller, lokalsamfund og stat
- [10] Gary Yontef: Awareness, Dialogue and Process side 492.
- [11] Fra *Skam til selvrespekt*. Side 25.
- [12] Gary Yontef: Awareness, Dialogue and Process p.323: pt. 4: *Phenomena are determined by the whole field*. pt. 5 *The field is a unitary whole: everything affects everything else in the field*. Se også Hostrup, Hanne. "Gestaltterapi" side 84.
- [13] Tim Bayne: *The Unity of Consciousness*. P. 269 ff.
- [14] Tim Bayne: *The Unity of Consciousness*. side 281 ff
- [15] Tim Bayne: *The Unity of Consciousness* side 294.
- [16] Awareness, Dialogue and Process p.331
- [17]. Shun Gallagher og Dan Zahavi: *Bevidsthedens fænomenologi*. Side 288 ff
- [18] Frederich Perls, Ralph F. Hefferline & Paul Goodman: *Gestalt Therapy*. Side 371 ff.
- [19] Five approaches to the Phenomenon of Shame Social Research, Vol.70, No. 4 (Winter 2003)p1020
- [20] McDowell, J. (1979) *Virtue and Reason*. Side 161
- [21] Agnes Heller: *Five Approaches to the Phenomenon of Shame*. Social Research, Vol. 70, No. 4 (Winter 2003)p.1024 "One is ashamed only if other see you".
- [22] Shame and Guilt p. 93
- [23] Marta Cullberg Weston: *Fra skam til selvrespekt*. Side 110
- [24] Hanne Hostrup. *Gestaltterapi*. Side 146 ff.
- [25] Hanne Hostrup. *Gestaltterapi*. Side 138 ff. Introjektion.
- [26] Hanne Hostrup *gestaltterapi*. Side 80 ff.
- [27] Gary M. Yontef. Awareness. Dialogue & Process p. 492
Når jeg i det følgende bruger udtrykket "jeg er uværdig" dækker det alle udsagn af negativ karakter om personens selvopfattelse.
- [28] Katalin Farkas *The Subject's Point of View*. side 127 ff.
- [29] Bayne, Tim *The Unity of consciousness*. Side 16.
- [30] Bayne, Tim. *The Unity of Consciousness*. Side 29 ff.
- [31] Søren Harnow Klausen: *Selvbedragets fænomenologi*. Kritik nr. 199. April 2011. Side 6 ff
- [32] Søren Harnow Klausen: *Selvbedragets fænomenologi*. Kritik nr. 199. April 2011. Side 3.
- [33] Jean-Paul Sartre: *Væren og Intet*. side 198.