



Sund og usund
skam og skyld

Sund og usund skam og skyld

Skyld og skam er to begreber jeg har været - og er - meget optaget af. Enkeltvis og sammen. Skyld: Jeg har gjort noget forkert. Skam: Jeg er forkert. Det er de to gængse definitioner og jeg må indrømme, at den sidste, definitionen af skammen ikke er god nok for mig. Det kan aldrig være sundt at opleve sig som forkert.

Som udgangspunkt mener jeg, at alle følelser og fornemmelser er sunde, og kun ved en eller anden mistolkning - en uheldig eller direkte forkert sammenkædning - dannes en usund gestalt. Der opstår et neurotisk - et usundt - mønster, hvor skam eller skyld - eller begge dele, bliver et kors, der skal bæres, også når adfærden er helt sædvanlig og acceptabel for omgivelserne.

For mig kan skyld og skam således være både en sund og en usund reaktion.

Den sunde skyld og skam.

Det er ikke så svært at se, at skyld har fokus på handlingen medens skam har fokus på personen, men derudover er det ikke så nemt at adskille de to former for reaktioner. Jeg tror det tydeligst kommer frem i graden af reaktion.

I tankeløshed lægger jeg en bog jeg har lånt fra mig på stolen ude i haven. Jeg går ind og glemmer alt om bogen, indtil jeg ser det styrtregner, og selv om jeg skynder mig, er bogen temmelig miserabel, da jeg skal aflevere den igen. Det er min fejl - min skyld - min tankeløshed, at bogen ser ud som den gør, og om nødvendigt må jeg så købe en ny bog til min udlånsmand. Der er ikke så meget at snakke om, jeg undskylder min tankeløshed, og måske er det ikke nok, og jeg må til pengepungen, inden jeg får min udlånsmand til at acceptere min mangel på omtanke - eller rettere konsekvenserne af min mangel på omtanke. Der vil næppe være nogen skam i mig over min mangel på omtanke. Skaden kan genoprettes, jeg tilkendegiver, at det er min skyld, at bogen ser ud som den gør, og jeg tilbyder at købe en ny bog til ham.

Skylden har hér en sund funktion. Det vil være hensigtsmæssigt, om jeg ændrede adfærd og en anden gang var mere opmærksom på ikke at efterlade en bog, jeg oven i købet har lånt, liggende ude i det ustabile danske sommervejr. Ulejligheden med at tørre bogen, ubehaget ved at indrømme, at jeg havde været tankeløs, risikoen for at jeg nu blev afskåret fra at låne en bog en anden gang, og endelig det økonomiske tab jeg risikerede at få ved at skulle købe en ny bog, er de negative konsekvenser forbundet til skylden, og som jeg alle fremover slipper for, ved at ændre adfærd.

Jeg sidder til et middagsselskab af de finere, alle er vi klædt på til den særlige anledning og der er dækket op med værtsfolkernes fineste sølvtøj. Sølv-tøj magen til det jeg selv har arvet fra tante Mary. Desværre mangler jeg en kniv for at kunne dække op til 12 personer - og jeg kan ikke købe en sådan kniv, for dette bestik har været ude af produktion i mange årtier. Nu starter der en uhyggelig proces i mig. Jeg ved jo godt, det ikke er ok at stjæle, men mine værtsfolk er meget velhavende, vi er 28 til bords, og snart får jeg fortalt mig selv, at de næppe vil opdage, hvis jeg, når jeg forlader bordet, lader en af knivene "falde" ned i lommen. Der er ikke langt fra tanke til handling, og da værtinden siger "velbekomme" forsvinder en af knivene ned i min lomme. Der lyder et skrig fra værtinden. "Han stjal en af vore knive", næsten råber hun ud i rummet og peger samtidig på mig. Alle vender sig om mod mig, først overraskede så vrede, synes jeg. Selv bliver jeg grebet af panik og et voldsomt fysisk ubehag, jeg har lyst til at synke ned i et sort hul i jorden, mit indre er kaotisk, jeg føler mig værdiløs og uværdig til at være i dette selskab af hæderlige mennesker, nøgen og forsvarsløs står jeg, afsløret som et uhæderligt menneske, der har misbrugt andres tillid. Jeg er opdaget og afsløret for hele selskabet. Hele situationen kan ikke blive mere forfærdelig for mig og jeg ved, at jeg

aldrig mere bliver inviteret til dette hjem - eller for den sags skyld hjem til andre i dette selskab, der alle var vidne til min foragtede handling. Jeg er i dyb skam.

Skammens styrke og ekstreme ubehag er af en sådan karakter, at jeg aldrig ønsker at genopleve en sådan situation. Jeg **vil** ændre adfærd. I forhold til de mennesker, der oplevede min skammelige handling, er det for sent. Her er jeg udelukket fra det gode selskab, men måske vil de ikke snakke om det til andre, er mit lønlige håb, eller de vil fortælle, at jeg desværre ikke var ved mine fulde fem den aften og så måske give mig en ny chance. Selv vil jeg aldrig fortælle denne historie. Jeg må både huske og glemme den.

Skammen har her en adfærdsregulerende funktion. Hvis vi vil undgå den, må vi bevæge os indenfor de rammer, der er accepterede i den sociale gruppe og i det samfund vi lever i.

Elementerne forud for sund skam er således en handling (eller undladelse) af en betydelig - nærmest uundskyldelig - grovhed. Personen selv er klar over, at det han gør (eller ikke gør) er både forkert og uacceptabelt for ham selv og for gruppen og endelig opdagelseselementet - han er afsløret. Konsekvenserne af en sådan handling kan meget vel være en udelukkelse fra gruppen eller fra samfundet.

Skammen har et element mere i sig. Værtinden skammer sig også. Hun har inviteret mig. Det er hendes ansvar at gæsterne skal opleve denne ydmygende situation. Min skam er også hendes skam. Hun retter sin vrede mod mig og på den måde begrænses skamoplevelsen for hende. Gæsterne går også i skam. "Hvor pinligt, tænk at jeg skal opleve noget sådant - det havde jeg sandelig nok kunnet være foruden - denne hyggelige middag er nu helt spoleret", tænker gæsterne og retter vreden mod mig og måske værtinden, der jo ærligt talt havde været noget sløset med, hvem hun bragte sammen til dette selskab. Den bedste beskyttelse mod denne skam er at undlade at være i selskab med denne gemene tyveknekt - og måske også lige at sikre sig, hvem der nu bliver inviteret med næste gang, der kaldes til gæstebud fra dette hjem.

Forældre påvirker deres børn, både direkte og indirekte. Forældre ønsker for deres børn, at de skal kunne bevare det tilhørsforhold, de selv har til en bestemt gruppe og til det samfund, de selv kommer fra/lever i. Alt sammen naturligvis under den forudsætning, at forældrene ser det som noget værdifuldt og vigtigt at bevare dette tilhørsforhold.

I Danmark er der både uskrevne og skrevne regler, der sikrer tilhørsforholdet til vores samfund. Inden for de forskellige sociale lag er der ligeledes regler for, hvordan man opfører sig, hvis man vil bevare tilhørsforholdet til det pågældende sociale miljø.

Spiser man med kniv og gaffel og hverken prutter eller bøvs er ved bordet, indgår dette som en vigtig del af opdragelsen. Forældrene ved, at en ung mand eller kvinde, der ubesværet spiser med fingrene, hvor kniv og gaffel er foreskrevet, eller som prutter og bøvs er under måltidet, ikke bliver inviteret igen - han/hun udelukkes fra "det gode selskab", med alt hvad det betyder af manglende sociale kontakter, støtte, råd og vejledning - en vigtig del af sikkerhedsnettet forsvinder.

Forældrene starter med at vise børnene, hvordan de skal gøre. En betydelig tålmodighed udvises. Fortsætter barnet med sin uhensigtsmæssige adfærd, kommer der milde tilrettevisninger. Barnet ved nu godt, hvad forældrene ønsker, men af en eller anden grund fortsætter barnet med den påtalte adfærd. Måden at opføre sig på, ved barnet godt er forkert, men barnet fortsætter. Forældrene irettesætter nu barnet med nogen vrede. Det bliver tydeligere for barnet, at denne måde at opføre sig på ikke accepteres af forældrene.

Forældrene skærper tonen, måske begynder de at vise afsky for barnets opførsel. "Jeg kan ikke lide dig, når du gør sådan noget" - er signalet. Måske begynder forældrene at skamme sig over barnets opførsel. "Hvad vil andre tænke (om mig som forældre), hvis

de så hvordan han/hun opfører sig lige nu". Bare tanken kan få vreden frem i mange forældre.

Forældrene ønsker jo også selv at forblive i gruppen, og barnets opførsel kan risikere at smitte af på deres eget tilhørsforhold.

Nu bliver det farligt for barnet. Fars og mors kærlighed er på spil og fortsætter barnet sin uacceptable opførsel bliver skammen den ultimative opdragelsesfaktor på dette konkrete område, for at opnå en ændret adfærd.

Kort sagt. Barnet véd, at det gør noget, der er forkert. Barnet véd, at handlingen er uacceptabel og endelig,- barnet bliver afsløret. Al dette udløser denne ekstreme fornemmelse af ubehag, værende værdiløs, afsløret, nøgen og forsvarsløs, kaotisk med ønsket om at afbryde kontakten til omverden.

Selv om det er ubehageligt er det ikke farligt - barnet behøver ikke at gå og være bange for pludselig at blive overmandet af skam. Barnet har jo en handling eller undladelse at holde sig til. Jeg skal lade være, eller jeg skal gøre noget bestemt for at undgå denne voldsomme fornemmelse, skammen er.

Jeg tror de fleste forældre vil skamme sig, hvis de bliver kaldt ned på den lokale politistation for at hente et af deres teenagebørn, efter pågældende er blevet pågrebet i at stjæle fra en butik. Skammen vil som regel udløse vrede mod barnet, og hvis barnet ikke allerede er i skam over sin handling, politiets og butikspersonalets fordømmende ord og blikke, så vil forældrenes "skammen ud", forhåbentlig få barnet på andre tanker, inden det går rent galt. Man kan sige, at forældrene støtter barnet i at gå hele kontaktkirken igennem.

Kontaktkirkens enkelte elementer (impuls - registrering - orientering - mobilisering - handling - kontakt - møt - tilbagetrækning - nyorientering) gennemløbes uden at blive afbrudt, hvilket er forudsætningen for at nå frem til nyorienteringspunktet, hvor den nye adfærd skabes.

Lad mig tage eksemplet med tyveriet af kniven. Impulsen er kniven. Jeg registrerer, at jeg har lyst til at tage en kniv, der ikke tilhører mig. Jeg orienterer mig i selskabet, værtsfolkene er rige, der er mange knive og alle gæsterne og værtsfolkene er optaget af at underholde hinanden. Jeg mobiliserer min energi, spænder musklerne og skal til at række ud efter kniven. Handlingen er, at jeg tager kniven og putter den i lommen. Nu sker katastrofen. Værtinden skriger, jeg registrerer det, orienterer mig mod hende og indser, at jeg er opdaget, jeg forsøger at lægge kniven tilbage, men opgiver, jeg er nu i kontakt med min skam - denne forfærdelige og kaotiske tilstand. Kniven tages fra mig, og medens jeg har blikket slået ned og bøjet hoved, vises jeg bort. Da jeg kommer hjem, er jeg faldet til ro. Jeg ved, at jeg aldrig mere skal bringe mig i en sådan situation. Jeg har revurderet mit handlingsmønster og fundet en ny måde at gebærde mig på. Skammen har haft sin positive virkning.

Min påstand er, at skammens primære - og sunde - funktion, er at sikre pågældendes tilhørsforhold til den gruppe og det samfund, han eller hun ønsker at forblive i. Undertiden ser jeg, at skam forklares ved en uheldig eksponering af personen, og det er rigtigt, at situationer, hvor personen får en form for negativ opmærksomhed ofte udløser skam.

Lad mig give nogle eksempler. Jeg kommer til et selskab i en påklædning, der tydeligt viser, at der er noget jeg har misforstået - enten er jeg alt for flot klædt på, eller også er jeg mødt op i afslappet sportstøj, hvor smoking er forventet. Alle ser min misforståelse - og jeg skammer mig. Eller hvad med situationen, hvor jeg møder op uden en gave til værtinden, der har fødselsdag - som den eneste. Eller at sige til en smuk kvinde, at jeg bestemt også føler mig tiltrukket af hende, for så at opdage, at der er tale om en misforståelse - hun føler sig bestemt ikke tiltrukket af mig.

Skammen kan også udløses af en uheldig eksponering af et menneske, man er forbundet til som familiemedlem eller i et kærlighedsforhold. Ægtemanden, der i fuldskab rejser sig op og holder en pinlig tale for værtinden. Hustruen kikker ned i bordet, rød i hovedet og flov. De andre gæster har medlidenhed med hende, synd at hun er gift med sådan et fjols, tænker de. Hvis hun derimod ler skamløst af hans pinlige og platte vittigheder, ja, så mødes hun med vrede. Dét par skal ikke inviteres en anden gang. Moderen, der flirter med datterens teenagevenner. Både datter og venner synes, det er pinligt, og de skal sikkert ikke hjem hos hende en anden gang. Faderen, der kommer i fængsel, bliver nærmest tabu at snakke om. Tænk hvis "man" opdager det – så udelukkes familien fra det gode selskab.

Omgivelsernes reaktion er meget afhængig af "forseelsens" karakter og skambærerens adfærd.

Det er nærmest altid nødvendigt, at den der bærer skammen meget tydeligt må vise, at han/hun er ked af situationen – og på den måde overbeviser omgivelserne om, at denne situation ikke opstår igen. Det bedste er, hvis omgivelserne samtidig får den opfattelse, at det hele er en fejltagelse. Er disse to betingelser til stede, vil reaktionen næsten altid være overbærenhed og ofte fulgt op med en bemærkning om, at det hele jo ikke er så slemt, eller at det nok skal gå alt samme alligevel. Formålet er at fortælle pågældende, at du stadig accepteres - du er stadig med i gruppen.

Hvis skambæreren – eller man skulle måske sige, den omgivelserne forventede gik i skam - ikke på nogen måde sender signaler, der kan tolkes som skam, ja, så er risikoen for en negativ reaktion til stede. "Det her vil jeg ikke finde mig i" eller "nu kan det være nok – ham vil jeg ikke se mere".

Udelukkelsen er overhængende.

Usund skam og skyld.

En kontaktcirkel, der afbrydes efterlader personen i en tilstand af uro og ubehag, en øvforførmelse, hvis styrke er afhængig af, hvad det er for en afbrydelse, og hvordan afbrydelsen finder sted. Personen søger at gøre kontaktcirklen færdig – søger at nå punktet mæt og lader det sig ikke gøre, har vi en uafsluttet gestalt, der kan komme til at rumstere i tiden fremover, såfremt der er energi nok i hændelsen. Rumstere er måske ikke det helt rigtige ord, for uafsluttede gestalter af en vis betydning vil medføre, at personen skaber nye situationer, hvor det bliver muligt at afslutte den uafsluttede gestalt. Betingelsen er selvfølgelig, at personen ikke afbryder kontaktcirklen, således at punkterne mæt – tilbagetrækning – nyorientering – bliver nået.

Forudsætningen for at gå kontaktcirklen igennem er, at de enkelte elementer i skamoplevelsen er tydelige for personen. Der skal således være en handling (eller undladelse) af en betydelig og uacceptabel grovhed, personen skal være klar over at handlingen er af en sådan karakter og endelig skal der være tale om en afsløring dvs. andre opdager denne skammelige handling.

Hvis et eller flere elementer mangler vil skammen ikke udløses eller kontaktcirklen kunne afsluttes.

Stjæler jeg i en butik, hvor indehaveren ser mit tyveri gennem et spejl, men beslutter sig til ikke at sige noget, ja, så vil jeg ikke skamme mig, når jeg møder ham i døren og siger farvel. Afsløringen er uden for min opmærksomhed – impulsen mangler. En kineser på besøg i Danmark tænker måske ikke over, at det at bøvse kan vække vrede og foragt og måske udelukke ham fra "det gode selskab". Hans bøvsen bliver mødt med en mild overraskelse ved bordet, gæsterne er klar over, at her er en gæst med andre sædvaner. Han tilhører ikke den bestemte sociale gruppe - han er på besøg, behøver ikke at ændre ad-

færd, og det er ikke nødvendigt med en stærk reaktion fra omgivelserne. Hans handling er ikke tilstrækkeligt grov, og han er ikke selv klar over, at han overtræder den almindelige bordskikskodeks – og skammen udebliver.

Selv om skambetingelserne er til stede, er det ingen garanti for, at hele kontaktkirken gennemleves og punktet reorganisering af handlingsmønstret opnås. Der er mange måder at afbryde kontaktkirken på, projektionen, retrofleksionen og defleksionen er nok de almindeligste.

Det er almindelig antaget, at selv små børn kan opleve skam og det lille barn, der vedvarende ikke mødes på sine fundamentale behov som f. eks. kærlig omsorg og pleje, en kærlig og varm kontakt med en eller begge forældre, udviser en adfærd, der umiskendeligt ligner skam. Et behov, der ikke bliver mødt opfattes af barnet som et forkert behov, og introjektionen er: "jeg er forkert" og herfra udløses skamoplevelsen. Det lille barn har ikke andre muligheder, en projektion "mors reaktion er forkert" ligger meget senere i barnets udvikling. Voldsomme og ydmygende oplevelser som f. eks. seksuelt misbrug, prygl, vanrøgt, grove fysiske og psykiske krænkelse, udløser altid skamoplevelser, ofte startende med, "det var min egen skyld", "jeg kunne bare have ladet være med " etc. til skammen over ikke at kunne passe bedre på sig selv og beskytte sig mod krænkeren.

Børn, der i opvæksten mødes med afstraffelse og misbilligelse af en betydelig styrke og gentagelse, uden at ane, hvad det er de har gjort, der gør forældrene så vrede, vil gå ind i skamoplevelsen uden at have det afgørende punkt med – nemlig klarhed over **handlings** foragtelige karakter. De ved med andre ord ikke, hvad det er, de skal undgå for ikke at gå i skam en anden gang.

Det lille barn, der ikke mødes på sine fundamentale behov har hverken evnen eller muligheden for at gennemleve en sund gestaltdannelse omkring sin skamoplevelse. Tilbage bliver, at barnet ikke har nogen anelse om, hvornår denne voldsomme og meget ubehagelige fornemmelse kommer over dem næste gang. Der er ingen handling eller undladelse at referere til. Det eneste barnet ved er, at det er barnet selv, der udløser omgivelsernes misbilligelse, men hvornår eller hvorfor misbilligelsen kommer, aner barnet intet om. Barnet ved én ting. "Jeg er afsløret, de har opdaget hvor forfærdelig jeg er, at jeg er værdiløs, forkert og ikke god nok". Her er ingen vej fra kaos til ro over en ny måde at reagere på. Barnet sidder fast i forestillingen om ikke at være god nok. Et værre helvede kan man vist ikke forestille sig.

Barnet må beskytte sig mod skammen på anden vis. Nogle børn vælger at "krybe langs muren" dvs. ikke på nogen måde få opmærksomhed fra omgivelserne, altid gå med på det der bliver sagt, aldrig være imod, altid være stille og artig. Det siger sig selv, at denne overlevelsesstrategi, hvis den vælges tidligt i barndommen, kan få voldsomme følger for udviklingen af personligheden. Andre vælger den stik modsatte strategi, hvilket er at lukke af for skamoplevelsen. At blive skamløse. Udtrykket "at være skamløs" er i sociale sammenhænge et stærkt nedsættende udtryk om et andet menneske. Her kan man forvente sig alt fra ubehagelige udsagn til en frastødende adfærd. Det er med andre ord et menneske, man skal holde sig fra. Også denne overlevelsesstrategi kan få voldsomme følger for udviklingen af barnets personlighed. I begrebet skamløshed ligger også en defleksion af omgivelsernes reaktion, hvor de går i skam, bliver vrede og forkastende over den skamløses adfærd.

Defleksionen kan også være modsat, nemlig ikke helt at se, ikke helt at høre egne udsagn, handlinger og reaktioner. Der bliver ikke noget at tage ansvaret for – og derfor er der ingen grund til at skamme sig.

Projektionen er også et virksomt forsvar. "Det var du selv ude om – eller du kunne jo bare have passet dig selv – eller det var jeg nødt til at gøre fordi han ...". Variationerne

er mangfoldige og fælles for dem alle er, at skammen lægges uden for personen selv – ofte med det resultat, at den der får projektionen blive vred.

Uafsluttede gestalter har det med at dukke op – igen og igen. Bliver de behandlet som de plejer – dvs. afbrudt - så kommer de igen – og igen. Uanset hvor meget jeg prøver at skjule min skam, min oplevelse af, at der må være noget helt galt med mig, vil situationer bringe mig i kontakt med skammen. Det interessante er, at det ofte er mig selv, der skaber disse situationer og på denne måde giver mig selv en mulighed for at gennemleve hele kontaktkirken og nå mæthedspunktet og derfra tilbagetrækning af skammen. Problemet er, at jeg uden opmærksomhed gør det, jeg også gjorde som barn, nemlig afbryder kontaktkirken for undgå at mærke skammen.

Lad mig give et eksempel. Min far benyttede enhver lejlighed til at gøre mig dum, klodset og hjælpeløs med et stykke værktøj. Jeg skammede mig over min umulige måde at håndtere en hammer, en skruetrækker, en høvl eller endnu værre en boremaskine på. Ofte er jeg lusket op fra værkstedet, med min fars fordømmende udsagn i nakken. Jeg vidste godt, jeg var et fjols, jeg måtte bare prøve at skjule det. Som voksen bragte jeg mig i situationer, hvor brugen af værktøj blev ganske naturlig – og altid med det resultat, at jeg blev bekræftet i min umulighed. Den erkendelse – oplevelsen af at være umulig – skammen over ikke at kunne håndtere et simpelt stykke værktøj – nåede aldrig hele kontaktkirken rundt. Jeg vidste jo jeg var umulig, og det gjaldt om at få overstået den ubehagelige fornemmelse hurtigst muligt – var min indstilling. Jeg forstod bare ikke, hvorfor jeg igen og igen bragte mig i situationer, hvor jeg blev bekræftet i min umulighed.

I terapi fik jeg hjælp til at se introjektionen: "Erik, du kan ikke håndtere et stykke værktøj" og "Erik, du er et fjols". Jeg valgte nu bevidst at fremprovokere skammen ved at skulle samle et skab fra IKEA. Skamoplevelsen lå først – idet jeg ikke kunne få brugsanvisning, værktøj og materialer til at hænge sammen - og da jeg var blevet længe nok i denne ubehagelige fornemmelse af uduelighed og selvforagt, kom vreden og bagefter sorgen. Det var en befrielse. Nu kom turen til en gradvis forståelse af anvendelsen af værktøj og brugsanvisning. Der blev svedt en del i et par timer, men så stod skabet der også – ikke det flotte skab jeg havde set i udstillingen, men det stod der, og det var samlet af mig, det var langt fra perfekt – det svarede til mine evner og det var ok.

Jeg er stadig ikke den bedste til det med værktøj, men jeg er ikke et fjols. Det er rar erkendelse.

Forandringens paradoks er også i denne sammenhæng både tydelig og vigtig.

Den terapeutiske proces

En af mine klienter kom til mig fordi hun var utilfreds med, at hun slog sin lille datter. Efter at have overbevist mig om, at der ikke var tale om fysisk afstraffelse af en sådan karakter, at det var noget jeg skulle orientere de sociale myndigheder om, gik vi i gang med terapien. Jeg var på starttidspunktet meget opmærksom på min egen reaktion, da jeg i min egen barndom har oplevet prygl og lussinger i et sådan omfang, at jeg både væmmes og bliver vred og aggressiv, når jeg hører om børn, der bliver slået. Den første time var ikke nem. Klienten fortalte om, hvordan hun kom træt hjem fra et arbejde, hvor alle krævede noget af hende i samtlige timer på jobbet. Hun var alene med et barn på 6 år, og hun orkede ikke at læse højt, lege eller bare at give barnet lidt opmærksomhed. Hun ønskede mest af alt bare at kunne tage en lur inden der skulle laves aftensmad, ryddes op, vaskes tøj, lægges i seng osv. Den lille blev næsten altid nærmest umulig at være sammen med, hun larmede, hun græd, hun blev kontrær og ofte ville hun hverken spise eller sove. Moderen udpenslede en hverdag uden meget overskud og under stort pres. Næsten hver dag skete det, at min klient pludselig fik nok af barnets måde at være

på og så "faldt der brænde ned", som hun sagde. Udtrykket dækkede over en endefuld, måske en eller flere lussinger, isolation på værelset, i seng uden godnathistorie og et godnatkys.

Som jeg husker terapien var vi rundt om mange temaer, men skyld og skam var ikke blandt dem. Min klient syntes nok, at hun skulle reagere anderledes, men på den anden side – som hun sagde – var ungen jo umulig og hun selv havde sine gode grunde til at være træt og uoplagt.

Min supervisor rådede mig til at rumme og støtte hende i sin proces – og så se, hvad der ville ske hen ad vejen.

Næste terapitime var – for mig - om muligt mere ubehagelig end den første. Den tredje time var godt i gang, da jeg havde hørt nok og besluttede mig til at sige til hende, hvordan det var for mig at sidde og høre på hendes undskyldninger for at behandle sit barn så dårligt. Jeg var vred, jeg syntes hun behandlede sit barn på en måde, der var under al kritik og jeg skammede mig over, at jeg ikke var dygtig nok til at få standset denne skammelige opførsel fra en voksen mod et barn. Mit udbrud fik min klient til at fare sammen, og derefter bryde ud i en voldsom gråd. Hovedet var sænket, blikket slået ned og hun lignede en person, der ønskede at være alle mulige andre steder end i terapirummet. Efter nogen tid fik hun fremstammet, at hun skammede sig så forfærdeligt, hun var en dårlig moder, der ikke kunne møde sit barn i barnets behov, og hun udsatte sit barn for overgreb på tidspunkter, hvor barnet mest af alt trængte til kærlig omsorg og pleje. Da gråden var stoppet og min klient igen var i stand til at se op, fortalte hun mig, at hun havde ventet på mit udbrud allerede fra den første dag. For første gang i terapien, syntes hun, hun havde en god kontakt med mig og hun fortalte ret afklaret, at nu måtte dette mønster brydes. Væk var alle forklaringerne, væk var undskyldningerne, klienten havde åbenbart reorganiseret sin adfærd. De efterfølgende timer bekræftede min opfattelse, klienten var gået hele kontaktcirklen igennem indtil punktet mæt – tilbagetrækning – reorganisering var nået.

Min klient vidste godt, at det var helt uacceptabelt at slå et barn på 6 år, hun holdt det hemmeligt, dvs. ønskede ikke at blive afsløret, før hun selv valgte at fortælle mig det, som sin terapeut – formentlig vel vidende, at jeg har tavshedspligt. "Afsløringen" blev ikke mødt med fordømmelse og selv havde hun endnu for meget modstand på handlingernes fordømmende karakter til, at det var muligt for hende at gå hele kontaktcirklen igennem. Kontakten blev afbrudt før "kontakt" gennem undskyldninger og bortforklaringer.

Min vrede, min skam – ja, nærmest min foragt fik aktiveret hendes skam, der jo i dette tilfælde var sund, og hun blev i skammen uden afbrydelser til hun fik reorganiseret sin adfærd. Min rolle var den yderst ubehagelige, at aktivere hendes sunde skam – og så om nødvendigt støtte hende i at blive i skammen til fornemmelsen havde trukket sig tilbage, og der blev givet plads for noget nyt.

Jeg er i dag glad for min supervisors råd om at blive og så se, hvad der sker. Måske mente hun også, se, hvad der sker med mig. Heldigvis havde jeg fået skabt et så trygt rum for min klient inden mit vredesudbrud, at hun turde blive i skammen sammen med mig indtil skammen trak sig tilbage.

Den neurotiske skam viser sig naturligvis ofte i terapirummet. Sætninger som "jeg er ikke god nok" eller "jeg er ikke værd at elske" dækker over det samme nemlig, der er noget galt med mig – noget fundamentalt galt, som jeg søger at skjule og som vil betyde – hvis du opdager det – at du sikkert ikke kan lide mig mere.

Hvad der udløser skammen kan være meget forskelligt. Jeg har oplevet mange skamreaktioner efter en proces, hvor erindringen om forældrenes adfærd i en bestemt situa-

tion har udløst stor vrede efterfulgt af skyld og skam over at have udleveret forældrene. "De har gjort så meget for mig, og nu sidder jeg her og beklager mig – underforstået jeg utaknemlige barn". Man kan næsten høre forældrene og opleve, hvordan opdragelsen har været styret af skam og skyld. "Det-havde-mor-sandelig-ikke-ventet-af-dig-opdragelse", der kan få børn til hvad som helst for at undgå mors bebrejdende og anklagende stemme, der tydeligt siger "du er ikke ok, som du er" og "mor kan ikke lide dig".

Skamreaktioner kan også udløses af en pludselig afsløring, som klienten ganske vist selv afslører, men som alligevel er for meget, forstået på den måde, at klienten skammer sig over, at det er sket. Seksuelt misbrug er et typisk eksempel – her tænker jeg på ofret, men også en afsløring af en frivillig abort afsløret for arbejdskolleger, som vi så for nogle år siden i tv, kan udløse skam.

Terapeuten må blive sammen med klienten – også selv om denne ønsker at afbryde kontakten, som det var tilfældet med tv-indslaget – for at støtte til kontaktkirkens fulde gennemløb. Sætninger som "det skal du ikke skamme dig over" eller tilsvarende er helt udelukket. Sætningens konsekvens er, at klienten aldrig når til mæthedspunktet og i øvrigt er de mere et udtryk for terapeutens egen ubearbejdede skam, der skal afbrydes end en terapeutisk omsorg.

Neurotisk skam – dvs. skam, hvor der ikke er nogen handling eller undladelse at referere til – giver ofte anledning til at søge en forklaring. Hvorfor har jeg det sådan, når der dog er så meget i mit liv, der er lykkedes, lyder spørgsmålet. Jeg kan jo se, at jeg er dygtig og dog synes jeg ikke, at jeg er god nok.

Det er min erfaring at forandringens paradoks – først når jeg er den jeg er, sker forandringen – kræver ganske meget mod og forståelse for situationen. Jeg går i terapien ned i barndommen og finder de begivenheder eller udsagn, der direkte refererer til barnets manglende evne til at se forældrenes fejl og mangler og i stedet har vendt det mod sig selv. "Det er mig der ikke er ok – ikke mor".

Når dette punkt opnås kommer modet – og forståelsen – og evnen til at blive i skammen når den dukker op igen. Opmærksomhed på hvornår og hvordan jeg afbryder kontaktkirken og muligheden for at gøre noget andet.

Skammen er som energi meget voldsom og kontaktkirken gennemleves meget hurtigt, under den forudsætning, at man kan blive i det – og skammen som en neurotisk følgesvend lægges bag klienten i den konkrete type episode.

Erik B. Smith

København d. 28 oktober 2003.

Må ikke kopieres uden samtykke og kildeangivelse.