

**Skam –**  
Medfødt og  
tillært.  
Når skam fører til  
sjælemord

Chefpsykolog  
Lars J. Sørensen

SPOR Synlighedsdag  
Aalborg 24. sept 2016



**Når jeg føler mig set,  
er jeg**

Det er igennem de  
afspejlende samspil  
med de vigtige  
omsorgspersoner,  
at barnet opdager  
og i sig selv  
anerkender, at det  
er



(Winnicott)

2

**Skam vedrører selvforståelse**

- Skyld skaber sociale "trafikregler"
- Skam skaber på én gang både fornemmelsen for selvet og for andre mennesker – skaber både selvforståelsen og forståelsen for andre
- Skam kan være at gemme sig for andres vogtende øjne og egen selvkritik

**Når jeg går tur i skoven . . .**

- Er jeg helt mig selv
- Er det godt at hilse og blive set
- Kan den anden anerkende mig ved også at hilse
- Det vækker skyld og skam ikke at blive hilst tilbage
- Skyld er vrede – Skam er usynlighed

**Når jeg går tur i skoven . . .**

- Er jeg på fremmed grund
- Kræver det mod og energi at være åben
- Kan den andens hilsen invadere
- Det vækker skyld og skam at skulle hilse tilbage
- Skyld er vrede – Skam er usynlighed

**Det grimme sker . . . . .**

- Chokeret, lammet, ensom, skamfuld
- Er det min skyld?
- Skal jeg tage det på mig?
- Kan andre hjælpe og rumme?
- Skal jeg passe på alle og værne om menneskeligheden?

## Skam er samhørighed

Det er ikke moderne at skamme sig, men vi gør det alligevel. Hele tiden. Skammen sætter os på plads, så snart vi er sammen, så snart vi bare tænker på hinanden. Der er ingen menneskelig erfaring, hvor vi er dybere forbundet med hinanden, ikke engang kærligheden.

- Kronik Kristelig Dagblad 26/8

## Neuro- affektiv

Vores nervesystemer er konstrueret til at blive forstået af andres nervesystemer



We are all born to participate in each others nervous system

(Daniel Stern)

## Spejlneuroner

(Stern: Det nuværende øjeblik s. 94-97)

Spejlneuroner reagerer hos en iagttager, der ikke foretager sig andet end at iagttage, hvad en anden person gør – eller specielt hvad en anden person er på vej til at gøre.

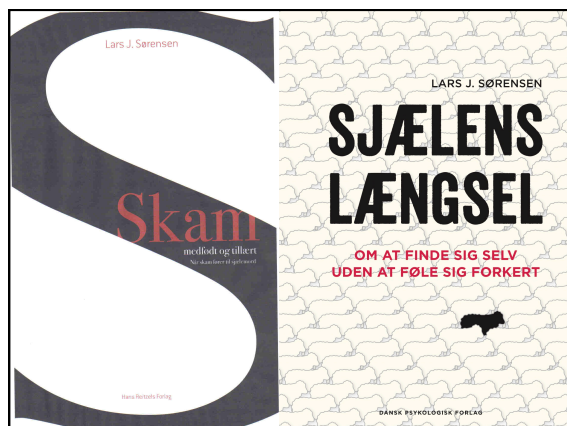
Spejlneuronerne reaktion er en nøjagtig efterligning af, hvad iagttageren selv ville gøre.



## Tilknytning

Enestående - sammen

- At turde opfatte, hvor betydningsfuld jeg er for den anden
- At turde opfatte den anden som betydningsfuld for mig selv



## Spejlneuroner

(Stern: Det nuværende øjeblik s. 94-95)

”De sætter os i stand til at tage direkte del i en andens handlinger uden at skulle imitere dem.”

”Vi oplever den anden, som om vi udførte den samme handling, følte den samme emotion, artikulerede de samme lyde og blev berørt på samme måde, som de berøres.”



Tilknytning, følelser og nervesystem udvikles sammen



Tillid

13

**Neuroaffektiv**

Vi får det **nervesystem** som vores omgivelser giver os mulighed for



14

**Neuroaffektiv**


Vi får det **følelsesliv** som vores omgivelser giver os mulighed for



15

**Neuroaffektiv**

Vi får den **fornemmelse for vores krop** som vores omgivelser giver os mulighed for



16

**Neuroaffektiv**



Vi får den **tillid** og den dyrebare **selvforståelse** som vores omgivelser giver os mulighed for

Skyld og skam følges ad som tvillinger

Ènæggede Toæggede



### Når skyld fylder - og skam er skjult



- Det var ikke min skyld
- Det var et uheld
- Undskyld – det var forkert at gøre
- Overlevelsesskyld

### Når skam fylder - selvom skyld påpeges



- Undskyld – men nu føles det forkert af mig
- Det var dumt, men jeg var ikke mig selv
- Hvorfor skulle det gå ud over mig?
- Hvordan kunne han gøre det mod mig?

### ”Det kan du ikke være bekendt!”

#### SKAM

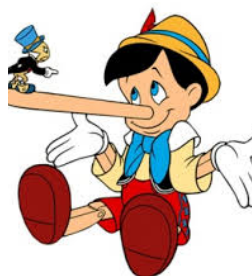
- Okulær – vedrører syn
- Vedrører væren
- Er handlingslammende
- Umuligt at træde frem
- Kan ikke sones
- ”Den anden” er alt
- Narcissismemangel?
- Behandling: At blive set med kærlige øjne

#### SKYLD

- Auditiv – vedr. hørelse
- Vedrører handling
- Indebærer handleimpuls
- Lettelse at træde frem
- Kan sones
- ”Den anden” er sekundær
- Narcissistisk præg?
- Behandling: At tage ansvar (response ability)

21

### Skyld - blive hørt – og godkendt



- Auditiv – vedr. hørelse
- Vedrører handling
- Indebærer handleimpuls
- Lettelse at træde frem
- Kan sones
- ”Den anden” er sekundær
- Narcissistisk præg
- Behandling: At tage ansvar (response ability)

### Skam - blive set – og anerkendt

- Okulær – vedrører syn
- Vedrører væren
- Er handlingslammende
- Umuligt at træde frem
- Kan ikke sones
- ”Den anden” er alt
- Narcissismemangel?
- Behandling: At blive set med kærlige øjne



23

### Længsel – at være - i kærlighed



- Længsel efter enhed, helhed, samhørighed og medleven, samspil og samklang

### Intentioner i tre niveauer

- Bølger (**jeg**). Handlingernes intentioner: Incest er at blive gjort forkert.
- Dønninger (**mig**). Følelsesmæssige intentioner: Incest er at miste sig selv.
- Havstrømme (**min sjæl**). Energi-mæssige intentioner: Incest er identitetstyveri

### Skam er selvets smerte

- Svigtende anerkendelse bliver til svigtende selvforståelse
- Man føler sig ikke set, men vurderet af andres blikke
- Man kan ikke være sig selv bekendt
- Hver gang selvfølelsen rammes, hver gang ens selv besmittes, hver gang ens inderste påføres skam, sker der et **sjælemord**.

### Nærvær og skam er uforenelige

”Nærvær er knyttet til følelsen/sansningen/oplevelsen af enhed og samhørighed....og kan man hvile i sin selvopfattelse, er man nærmest uangribelig i forhold til skam og andres mere eller mindre bevidste forsøg på at påføre en forkerthed.” (Skam s. 104)

### Nærhed og værthed

- Man kan ikke være nær med nogen eller noget, kun med sig selv – og så kommer nærheden med den anden som en selvfølgelig mulighed
- Og hvis den anden alligevel trænger sig ind på en og tilmed kalder det for fælles bedste, mister man sig selv

### Sjælens længsel

Dybest set handler sjælens længsel om at finde sig selv og føle sig hjemme i sig selv, hvor man end er. Og hvis man ikke føler sig hjemme i sig selv, forstærkes personens ubehag ved sin tilværelse og lede ved sig selv.

### ”Jeg er dum, tyk og grim”

- At være overvældet af **forkerthed**
- er måske det mest ensomme sted på jorden,
- for ikke alene føles det, som om alle andre har vendt en ryggen,
- men man kan heller ikke holde ud at være sammen med sig selv.
- „Jeg er dum, tyk og grim“
- er det typiske signalement, som mange patienter giver sig selv. (Skam, s. 95)

### Forkerthed – jeg kan ikke være mig

- Jeg kan ikke være mig selv bekendt
- Jeg kan ikke holde mig selv ud
- Jeg er ved siden af mig selv
- Jeg er ude af mig selv
- Jeg afskyr mig selv
- Jeg hader mig selv

### ”Jeg er dum, tyk og grim”

Man føler sig forkert ved at blive behandlet forkert og spejlet forkert tilbage. Denne dæmonisering af det bedste man har at give verden, nemlig sig selv, bliver til ens indre dæmon – ja, undertiden til et helt galleri af indre dæmoner.

Som resultat kan **borderline**-patienten pludselig sige: „Jeg er dum, tyk og grim!“ Den **anorektiske** patient ser sig selv i spejlet og tror at se, at hun er dum, tyk og grim. Den **depressive** patient har opgivet at kæmpe mod de indre gentagelser om at være forkert og en taber, og den **psykotiske** patient får hele tiden tudet ørerne fulde af disse negative bekræftelser via sine indre stemmer. (Skam, s. 172)

### ”Jeg er dum, tyk og grim”

Den **traumatiserede** patient – som kan have en eller flere af de nævnte diagnoser – får flashbacks, der som evindelige gentagelser repeterer alle de forkerte ting, der har fundet sted.

Lidt for ofte bliver sådanne flashbacks slet ikke forstået som de indre dæmoners driven gæk med virkeligheden, men opfattes i stedet som alvorlige sygdomssymptomer og hallucinationer, fordi personen ser og oplever noget, der ikke er der. (Skam, s. 172)

### Incest er identitetstyveri

- Den incestramte risikerer hele sit liv at være i tvivl om sine tanker og følelser
- Kroppen risikerer at fortælle sladrehistorier om hvad man ”virkelig” føler, samtidig med at man selv er i svær tvivl om rigtigheden.
- Og andre kan blive utroværdige, fordi de vækker følelser, som føles forkerte

### Nærvær

Ethvert NU er unikt og helt sit eget.

Derfor kan udvikling og forandring kun fødes i nuet.

Al andet er gentagelser,  
og gentagelser  
er der ikke så meget nyt i

### Incest er identitetstyveri

- Man kan have fået så lidt kærlighed, at man oplever nærhed som overgreb
  - Man kan have fået så lidt nærhed, at man oplever overgreb som kærlighed
- Alice Miller