

Gunnar Elstad:

Skamfølelse

*”Se opp til ham og strål av glede,
så skal dere aldri rødme av skam”*
(Sal 34,6)

Generelt om skam

Den sunne skyldfølelsen kommer når vi har sagt og gjort noe galt. Den usunne skamfølelsen kommer når vi føler at det er noe som er galt med oss eller at vi ikke er ”bra nok”.

Den sunne skyldfølelsen driver oss til å innrømme og beklage det gale vi har sagt og gjort, gjøre godt igjen så langt det er mulig, prøve å gjenopprette fellesskapet og ikke gjøre det samme gale en gang til.

Den usunne skamfølelsen for oss derimot til å gjøre oss små og usynlige, gjemme oss eller flykte. Den kan også få oss til å benekte, bagatellisere og spille skuespill. I verste fall er skamfølelsen så ødeleggende at en går rundt og føler seg ekkel eller skitten.

Både i åndelig og menneskelig sammenheng er tilgivelse mitt største behov når jeg har skyld. Når jeg derimot har skam, har jeg behov for å bli tatt imot og kjenne meg akseptert.

Dette må en være oppmerksom på i sjelesorgen. Det å be- kjenne sine synder med navns nevning og få tilsagt syndenes forlatelse i et skriftemål, er ofte en veldig god hjelp når skyldfølelsen er stor. Er det derimot skamfølelsen som er overveldende, kan et skriftemål få en til å føle seg enda mer liten, avkledd og verdiløs, og en kan få det verre, ikke bedre, etterpå.

Nå har vi satt opp sunn skyldfølelse som en motsetning til usunn skamfølelse. Da er det på sin plass å spørre: Finnes det en sunn skamfølelse?

Ja, det gjør det.

Når vi har gjort oss skyldige i å si eller gjøre noe galt og på den måten såret eller skadet andre, er det naturlig at vi også føler skam. Men dersom skyldfølelsen er sunn og den får drevet oss i riktig retning, vil skamfølelsen som regel også bli mindre etter hvert.

Når vi syndige mennesker står foran den hellige og rene Gud, er det også naturlig å føle skam når vi tenker på alt det vi har tenkt, sagt og gjort som ikke har vært som det skulle være. Men får Gud ta imot oss i sin kjærlighet, vil den skammen også få de rette proporsjonene.

Så kunne vi stille et annet spørsmål: Når vi sier at skamfølelsen kommer fordi vi føler at det er noe galt med oss, burde vi ikke da alltid føle skam ut fra det Bibelen sier om at det etter syndefallet er noe skikkelig galt med oss alle sammen? Vi er jo syndere – i tanker ord og gjerninger, vi sitter fast i synd, og det er noe i oss som vil synde og gjøre opprør mot Gud?

Da må vi igjen si at når vi står for Gud som allting vet, da er det ikke så merkelig om vi føler behov for å slå vårt øye skamfullt ned, som det står i sangen. Men igjen: Guds kjærlighet og aksept på grunn av det Jesus gjorde for oss, vil gi skammen de rette proporsjonene.

Men det at vi er syndere, er noe vi har felles med alle mennesker. Så det er ingen grunn til at vi behøver å føle oss mindreverdige i forhold til andre.

Vi skal stoppe litt opp ved beretningen om kvinnen ved brønnen. Vi finner den i Joh 4.

Hun kommer til brønnen midt på dagen, da det er aller varmest og svært få mennesker ferdes ute. Kanskje var det fordi hun skammet seg over livet sitt og følte at de fleste så avgjort syntes det var noe galt med henne.

Ved brønnen møter hun Jesus. Han behandler henne med mer respekt enn de fleste av mannfolkene hun før har møtt. Tenk, han som er jøde, snakker til henne. Han ber henne til og med om hjelp til å skaffe ham vann. Hun blir rett og slett tatt imot av den mannen.

Jesus avslører henne også. Han vet hvor mange menn det har vært i livet hennes, og han bortforklarer ikke skylden. Likevel, det er fortsatt godt å snakke md ham. Og hun snakker med ham om både det ene og det andre – eller er det han som snakker med henne om både det ene og det andre. Det å ha skjedd noe med skammen hennes.

Det må virkelig ha skjedd noe med skammen hennes, for da disiplene kom, lot hun vannkrukken stå så gikk hun inn til byen og sa til folk: ”Kom og se en mann som har fortalt meg alt det jeg har gjort” (Joh 4,29).

Hun var ikke redd lenger. Hun gjorde seg ikke usynlig. Hun løy ikke, men innrømmet at hun hadde gjort både det ene og det andre. Hun var tatt imot – av Jesus.

Det er ikke så mange tiår siden sjelesorgen begynte å bli opptatt av skjelningen mellom skyld og skam.

Litt før det igjen, var vi vant til å se på den vestlige kultur som en skyldkultur der vi er opptatt av oppgjør og tilgivelse, mens Østen representerte en skamkultur der det er mer om å gjøre å dekke over det som er galt.

Men så enkelt er det ikke lenger. Som moderne mennesker har vi i Vesten blitt mindre tilbøyelig til å føle og innrømme skyld, men blir i større grad drevet av skam. Det er mange årsaker til dette. De kan vi ikke komme inn på her.

Det at problemstilling er relativt ny, gjør at en fremdeles fomler litt. Leser en ulike bøker eller artikler om emnet, finner en fort ut at ulike forfattere kan ha svært så ulike vinklinger.

Hva er det som får oss til å føle skam?

Tryge Wyller er redaktør for en lesverdig bok som heter: ”Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne” (Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS 2002). Der innleder han med: ”I romanen *Isslottet* av Tarjei Vesaas møter vi to unge jenter som kler seg nakne for hverandre. Siss og Unn har ikke kjent hverandre lenge, men det er tydelig at begge to vil bli venninne med den andre, enda så forskjellige de er. Men det viser seg at det å kle seg naken var for mye. Siss reagerer voldsomt. Hun avviser all videre kontakt, og neste dag skulker hun skolen og går innover mot det snøkleddet fjellet. Der blir hun til sist borte, oppslukt inne i enorme ismasser. Ingen finner henne før neste vår. Unn trekker seg inn i seg selv. Hun overlever, men er sterkt deprimerert gjennom hele vinteren...

Skam handler om mange ting, men blant de mest sentrale er verdighet, grenser og sanksjonering. Siss og Unn passerte for mange grenser da de skulle bli kjent med hverandre. Og de kjente på de grensene etter at handlingen hadde skjedd. Man kan si: De skammet seg fordi det var uverdige å vise seg naken for å bli venninne”.

Med andre ord: Det å ”kle av seg” eller, enda verre, ”bli avkledd” i konkret eller overført betydning, kan gi en veldig skamfølelse når det skjer før en er moden for det og før en er helt trygg på at en blir tatt imot akseptert. Dersom jeg selv eller andre har overskredet grensene mine, såret verdigheten eller gjort noe som er uakseptabelt i kulturen rundt meg, melder skammen seg lett. Denne skamfølelsen må vi som regel også rubrisere under ”sunn skamfølelse”.

Ellers er det mye som kan oppleves som ”ikke bra nok”.

Kanskje skammer jeg meg over **familien** min. Sammenlig- net med det jeg har oppfattet som normen, kan de virke svake,

hjelpeløse, usikre, mindre ressurssterke. Kanskje har de en fysisk eller psykisk lidelse som er sterkt synbar. Kanskje er de avhengig av rus eller gjort seg skyldig i noe negativt.

Kanskje skammer jeg meg over **meg selv**. Jeg synes ikke jeg er interessant nok, spennende nok, kul nok. Jeg er ikke som en mann skal være eller som en kvinne skal være, Jeg er ikke intelligent nok. Jeg har ikke den helsen eller økonomien jeg skulle ha hatt. Jeg er ikke så vellykket som alle andre ser ut til å være.

Kanskje er det **kroppen** jeg ikke synes er bra nok. Den ikke er fast nok, veltrent nok, slank nok, fullkommen nok, ung nok. Den vanlige aldringsprosessen kan bli en utfordring for det moderne mennesket. Alt som kan tolkes som et tegn på dårlig selvkontroll og disiplin, blir noe en skammer seg over. Det er som regel knyttet mye skam til spiseforstyrrelser, bare for å ta ett eksempel. Men det å **være syk** sammen med friske mennesker, det å ta medisiner når de rundt en ikke gjør det, osv, kan også gi en følelse av skam.

En studie publisert i Journal of Social and Clinical Psychology viser at gutter som ser musikkvideoer har høyere risiko for å utvikle kroppsproblemer - som å jobbe mot en mager, muskuløs kropp. Total tid foran TV-en ble ikke relatert til et usunt kroppsbilde eller holdninger som kunne øke risikoen for spiseforstyrrelser. Å se på såpeoperaer og, i noe mindre grad, musikkvideoer ble derimot assosiert med dårligere kroppsbilde.

I en fersk undersøkelse (2010) fra nederlandske forskere kommer det frem at reklame «fremkaller økt selvoppmerksomhet og dårligere selvbilde hos konsumentene» (forskning.no). Dette gjelder også reklamer som ikke viser bilder av syltynne modeller, men også skjønnehetsprodukter – som for eksempel øyenskygge og høyhælte sko.

Det blir ikke bedre av at en i reklame veldig ofte bruker retusjerte bilder eller bilder det er trikset med. Tynne modeller blir gjort enda tynnere.

Men det er ikke bare i forhold til kroppen det forventes at vi har full kontroll. ”Kulturen formidler en løgnaktig myte om at vi nærmest kan bli hva som helst og hvem som helst, om vi har vilje til det. Slik er det jo ikke, og mange opplever at de kommer til kort” (Skårderud).

Det å bli forlatt kan skape skamfølelse.

Var jeg så lite verdifull for min biologiske mor at hun kunne gi meg til mine adoptivforeldre? Betyr jeg ingenting for far etter at han flyttet ut i forbindelse med skilsmissem? Er jeg så lite verdifull at far aldri holder avtalene han gjør med meg? Hvordan kan mor true med å flytte ut og reise vekk uten meg?

Eller i forbindelse med utroskap. Hvordan kunne ektefellen eller kjæresten min bare svikte meg og forlate meg på den måten? Hvor lenge er det siden jeg ikke betydde noe for ham eller henne lenger?

Noen har prøvd å lage lister over hvordan et barn kan bli forlatt fysisk eller følelsesmessig. Da legger en vekt på at foreldrene

- forlater barnet fysisk (eller truer med å gjøre det)
- ikke lar sine egne følelser bli modell for barnet
- ikke bekrefter barnets følelser
- ikke tar vare på barnets utviklingsmessige behov
- gjør seksuelt, fysisk, psykisk eller åndelig overgrep.
- bruker barnet som mellommann mellom far og mor
- betrør barnet vonde hemmeligheter fra de voksnes verden
- ikke gir barna tid og oppmerksomhet
- oppfører seg skamløst

Hva preger miljøet rundt oss – i barndommen og nå?

Skulle vi utvide horisonten litt og ta med hele familien eller miljøet en lever opp i, kan det følgende sementere en dyp skamfølelse:

- Kontroll - både med oppførsel og mellommenneskelig kontakt
- Perfeksjonisme. Viktig alltid å gjøre og si det rette
- Anklage. Det er alltid en annens skyld

- Benektning av følelser (frykt, ensomhet, sorg) og personlige behov
- Ustabile følelser og relasjoner innad i familien og utad mot andre
- Konflikter løses ikke - de gattes over eller forventes å gå over av seg selv
- Forbud mot å snakke med andre om det som er vondt i familien
- Benektning eller bagatellisering av skammelig / tvangsmessig atferd.

Vi har neppe store problemer med å se at dette kan være trekk vi også finner i en del kristne familier.

Vi tar like godt med oss enda en liste over forhold som kan medføre u hensiktsmessig skamfølelse:

- Noen i familien din var ekstremt kritisk, nedsettende eller straffende overfor deg. Du ble ofte kritisert eller straffet for ditt utseende, oppførselen din eller uttalelsene dine.
- Du ble ledet til å oppfatte deg selv som en skuffelse for en av foreldrene.
- Du ble avvist eller ikke vist kjærlighet av en eller begge av foreldrene.
- Du ble fysisk eller emosjonelt mishandlet av et familie-medlem eller en annen sentral person i livet ditt.
- Du fikk ofte skylden for ting som gikk galt i familien. Med andre ord fikk du ofte rollen som syndebukk.
- Du fikk ofte høre fra omsorgspersoner at du var slem, verdiløs eller udugelig.
- En av foreldrene dine forlot hjemmet, og du gav deg selv skylden.

Avvisning ser ikke fullt så dramatisk ut som det å bli forlatt, men det har langt på vei samme virkningen.

Jeg kan jo ikke være verdt så mye når de andre ikke vil være sammen med meg eller lukke meg inn i fellesskapet? De som mobber meg legger jo opp til at jeg ikke skal føle meg verdifull.

Det er mange forskjellige måter å bli avvist på. Og når andre avviser oss på et eller flere punkter, begynner vi som regel å avvise oss selv på de samme punktene.

- De sidene av meg som aldri blir anerkjent og bekreftet, vil jeg lett begynne å skamme meg over. Dersom følelser som sårbarhet, sinne, frykt, seksualitet m.m. ikke blir anerkjent og bekreftet, er det lett å skamme seg over slike følelser.
- Hvis omgivelsene ikke tar imot meg som jeg er, vil lett begynne å forkaste meg selv - det vil si: skamme meg for å ta plass og for å ta andres tid.
- Jeg tilpasser meg for å bli akseptert av dem som er tilskuere til mitt liv. Fasaden blir det viktigste, og den indre tomheten betydelig. Jeg blir mer og mer redd for at andre skal finne ut hvem jeg egentlig er.
- En som selv føler skam, vil søke å overføre skammen til andre.

Skammelig atferd er også noe vi skal soppe opp ved.

Dersom mor og far krangler slik at alle naboene hører det, eller far av og til ligger dødrukken i oppkjørselen eller ingen kamerater kan være med hjem fordi mor føler trang til å desinfisere alle som kommer inn i huset, da vil barnet utvikle skam. Det er skammelig nok at en ser en atferd som en etter hvert skjønner er unormal, enda mer skamfullt blir det når andre ser det.

Det å bli mobbet føler skamfullt. De som mobber gjør det jo nettopp for å uttrykke at de synes at den som blir mobbet er lite verdifull og ikke fortjener respekt. Dessuten har de som mobber ofte en heiajeng rundt seg, og den som mobbes krenkes i mange andres påsyn. Dermed blir det ikke bare mobberne en skammer seg overfor, men også alle som har sett at en har blitt mobbet.

Det å bli utsatt for vold eller overgrep gir også en følelse av skam. Den som utførte overgrepet hadde jo ikke akkurat respekt for en. En ble krenket. Og så ser det merkelige at den utsatte fø-

ler dyp skam, mens overgriperen ofte ikke har merkbar skamfølelse i det hele tatt.

Skamfølelsens masker

Skamfølelsen skjuler seg ofte bak noe som nesten kan oppfattes som det motsatte av skam. De fire vanligste maskene er, ifølge psykiateren:

Grandiositeteten: "Jeg er den største i verden." Til grandiositeten hører ofte forakten. Forakten for andre er ofte projisering av egen skam.

Den skamløse atferd: "Se, jeg ruser meg. Se, jeg slår." Denne masken får det ytre til å stemme med det indre, det hele blir fullt av skam.

Handlingslammelsen: "Jeg orker det simpelthen ikke."

Flinkheten: "Jeg vil sette alt inn på å være flink og grei og hensynsfull." Bak denne masken finner Skårderud ofte en fortvilt skam over seg selv som det må kompenseres for kontinuerlig.

(Fra nettsiden: <http://www.apollon.uio.no/vis/art/2000/2/skam> 01.02.2000)

Viktig for sjelesorgen

Der skamfølelsen er sterk trenger en først og fremst hjelp til å få være et menneske med den sårbarheten, de begrensningene og den ufullkommenheten som hører med og samtidig kjenne at en kan bli respektert og tatt imot - av både Gud og mennesker.

Det er neppe for ingen ting moderne forkynnelse og nyere kristne sanger har vært så opptatt av å forkynne at Gud er glad i oss og aksepterer oss. Dersom skamfølelsen er påtrengende, trenger vi en slik forkynnelse.

Likevel kommer vi ikke unna at det sentrale budskapet i Bibelen er at Gud sendte sin Sønn for at han skulle dø for våre synder slik at vi kan bli tilgitt og frelst.

Utfordringen blir da å hjelpe det moderne mennesket ut av den usunn skamfølelsen og inn i en sunn skyldfølelse i stedet.