

Skam och skamlöshet

Av Görgen Olsson

Den här artikeln består av tre delar. I artikelns första del (1) beskrivs fenomenet skam ur ett individuellt perspektiv. Här redogörs för skammens ursprung och funktion, vilka uttryck skam kan ta sig och hur skam kan orsaka lidande för individen och skada relationer. I artikelns andra del (2) görs ett försök att föra över slutsatserna från artikelns första del till en kollektiv nivå. Här beskrivs hur individers kollektiva skam och psykologiska försvar mot skam kan bidra till att påverka och forma ideologi och politik. I artikelns avslutande del ställs frågan om det går att tillämpa psykoterapeutisk kunskap för att hjälpa kollektiv att förändra skamdrivet, destruktivt beteende.

1. Individens skam och skamlöshet

En central utgångspunkt för denna artikel är att vår mänsklighet till stor del vilar på vår förmåga att bära och handskas med skam och skuld (Kjellqvist, 2006). En människa som inte känns vid sin skam och skuld blir både skamlös och samvetslös. Konsekvenserna för förmågan att visa medmänsklighet, omsorg och barmhärtighet blir förödande. Det blir andra människor som får bära bördorna av den egna skammen och skulden. Samtidigt är det mänskligt att inte vilja känna skam. Skamkänslor är svåra, ibland outhärdliga, att bära och kan orsaka oss stort lidande. Det kan få oss att känna oss små, värdelösa och maktlösa.

Skam-, liksom skuldkänslor, är evolutionärt nedärvda i människan och har i grunden adaptiva, konstruktiva funktioner (Broucek, 1991; Keltner & Harker, 1998; Nesse, 1990). Förmågan att känna skam kan göra att vi överlever i en hotfull situation och genom att skammen får oss att visa underkastelse mot en starkare individ avbryts eller minimeras den andres attacker (Izard, Ackerman, Schoff & Fine, 2000). Fysiologiskt är skam en stressrespons (Schore, 2003). Det parasympatiska nervsystemet aktiveras, vilket orsakar ett omedelbart blodtrycksfall. Det gör att vi exempelvis rodnar eller känner oss paralyserade. I relationer sänder skam en inre ångestsignal (Freud, 1926) som ska få oss att avbryta beteenden som hotar relationen eller som bryter mot sociala gränser och tabun.

Det går, och är viktigt, att skilja på hälsosam skam och patologisk skam (Fredericksson, 2018). Hälsosam skam är den vi känner när vårt beteende inte lever upp till våra ideal och värderingar (Block Lewis, 1971). Denna sunda skam kan då fungera som en signal för oss om att vilja förändra vårt beteende i enlighet med våra ideal och värderingar. Patologisk skam är när vi lärt oss att skämmas för det som i grunden är normala känslor och behov (och känslor är normala i relationer). En sådan skam får oss att vilja försvinna, förlamar oss och fungerar destruktivt i våra liv.

Låt oss se hur patologisk skam växer fram hos individen: I situationer där det lilla barnets känslor inte bekräftas av vårdnadsgivaren, utan i stället förringas eller avvisas, faller barnets blodtryck, vilket bromsar dess inre liv (Schore, 2003). Det får barnet att hejda sitt beteende och sina känslor. Barnet upplever det vi kallar skam. Det är skammen som orsakar brott i relationen. Dessa brott behöver repareras för att barnet ska känna trygghet i relation till vårdnadsgivaren och få kontakt med sina känslor igen, det vill säga med sig själv.

Men om brott i relationen inte repareras tillräckligt av vårdnadsgivaren kommer barnet med tiden automatiskt och omedvetet att avvisa och skamma *sig själv*, så som det blev skammat

tidigare, när känslor uppstår i relationen. Barnet försöker skydda vårdnadsgivaren från sina känslor för att bevara den relativa trygghet som är möjlig i relationen. När barnet bli vuxen kommer det att bära på, till stora delar omedvetna, upplevelser av skammade delar och en skammande del, eller funktion. Själv-skammandets funktion är att det ska skydda mot den ångest som känslor väcker, men hindrar oss i stället från att känna de känslor som ska forma känslomässigt nära relationer. Vi förlorar kontakten med oss själva, vår själv-känsla. Skam stänger på så sätt oss ute från närheten till och gemenskapen med andra människor. Det kan leda till isolering och ensamhet och i symtom som depression eller skamlöst beteende och till utåtagerad vrede.

Patologisk, depressiv skam riktar sig mot hela självet. ”Jag” (den internaliserade skammaren) attackerar, dömer och avvisar ”mig själv” (känslor, behov och tankar) som misslyckad, värdelös, bristfällig. Genom skammen försöker vi köpa trygghet och säkerhet till priset av självhat. Som värst kan själv-attackerna leda till upplevelsen av att skämmas för att finnas till och till suicidala tankar och handlingar. Psykologen Zemir Popovac (2020) menar att skam är en ”kollaps i självmedkänslan”, en förlust av kontakt med minnen av goda relationer. Det är denna patologiska skam som vi oftast har att hantera i psykoterapi.

En skambenägen person behöver bli medveten om och överskrida den handlingsförlamande skam som väcks – och som tidigare räddade henne, det vill säga den relation som var möjlig då – för att bära den ångest som aktiveras, och som signalerar att (hotande) känslor är i färd med att bryta igenom. Hon behöver känna de känslor hennes patologiska skam har dolt. Helt enkelt att ha känslor i stället för att täcka över dem med skam (Frederickson, 2018). Ett hinder för detta är att skammen tidigare räddade henne, det vill säga den relation som var möjlig då.

En människa (ett barn) som upplevt skammen i att ha blivit utskrattad, förlöjligad och avvisad fruktar sitt beroende av andra samtidigt som det längtar efter kärlek mest av allt (Kjellqvist, 2006). Det kan förutom ovan beskrivna depression, även leda till en inkapslad vrede och ett förakt som gör att hon ”sänker sig till en grandios position” (Fredericksson, 2021), det vill säga drar sig bort från verkligheten och dess begränsningar och in i en fantasi om omnipotens, som gör att hon agerar skamlöst och samvetslöst. Om skam uppstår i henne vänder hon den omedelbart utåt genom att skamma *andra* för *deras* misslyckande att vara ideala. Den beroende, ”svaga” sidan hos sig själv, ser hon i andras sårbarhet och osäkerhet, en verklighet som hon med alla medel måste förneka för att undvika den outhärdliga skammen.

En hänsynslös person behöver bära sina skam- och skuldkänslor och rymma sin egen sårbarhet, otillräcklighet och ångest, för att kunna känna medkänsla med sig själv och andra. En förutsättning för att hon ska kunna återupprätta sitt själv-värde under skammen och skamlösheten är att försöka nå sina *skuldkänslor* och *sorg* över att en trygg relation inte var möjlig då (Olsson, 2013). Att känna skuld inkluderar inte en förlust av själv-värdet, så som den patologiska skammen gör. Skuldkänslor säger inte att det är ”fel på mig”, utan att det jag *gjorde* var fel och skadade. I skuldkänslor finns fröet till att agera för att reparera, gottgöra och läka relationer.

Ett inte ovanligt, och till synes paradoxalt fenomen, är att den som utsätts för övergrepp är den som känner skam, inte förövaren. Den utsatta tar omedvetet över den skam som förövaren lika omedvetet försöker göra sig av med. På samma sätt kan en ledares eller ett kollektivs uttryck för skamlöshet och hänsynslöshet i form av främlingsfientlighet, rasism, kvinnohat, sexism eller lögner framkalla skamkänslor hos de som drabbas.

Hur bryter vi denna överföring av skam? Är det möjligt att placera skammen där den hör hemma, hos den eller de som betar sig hänsynslöst och samvetslöst? Hur kan vi hjälpa

förövaren att bära de skuldkänslor och den sorg som ska ersätta skammen? Är det möjligt att hysa medkänsla med den hänsynslöse? Är det lämpligt?

Utmaningen, om vi utsätts för skamliga övergrepp, ligger i att inte ta över förövarens skam. Vi behöver i stället lägga märke till det blodtrycksfall som den skamlöse förövarens ord och handlingar tillfogar oss, men inte låta det blockera och hämma oss, utan stå fast vid det vi känner under skammen. Vi behöver känna ilskan mot den som gjort eller gör oss illa men som vi kanske också älskar. Kanske behöver vi till den skammande eller skamlöse säga: ”Du stöter bort den kärlek och empati jag kan känna för dig, när du inte bär din egen skam och skuld. Varför göra så mot dig själv? Vad har du gjort som gör att du inte förtjänar min medkänsla och kärlek?” Inte för att döma, utan som en djupt medmänsklig handling.

Motsatsen till skam är inte skamlöshet, utan skamfrihet och stolthet. Det är att hysa medkänsla med oss själva, med vårt inre sårade barn. Det är att erfara att vi, trots våra tillkortakommanden, misstag och misslyckanden, är värdefulla och älskade. Poeten Tomas Tranströmer ger i sin ofta citerade dikt *Romanska bågar* (1989) röst åt denna motkraft, som ska bära oss genom och ut ur skammen och in i oss själva - igen: ”Skäms inte för att du är människa, var stolt! Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt. Du blir aldrig färdig, och det är som det skall.”

2. Skam och skamlöshet i politik och ideologi

Inför riksdagsvalet 2014 slutade Sverigedemokratiska politiker och följare att vara diskreta med sina flygblad, så som de varit inför tidigare val. I stället ställde de sig öppet med sina pamfletter, mitt på gator och torg. De skämdes inte längre för sina åsikter. Något hade förändrats.

Tills nyligen kunde vi dagligen höra USA:s förre president tala nedsättande och förringande om andra människor. Han skämdes inte för sina åsikter. I stället, menade han, var det de som ställde kritiska frågor eller protesterade mot det de upplevde som orättvisor som borde skämmas.

Exemplen på skamlösa ledare och politiker är många. Vi kan alla föreställa oss ledare och politiker som borde skämmas för sina skamliga ord och handlingar.

Vad händer om ledare inte känner skuld och sund skam? Hur påverkas samhället om skamlöshet paketeras som ideologi och överskridande av sociala gränser och tabun omsätts till politik? Vilka blir följderna om ledare genom gränslöshet och hänsynslöshet, tycks befria följarna från ångest, osäkerhet och samvete?

Det ligger i vår mänskliga natur att önska att vi kunde överbrygga avståndet mellan oss själva och våra ideal, för att på så sätt undvika att känna inre konflikter, ångest och den skam som uppstår när vi inte lever upp till våra ideal och värderingar (Frederickson, 2017). Ledaren som har enkla svar på komplexa frågor och som hävdar att han är sina ideal får, enligt Frederickson, följaren att tro att världen kan vara ideal, att fantasier om allsmäktig kontroll över verkligheten är möjlig. Genom att rösta på och låta oss ledas av skamlösa ledare och tillhöra en grupp där vårt samvete ersatts av gruppens auktoritet, tror vi (omedvetet) att vi kan bli befriade från vår (omedvetna) ångest, vårt samvete och från verklighetens frustrationer.

Dessa, ledarens och gruppens psykologiska försvar mot skam och ångest, liknar det som socialfilosofen Hannah Arendt menar är den totalitära propagandans kärna, en ”flykt från verkligheten in i fiktionen” (2016, s. 457) ”De moderna massorna”, skriver Arendt, ”tror inte på något synligt, på det verkliga i sin egen erfarenhet; de litar inte på sina ögon och öron utan

bara på sin fantasi, som kan fångas av vad som helst som är samtidigt universellt och *konsekvent i sig självt* (min kursivering). Det som övertygar massorna är inte fakta, inte ens påhittade fakta, utan bara konsekvensen i det system som dessa fakta förmodas utgöra en del av (s. 457).” Den ideala individen för en totalitär regim, säger Arendt, är inte den ideologiskt övertygade anhängaren, utan den för vilken skillnaden mellan fakta och fiktion, mellan sant och falskt inte längre existerar.

Grunden för en totalitär regim, fortsätter Arendt, är lagd när människor har förlorat kontakten med sina medmänniskor såväl som med verkligheten omkring dem. Då förlorar människor förmågan att erfara och tänka. Och om vi förlorar förmågan att tänka utifrån någon annans utgångspunkt är kommunikation inte längre möjlig. Medlet som skamlösa, repressiva politiker använder för att försöka uppnå kontroll (över verkligheten), menar Arendt, är att förstöra relationer mellan människor och att ersätta relationen med verkligheten med ”det ideologiska tänkandet”.

Eftersom fantasier om onnipotens och förnekande av verkligheten inte gör att verkligheten försvinner, försöker dessa politiker och ledare att förringa, nedvärdera och skamma de politiker, journalister och vetenskapsmän (och psykoterapeuter!) som berättar om och visar på verkligheten. Men då verkligheten fortsätter att visa sig måste de slutligen använda våld för att försöka förintä den (människor, grupper, länder). Men inte ens det kan döda på verkligheten. Verkligheten försvinner inte för att vi glömmet, döljer, undviker, flyr från eller ljugar om den. Det kommer alltid att finnas någon individ med ett samvete som kan berätta om verkligheten.

Låt oss se på ett exempel i mindre skala på hur ledare och kollektiv försöker kontrollera skam, i det här sammanhanget synonymt med begreppet ”samvetsstress” (Todaro-Franceschi, 2015), ångest och svåra känslor: Psykoanalytikern Menzies Lyth (1960/1990) benämner detta ett ”socialt försvarssystem”. Med det menar hon de attityder och beteenden som över tid blir till en del både av en organisations struktur, kultur och rutiner och av personalens professionella identitet. Syftet med det sociala försvarssystemet är, enligt Lyth, att minimera situationer och relationer, som framkallar ångest, skam och svåra känslor. Menzies Lyth pekar bland annat på hur sjuksköterskor uppmuntras till att inte involvera sig känslomässigt i sina patienter, att negligera den individuella patientens betydelse samt att kontrollera sina känslor. Även organisatoriska försvar, som att bryta ned arbetet i triviala rutinuppgifter och att manualisera behandlingen, ingår i det sociala försvarssystemet. Lyth argumenterar för att detta försvarssystem, detta försök till kontroll, är kontraproduktivt, eftersom det hindrar exempelvis vårdpersonal från att bearbeta svåra känslor av förlust, hjälplöshet och skuld samt att lära sig av dessa erfarenheter. Tvärtom avsikten byggs, enligt Lyth, stress, ångest och skam (samvetsstress) in som en del av organisationen.

Avslutning

Vi inledde artikeln med grundantagandet att vår mänsklighet till stor del vilar på vår förmåga att bära och handskas med skam och skuld och att det blir andra människor som får bära bördorna av den egna skammen och skulden om vi inte bär den själva. Vi såg vidare hur patologisk skam leder till symtom som depression och psykologiska försvar som skamlöshet och utåtagerande beteende. För att återupprätta sitt själv-värde och kunna känna medkänsla med sig själv och andra behöver en hänsynslös person bära sina skam- och skuldkänslor och känna de känslor hennes patologiska skam har dolt. Vi förutsatte dessutom att antagandena ovan även gäller kollektiv.

Hur kan då kollektiv på samma sätt som individ tillfriskna från patologisk skam och skamlöshet? Går det att använda de kunskaper vi har om individens känslomässiga

tillfrisknande även på kollektiv? Är det möjligt att även på kollektiv nivå ersätta skam med skuldkänslor, sorg och medkänsla?

Hur ser en ideologi ut som utgör en motkraft till skamlöshetens och samvetslöshetens ideologi? Hur ser en politik ut som bygger på skammens verkliga motsatser, skamfrihet och stolthet? Hur omsätter vi den i handling, för att bryta samvetslöshetens och skamlöshetens destruktiva spiral? Hur talar vi med de (ledare och politiker) som inte känns vid sin hälsosamma skam och sina skuldkänslor? Går det att tala med dem?

Om en ledare eller politiker kan känna skuld och sund skam är det en positiv utveckling. Det är ett tecken på hälsa (Frederickson, 2022). Att känna skuld och skam över att göra något som skadar någon orienterar, menar Frederickson, ledaren tillbaka till sitt ideala jag och korrigerar hans beteende. Naturligtvis förutsätter detta att ledaren har ett hälsosamt jag-ideal, en bild av ett ideal som är värt att sträva efter. I de fall ledaren har ett patologiskt jag-ideal och idealiserar makt, grymhet, kontroll och sadism, betraktar vi det som tecken på djup personlighetspatologi. Förutsatt att vi inte ersatt vårt eget samvete med gruppens auktoritet och våra egna tankar med ett ideologiskt tänkande.

Ett kollektiv, en organisation eller nation, kan genom sina ledare och politiker uttrycka ”kollektiv” skuld och skam. Genom offentliga ursäkter och att i symbolisk form och konkret handling gottgöra de drabbade kan en verklig förändring ske, där upprättelse och försoning uppnås och tillit återskapas. Ett exempel på det är Sydafrikas sannings- och försoningskommission 1995–2002, efter apartheidregimens fall. Kanske bars ärkebiskop Desmond Tutu, som leder kommissionen, av Göran Sonnevis (1974/1981, s. 127) ord: ”Det är svårt att reparera / men det måste gå”.

Referenser

- Arendt, H. (2016). *Totalitarismens ursprung*. Göteborg: Daidalos. (Originalt publicerat 1948).
- Block Lewis, H. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Broucek, F.I. (1991). *Shame and the self*. New York: Guilford Press.
- Frederickson, J. (2017, hämtad 28 mars). *Shamelessness. Why it works*. [Statusuppdatering] Facebook. <https://www.facebook.com/DynamicPsychotherapy>
- Frederickson, J. (2018, hämtad 26 juni). *Is there such a thing as a healthy shame?* [Statusuppdatering] Facebook. <https://www.facebook.com/DynamicPsychotherapy>
- Frederickson, J. (2021). *Co-creating safety. Healing the fragile patient*. Kensington: Seven leaves press.
- Frederickson, J. (2022, hämtad 26 februari). *What about shame?* [Statusuppdatering] Facebook. <https://www.facebook.com/DynamicPsychotherapy>
- Freud, S. (1926). *Inhibitions, symptoms and anxiety*. Samlade skrifter XX. Svensk övers. (1986) *Hämning, symtom och ångest*. I: Freud S. *Jaget och Detet*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Izard, C. E., Ackerman, B. P., Schoff, K. M., & Fine, S. E. (2000). *Emotion, development, and self-organization. Dynamic systems approaches to emotional development* (Red. M. D. Lewis & I Granic). Cambridge studies in social and emotional development. Cambridge: Cambridge University Press.

- Keltner, D. & Harker, L.A. (1998). The forms and functions of the nonverbal signal of shame. I P. Gilbert & B. Andrews *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology and culture*. New York: Oxford University Press.
- Kjellqvist, E-B. (2006). *Rött och vitt. Om skam och skamlöshet*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Menzies Lyth, I. (1990). Social systems as a defense against anxiety: An empirical study of the nursing service of a general hospital. I E. Trist, H. Murray, B. Trist (Red.), *The social engagement of social science: A Tavistock anthology, Vol. I: The socio-psychological perspective* (s. 439-462). Baltimore, MD, US: University of Pennsylvania Press. (Originalt publicerat 1960).
- Nesse, R. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*. 1. 261-289. 10.1007/BF02733986.
- Olsson, G. (2013). När "drömföräldern" dör – om anknytningstrauma och om psykoterapi som sorgbearbetning. *Tidskriften Psykoterapi*. 3. 18-25.
- Popovac, Z. (2020). *Psykologtidsskriften*, 3/8. Oslo: Tidsskrift for Norsk psykologforening.
- Schore, A. N. (2003). *Affect regulation and repair of the self*. New York: Norton.
- Sonnevi, G. (1974/1981). *Dikter 1959-1972*. Bonnier: Stockholm.
- Todaro-Franceschi, V. (2015). *Samvetsstress och utmattningssyndrom inom omvårdnad*. Studentlitteratur: Lund
- Tranströmer, T. (1989). *För levande och döda*. Stockholm: Bonniers.

GÖRGEN OLSSON är privatpraktiserande samtalsterapeut (PDT, steg 1) med fördjupning i sorg, kris och korttidsterapi (ISTDP). Han har tidigare arbetat som familjerådgivare och parterapeut i kommunal regi. Tillsammans med Bertil Gyllensten har han skrivit böckerna *Lysa med eget ljus* och *Det terapeutiska mötet* (2013, Lund: Trialis förslag). E-post: gorgen@samtalsrummet.nu