



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi

En granskning af begrebet skam i Finn Skårderuds forfatterskab

Et litteraturstudie og en interviewundersøgelse

Per Dissing Odgaard

Psykologprogrammet, kurs J: Psykologexamensoppsats

27. november 2009

Handledare: Claes Törnqvist

Examinator: S.I. Andersson

Abstract

The aim of this thesis is to investigate the concept of shame as it is described and applied in the writings of Norwegian psychiatrist Finn Skårderud. Methodologically the point of departure is an extensive and critical reading of his articles produced during the last decade. The reading consists of describing his work and of positioning him to other research in the field of shame in general. Issues of methodological and theoretical character are also discussed. His operational approaches regarding definition and treatment of shame are tested against different socio-cultural contexts. On the basis of this reading a semi-structured interview with Finn Skårderud is undertaken. The focus of this interview is on defining, treating and representing cases of shame-related problems. It is concluded that, although, Skårderud's descriptions of shame-tormented clients hold a very high degree of authenticity more thorough considerations of methodological nature are needed to enhance the authority of his argumentation.

Keywords: Finn Skårderud, shame, treatment, psychotherapy, review of the literature, qualitative research interview

Indholdsfortegnelse

DEL I - STUDIETS UDGANGSPUNKT OG OPBYGNING	4
<i>Formål og problemformulering</i>	5
METODE - OPBYGNING.....	5
<i>Metoden ved litteraturstudiet</i>	6
<i>Metoden ved interviewet</i>	6
DEL II – GRANSKNING.....	8
SKÅRDERUDS SYN PÅ SKAM	8
<i>Skam(løshed)en i det moderne</i>	10
<i>Skårderuds betragtninger over skammen i psykologien</i>	12
<i>Skårderuds skamtypologi</i>	14
<i>Skammen i behandlingsrummet</i>	17
SKÅRDERUDS METODE OG DEN FÆNOMENOLOGISKE METODE I PSYKOLOGIEN	20
<i>Fænomenologisk psykologi</i>	21
<i>Skårderuds fænomenologi</i>	21
<i>Skårderuds position i fænomenologien</i>	23
<i>Fænomenologi eller case?</i>	25
ANDRE FORMER FOR SKAM? ET SOCIOKULTURELT PERSPEKTIV PÅ BEHANDLING	27
<i>Livsløb og livsverden</i>	28
<i>Fokus på kontekst og situation – en socialantropologisk vinkel</i>	31
DEL III – INTERVIEW	33
RESULTAT – INTERVIEWET MED SKÅRDERUD	33
<i>Hvad er skam</i>	34
<i>Hvordan – behandling af skam</i>	36
<i>Hvorfor – er skam væsentligt?</i>	38
<i>Terapeutens skamfølelse</i>	38
<i>Et kulturelt perspektiv på skam</i>	39
DEL IV – DISKUSSION	41
<i>Begrebet skam</i>	41
<i>Behandlingsimplikationer</i>	41
<i>Metode og teori</i>	42
<i>Rejsens afslutning</i>	43
LITTERATURLISTE	46

Del I - Studiets udgangspunkt og opbygning

Udgangspunkt

Hvorfor siger de aldrig noget? Hvorfor er de så tavse? Nu har jeg siddet her en hel eftermiddag på Afsnit F50, og hun har endnu ikke mælet et ord. En trækken på skuldrene og et enkelt "Det ved jeg ikke" er alt, hvad det er blevet til mellem os. Sådan har det været gennem flere måneder. Emma mener ikke noget, siger ikke noget, vil ikke noget og er tynd som et siv. Alligevel fylder hun hele rummet med sit umælende nærvær. Jeg forsøger for hundredeogsyttende gang uroligt at koncentrere mig om min bog, med de gentagne afvisninger siddende i kroppen. Da jeg endelig kommer til kapitlet "Ro, rejse med to stole" i *Uro – En reise i det moderne selvet* (1998) af den norske psykiater og ekspert i skam og spiseforstyrrelser, Finn Skårderud, får jeg en idé. Netop i dette kapitel beretter han levende om et tankevækkende besøg hos en anden vis mand, nemlig Irvin D. Yalom. I samme sekund slår tanken ned i mig: Jeg vil *også* opsøge en sådan kyndig person.

Jeg vil tale med Skårderud, som længe og indgående har beskæftiget sig med netop det, der bliver ved med at undre mig, nemlig hvad er det, som gør Emma og de andre patienter på den psykiatriske afdeling så forpinte? Hvad er det der ligger til grund for deres lidelse, og hvad kan jeg som kommende psykolog og terapeut bidrage med i behandlingsøjemed? Er det skammen, som Skårderud skriver andetsteds i samme værk, der plager disse patienter? Umiddelbart en antagelse som lyder troværdig, og som noget der forekommer relevant at undersøge nærmere.

På baggrund af sådanne overvejelser blev netop skammen til omdrejningspunktet for mit speciale (psykologexamenssuppsats). I forlængelse heraf lå det rent metodisk lige for at foretage en nærlæsning af Skårderuds forfatterskab med særligt henblik på de dele, som handler om netop skam. Dele som i vid udstrækning tematiseres med beskrivelser af anorektiske patienter. Jeg kommer dog primært til at fokusere på en udforskning af selve begrebet skam frem for en undersøgelse af spiseforstyrrelser. Det næste skridt i arbejdsprocessen med specialet kom næsten helt af sig selv, nemlig at tage kontakt til Skårderud for om muligt at træffe aftale om et møde 'in real life'. Min hensigt er med andre ord at forfølge min egen interesse i skam og opnå så meget kundskab som muligt herom ved at nærlæse og granske en anerkendt forskers arbejde på området.

Skårderud reflekterer i en række essays samlet i *Uro - En reise i det moderne selvet* (1998) og *Andre rejser* (2004) over det moderne menneske og dets rastløshed og jagt på mening. Han anvender det levede liv som prototypiske eksempler for fortolkning og forståelse af vores samtid og de mennesker, som bebor den. Han bevæger sig både på det samfundsmæssige og historiske plan, men først og fremmest beskæftiger han sig med følelser og mellemmenneskelige forhold, herunder kærlighed, skuffelser og skam. Han bidrager således med tekster, som er både tankestimulerende og læseværdige. Overordnet set rører han sig i sine fremstillinger af skam mellem affektteori og selvpsykologi, som repræsenteret af henholdsvis den amerikanske psykolog Silvan Tomkins (1962, 1987) og den amerikanske psykoanalytiker Heinz Kohut (1971, 1977). I det følgende fokuserer jeg primært på, hvordan hans forståelse af begrebet skam kommer til udtryk i hans videnskabelige arbejde.

Formål og problemformulering

Formålet med mit speciale er at undersøge begrebet skam, som det tematiseres i den norske psykiater Finn Skårderuds forfatterskab – såvel med henblik på dets fremtrædelsesformer som på dets behandling i den kliniske praksis. Desuden placeres Skårderuds forståelse af skambegrebet i en overordnet diskussion om biologi og kultur. Metodisk tager jeg udgangspunkt i en beskrivelse af en række arbejder fra Skårderuds hånd, for herefter at foretage en granskning af selv samme tekster. Granskningen sendes derpå til Skårderud selv forud for det semi-struktureret interview, som udgør specialets empiriske del. De spørgsmål, som rejses i løbet af granskningen, vil danne grundlag for den spørgeguide, som jeg vil benytte mig af under interviewet. Med andre ord: Jeg foretager en kritisk læsning af Skårderuds forfatterskab med særligt henblik på fænomenet skam og lader denne efterfølge af et interview med selvsamme. En sådan fremgangsmåde gør det muligt både af teoretisk som empirisk vej at nærme mig og samtidig problematisere forståelsen af skam i Skårderuds forfatterskab.

Metode - opbygning

Formålet med specialet er som beskrevet tidligere at udforske fænomenet skam som det kommer til udtryk i den norske psykiater Finn Skårderuds forfatterskab. Mit udgangspunkt er en nærlæsning af hans videnskabelige arbejder. I nærlæsningen lægges der vægt på at positionere ham såvel teoretisk som metodisk i et videre felt. Læsningen munder ud i en

granskning af skambegrebet i hans værker og efterfølges af et interview med selvsamme Skårderud. Interviewet bygger på, at han har læst denne granskning, og hensigten er, at det herigennem bliver muligt at uddybe hans forståelse af begrebet skam og hans tilgange til udforskning af begrebet såvel som hans ønsker til videre udforskning på området. Specialet afsluttes med en diskussion af Skårderuds forståelse af skam såvel som en diskussion af hans metodologiske og teoretiske tilgang til fænomenet.

Metoden ved litteraturstudiet

I litteraturstudiet er det min hensigt at foretage en kritisk gennemgang af skambegrebet, som det diskuteres i Skårderuds arbejder inden for det seneste årti. Gennem litteraturstudiet er det min mening at bibringe læseren en opfattelse af, hvilke idéer og hvilken viden Skårderud har bidraget med til skamforskningen. Denne granskning er organiseret omkring skambegrebet i såvel psykologisk som social og kulturel bemærkelse og udgør som sådan en platform for den efterfølgende interviewdel og den afsluttende diskussion. Under litteraturstudiet syntetiseres Skårderuds betragtninger over skammens individualisering og pointer vedrørende behandlingen heraf løbende, ligesom der kontinuerligt identificeres kontroversielle områder både inden for hans metodiske og teoretiske tilgang til fænomenet. I løbet af granskningen, dog særligt mod slutningen, formuleres spørgsmål, som tages op i interviewet med Skårderud. Granskningen bygger på videnskabelige artikler, dog findes der indføjede enkelte henvisninger til Skårderuds populærvidenskabelige værker (1998, 2004).

Metoden ved interviewet

Med hensyn til interviewet er der tale om et semistruktureret interview med en spørgeguide, som består af åbne spørgsmål (Willig 2006, Kvale 2007, Spradley 1979). I min udførelse af denne læner jeg mig særligt op ad den norske psykolog Steinar Kvales (2007) opdeling af interviewundersøgelsen i syv stadier. Det første stadium er således: 1) *tematisering* af emnet. I dette første punkt indgår en omhyggelig beskrivelse af emnet for undersøgelsen, nemlig Skårderuds egne fremstillinger af skambegrebet. Ligeledes indgår en problematisering af begrebets betydning og anvendelse i forskellige sociokulturelle kontekster i dette punkt. Herudover er tematiseringen rettet mod begrebsafklaring og teoretisk analyse af skammen, altså af det tema, som jeg vil undersøge og formulere min problemstilling omkring. Oprindelsen til min undersøgelse af skambegrebet er som nævnt tidligere, at jeg i forbindelse

med læsningen af Skårderud på mit arbejde med alvorligt syge anoreksipatienter fik en fornemmelse af, at skammen spillede en stor rolle i deres selvopfattelse.

Tematiseringen efterfølges af 2) *planlægning*, altså bestemmelse af interviewets indhold og formål. Jeg satte mig derfor i forbindelse med den mand, som havde sat mig på sporet af skammen i første omgang, og fik et møde i stand med ham. Som en del af min forberedelse til dette møde, satte jeg mig for at nærstudere hans arbejde om skam i det hele taget. Resultatet heraf findes i dette speciale i kapitlerne ”Skårderuds syn på skam” og ”Skårderuds metode og den fænomenologiske metode i psykologien”. Eftersom mit fokus har ligget på skammen som begreb i Skårderuds forfatterskab, har jeg af selvindlysende grunde valgt at interviewe ham og ingen andre. Man kan dog forestille sig at man for at nuancere perspektivet på skam i hans forfatterskab kunne have interviewet andre forskere og klinikere såvel som patienter med skamproblematik om deres syn på Skårderuds opfattelse af skam. I denne, interviewundersøgelsens anden fase, planlægges desuden alle undersøgelsens syv stadier – både med hensyn til, hvilken viden som efterstræbes og med særlig henblik på de moralske og etiske implikationer af undersøgelsen. Dette indebar for mit vedkommende overvejelser om, hvad konsekvenserne af samspillet under interviewet kan være for Skårderuds anseelse generelt og eventuelt for mit syn på ham. Ligeledes meldte spørgsmålet sig om, hvor dybt og kritisk interviewet kan analyseres (Kvale 2007).

Derpå følger 3) dataindsamling i form af *interviewet*, som udføres i overensstemmelse med den dertil udformede interviewguide, og en tilgang som i det hele taget er præget af en refleksiv holdning til den eftertragede viden og til den interpersonelle relation i selve interviewsituationen. I denne sammenhæng meldte etiske spørgsmål sig om, hvordan man som studerende interviewer en person, som på en gang er kommende kollega og gammel ”hushjälta”, for da der således er tale om et asymmetrisk forhold, vil det måske betyde, at visse emner forbigås eller ikke kan behandles i dybden – som eksempelvis Skårderuds omgang med eksempler og cases. Med andre ord: Hvordan kan jeg som forsker undgå at identificere mig for meget med Skårderud og derigennem miste mit kritiske blik på den viden, som opnås. Efter interviewet 4) *transskriberes* interviewet, hvilket – som al anden oversættelse – indebærer vurderinger og fortolkninger. Herved konstitueres udskriften som det eneste empirisk pålidelige datamateriale i undersøgelsen, hvilket indebærer en risiko for at overse væsentlige temaer og budskaber i det usagte og i det, som implicit fremgår af interviewet. Disse betydningselementer forsøges dog inddraget i form af beskrivende notater foretaget i umiddelbar forlængelse af interviewet.

Herefter følger det 5. stadium, *analysen*, som bygger på en refleksion over de begreber såvel som de temaer af teoretisk og metodologisk karakter, som udforskes og præciseres i interviewet. Herved er det min hensigt at fremvaske et tydeligere billede af Skårderuds metoder og teorier såvel som hans operationalisering af disse begreber. Interviewet bliver – i forbindelse med granskningen – således genstand for mere omfattende kvalitative tolkninger af begreberne, metoderne og teorierne i Skårderuds arbejde. Det 6. stadium består af *verificering*, hvilket indebærer en vurdering af interviewets pålidelighed i forhold til overordnede betragtninger om psykodynamisk psykoterapi. Det afsluttende syvende trin udgøres af *rapportering*, som i dette tilfælde konkretiseres i form af et speciale, som lever op til videnskabelige kriterier, tager hensyn til de etiske aspekter af undersøgelsen og leder til et læsbart produkt, som Kvale formulerer det (2007).

I bred forstand kan man således anskue interviewundersøgelsen med alle dens stadier som en samtale. Indledningsvist er jeg i dialog med Skårderuds videnskabelige tekster, hans teorier og metoder og skamlitteraturen generelt. Interviewet er en decideret samtale, og tolkningen kan betragtes som en dialog med den tekst, som frembringes gennem interviewet. Verificeringen indebærer at samtale med litteraturen, min vejleder og andre instanser om resultaternes pålidelighed, mens rapporteringen – publikationen af dette speciale – kan ses som en dialog med et muligt publikum (Kvale 2007). Min pointe er altså, at vidensproduktionen ikke afsluttes med ophøret af interaktion mellem interviewperson og forsker, mellem Skårderud og undertegnede, uden fortsætter med forskerens analyse af sine redegørelser og resultater og i bedste fald med diskussioner med andre forskere. Jeg er med andre ord bevidst om, at min personlige involvering i interviewet har betydning for den videnskabelige proces. De danske socialantropologer Kirsten Hastrup og Kirsten Ramløv (1989) skriver således, at forskeren altid står mellem sine data og deres fortolkning. De ser dette forhold ikke blot som karakteristisk for etnografien alene, men opfatter det som noget der er af næsten universel relevans for videnskaben. Specialet kan derfor læses som et udslag af en sådan etnografisk og psykologisk selv-refleksion.

Del II – Granskning

Skårderuds syn på skam

I *Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrummet* (2001), fremstiller Skårderud sit syn på skam, altså på hvad skam er som fænomen. I fremstillingen

findes der to dele, i den første diskuterer han sit syn på begrebet skam og dets indhold i moderne vestlig kultur, mens han i den anden del redegør for, hvordan skammen kan vise sig behandlingsrummet, i relationen mellem klient og terapeut. Lignende temaer, særligt i forbindelse med spiseforstyrrelser, tages op i andre artikler (2002a, 2002b, 2003, 2007) samt i førnævnte bøger (1998, 2004).

Indledningsvist spørger Skårderud retorisk, om det er umoderne at skamme sig. Hans umiddelbare svar er nej, for i hans optik er skammen ikke forsvundet i det moderne, den har blot forandret sig og fundet nye udtryk. Og således er ”beretningen om vestlig moderne skam ikke beretningen om en tapt skam, men om en transporteret skam” (2001, s. 1613, 2002a, s. 49). Hermed mener han, at skammen har bevæget sig fra at være en kollektiv norm til individualiserede former for normer. Skammen er så at sige blevet privatiseret, hvilket ledsages af et kollektivt sprogtab – at skammen ikke berøres i det offentlige rum kan nemlig indebære, at vi mister det traditionelle sprog om den.

Dog eksisterer skammen stadigvæk, men den er gjort tavs, og eftersom skam er oplevelsen af egen uværdighed, taler man ugerne om den. Skammen knyttes således yderligere til tavsheden og bliver samtidig vanskeligere at opdage, thi hvor den sørgende eller ængstelige kan opleve omgivelsernes omsorg og medfølelse, forventer den skamfulde kun foragt. Det er hans hensigt at bidrage til et sprog om, hvordan skammen, som altså repræsenterer en følelsesmæssig tilbagetrækning, kan identificeres og komme til udtryk på mange forskellige måder særligt i den terapeutiske relation (2001, 2002a).

Skårderud skelner på baggrund af den amerikanske psykoanalytiker Léon Wurmser (1981) typologi mellem to forskellige kategorier af skam, nemlig god skam og dårlig skam. *Den gode skam* er den præventive skam, som forebygger uønskede afsløringer og som afføder respekt for andre og for sig selv, skriver Skårderud (2001) og henviser til Nietzsche, der beskriver skammen som en uvilje mod ”at berøre, slikke og fingerere med alt, en ædelhed i smag og takt og ærbødighed” (Nietzsche i Skårderud 2001, s. 1613, 2002a, s. 39). I samfundet generelt tilkendegiver skammen normer for, hvad som er acceptabelt, og hvad som er uacceptabelt, og en god skamfølelse beskytter således sociale relationer og definerer grænserne mellem det private og det offentlige, i og med at den regulerer intimiteten med de andre (Skårderud 2001, 2002a).

Til trods for at vi umiddelbart vil forbinde skammen med noget slemt, pointerer Skårderud, at *det skamløse* er forbundet med noget endnu værre, nemlig mangel på respekt og

ærbødighed for sociale koder og regler (Skårderud 2007). Dette var for eksempel tilfældet i forbindelse med tyske lægers eksperimenter med fanger og mord på psykisk syge under anden verdenskrig. At disse læger gjorde sig skyldige i skamløse storhedsfantasier på videnskabens vegne viser netop, hvordan skamfølelsen er nødvendig og bør aktivere en slags selviagttagelse, der er i overensstemmelse med de normer, som er nedfældet i skik og brug. Herved kan den gode skam virke dæmpende på vores grandiositet. Denne form for skam har traditionelt optaget antropologer, filosoffer, idéhistorikere og teologer, som har beskæftiget sig med skiftende normer på tværs af tid og rum (Skårderud 2001).

Den dårlige skam rummer selve skamreaktionen, som er forbundet med at føle sig afsløret og i unåde hos sig selv og andre (Skårderud 2001, 2002a). En sådan skam kan føles ødelæggende og antage patologisk karakter, og således er skammen ikke bare knyttet til selvagtelsen, men også til frygten for at blive afsløret som en anden end den, man vil være. Til trods for, at man kan skamme sig i ensomhed, alene og tilbagetrukket, er skammen dog relationel i sin natur, og med Sartres ord beskriver Skårderud den således: ”Skammen er en skam *over seg selv overfor den andre*, de to strukturerne er uatskillelige” (Sartre i Skårderud 2001, s. 1614, Skårderud 2002a, s. 43). Eftersom skammens væsen er knyttet til selviagttagelsen, at se sig selv med den andens blik, vil den akutte skam udløse en kropslig reaktion udtrykt som en længsel efter at forsvinde og ganske enkelt synke i jorden af skam. Denne kategori af skam har man mest beskæftiget sig med inden for psykiatrien og psykologien og altså i behandlingen af mennesker, som plages af altfortærende skamreaktioner (Skårderud 2003). Det er da også herefter denne form for skam, som Skårderud primært beskæftiger sig med.

Skam(løshed)en i det moderne

En side af moderniseringen er ifølge Skårderud, at det kollektive fragmenteres, mens der lægges større og større vægt på frigørelsen af mennesket, af det enkelte individ. Denne frigørelse er identisk med selvrealisering, og eftersom det moderne europæiske individ siden oplysningstiden har udviklet sig med vægt på værdien af den egne udvikling, er betydningen af ydre autoriteter for individets meninger, tanker og handlinger dalet. Dette har medført, at den enkelte løftes frem fra gruppen og ukrænkeliggøres i såvel juridisk som moralsk og psykologisk forstand.

Selvrealiseringen støder historisk set mod normative barrierer for, hvad man bør og ikke bør, og netop her kommer skammen atter ind. Hvor der før var meget at skamme sig over som for eksempel klasse, seksualitet og sprog, skal vi nu selv orientere os og tage stilling til normative spørgsmål og altså i mindre grad frigøre os fra den kollektive skam. Således kan man, hævder Skårderud, mene, at man i det moderne helst ikke skal skamme sig, men tværtimod hellere være skamløs. Og de, som skammer sig, bør blive hjulpet. Herefter spørger han polemisk, om den moderne selvrealisering har udviklet sig så langt, at den repræsenterer en skamløshed, som truer både integration og samfundsmoral? Dog afviser han selv denne kulturpessimistiske antagelse, men indrømmer, at mens pinligheden har taget af på det ydre plan, er skammen blevet *inderliggjort*. Sammen med individualiseringen er netop dette et af de mest markante træk ved det moderne (Skårderud 2001).

Ligeledes mener han, at ydre konflikter i større grad bliver til indre konflikter. Hermed mener han, at ydre autoriteter som religiøse forestillinger ikke forsvinder eller mister betydning, selvom de overfladisk set tømmes for mening – de forandrer sig blot til personlig psykologi i form af indre egenskaber og ambivalenser. Herved psykologiseres hverdagslivet og det moderne menneske fremstår som en *homo psychologicus* (Skårderud 2001).

Det moderne menneske er ifølge Skårderud selvrefleksivt og aktiv deltager i produktionen af egne livshistorier og sammenfletningen mellem personlige og sociale erindringer. Dette indebærer, at vi hver enkelt løbende må tage stilling til, hvem vi vil være, og til vores handlinger. En mulig konsekvens heraf er, at vi skammer os over andre ting end i det mere traditionelle samfund, hvor overgangene i livsløbet var markeret af tydeligere overgangsritualer. Sat på spidsen postulerer han, at traditionelle normer for skam har handlet om at realisere sig selv *for meget*, altså ud over de kollektivt definerede normer. Moderne skam derimod handler om at definere sig selv *for lidt* i forhold til idealet om at blive noget mere end ”almindelig”. Således er idéerne om selvrealisering og om at leve autentisk for det moderne menneske knyttet til ære – og skriver Skårderud (2001, 2002a, 2007) – også til stolthed. Dog er der uklare præmisser og idealer for selvudviklingen, for hvad er egentlig selvrealisering og autenticitet, spørger Skårderud retorisk (2001, 2002a). Det er i hvert fald let at dømmе sig selv som mislykket. Selvrealisering beskrives som nært knyttet til idealet om selvstændighed, som netop er en af modernitetens grandiose forestillinger. Implicit heri ligger en benægtelse af, at mennesket er et afhængigt væsen – og at være afhængig giver netop skamfølelse. Skårderud giver et eksempel, som jeg senere skal komme tilbage til, fra en samtaletime, som han havde med patient F. Denne beretter om et møde med sin far:

”Faren havde vært en fjern skikkelse for ham de seneste årene. Han hadde kommet med uforbeholden ros til ham. Han hadde ikke rost ham for en særskilt innsats, slik han ofte tidligere hadde erfart. Han hadde simpelthen rost ham, og sagt at han likte ham. F beskrev en underlig og ukjent følelse. Den var skremmende og god på samme tid. Det gode var at han trengte slik. Det skremmende, sa han, var at han ønsket mer, mye mer. Og da lurte han på om han var en for svak person, som slik kunne kjenne på avhengigheten av de andre. Så ville han ikke snakke mer om det” (Skårderud 2001, s. 1615).

Traditionel skam var en tavs eller åben dialog med de andre, mens moderne skam i større grad er en dialog med sig selv, eftersom idealer og normer alltid udgøres af de internaliserede andre – det vil sige, at skamkonflikten i den moderne skam ofte opleves som en selvkonflikt. En anden mulig konsekvens af den moderne skam knyttes nært til selvkontrol, som det anses for afgørende at bevare i en fragmenteret verden uden store fortællinger om helhed og sammenhæng. Denne helhed må i stedet opretholdes af de individuelle selver, og mens selvkontrol er attråværdigt, er tab af selvkontrol tabubelagt. Kroppen er ifølge Skårderud en central del i dette refleksive projekt og i en række symbolske spil om at vinde og tabe selvkontrollen, ikke mindst fordi kropssymbolikken bliver så konkret og overtydelig. Hvordan skal jeg bedst forme mig selv ved at forme min krop, lyder et aktuelt spørgsmål ifølge Skårderud i en verden, hvor den slanke, hårde og sunde høster ære, fordi kroppen bærer tydelige tegn på disciplin og kontrol, mens den fede og dvaske risikerer skammen. Dog tilføjer han (2001) er det værd at erindre, at disse forskellige former for skam eksisterer samtidigt. Man kan således fristes til at spørge, om den moderne skam egentlig har afløst den klassiske?

Skårderuds betragtninger over skammen i psykologien

Inden for den dårlige skam opererer Skårderud med yderligere en underinddeling, nemlig det han benævner *den dybe skam*, som han beskriver som en grundlæggende og stadig tilbagevendende affekt. Der er her tale om mere end enkeltstående minder om noget flovt eller pinligt. Der er nemlig tale om forhold, som for alvor kan sætte behandlingsrelationen på prøve, for hvor terapiens metode er at nærme sig gennem dialog, ledsages den dybe skam netop af tilbagetrækning og isolation, og den udfordrer således selve troen på samtalen og på den terapeutiske relation som noget sundhedsfremmende i sig. Resultatet af den dybe skam kan føre til, at terapeuten føler sig holdt ude, og i sidste instans kan dette lede til, at man mister troen på sig selv som en god hjælper (2001, 2002a). Ens ære bliver gået for nær, og i

sin frustration over mødet med klientens dybe og tavse skam kan terapeuten selv blive fortvivlet og højrøstet. Ifølge Skårderud er det, som kan give håb og muligvis skabe forandring at sætte ord på skammen (2001, 2002a).

Skårderud opstiller tre hypoteser for, hvad den stigende opmærksomhed på skam inden for psykologien kan skyldes: 1) Skammens faglige tilsynkomst skyldes en samfundsmæssig drejning fra kollektiv normativ diskurs til en *privatisering* af skam med fokus på behandling af individet, 2) fremkomsten af affekten skam beror på, at der først nu er blevet udviklet gode teoretiske modeller for det psykologiske selv (Kohut 1971, 1977), og at skammen i selvpsykologien netop fremstilles som den centrale affekt, og 3) at megen ny litteratur om skam handler om det, den amerikanske psykolog Gershen Kaufman (1993) har benævnt skambaserede syndromer herunder rusmiddelafhængighed, spiseforstyrrelser eller andre reaktioner efter overgreb, hvor skammen ofte er både udgangspunkt og konsekvens. Som eksempler på dette nævner Skårderud bulimikeren, der føler sig som et elendigt menneske, og som bekræfter sin egen elendighed ved i overspisningen og opkastningen at fornægte sig selv, mens offeret for seksuelle overgreb kan agere ud i skamløs seksuel adfærd. Det bliver med Skårderuds ord ”mer av det samme” (2001, s. 1614, 2002a). Skårderud uddyber disse tre psykologiske perspektiver på skammens opkomst, og helt overordnet definerer han skam som en forstyrrelse i reguleringen af selvfølelsen.

Det første perspektiv er baseret på psykoanalytisk traumeteori. Skammen følger her i i kølvandet på den andens adfærd. Skammeren, det vil sige den, der påfører skam, kan være den ydre anden eller sociale institutioner, og det kan dreje sig om ydmygelser, mobning, aggressioner, racisme, magtmisbrug, fysiske eller seksuelle overgreb. Det seksuelle overgreb på barnet nævnes som ureksemplet på, hvordan overgriberens skamløse adfærd kan påføre offeret skam.

Det andet og mest udbredte perspektiv betoner tilknytningen, for, eftersom skammen ikke nødvendigvis er betinget af åbenlyse krænkelser, kan skammen ligeledes vokse ud af manglende følelsesmæssig respons fra tidlig spædbaralder. Denne form for skam er således knyttet til fravær og mangel (Winnicott 2003, Stern 2004). Denne retning inden for psykoanalysen, nemlig selvpsykologien, lægger vægt på tilknytningen frem for driftstilfredsstillelsen. Barnet er så at sige programmeret til at søge og udløse respons hos andre og specielt hos dets primære omsorgsperson. Et nøglebegreb inden for selvpsykologien er derfor empati (Kohut 1971, 1977). Skam bliver således i lighed med anden psykisk smerte

og patologi forstået som resultat af vedvarende mangel på empatisk gensvar (Skårderud 2001, 2002b). Normaludviklingen er afhængig af de voksnes evne til at se barnets behov og indstille deres adfærd i takt med deres indsigter. En sådan empatisk respons bidrager til at styrke oplevelsen af et sammenhængende selv, og sætter barnet i stand til at trøste sig selv. Er tilknytningen og responsen derimod vedvarende mangelfuld, vil der opstå smerte og patologi, for i mødet med ubevægelige ansigter og voksne, som ikke forstår følelsesmæssig justering, vokser skammen. Skårderud formulerer det således: ”Den dybeste form for skamoplevelse er å vise seg frem med sin kjærlighet for så å bli avvist. Jeg er ikke elsk-verdig” (2001, s. 1615, 2002b). Der er med andre ord tale om en deficitpsykologi.

Det tredje og mindre udbredte perspektivet på skam inden for selvpsykologien lægger særlig vægt på at integrere biologisk-orienteret affekteori i traditionen omkring den amerikanske psykolog Silvan Tomkins (1962). Her fokuseres på intersubjektivitet forstået således, at opvæksten består af en udveksling af affekter mellem barn og voksen. Dette kaldes interaffektivitet eller affektindtoning. Vi får affektiv respons på vore affektive henvendelser. Responserne kan være gode, dårlige eller helt mangle. Det kan forekomme, at visse affekter og følelser ikke tolereres, disse kan belægges med tabu, eller også findes der ikke noget sprog for dem: ”Ingen er sinte i vår familie” (Skårderud 2001, 2002b). Skammen kan således opstå i forbindelse med erfaring af ukendte eller ikke-accepterede affekter og samtidigt næres af uoverensstemmelsen mellem den aktuelle selvoplevelse og forestillingerne om det ideelle (Skårderud 2002b).

Skårderuds skamtypologi

Skårderud beskriver med udgangspunkt i den amerikanske psykoanalytiker Léon Wurmser (1981) opdeling af ”skammens masker” en række forskellige udtryk for skam og stiller dem op på en liste med ni typer, som dog ikke er gensidigt udelukkende. Tanken bag kategoriseringerne er, at skammen kan maskeres og knyttes til andre følelsesudtryk og anden adfærd. Wurmser kalder disse forskellige forsvarsudtryk for ”screen effects”. Det er disse, som jeg i kombination med Skårderuds egne kliniske erfaringer nu vil redegøre for.

Den dygtige patient. Den skamfulde patient bagatelliserer skammen og forsøger at kompensere for sine mangler ved at være dygtig. En sådan patient vil forsøge at opnå accept og selvfølelse ved at tilpasse sig normerne. Det handler om de dygtige børn i alle aldre – ”*De flinke barna klarer alt. Og det er alt de klarer*” – som han formulerer det (Skårderud 1998, s.

53). Endskønt de nyder anerkendelse og succes, findes der under overfladen en konstant bekymring for, at de ikke er værd at elske og mange oplever, den ydre fremgang som falsk, og at andre påskønner noget, som de dybest set ikke selv tror på, og at den ydre succes ikke giver tilstrækkelig næring til den skrøbelige selvfølelse. Der er altså tale om en ydrestyret adfærd, hvor personerne efterstræber at blive betragtet som dygtige. En sådan stræben vil ofte afspejle sig i patient-behandlerforholdet, hvor patienten forsøger at tilpasse sig behandlerens formodede krav i et forsøg på at undgå den på en gang både skamfulde og frygtede men også imødesete ”afsløring”. I selve dette forsøg fremvises en måske enorm arbejdsevne, omsorg for andre og empatiske evner, som i al sin tilsyneladende velfungerende formåen netop bliver symptom på, det Skårderud kalder for normalitetens psykopatologi (Skårderud 2001). Denne indebærer, at patienten er højtpræsterende uden dog selv at opleve nogen glæde herved, thi mestringen og alle ydelserne opleves som en indre tvang. Alternativet, at ikke yde eller producere, findes ikke som en mulighed. I behandlingen er det sandsynligt at terapeuten vil kede sig og føle sig træt, fordi der er noget som ikke fungerer. På den ene side ønsker denne patient at leve op til de strengeste idealer, og på den anden side fantaserer han eller hun om, at blive afsløret af nogen, som kan gennemskue dem i al deres tvangsprægede aktivitet, hvilket ofte er forvirrende for behandleren (Skårderud 2001, 2002a).

Den forbeholdne. Den skamfulde er afventende og har ikke tillid til sine egne ord og alle ytringer ledsages derfor af forbehold. På handlingsplanet kommer skammen til udtryk gennem handlingslammelse. I behandlingen vil mange af disse patienter udeblive fra en del af sessionerne. De tør ikke eller ser ingen mening i at komme (Skårderud 2001).

Den deprimerede. Ofte er den skamfulde meget trist til mode og særdeles ofte er depressionen knyttet til en vedvarende lav selvfølelse og til en kontinuerlig vished om, at man ikke er den, man ønsker at være. Der kan altså være tale om en decideret skamdepression, til trods for at depressionen naturligvis kan have mange kilder og udtryk (Skårderud 2001).

Den som er stum. Den skamfulde kan være i dårlig kontakt med sine følelser. Nok føles ubehaget, men det kan ikke lokaliseres eller beskrives nærmere. Wurmser har beskrevet denne form for skamreaktion som ”alexitymiens stenmaske” (Wurmser i Skårderud 2001, 2002a), og knytter fænomenet med sådanne utilgængelige og ukendte følelser til psykosomatiske tilstande eksempelvis kropsliggjort i form af spiseforstyrrelser. På en række af behandlerens spørgsmål vil svaret være ”ved ikke” (Skårderud 2001).

Den rasende. Den skamfulde indfrier ikke forventningerne og tåler ikke nederlaget. For den narcissistisk meget sårbare skal der kun små krænkelser til før der kan udløses et ukontrolleret raseri. I Herman Melvilles *Moby-Dick* (2001) ser vi ifølge Skårderud en indsigtfuld beskrivelse af skamraseriet i kaptajn Ahabs rasende jagt på den hvide hval, som har krænket hans æresfølelse som den store hvalfanger (Skårderud 2001).

Den misundelige. Den skamfulde føler at han eller hun ikke lykkes, mens andre gør. Misundelsen over at det går godt for andre kan være udmattende, og hvor der er meget misundelse, er der skam under (Skårderud 2001).

Den foragtfulde. Den skamfulde kan forsøge at fremhæve sig selv ved at rakke andre ned, således at følelsen af egen elendighed bliver projiceret over på de andre. Dette ses for eksempel ved behandlingen af anoreksi, hvor behandleren vil blive udsat for en sådan foragt (Skårderud 2001).

Den grandiose. Den skamfulde kan klamre sig til fantasierne om egen storhed og med en klassisk forsvarsmekanisme mod skammen hævde, at man er usårlig og uafhængig. Grandiositet og skam ses således som komplementære størrelser, der nærer hinanden gensidigt. For eksempel ses anoreksien som en konkret udageren af det grandiose selvbillede, idet den anorektiske udlever en af de mest grandiose forestillinger som tænkes kan, nemlig at man ikke har brug for nogen eller noget. Hun eller han nærer sig af ingenting som en storhedsfantasi. I en psykodynamisk forståelse kan vi derfor hævde, at der er nogen eller noget, som hun eller han ikke har fået og i stedet for at tage en sådan sorg på sig benægtes et sådant behov. I stedet fantasierer man om at ikke behøve noget og kan således fremstå som unik; til trods for at bare guder og spøgelse kan klare sig uden næring, som Skårderud lakonisk tilføjer (2001, 2002a). Flugten til sultekuren giver kun en imaginær oplevelse af at sejre over instinkterne, og således skjuler forsøget på at konkretisere grandiositeten rent kropsligt bare skammen. Imidlertid må der før eller senere spises, og da følger bare yderligere en skam, nemlig den over at have været så hovmodig (Skårderud 2001).

Den skamløse. Hvor der hersker skamløshed, forventer Skårderud at skammen er fornægtet, og at skamløsheden som et forsvar mod den tavse skam opsøges aktivt i form af stofmisbrug, fornedrende seksualitet eller selvskadende adfærd. Overspisning kan være én udageren af den skamløse skam og opleves af mange som et fornedrende ritual, hvilket netop er grunden til, at de gør det. Det skamfulde indre bliver således blottet. Denne skamløse skam rammer ofte ofrene for seksuelt misbrug, og netop offeret vil skamme sig (2001, 2002a).

Skårderud afslutter denne typologigennemgang af skammens stemmer med at hævde, at alle disse repræsentationer af skam bidrager til at ødelægge samhandlingen – som jeg forstår som den følelsesmæssige udveksling mellem to parter. Skam-stemmerne virker således hæmmende for deltagelsen i de gode dialoger, de bliver en bekræftelse af den negative skamfølelse, og indgår dermed i både produktionen og opretholdelsen af skammens onde cirkel. Med andre ord: Skammen formener os adgang til den gode samtale.

Skammen i behandlingsrummet

Skårderud beskriver behandlingsrelationen som et ambivalent forhold, da det både er et forhold for reparation og et forhold for retraumatisering. Afgørende i forhold til skam og behandling er påmindelsen om, at terapi faktisk er en skamsituation, for når behandlingen er i gang forventes den ene at blotte sig for den anden, men ingen forventer, at terapeuten skal være åben om sin skam (Skårderud 2001).

Terapeuten må have det Skårderud kalder for en god skamfølelse. En sådan består af en bevidsthed om, at noget af det dybt personlige også skal beskyttes i intimiteten mellem klient og terapeut. Så til trods for at skammen på den ene side aktiveres af selve den terapeutiske kontekst, gælder det på den anden side også om at bruge denne sammenhæng, denne samtale, til netop at give skammen et sprog. Vores øgede forståelse for og genkendelse af skammen med dens forskellige udtryksformer bør derfor medføre ændringer i terapeuten holdning. Skammen, som er mere eller mindre tavst til stede, stiller krav til vores bevidsthed om vores terapeutiske aktivitet. Tavshed fra terapeuten kan således frustrere patienten, fordi denne selv mangler gode ord og mod. Meget aktive terapeuter kan opleves som styrende og kritiske - ”du er præcis som min far” (Skårderud 2001, s. 1616).

Behandlerens opgave er ofte at bidrage til et sprog om skam. Et sådant fremmedsprog vil ofte kræve tid og tålmodighed, og de redskaber, som kræves for tilegnelsen heraf, kan kun beskrives tilnærmelsesvist. Dog giver begreber som takt og tone, forsigtighed og respekt en rimelig indikation på, hvad som er nødvendigt. Altså begreber som er centrale i det som kaldes ”de uspecifikke virksomme faktorer” i terapi (Skårderud 2001, 2002a, Hougaard 2004). Skårderud mener, at der er al mulig grund til at bekymre sig over mulighederne for at give dialogerne om skam den nødvendige plads i en moderne behandlerkultur, hvor effektivitet er i centrum. Det er nødvendigt med tid for at etablere tillid og dermed skabe et sprog for skammen, for skal man dele en stor skam, dvs. udlevere sig selv, er det nødvendigt

med tryghed og vished for, at dette bliver tålt, taget imod og ikke misbrugt (Skårderud 2001, 2002a).

Ligeledes er det af stor betydning for behandleren at besidde en forståelse af skammen, som den kan opleves i livet generelt. En sådan forståelse gør det lettere at holde ud og gør det lettere at finde sig til rette i forhold, som det ikke altid er let at finde sig til rette i. Vores sprog og vores bevidsthed om skam bidrager således til øget tolerance for det, som kan fremstå som patientens afvisning af os. For at ændre skamfølelsen, så den bliver mere tålelig og lettere at bære, mener Skårderud, at det er nødvendigt at sætte skammen i tale. Dog må man forstå, at dyb skam er en gennemgribende og dødbringende erfaring, som man ikke på nogen enkelt måde kan snakke sig ud af. Ud over et passende sprog kræves følelsesmæssig respons og accept fra betydningsfulde andre, i dette tilfælde altså behandleren. Det er således ikke nok at tale om accept, en sådan må både erfares og internaliseres (Skårderud 2001).

Rent behandlingsteknisk foreslår Skårderud derfor, at man i behandlingen efterstræber at dele skammen og sætte navn på den for herigennem at forvandle den til *sorg*. For, eftersom den dybe skam er hånlig af selvbebrejdelser og derfor lukker for forståelse og indsigt, er det essentielt at skabe en dialog, som kan give forståelse for, at vi med vores skam altid er en del af en større sammenhæng. Alle, inklusiv den skamfulde, lever i spændet mellem sig selv og andre, og forståelse for de sammenhænge, man er skabt af, kan i væsentlig grad bidrage til mere generøsitet over for sig selv. Alvorlig skam er ofte følgen af manglende følelsesmæssig respons og accept fra de nærmeste i forskellige faser af opvæksten. En sådan følelsesmæssig brist er der grund til at sørge over. Skårderud betragter en sådan begyndende sorg over fraværet eller krænkelserne som det første skridt på vejen i retning mod øget tryghed og åbenhed (2001, 2002b).

Han påpeger desuden, at man i forbindelse med skam ofte erfarer en negativ grandiositet, i og med at der findes et vist storhedsvanvid i den skamfuldes forklaring på situationen: ”Alt er min skyld. Jeg har skabt det selv” (Skårderud 2001, s. 1617). I en sådan negativ omnipotens findes en nedvurdering af de andre, og ligeledes skjuler der sig i selvforagten også en ubevidst foragt for de andre. Man beder om hjælp, men slipper ikke så let hjælperen ind med alternative syn på virkeligheden, for åbner man op for et mere nuanceret syn på forhold mellem en selv og andre kan det indebære en *vrede*. Forhåbentlig en mere velplaceret og mindre fortvivlet *vrede* end skamraseriet.

Afslutningsvist anser han *kærlighed* for at være altafgørende for at hele dyb skam. Han berører ligeledes æren og modets betydning for det, han mener, er det centrale omdrejningspunkt for den psykologiske og psykiatriske forståelse af skammen, nemlig *selvaccepten*. Denne er kendetegnet ved, at den kan frigøre fra skammen på samme måde, som tilgivelsen kan frigøre fra skylden. En sådan selvaccept handler ifølge Skårderud ikke mindst om evnen til at revurdere vore idealer, som kombineret med ambitioner nok er nødvendige for at give retning og kraft til vore handlinger, men som ikke desto mindre må være fleksible og stå i et rimeligt forhold til det mulige. Således ses graden af fleksibilitet i stedet for rigiditet som et udtryk for mental sundhed (Skårderud 2001, 2002b).

Om kærligheden hedder det, at mange mennesker, som har været uheldige i livet, tvivler på sine evner til at tage del i kærligheden. For at beskytte sig mod flere krænkelser har de lukket sig til, hvilket Skårderud betragter som udtryk for en grundlæggende uretfærdighed, for har man været uheldig, må man være ekstra modig for at bryde ud af skammens isolation og vove at bevæge sig hen i mod de fællesskaber, hvor kærligheden findes. I et behandlingsperspektiv indebærer dette, at vi i højere grad må diskutere skammens relation til modet, som netop er at turde dele. I denne sammenhæng er det afgørende at have en forståelse af, at mod ikke er en statisk størrelse, men produceres i samtalen og samværet. Skårderuds anvisning for behandling af skamfulde patienter betyder altså, at vi overordnet set må bestræbe os på at skabe tryghed gennem samtale, for at den skamfulde herigennem kan styrke sit mod til at vise mere af sig selv, bevæge sig væk fra ensomheden og ind i de forhold, som han eller hun under alle omstændigheder er viklet ind i.

Skårderud kommer endvidere ind på *skylden*. Han mener, at en bevægelse væk fra skammen kan gå via skylden. En sådan bevægelse kan indebære en forskydning fra en global negativ selvopfattelse til at opleve en skyld for noget mere afgrænset. Der er således tale om en bevægelse fra ”å være feil til å ha gjort feil” (2001, s. 1617). Angående distinktionen mellem skam og skyld udtrykker han en vis usikkerhed, idet han mener, at det er vanskeligt og til dels irrelevant at skelne såvel på det individuelle som det kollektive plan. Dog er han ikke usikker på, om der er tale om forskellige følelsesmæssige oplevelser, eftersom skammen henviser til en form for fejl, svaghed eller brist ved selvet, mens skyld henviser til en skade påført andre. I yderste konsekvens kan skyldspørgsmål afgøres ved domstolene, hvorimod skammen på én gang er mere total og diffus. Den rammer hele personen, mens skylden kan ”gjøre opp for sig”. Skammen kræver netop at man forvandler sig, at man bliver en anden; for eksempel lader Kafka ifølge Skårderud (2001, 2002a) skamfulde skikkelser forvandles til en

bille, som det er tilfældet med kontoristen Gregor Samsa i novellen *Forvandlingen* (Kafka 1987).

Skårderud mener, at det terapeutiske forhold i sig selv kan være skamprovokerende (2001, 2002a), og at det derfor er afgørende at være bevidst om mulig retraumatisering i behandlingssituationen. Dette, mener han, er særligt tilfældet ved det, som er blevet benævnt skambaserede syndromer (Kaufman 1989), som henviser ikke blot til selve den terapeutiske relations natur, men også til den kendsgerning, at terapi ofte vil handle om netop skamfulde oplevelser som overspisning, seksuelt misbrug eller reaktioner på overgreb. At skam således vækkes af selve den terapeutiske setting indebærer, at netop denne kan være et passende rum at tilvejebringe et sprog for det skammelige i. Dog stiller dette som tidligere nævnt (Skårderud 2001, 2002a, 2003) høje etiske og tekniske krav til terapeuten såvel som hans eller hendes taktfuldhed og tålmodighed.

Skårderuds metode og den fænomenologiske metode i psykologien

Skårderud skriver, at han bruger en fænomenologisk metode. I denne indgår en fænomenologisk tilgang, hvori han beskriver typer og undertyper af skam såvel som disses betydning i forhold til forskellige psykiske lidelser (2001, 2002a), primært spiseforstyrrelser (2007). Hans beskrivelser tager udgangspunkt i forskningsinterviews med kvindelige anoreksipatienter (2007), som han selv har i behandling, og sigter mod at bidrage til en øget forståelse af skam og stolthed, som i sin tur kan lede til bedre terapeutiske teknikker og i sidste ende bedre behandlingsresultater.

I det følgende vil jeg undersøge, hvad hans fremgangsmåde indebærer på et mere konkret plan for således at nærme mig en forståelse af hans metodologi og for at placere ham i forhold til forskellige retninger inden for fænomenologien. I den forbindelse må man spørge sig selv, hvordan han beskriver forskningsdeltagernes livsverdener, hvordan han tager højde for disses forskellighed, og hvorpå han egentlig bygger sine generelle antagelser om skam og psykisk lidelse? Disse spørgsmål melder sig uvægerligt, da det efter at have gennemgået flere af hans værker fremstår uklart, om der er tale om flere lignende cases, eller om der i stedet er tale om et og samme ideal-typiske case. Sådanne funderinger melder sig for eksempel udgangspunkt i forbindelse med de tre cases, henholdsvis manden F (2001), kvinden T (2002a) og kvinden Helena (2007), med hvilke Skårderud illustrerer den stærke oplevelse af skam og u-elskelighed, som det voksne barn kan opleve i forhold til en forælder.

Fænomenologisk psykologi

Men lad os først se nærmere på, hvad der historisk set er blevet betragtet som fænomenologi inden for psykologien, for således at kunne se Skårderuds metode i forhold hertil. Der findes ifølge den danske psykolog Bo Jacobsen (2007) historisk set to former for fænomenologi i psykologien, den eksistentiale og den fænomenologiske. Sidstnævnte er opdelt i en blød og en streng form. I den eksistentiale psykologi anvendes den fænomenologiske metode til at undersøge det enkelte menneskes individuelle og unikke oplevelsesforhold til sine medmennesker, til sig selv og sin til stadighed tilblivende identitet i lyset af frihed, valg og ansvar. Inden for psykologisk behandling har eksistentiale psykologi gjort sig gældende ved at fremhæve, at psykiske problemer udgør en helhed, som patienten må overtage ansvaret for som forudsætning for en helbredelsesproces hen imod fornyet meningsfylde, selvrespekt og engagement i livet. Først da er det ifølge Jacobsen (2007) muligt at bryde knuder og løse konflikter i sjælelivet.

Fænomenologisk psykologi lægger vægt på at undersøge menneskets oplevelsesverden og prøver tillige at forstå alle mentale fænomener som præget af individets personlighed. I sin strenge udgave udmærker den fænomenologiske metode sig ved systematisk ” at sætte parentes om”, altså at se bort fra videnskabens og dagligdagens antagelser og teorier om fænomenerne, for at vi således, som iagttagere kan frigøre os fra de historiske og sociokulturelt betingede forforståelser såsom behov, vaner, interesser, kundskab og opfattelser, som styrer vores oplevelser af verden og os selv. En sådan parentessætning er vigtig, fordi forforståelsen af verdens beskaffenhed hindrer os i at se fænomenerne i deres reneste form. Målet er dermed at rense oplevelsen for sådanne antagelser, for at man således kan uddrage *essensen* af det, som giver fænomenet dets unikke karakter (Sander 1999, Willig 2006).

Skårderuds fænomenologi

Skårderud viser med et eksempel, hvordan den skam, som forbindes med ikke at leve op til forventningerne om selvstændighed og selvrealisering, som efter hans mening er indbygget i det moderne vestlige menneskes livsverden, viser sig hos den mandlige klient F. Samtidig beskriver Skårderud den skam, han mener, er nært knyttet til benægtelsen af, at vi som mennesker er afhængige af hinanden, udleveret til hinanden på denne måde:

”I en samtaletime rødmte F. Han fortalte om et møte med sin far. Faren hadde vært en fjern skikkelse for ham de seneste årene. Han hadde kommet med uforbeholden ros til ham. Han hadde ikke rost ham for en særskilt innsats, slik han ofte tidligere hadde erfart. Han hadde simpelthen rost ham, og sagt at han likte ham. F beskrev en underlig og ukjent følelse. Den var skremmende og god på samme tid. Det gode var at han trengte slik. Det skremmende, sa han, var at han ønsket mer, mye mer. Og da lurte han på om han var en for svak person, som slik kunne kjenne på avhengigheten av de andre. Så ville han ikke snakke mer om det” (Skårderud 2001, s. 1615).

Skårderud viser således, at hvor man kunne betrakte det, han kalder den traditionelle skam, som en dialog med de andre, er den moderne skam internaliseret, og en skamkonflikt oppleves nærmere som en konflikt i selvet end som en uoverensstemmelse med noget ydre. En parallel til denne opplevelse beskrives i forbindelse med den kvindelige klient T:

”I en time rødmte hun. Hun fortalte om et møte med sin far. Faren hadde vært en fjern skikkelse for henne de seneste årene. Han hadde kommet med uforbeholden ros til henne. Han hadde ikke rost henne for en særskilt innsats, slik hun ofte hadde erfart. Han hadde simpelthen rost henne, og sagt at han likte henne. T beskrev en underlig og ukjent følelse. Den var skremmende og god på samme tid. Det gode var at hun trengte slik. Det skremmende var at hun ønsket mer, mye mer. Og da lurte hun på om hun var en for svak person, som slik kunne kjenne på avhengigheten av de andre. Så ville hun ikke snakke mer om det” (Skårderud 2002a, s. 50).

Endnu en klient, Helena, uttrykker i en samtale en tilsvarende og tilsyneladende identisk følelse af skamfuldhet over at være afhængig af andre. Hun beskriver, hvordan hun synes bedst om at klare sig selv, og at hun skammer sig over at skulle begynde i terapi, hvilket innebærer, at hun over for sig selv må indrømme, at hun har brug for andre end sig selv. Hendes stolthed er såret. Skårderud formulerer hendes opplevelse på følgende vis:

”And then I think about something else: A few days ago I got praise from my father. It was unreserved praise. He didn’t praise me for a special effort, as he had often done previously. He just praised me, and said that he liked me. It gave me a strange and unknown feeling. It was both frightening and good at the same time. The good part was that I felt good about it. The frightening part was that I wanted so very much more. So I began to wonder whether I’m a person who is too weak since I’m so dependent on others” (Skårderud 2007, s. 88).

Det påfaldende ved disse eksempler er ifølge Skårderud, at de viser, at ønsket om at modtage mere positiv tilbakemelding fra betydningsfulde andre oppleves som upassende og decideret skamudløsende. Han setter dette i forbindelse med det i Vesten fremherskende ideal

om selvrealisering, autonomi og uafhængighed. (Skårderud 2001, 2002a, 2007). Det er svært at være uenig i disse antagelser, som er både nærliggende og på ingen måde virker urimelige.

At anvende enslydende eksempler, hvis ordlyd kun adskiller sig ved klientens køn, gør dog, at man som læser må stille sig tøvende til netop disse eksempler. Man spørger sig selv, om der mon er tale om ét og samme lettere redigerede eksempel, eller om der er tale om et bemærkelsesværdigt sammenfald mellem tre klienter, som beskriver hver sin oplevelse med hver sin far på en måde, så disses oplevelse til forveksling ligner hinanden. Man må imidlertid formode, at de enkelte klienters livsverdener, om vi skal være tro mod den fænomenologiske teori og metode, til trods for at de kan minde om hinanden, vil adskille sig på visse punkter. Min indvending går således ikke på eksemplernes relevans eller troværdighed som sådan, for de tjener ganske givet deres formål. De hjælper til at illustrere en overordentlig vigtig pointe, nemlig at mange i dag opfatter afhængighed som noget uønskværdigt og som grænsende til det nedværdigende.

Derimod sætter sammenfaldet mellem patienthistorierne spørgsmålstejn ved den fænomenologiske metodes pålidelighed og anvendelighed. Hvis der er tale om den samme patienthistorie i alle tre cases, kan disse ses som en illustration på, hvordan skam kan opleves for denne særlige person. Derimod giver de ikke nødvendigvis et repræsentativt billede af, hvordan mennesker generelt oplever skam. Man må på den baggrund spørge sig selv om, hvad sådanne vanskeligheder med at finde solide eksempler kan skyldes rent metodisk. Samtidig undrer man sig over, at det tilsyneladende er så vanskeligt at underbygge de teoretiske antagelser, som på ingen måde fremstår urimelige, rent empirisk. Er der tale om et og samme eksempel i forskellige udgaver, indikerer dette, at det er på sin plads at være meget forsigtig i sine tolkninger, konklusioner og generaliseringer. Man kan derfor ikke umiddelbart udlede af eksemplerne, at de afspejler det, Skårderud ser som kendetegnende for det moderne menneske, nemlig at "Forventningen om selvstændigheden er en av modernitetens grandiose forestillinger, med tilhørende benægtelse af at mennesket er et afhængig vesen" (Skårderud 2001, s.1615).

Skårderuds position i fænomenologien

Det viser sig, at Skårderuds anvendelse af fænomenologien som metode ligger mere på linje med den blødere udgave af den fænomenologiske metode. Her betones primært den mest forudsætningsløse beskrivelse (Jacobsen 2007, Willig 2006) af den menneskelige

oplevelsesverden, så fuldstændigt og omhyggeligt som muligt. Sådan anvendes metoden af en række psykologer, der ikke selv nødvendigvis betragter sig som tilhørende en fænomenologisk skole.

I Skårderuds tilfælde er der tale om en fænomenologisk form for psykologi, som er mere optaget af diversiteten og variationerne i den menneskelige oplevelse end af at identificere essenser i traditionel fænomenologisk forstand. Det kan tilføjes, at Skårderud gør sig til talsmand for den antagelse, som er udbredt blandt de fleste, om ikke blandt alle, fænomenologiske forskere i psykologien, at det er umuligt at se bort fra, altså at sætte i parentes, alle de forudsætninger og al den forudindtaget, som præger ens iagttagelser og fortolkninger af et givet fænomen. Man kan derimod betragte forskerens forsøg på at 'parentessætte' fænomenet som noget, der gør det muligt for forskeren at foretage en kritisk undersøgelse af hans eller hendes vanemæssige måder at betragte selvsamme fænomen på. Med andre ord lægges der i den fænomenologiske metode vægt på forskerens egen *refleksivitet*, på bevidstheden om forskerens eget bidrag til skabelsen af mening i løbet af forskningsprocessen, herunder forskerens uundgåelige indvirkning, qua hans engagement i studiet, på både forskningsprocessen, forskningsdeltagerne og resultaterne (Willig 2006).

Skårderud redegør i og for sig for sin egen rolle i forhold til forskningsdeltagerne, særligt i det kvalitative interviewstudie (2007). Han nævner her, at han er forskningsdeltagerens terapeut, men går ikke i dybden med dette dilemmas mulige betydning for de svar, hans interviews genererer. Dog kan man tænke sig, at dette forhold helt fra studiets start kan have påvirket forskningsdeltagerens motivation for at deltage i projektet. Der kan på den ene side være tale om en positiv indflydelse forstået på den måde, at han formentlig får adgang til en rigdom af informationer, som en udefrakommende, som ikke kendte deltagerne og deres problemer ikke ville få adgang til. På den anden side har nogle deltagere muligvis valgt at ikke deltage, da de allerede indgår i en terapeutisk relation med Skårderud, som de ønsker at bevare upåvirket af hans forskningsaktiviteter. Det synes i hvert fald rimeligt at antage, at det kræver en overordentlig anstrengelse som forsker at sætte parentes om ens vanemæssige måder at betragte sine patienter på og ikke mindst patient-behandlerforholdet på, som i denne sammenhæng antages at indgå i en ny kontekst løsrevet fra den pågående behandling.

Desuden er det væsentligt at skelne mellem en fænomenologisk betragtning af en begivenhed eller en genstand, som den i sig selv træder frem for forskeren og en

fænomenologisk analyse af en fortælling om en bestemt oplevelse, som den beskrives af en forskningsdeltager. Førstnævnte kræver, at man retter opmærksomheden indad mod ens egne subjektive oplevelser, mens sidstnævnte indebærer et forsøg på at ”komme ind i” en andens oplevelse på baggrund af dennes beskrivelse af netop denne oplevelse. Således bliver forskningsdeltagerens fortælling i den fænomenologisk-psykologisk forskning til selve det fænomen, som forskeren beskæftiger sig med (cf. Willig 2006). Set i dette lys fremgår det tydeligere, at Skårderud i højere grad indgår i sidstnævnte og altså i den blødere form for fænomenologi end i i den strengere form, hvor netop parentessætningen betones.

Ser vi ikke bort fra en sådan forforståelse hindres vi i at se fænomenerne i deres reneste form og dermed i at uddrage *essensen* af fænomenet. Selvom jeg netop har karakteriseret Skårderud som tilhørende den blødere form for fænomenologisk psykologi, må han dog på visse punkter betegnes som nærmere den strenge form af fænomenologien. For i de tre cases med patienterne T, F og Helena må der, til trods for at der formentlig er tale om tre forskellige personer med adskilte livsverdener, være tale om, at Skårderud netop uddrager essensen af disse tre personers oplevelse af skam. Havde han tydeligere gjort opmærksom på, at der er tale om hans fortolkning af de tre personers fortællinger, ville han igen nærme sig den bløde udgave, hvor netop forskningsdeltagernes egne fortællinger er omdrejningspunktet (cf. Willig 2006).

Fænomenologi eller case?

Endnu et spørgsmål, som står tilbage, er, hvordan vi forener de subjektivt oplevede livsverdener med en fænomenologisk metode, som jo netop indebærer at undersøge menneskets oplevelsesverden (Willig 2006), og som bestræber sig på at forstå alle de mentale fænomener, som præges af individets personlighed. Med andre ord henleder denne gennemgang vores opmærksomhed på problemet med at finde gode eksempler, essentielle eksempler, og præsenterer dem på en måde, så de illustrerer og understøtter vores pointer på en pålidelig måde. Med gennemgangen af Skårderuds prototypiske eksempler på skam melder den tanke sig uvægerligt, at der muligvis ikke findes så mange gode eksempler til at illustrere selv de mest indlysende pointer. Man kan, sat på spidsen, mene, at den fænomenologiske metodes styrke ender med at blive dens svaghed. De eksempler, Skårderud finder på baggrund af den, minder så meget om hinanden, at de kommer til at fremstå utroværdige, til trods for at

hans argumenter og pointer i bund og grund er plausible, såvel når det drejer sig om betragtninger over skam og behandling som affekter generelt.

Et forslag til at præcisere skamreaktionerne kunne findes i casestudier. Sådanne er forankrede i en social kontekst og har en høj grad af troværdighed. De er autentiske og giver et indblik i hvordan et behandlingsforløb kan tage sig ud i en konkret situation. Vel og mærke hvis man antager, at casestudier handler om grundig beskrivelse af enkelte patientforløb ud fra for eksempel interview, observation og deltagerobservation (Yin 1999, Willig 2006). Man får således præsenteret tanker, handlinger og tolkninger i den kontekst, hvor de rent faktisk forekommer. Desuden giver casestudier mulighed for at beskrive klienten og forløbet i forhold til sociokulturelle og historiske faktorer.

Tager man udgangspunkt i en humanistisk tradition vil man således betragte velgennemførte casestudier som repræsentative for idealtypiske situationer, som beskrives i dybden, og hvis mening i sin tur kan fortolkes og efterkontrolleres. Tanken er, at dersom kvalificerede fortolkere gennem rationel argumentation kan nå til enighed, må der være tale om sande eller i det mindste sandsynlige fortolkninger (Hougaard, 2006). Disse kan derpå overføres til lignende situationer og således anvendes i den kliniske praksis, som det eksempelvis kunne være tilfældet for Skårderuds tre cases. Endnu en fordel ved casestudier er, at de beskriver enkeltstående fænomener i deres kontekst og således giver et virkelighedsnært billede af, hvad der er virksomt i selve terapien, ”de uspecifikke virksomme faktorer” i terapi (Skårderud 2001, 2002a). Sidst men ikke mindst henleder casestudier opmærksomheden på nøjagtigt, hvilke interventioner, der kan anvendes i behandling af specifikke tilfælde i klinikken som for eksempel i tilfældet med den anorektiske og skamfulde pige i min indledende vignet. Det, der kunne kaldes solide etnografiske beskrivelser af enkeltstående cases, kan således bidrage til generaliseringer om skam på lige fod med eller i stedet for fænomenologiske beskrivelser.

Inden vi når så langt, må vi dog overveje, om det er meningsfuldt at foretage sådanne generaliseringer, hvad enten det er med den ene eller den anden metode. For antager vi, som Skårderud synes at gøre, at der ligger skam bagom mange, hvis ikke de fleste psykiske vanskeligheder, nærmer vi os i betænkelig grad en universalisme-tankegang, som naturligvis må tåle at blive udfordret. Man kan forestille sig tilfælde, hvor skammen kommer til udtryk på andre måder og med andre behandlingsimplikationer til følge, end dem vi ser beskrevet hos Skårderud. Med udgangspunkt i dagens multikulturelle samfund kan man forestille sig, at en

far med anden etnisk baggrund end dansk ligger søvnløs om natten, fordi han skammer sig over sin datter, som efter hans mening klæder sig alt for udfordrende på. Vi må gå ud fra, at han kan føle sig så ilde berørt, at han i yderste nødsfald overvejer at tage sit eget liv af bare skam eller gribe til vold mod sin datter, og at han ikke har nogle at dele sine ubærlige følelser med. Spørgsmålet er imidlertid, om hans skam, som måske, vi kan ikke udelukke det, opleves lige så stærk som hos patienterne F, T og Helena, kan behandles på samme måde som hos disse. Må han med andre ord behandles på samme måde som for eksempel en anoreksipatient for at blive skammen kvit, og indebærer dette i så fald, at han må gennemleve sin skam ved at terapeutisk guides igennem både sorg og vrede for sluttelig at nå til den helende kærlighed, som det blev beskrevet af Skårderud?

Andre former for skam? Et sociokulturelt perspektiv på behandling

Hvis vi som Skårderud (2002b) antager, at følelsen af skam omend i skiftende gestaltninger findes på tværs af forskellige kulturer, melder spørgsmålet sig om, hvordan vi kan undersøge disse andre udtryksmåder, og hvilke implikationer disse har for den behandling, vi kan give som vestligt skolede psykologer og behandlere. Man kan forestille sig, at andre gestaltninger af skam nødvendiggør andre behandlingstiltag. Vender vi blikket mod den norske socialantropolog Unni Wikans (2008) beskrivelser af æresbegrebet blandt grupper af indvandrere i Norge med muslimsk baggrund, ser vi, at disse grupper i høj grad vægter familiens ære.

I et interview (Hageberg 2009) argumenterer hun for, at dette bør ses i lyset af, at kønsrollerne viser sig tidligt i visse af disse grupper, for fra børnene er omkring to år starter socialiseringen til mand og kvinde. Små drengebørn har ofte med forældrenes velsignelse befalingsret over ældre søstre fra seksårsalderen. Drengene har også modsat pigerne generelt frihed til at bevæge sig frit omkring uden for hjemmet. Pigerne lærer at de skal være ærbare og er som sådan helt fra barns ben ansvarlige for slægtens ære, som netop er afhængig af kvindernes moralske og seksuelle dyd. Eftersom solidariteten i familien er meget stærk, og idet tanken er, at familien således har en fælles ære, som andre er ude efter at tage, bliver børnene på sæt og vis socialiseret til at nære mistillid mod omverdenen, hvilket jo leder til en noget anden livsførelse. Denne holdning vækker ikke undren, men kan forstås, når man tænker på at traditionelt har netop storfamilien i islam været det eneste sociale sikkerhedsnet eller velfærdssystem om man vil (Wikan 2008).

Hun argumenterer videre for, at der i berøringsfladen mellem traditionelle muslimske tanker om familieroller og ære og de vestlige idealer om lighed mellem kønnene ligger kimen til en række konflikter. Sådanne konflikter kan efter min mening ses som relaterede til skam. Man kan i lighed med Wikan forestille sig sager om familiesammenføring, hvor faren i en familie flytter til Skandinavien lang tid efter moren og børnene, som måske allerede er integrerede i et af de skandinaviske samfund. I sådanne familier mister faren ofte sine traditionelle roller som forsørger og samfundskontakt. Og eftersom han ikke kan sproget, ikke har et job og ikke kender samfundet, er det overhovedet ikke utænkeligt at en mand i en sådan situation reagerer med vold, mener Wikan (2008). Og, finder jeg det nærliggende at tilføje, med en dyb følelse af skam. Man kan tænke sig, at en sådan mand føler sig både så uværdig og uelskelig, at han har lyst til at synke i jorden eller agere ud, om vi nu tænker på Skårderuds skamkategorier. I forlængelse heraf finder jeg det oplagt at overveje, om dette således også indebærer, at han kan behandles på samme måde som andre klienter med skamproblemer - altså i overensstemmelse med den behandlingsmodel, som jeg mener at finde hos Skårderud, nemlig den som bevæger sig fra skam over vrede og sorg til selvaccept?

Livsløb og livsverden

Det er endvidere muligt at udforske ovennævnte eksempel ud fra teorier om livsverdener og i et såkaldt livsløbsperspektiv, som beskrevet hos psykologen Claes Törnqvist og sociologen Margareta Norell (2007). Disse lægger i deres studier af sociale og psykologiske fænomener særligt vægt på, at hver fase i livsløbet leves i en specifik social og historisk sammenhæng. I denne teori står generationsbegrebet centralt. En generation forstås som de individer, der befinder sig i samme livsfase, og som derfor formes af de sammen historiske og sociale betingelser under ungdomsårene. Denne delte erfaring vil følge dem resten af livet og påvirke deres måde at opleve og føle på (Törnqvist & Norell 2007). Den sociale baggrund er således af afgørende betydning og studeres direkte i forhold til historiske omstændigheder. Heller ikke køn anses for at være en statisk kategori. Dets betydning er afhængig af både tid og rum. Perspektivet studerer livets retning og dets udvikling i nær tilknytning til de såvel psykologiske som sociale og kulturelle faktorer, der skaber vores individuelle og fælles livsverdener.

Til trods for at der lægges vægt på historien som konstituerende for individuelle liv og valg, anses denne dog ikke for at være absolut afgørende, da også alder og etnicitet betragtes

som væsentlige elementer i forståelsen af individets forskellige livsvilkår. Det, som er meningsfuldt for en 20årig er det ikke nødvendigvis for en 35årig. Ligeledes kan de forskellige materielle og kulturelle vilkår, som forskellige etniske grupper lever under, spille ind på individernes liv og valg (Törnqvist & Norell 2007). Dog mener Törnqvist og Norell på linje med Skårderud, at menneskers liv gennem de seneste årtier er blevet stadigt mere individualiserede som følge af store samfundsmæssige omvæltninger. En sådan individualisering har medført, at mennesker i dag er i færd med at frigøres fra de traditionelle bånd til familie, social klasse og socialt fællesskab for i stedet at være henvist til at skabe sine egne liv på egen hånd (Törnqvist & Norell 2007, Skårderud 2001, 2002a, 2007).

En lignende, men dog distinkt anderledes og langt mere relativistisk, betragtning finder vi hos den svenske socialpsykolog Thomas Johansson (2003), som mener at se en udvikling mod et mere udstrakt selv, hvilket indebærer at den tidligere regulering af skyld og skam ikke virker for nutidens mennesker, der i mindre grad end tidligere stræber efter at holde sammen på selvet, finde fast grund under fødderne og beskytte sig mod omverdenen. En sådan udvikling indebærer ifølge Johansson, at mange af de faste holdepunkter, som fandtes i hverdagslivet, efterhånden opløses, forvandles og erstattes af nye betydningsenheder. Mens det menneske, som den canadiske mikrosociolog Erving Goffman (1992) beskrev, er et individ, som er optaget af at få det sociale liv til at fungere, et menneske, som kæmper for at beherske en følelse af skam i det sociale møde, efter Johanssens mening er en uddøende race, vil jeg tillade mig at vende hans påstand på hovedet og spørge om, der i tilfældet med Skårderuds skamplagede patienter og Wikans indvandrermand ikke netop er tale om mennesker, som i den grad kæmper med at få det sociale liv til fungere, og som utrætteligt søger efter kontinuitet og fast forankring i såvel det sociale som det emotionelle liv? Jeg mener, at vi i dag måske nok har grupper af individer, som i større udstrækning kan tillade sig afbræk fra hverdagslivet og dets regler, og som ikke er ængstelige, selv om alting flyder, og som er i stand til at tyde uklare sociale koder og potentielle skamsituationer, som hævdedet af den norske sociolog Ivar Frønes (2002). Men at hævde, at vi ikke desto mindre har en stadig større gruppe, som i høj grad finder det vanskeligt at manøvrere i det felt af regler og selvdisciplin, som Johansson (2003) beskriver, synes jeg er urimeligt.

Ligeledes fører den høje grad af refleksivitet, som præger samspillet og mødet mellem mennesker, til en konstant opmærksomhed på sig selv (Frønes 2002, Johansson 2003). Spørgsmålet er derfor om tærskelen for, hvornår vi *skammer* os i virkeligheden er lavere nu end tidligere, eftersom tvetydigheden med hensyn til, hvad der kan vække skam, bliver mere

og mere fremtrædende. For hvordan skal man opføre sig og klæde sig for at være ”rigtig”? Vi kan med Skårderuds ord in mente spørge, hvor slank, selvrealiserende og uafhængig skal man være for at ikke behøve skamme sig. Et sådant spørgsmål er i dag endnu sværere at afgøre end før, eftersom der til stadighed findes flere og flere mulige referencerammer og dermed flere forestillinger om de andre tillige med deres bedømmelser eller domme af en selv som individ (Johansson 2003, Skårderud 2001, 2002b). Hermed øges de mulige forestillinger om de andres misbilligelse, og chancerne for at fremstille sig selv kan således let ende i fiasko og nederlag, med andre ord i skam. De stigende krav om selvrealisering ledsages altså af en risiko for at udstille sin egen utilstrækkelighed for de andres blik, særligt hvis man ikke forstår at tyde de skiftende sociale og kulturelle koder. Et eksempel herpå ser vi med den familiesammenførte mand, som ikke kender koderne i et nordisk velfærdssamfund og derfor på en gang kan føle sig misforstået af sin sagsbehandler, taber ansigt overfor sin egen etniske minoritetsgruppe, mister besindelsen og slår konen og behandles af velfærdsstaten som en afviger.

Goffman (1992) mener, at mennesker på denne baggrund har et stort behov for at beskytte sig mod for de mange krav og for at undgå indblik i det private og udvikle indviklede systemer for at bevare selvet intakt. Som følge af at mennesker, som således lever i et konstant foranderligt samfund, i stigende grad sættes fri fra kollektive strukturer, stilles der stadig højere krav til, at de skal kunne manøvrere frit og tilpasse sig forandringen. Disse krav om fleksibilitet har en bagside, for presset gør at mennesker trækker sig tilbage og udvikler en række flugtveje. De isolerer sig ifølge Goffman i forskellige subgrupper eller undgår bogstaveligt talt at vise sig ude i verden. Mit spørgsmål er, om disse strategier, som Goffman udviklede i 1950- og 60erne, stadig er aktuelle, eller om de i dag er mere og mere utilstrækkelige? Skal man tro en anden fremtrædende sociolog Manuel Castell (2000) er det netop kravet om fleksibilitet med dets indbyggede interessemodsatninger, der afstedkommer de voldsomme forskydninger i identitetsskabelsen, som vi er vidne til i dag. Et konkret udtryk for disse forandringer ser vi, når den familiesammenførte mand havner i en konflikt mellem historisk nye måder at leve på i form af eksempelvis nye kønsroller roller og faren for at falde tilbage på kulturelt stereotyp adfærd, som kan lede til vold og i i værste fald æresdrab. Også Skårderud (2001) mener, at vi som individer i nutidens vestlige samfund befinder os i et spændingsfelt mellem selvrealisering og afhængighed, som uvægerligt fører til øget lidelse, da mange oplever, at de ikke kan leve op til sådanne idealer og normer.

Fokus på kontekst og situation – en socialantropologisk vinkel

Set i lyset af disse betragtninger forekommer skammen og den mulige voldsepisode i eksemplet med den familiesammenførte mand som en pludseligt opstået skam, som det er vanskeligt at forklare ud fra en affekt- eller selvpsykologisk perspektiv. Hans skam fremstår snarere som en reaktion på en uudholdelig situation. En sådan antagelse opmuntrer os til at fortsætte i det socialantropologiske spor, hvilket indebærer at skammen forstås som et socialt fænomen, der må studeres i de lokale kontekster, hvor begrebet forekommer, og hvor det gives mening. Nøgleordet for at begribe skammens forskellige betydninger er kontekst, og ville i eksemplet med den familiesammenførte mand indebære en udforskning af hans helt personlige livsverden – fra hans historie til hans oplevelser af og forestillinger om eksempelvis roller og familieliv. Implicit i en sådan tilgang ligger, at det er ufrugtbart at opfatte skam som noget, der ikke tilhører moderniteten. Skam er med andre ord ikke en overlevering fra fortiden men en højst aktuell foreteelse.

Den norske socialantropolog Marit Melhuus (2002) lægger vægt på, at lokalt situerede skamstudier ofte vil lede til en forståelse af skam som noget kønsbestemt. Vi ser således, at skam ikke nødvendigvis er det samme fra person til person, men at fænomenet netop kendetegnes ved at indgå i afgrænsede indfødte diskurser, samtidig med at det er del af forskellige fagterminologier. Risikoen for misforståelser er altså stor. Jeg forudsætter, at en sådan risiko må tages med i overvejelserne, når man både som psykolog, antropolog, læge mv. undersøger fænomenet skam såvel empirisk som teoretisk.

Til trods for at der således kan siges at være tale om en anden slags skam, end den Skårderud beskriver i sine arbejder, mener jeg alligevel, at vi må undre os over, om forskellene nu også er så store. For kan den familiesammenførte mands skam ikke udmærket opleves som lige så ydmygende, fornedrende og stærk, som den vi så beskrevet i Skårderuds eksempler? Vil det med andre ord hjælpe den tyrkiske mand, at vi tilbyder ham psykoterapi? Herigennem kan han muligvis finde frem til sin *sorg* over den oplevede magtesløshed og det tabte værdifællesskab. Dette kan i sin tur sætte ham i stand til at udtrykke sorgen på en mere adækvat måde. Følgelig vil han kunne omsætte sorgen til *vrede* over tabet af både egen autoritet og ydre autoriteter. Endelig vil han potentielt set kunne opnå *selvaccept* i illusionen om, hvad hans eget liv og egen familie kan give, når nu han lever i en verden, hvor det ikke er en selvfølge, at han kan læne sig op ad tidligere kulturelle og sociale værdier (Skårderud 2001, Johansson 2003, Törnqvist & Norell 2007). Sidst men ikke mindst, må vi spørge os

hvor *kærligheden* kommer ind i billedet og om den tyrkiske familiefar kan nå frem til den og således blive helet?

Spørgsmålet er således ikke, om der også i dag findes forskellige livsverdener eller i hvert fald spor af disse, som påvirker vores oplevelse og vores repræsentation af skam og andre følelser i langt højere grad end en absolut relativist som Johansson forestiller sig. Det er tydeligt, at sådanne lokale variationer indvirker på vores reaktioner og følelsesmæssige udtryk selv i den højmoderne verden, hvor ”alt flyder”. Vi er mere gammeldags væsener end vi bryder os om at tro. Følelsernes repræsentationer ændres, de privatiseres, individualiseres og transporteres, som Skårderud udtrykker det, men følelserne selv består. I en eller anden form. Set i relation til Johanssons påstand fremstår Skårderud således som langt mere realistisk i sit syn på forholdet mellem kontekst og affektteori, mellem kultur og biologi

Man kan i forlængelse heraf spekulere over, om det ikke er mest relevant at undersøge, hvordan skammen rent konkret træder frem i de forskellige livsverdener og ikke mindst i mødet mellem disse, hvor den formentlig vil optræde med størst tydelighed. Jeg tænker særligt på, at skammen i al dens sammensathed skulle kunne udforskes i kulturmøder på tværs af køns-, klasse- og generationsskel, forskelle mellem land og by såvel som i indvandreres oplevelser i mødet med velfærdsstaten. Sidst men ikke mindst ville det være interessant at undersøge, hvordan disse overvejelser vil indvirke på den psykologiske skam og behandlingen af affektive lidelser som beskrevet af Skårderud. Formuleret på en anden måde kan man spørge, om det er meningsfuldt at studere den individuelt-psykologiske skam uden at inddrage en socialpsykologisk kontekst? Sagt med andre ord slår jeg til lyd for nødvendigheden af at studere skam i to dimensioner: For det første i en evolutionshistorisk sådan med fokus på skammen som en affekt af absolut karakter og for det andet som en kontekstuel størrelse, der må ses i forhold til enkelte individers livsverdener snarere end i forhold til et essentialistisk kulturbegreb.

Gennem det forudgående har jeg således beskrevet og analyseret begrebet skam, som det behandles i Skårderuds forfatterskab. På baggrund af denne granskning fokuserer jeg i de følgende dele af specialet, interviewet (del III) og den afsluttende diskussion (del IV), på at uddybe de berørte temaer om begrebet skam. I den forbindelse rettes opmærksomheden mod individualpsykologiske såvel som behandlingsmæssige implikationer, men også sociokulturelle aspekter af skam tages op. Endelig problematiseres Skårderuds metodologiske og teoretiske fundament.

Del III – Interview

Resultat – interviewet med Skårderud

Med en parafrase over Skårderuds beskrivelse af sit besøg hos Yalom (1998) opsøger jeg en person som snart kan betragtes som min kollega, fordi jeg tror, at han er den mand jeg leder efter. På bogomslag og portrætter ser Skårderud ud som en stålsat men dog mild læge-fader. Den mand jeg møder, er en mild patriark, men han er også ydmyg, taktfuld og lidt fortravlet. Han er ved at indrette sit nye kontor på Ullevål Universitetssykehus i Oslo, og venter samtidig med min ankomst en håndværker, som skal komme at hænge hans yndlingsbilleder op. Det er vigtigt med kunst – for at kunne føle sig til rette og for at opnå ro, siger han. Et kort øjebliks eftertænksomhed melder sig og han betror mig, at han skulle blive mere rolig om han opholdt sig mere på bare dette kontor frem for som nu at pendle mellem sine tre kontorer i Oslo og Lillehammer. Pendlingen gør kroppen og sindet uroligt. Jeg bilder mig ind at jeg forstår, for jeg pendler selv mellem Oslo, København og Lund og ser frem til snart at skulle opholde mig kun et sted ad gangen – både på det indre og det ydre plan.

Jeg har opsøgt Skårderud, fordi han har virket som psykoterapeut i op mod tyve år, og fordi han er en stærk forsvarer for en lægekunst, som ikke bare er medicinsk men i lige så høj grad humanistisk. Ved begyndelsen på min karriere er jeg på jagt efter erfarne mennesker, med hvem jeg kan føre samtaler om det, som skal blive mit erhverv, og som allerede er blevet en lidenskab. Nemlig samtalekunsten. Og hvordan bliver man en god samtalepartner? Og frem for alt: Hvordan behandler man skammen, som jo netop er omdrejningspunktet i mit speciale?

På linje med Skårderud er jeg "(...) urolig over mit fags vilkår. Jeg er urolig over den gode samtals vilkår" (1998, s. 433-434), som han skriver i kapitlet om sit besøg hos Yalom. Og jeg spørger i forlængelse heraf mig selv, om der er tid til sådanne samtaler i det moderne behandlingssystem. Skårderud tager sig tid. Dog må vi kort efter mødets start bryde op, for, da håndværkeren endelig kommer og har fået anvisninger på, hvor billederne skal hænge, larmer det så meget, at vi må gå til et andet kontor for at fortsætte samtalen der. På vejen dertil småsnakkes der med en kollega. Da vi kommer til kontoret, lader Skårderud døren stå på klem, for at han kan følge med i, hvordan det skrider frem med håndværkerens arbejde. Han tilbyder mig den store komfortable kontorstol og sætter sig selv på en mindre behagelig stol uden armlæn. Håndværkerens arbejde støjer, og Skårderud rejser sig for at lukke døren.

Interviewet fortsætter. Vi taler om tidsperspektivet i psykoterapi og læner os samtidigt frem i stolen, vi kommer ind på, hvordan terapeuten kan reparere de fejl, som han eller hun begår i al terapi, mens vi begge lægger armene over kors. Indimellem tjekker Skårderud, som han har gjort mig opmærksom på, at han vil blive nødt til, sin email på mobiltelefonen – han venter et vigtigt svar på en forskningsansøgning. Vi nærmer os afslutningen på interviewet, håndværkeren banker på og siger, at nu er billederne hængt op. Skårderud går hen på sit kontor for at betragte resultatet og vender fornøjet tilbage. Vi taler om at gøre ”klassereise” og om at være lydhør over for de ordløse stemninger, som præger klient-terapeutrelationen. Nu er der gået to timer, siden jeg først hilste på Skårderud, og jeg føler mig beriget og beroliget. Jeg fik meget af det, jeg kom efter – både overraskende og forventelige svar såvel som nye spørgsmål, som jeg må tage med mig ind i mit fremtidige erhverv.

I interviewet tog jeg de temaer op, der fremstod, som de mest centrale under læsningen af Skårderuds værker. Spørgsmålene kredsede derfor om, hvordan han opfatter og beskriver skam i psykologisk betydning, herunder såvel dens fremtrædelsesformer i den psykoterapeutiske behandling såvel som dens implikationer herfor. Vi berørte endvidere skammens skiftende betydninger ud fra et kulturelt perspektiv - særlig med henblik på hvordan vi kan nærme os en mere nuanceret forståelse af skambegrebet ved at iagttage skammen i berøringsfladerne mellem det norske behandlingssystem og forskellige sociale og kulturelle lag af det norske samfund, herunder et genus-, uddannelses- og etnicitetsperspektiv. Mest vægt blev der dog lagt på selve behandlingen og på den tekniske tilgang til behandling af patienter med skamproblematik.

Hvad er skam

I Skårderuds behandlingstilgang lægger han primært vægt på behandlerens respekt og empati for klienten samt på at vække klientens nysgerrighed og undren over sig selv og sit eget liv. Kun herigennem mener han, at man kan blive i stand til at leve et friere liv, hvilket efter hans mening i sidste instans er meningen med at gå i psykoterapi. Han fremdrager en kvindelig klient, som han har haft i terapi i dag, og som han har truffet i gennem flere år – klienten er beskrevet i min gennemgang af Skårderud som hhv. den mandlige klient F, den kvindelige klient T og Helena – som et klassisk eksempel på en delvist velfungerende person, der lider av dyb skam. Til trods for, at hun i løbet af de mere end 10 år, hun har været i behandling hos Skårderud, er blevet langt bedre og sågar har født tre børn, er hun netop et eksempel på, at

den, som skammer sig, ikke blot lider af dårligt selvværd, men også er ramt på det handlingsmæssige plan. Dette indebærer, at man bliver tavs, forsøger at kompensere for skammen gennem det Skårderud kalder for overdreven mestring, hvilket i hendes tilfælde tog form af en voldsom spiseforstyrrelse. Med andre ord går det, man med psykologiske termer kunne kalde for stresshåndtering, over gevind. Der kan alternativt være tale om kompensation gennem rusmiddelafhængighed eller selvskadende adfærd. Den dybe skam som kan ligge til grund for sådanne lidelser ledsages ofte af selvhad og selvforagt.

Under dagens samtale med denne klient uddyber Skårderud, hvordan læsningen af min tekst, havde mindet ham om de problemer med afhængighed, som havde plaget klienten 10 år tidligere. Da han var blevet nødt til at aflyse deres sidste møde, var der, eftersom de mødes en gang i måneden, nu gået to måneder, siden de sidst havde set hinanden. Dette havde bidraget til, at hun havde haft en oplevelse af at være stærkt afhængig af sin terapeut, Skårderud. Til trods for at kvinden nu er stort set rask efter en meget alvorlig anoreksi, bevirkede hans aflysning af timen og begrundelsen herfor – at han var sygemeldt – at hun blev ”veldig fortvilet”. På denne baggrund havde det i dagens terapitime talt om hendes afhængighed af terapeuten, og om, hvorvidt det er problematisk eller ej, at føle en sådan afhængighed. I den forbindelse mindede Skårderud hende om dengang for 10 år siden, hvor hun skammede sig over, at være blevet glad for farens ros, fordi en sådan skulle indikere, at hun var en uselvstændig person, som var afhængig af andres anerkendelse. Hun svarede hertil, at denne følelse af usikkerhed havde hun nu lagt bag sig, og at hun nu tålte langt mere. Til trods for dette, forklarede hun, ramte hans aktuelle aflysning af timen lige lukt ned i hendes angst og fik hende til at tænke, ”at nå vil han ikke ha mig lengre, jeg er for mye, jeg skal forkastes, jeg er for plagsom eller blir jeg for langsom rask?”.

Ifølge Skårderud er dette ligeledes et eksempel på, hvordan skamplagede personer i høj grad er ydrestyrede. Med andre ord: Styret af hvad de tror, andre tror om dem. Han ser da også dette som grunden til, at mange med skamproblematik kompenserer for sin elendighed gennem ydre præstationer, hvilket for denne kvinde, som arbejder i en bank, ikke blot tidligere har givet sig udslag i anoreksi men i kontinuerligt at være ”den perfekte medarbejder, som arbejder dobbelt så fort som de andre og gjør dobbelt så meget arbeid med det resultat, at hun i perioder må sykemeldes med stress og udefinerbar muskeltretthet”.

Hvordan – behandling af skam

På det tekniske plan anbefaler han, at terapeuten begynder at tale om det skamfulde, der som oftest er tabubelagt. Helst på en generelt plan, for eksempel kan han spørge om, ”hva pasienten legger i begrepet, om man bør skamme seg, om pasienten kjenner noen, som skammer seg, eller noen som ikke skammer seg for til sist at kunne spørre mer direkte om hva pasienten selv skammer seg over”. Gennem en række tentative spørgsmål bliver det dermed, efter min opfattelse, muligt at nærme sig og på sigt udforske, benævne og måske i sidste instans forstå eller endog frigøre sig fra skammen. Efter min vurdering viser det, som begyndte som en spørgeteknisk beskrivelse, sig således også at indeholde væsentlige elementer i en behandlingsteknisk tilgang til skamplagede klienter.

Patienterne vil derfor ifølge Skårderud ofte opleve, at teknikken leder til en sprogliggørelse af patientens følelser og oplevelser, som i sig selv er lægende og, mener han, overordentlig meningsfulde for patienterne. I og med at han anser skammen for at være noget af det sidste, som tematiseres i et terapi, er det væsentligt, at vi i det terapeutiske rum hjælper med at løfte den ud i dagslyset på en diskret måde, således at vi udviser respekt for den skamfyldte, som jo er let at krænke og let at skade – ikke mindst i terapisituationen.

Det er desuden iøjnefaldende, at begrebet respekt nævnes gentagne gange under interviewet. Ifølge Skårderud indebærer respekt for patienterne, at man som terapeut ”bruger empati til å være forsiktig, å bevege sig med forsiktighet i det som er et sårbart og vanskelig landskap for mange mennesker”. Som eksempel herpå nævner han en pige med anoreksi, hvis behandling var gået i hårdknude, og som først gjorde fremskridt, da pigen, hendes mor, far og personalet på den afdeling, hvor hun var indlagt, blev enige om – adspurgt af Skårderud – at bruge den betegnelse, som pigen selv syntes var mest passende, nemlig spiseforstyrrelsen frem for den kliniske anoreksi om sin lidelse. At udvise en sådan empatisk og forsigtig form for respekt skaber ikke blot tryghed og tillid til terapeuten, det bidrager også til at undergrave det Skårderud kalder ”pasientens skråsikkerhet” og stimulerer samtidig dennes undren og nysgerrighed. For ikke udelukkende at tale i abstrakte vendinger omtaler han ganske kort en episode med patienten fra tidligere.

Han modtog i sidste uge en email fra førnævnte klient, som han har haft i terapi i dag. I emailen skrev hun, som er en forsigtig kvinde, at når hun kom til næste terapitime, ”så må vi tale om deg og mig”. Han svarede, at det var et udmærket tema, og da hun kom i dag, sagde han, at det var den slags samtaler han bedst kunne lide. Herefter talte de om her-og-nu, om

hvordan hun oplevede sig selv og ham såvel som om deres relation, sådan som den udspillede sig i øjeblikket. Han viste hende med andre ord respekt ved at dele sine såvel samstemmende som divergerende oplevelser og meninger med hende. En sådan åbenhed fra terapeutens side betragter han som afgørende for at stimulere klienten til at undre sig over sine fastgroede forestillinger, der for hende drejede sig om at se sig selv som en person, der ikke er værdig eller god nok.

Under terapitimen, som i stor del handlede om klientens følelse af afhængighed af terapeuten, sagde hun, at hun jo ikke kan være afhængig af ham (terapeuten) for at leve sit liv. Som følge heraf har de det, som Skårderud kalder for en reparerende samtale, hvilket indebærer, at han udfordrer hende ved at sige, at lidt kan du vel godt være afhængig – det jo er grundlæggende menneskeligt at være afhængig af emotionel respons. Via en gensidig afsøgning af begrebet afhængighed når hun til sidst selv frem til, at hun ikke søger råd, men at hun jo egentlig bare må have nogle at dele det skambelagt med. Med andre ord er en delvis afhængighed og dermed en åbning mod et andet menneske blevet en mulighed.

Et lignende eksempel finder vi hos en anden kvindelig klient, som kæmpede med et idealiseret forældre billede, som ikke desto mindre voldte hende mange kvaler. Her lykkedes det gennem en lang og møjsommelig proces med spørgsmål som ”var det altid så fantastisk?” og ”var det hele perfekt?” at stimulere hendes undring, så hun i sidste ende kunne nærme sig sine forældre på en måde, som indebar en indsigt i, at der var noget, som hun ikke fik af dem på det følelsesmæssige plan – altså en deficit. Således var der i dette tilfælde tale om at helbrede skammen ved at gå gennem en følelse af sorg over de fraværende forældre. Adspurgt mener han da også, at man kan forestille sig, at hans behandlingsmodel består af fire trin: skam, sorg, vrede og kærlighed eller tillid. Dog mener han at en sådan model forudsætter et længerevarende behandlingsforløb, hvor man kan komme i dybden med relationsarbejdet, altså i udforskningen af relationen mellem klient og terapeut.

Befinder man sig i en proces, hvor skambelagte emner begynder at blive taget op, mener Skårderud, at det er passende, at man som terapeut hjælper klienterne til at beskytte sig i denne bevægelse mod åbenhed og mod til at dele selv den dybeste skam. En sådan beskyttelse kan komme til udtryk ved, at man som terapeut accepterer og opmuntrer klienterne til at henvende sig på forskellige vis alt efter, hvad der bekommer dem vel. Eksempelvis opfordrer han sine klienter til at meddele sig til ham såvel gennem email, papirlapper med beskeder, som kan skrives hjemme og gives til terapeuten ved terapitimens

start, eller simpelt hen ved at lade terapitimen foregå under en gåtur, hvis det gør patienten komfortabel.

Generelt betoner han vigtigheden af, at modulere både stemme, krop og sprog, så man på flere måder bekræfter klienten i, at man tåler at tage imod alt det skambelagte – både det fantaserede og det faktiske. Dog lægger han også vægt på, at man som terapeut skal imødegå klienternes afvisninger og udenomssnak med oprigtigt og direkte at fortælle, hvilke følelser disse tilkendegivelser vækker i terapeuten.

Hvorfor – er skam væsentligt?

Skårderud anser begrebet skam for at være centralt for det kliniske arbejde og fremhæver Kohut som den, der har gjort mest for at operationalisere fænomenet på såvel et teoretisk som et praktisk plan. Han fortæller, at Kohuts introduktion af en vertikal akse i følelseslivet med grandiositet øverst og skam nederst såvel som hans empatibegreb og forståelse af affektregulering har været meningsbærende i hans eget kliniske arbejde. På et mindre abstrakt plan betragter han skammen som et erfaringsnært begreb, hvilket gør det særdeles anvendeligt i den kliniske praksis, da fænomenet vækker følelsesmæssig genklang hos klienterne. En sådan vækkes ligeledes hos læserne og hos de grupper, han forelæser og holder seminar for. Som eksempel på, hvordan skammen som begreb er meningsbærende for de mennesker, som han arbejder med, nævner han en gruppe på 16 kvindelige topledere fra det private erhvervsliv, som han for nylig har holdt et halvdagsseminar for. Han beskriver disse kvindelige ledere som personer, der alle havde et nært forhold til seminarets skamtema. Han tilføjer: ” Begynder man å bruke et begrep som skam, når man skal bedrive terapi, så tror jeg at du 'treffer mange av dem hjemme', altså mange av dem vil vite hva du taler om. De vil identifisere sig med en slik beskrivelse av det. Et mulig affektivt landskap.”

Terapeutens skamfølelse

Den gode skamfølelse er vigtig for terapeuten, i særlig grad når man arbejder med skamlagede patienter, mener Skårderud, da disse befinder sig ”i et emosjonelt minefelt der krever respekt, empati og inntoning”, må man bruge sin gode skamfølelse – her forstået som evnen til social regulering – for at hjælpe den anden. Er man tværtimod skamløs, ” da bare setter du i vei og krenker, hvilket i og for seg ikke betyder noe for noen mennesker, men for

noen vil det være veldig farlig og lede til retraumatisering”. Eftersom italesættelsen af skammen innebærer en blottelse af noget af det, som patienten helst vil være så lukket med som muligt er det nødvendig at man som terapeut er forsiktig og taktfull. Skårderud pointerer, at dette er særlig vigtigt, da der er tale om en ulige relation, hvor klienten befinner sig i en underordnet og sårbar position i forhold til terapeuten. Skulle det uundgåelige ske, at man som terapeut farer for hårdt frem og efterlader klienten med en følelse – som klienten ofte ikke vil fortælle os om, men som i visse tilfælde kan spores af den årvågne terapeut selv – af at være blevet krænket og disrespekteret, er det helt afgørende, at man foretager en reparation.

Ved næstkommende tilfælde beder man om undskyld, hvis man skal gøre det, eller man undersøger, hvad var det som egentlig skete? *Repairing* er ifølge ham en ekstrem vigtig del av psykoterapi og til trods for, at man tidligere ikke lagde vægt på dette fænomen er det hel nødvendigt at bruge tid på at reparere og forstå, hvad det var som skete. ”Ned i selv den minste detalj må vi forsøke å utrede, hva de respektive parter bidrog med til feilen og terapeuten må ta ansvar for sitt eget bidrag og ikke bare dytte det over på pasienten. Det er der dessverre mange terapeuter som gjør – de sir, at det var du som var følsom, det var du som reagerte sterkt, mens de burde innrømme, ja, det var dumt av mig å si så”. Han foreslår, at når man på én gang indrømmer sine fejl og viser klienten, at det ikke er farligt at vise disse endside sin usikkerhet, da bliver man en rollemodel for klienten, og såvel klient som terapeut kan hermed bedre forholde sig åbent til hinandens tanker og oplevelser. Der er med andre ord tale om en bevægelse væk fra den klassiske distancerede terapeut med den fritsvævende opmærksomhed mod den *openmindede*, som han siger, idet han henviser til en talemåde, som lyder således: The mind is like a parachute – it work's best when it's open. Dette udsagn gælder både for terapeuten og klienten.

Et kulturelt perspektiv på skam

Dilemmaet i en terapeutisk setting, hvor det gælder en mandlig klient med mellemøstlig baggrund som beskrevet i litteraturstudiet, ligger ifølge Skårderud i, hvorvidt vores terapisystem er ærbart i denne mands kultur. Om det har legitimitet, som Skårderud udtrykker det. Hvis en sådan mand, som på en gang kan være ramt af både skamraseri og -sorg, dukker op i behandlingssystemet, og vi skal bedrive terapi med ham, gælder det i allerhøjeste grad om at vise ekstrem respekt for hans værdisæt, hans normer, og efter evne alliere sig med det,

som det er lovligt for ham at tage imod. Et konkret eksempel herpå har vi fra Skårderuds egen praktik, hvor faren til en muslimsk anoreksipatient krævede at være til stede under hele behandlingen. Denne insisterede på at blot være tilhører, og eftersom det var uaktuelt for hende at få lov til at være alene med behandleren gennemførtes behandlingen således i en form, der med tiden skulle udvikle sig til familierapi med datter og far. At behandlingen efterhånden lykkedes skyldtes ifølge Skårderud for det første, at faren til trods for sin indledende skepsis, dog gav tilladelse nok til at behandlingen kunne pågå og for det andet, at hans autoritet som far havde gyldighed i en sådan grad som kun få norske fædre har. Han havde en kraft, som bevirkede, at hun gjorde, som han sagde, at hun skulle.

Skårderud mener, at flere grupper i samfundet adskiller sig ved at have forskellige oplevelser af skam. Han skelner således udover distinktionen mellem etnisk norske og mellemøstlige opfattelser af skam mellem det jeg vil kalde en kvindelig og en mandlig form for skam. I forbindelse med de kvindelige topledere, som beskrevet ovenfor, anser han disse for i endnu højere grad at være plaget af skamfølelser end mænd. Han henfører dette til, at kvinder, til trods for øget ligestilling, samtidig med at de må kæmpe endnu hårdere for deres fremgangsrige stillinger i erhvervslivet end mange mænd, føler sig forpligtet af normer om at opnå anerkendelse gennem præstation. Han uddyber: ”De vil gerne få ros og bli akseptert. De vil høre at de er dyktige, de vil også høre, at de er vakre og flinke mødre. Man kan si, at de er ganske yterstyrte – på jakt etter at bli bekreftet av andre.”

Disse eksempler kan betragtes som udtryk for, at der findes forskellige livsverdener på baggrund, af hvilke skammen opleves og italesættes – der findes en for mænd og en for, højtpræsterende, kvinder, om Skårderuds diagnose står til troende. Man kan spørge sig selv, om det samme gør sig gældende mellem forskellige sociale og uddannelsesmæssige grupper. Det mener han tilsyneladende og henviser til skellet mellem dem, der har akademiske meritter, og dem, som har det, han derimod kalder for akademisk skam. Til sidstnævnte gruppe henfører han den gruppe af mennesker med lavt uddannelsesniveau, som bliver påført skam i mødet med sundhedsvæsnet og dets læger og psykologer med ”tung academia i sin retorikk”.

Del IV – Diskussion

Begrebet skam

Overordnet set kan vi konkludere, at der både i den skriftlige og mundtlige fremstilling er tale om en næsten enslydende repræsentation af skam: Skårderud beskriver på en konsistent måde begrebet skam som en følelse, der i grove træk plager individet, når dette føler sig afsløret, utilstrækkelig eller afvist. Betraget i et historisk perspektiv, mener han altså, at man i dag i højere grad end tidligere internaliserer skammen og lider under den i ensomhed og afsondrethed. Til trods for at skammen således indtager en langt mindre synlig rolle i vor tid, er den ikke desto mindre bestandigt tilstedeværende – muligvis i endnu højere grad og med endnu mere forkrøblende konsekvenser for det enkelte individ end tidligere. Dette er tilfældet med den højtpræsterende kvindelige klient, som Skårderud har haft i behandling i mere end 10 år. Dog gælder det for visse grupper i samfundet, at skammen også i dag frembringes – på en eksplicit måde – i mødet med ydre omstændigheder af social eller kulturel karakter. Som eksempel herpå kan nævnes indvandrermanden, som begår drab på sin egen datter, eller den utilpassede unge med norsk baggrund, som melder sig ind i Hells Angels, ud fra helt andre forståelser af skam og ære end dem, som er fremherskende generelt i vestlige samfund. Grundene til at man skammer sig kan således være mange, og skammen kan vise sig på mange forskellige måder. På tværs af disse skel er afvisning og følelsesmæssig tilbagetrækning dog altid centrale for forståelsen af skammen som begreb.

Skårderud peger således på, at moderne og klassiske skambegreber eksisterer side om side og snarere supplerer end erstatter hinanden. Dette fremhæves særligt i interviewet, mens han i de videnskabelige artikler i højere grad lægger vægt på, at skammen har undergået en forandring fra at være kollektiv og åben til at blive privatiseret og oplevet i ensomhed. Man kan spekulere på, om denne drejning i hans opfattelse af skammen som begreb fra litteraturen til interviewet skyldes en nyorientering på området. Skårderud kan også muligvis have ladet sig påvirke i en mere kulturel relativistisk retning i kraft af, at jeg ved interviewets begyndelse præsenterede mig som psykologistuderende og socialantropolog.

Behandlingsimplikationer

Uanset grunden til at han under interviewet hældede i retning af en mere flertydig tolkning af skammen som fænomen, mener jeg dog, at han er lysende i sin terapeutiske praksis. Med klienterne giver han nemlig gang på gang overbevisende eksempler på, hvordan man med

empati og taktfuldhed kan nærme sig selv de mest smertefulde erfaringer og erindringer om manglende respons fra betydningsfulde andre på en respektfuld måde, så man som terapeut på en gang undgår at retraumatisere klienterne og samtidig formår at etablere en åbenhed og nysgerrighed, som disse klienter behøver. Set med mine øjne får dette Skårderud til at fremstå som en solid håndværker, der i uhørt grad er i stand til at tune sig ind på klienternes hurtigt svingende følelser. Skårderud står således for mig som ”sin egen stradivarius”, for nu at tage udgangspunkt i hans egen gengivelse af Yaloms metafor for den gode terapeut. Med udtrykket menes, at terapeuten i sit møde med klienten og dennes affektive tilstande bestandigt må bruge sig selv som resonanskasse, som klangbund. Det er mit indtryk at Skårderud ofte lykkes med dette, og at han med klædelig beskedenhed forholder sig åbent til, at dette dog langt fra altid er tilfældet. Som følge heraf opfordrer han flere gange under interviewet til, at man som terapeut vedkender sig sin del af ansvaret for de problemer, som han mener uvægerligt opstår i terapien. Han anbefaler hel konkret, at man i nogle tilfælde siger undskyld og at man uopfordret indrømmer egne fejl, når de aktualiseres i relationen med klienten, og ligefrem drager dem frem i lyset for at fremstå som en menneskelig model for klienten. Som terapeut fremstår han således langt fra det klassiske psykoanalytiske ideal om en distanceret og neutral behandler.

Metode og teori

Under interviewet præsenteredes Skårderud for den model, som jeg har argumenteret for findes i hans arbejde med skamproblematik, nemlig den som beskriver helbredelsen af skammen som en affektiv rejse, der bevæger sig fra skam over sorg til vrede for i sidste instans at forvandles til tillid og/eller kærlighed. Han godtog modellen, dog pointerede han, at der er en vis risiko for, at en sådan model vil opfattes som sentimental. Med hans egne ord betoner han først og fremmest takt og tone, empati og forsigtighed som de virksomme elementer i psykoterapi – som de ingredienser der skal til for at stimulere klienternes egen nysgerrighed og dermed deres rejse hen imod øget frihed på det indre psykiske plan.

Det er, efter min bedste overbevisning, overvejende sandsynligt, at han har ret i disse antagelser. Problemet er bare, at som med så megen anden psykodynamisk teori og metode, så ender han med at kunne kritiseres for ikke at underbygge sine antagelser. Disse risikerer i den sidste ende at fremstå som tomme postulater. For mens han på den ene side er lysende i sine beskrivelser af klienterne og hans arbejde med disse havner han i det metodologiske dilemma,

som kendetegner psykodynamiske fremstillinger af terapi: Det er nemlig ikke selvindlysende, at beskrivelserne – til trods for, at de er aldrig nok så tætte og solide – også er pålidelige endsige repræsentative for en større gruppe eller ligefrem kan generaliseres.

Til trods for at man iblandt sidder tilbage med indtrykket af at eksemplerne er gode nok, og at det *må* de være, så er det nødvendigt som forsker at spørge sig selv om, hvorfor man bruger visse og ikke andre. Hvis det er, fordi der kun findes et eksempel må man gøre sig selv – og læseren – klart, at så kan man ikke udtale sig om fænomenet skam og behandlingen heraf på et generelt plan med mindre man nøje overvejer, hvilke krav man opsætter for troværdighed og gyldighed. Og netop fraværet af refleksioner over sådanne vanskelige spørgsmål, ser jeg som akilleshælen ved Skårderuds fremstillinger af begrebet skam. Det samme eksempel, omend i lettere modificeret udgave, anvendes tre gange uden, at man som læser i den forbindelse præsenteres for grundige overvejelser af metodisk, teoretisk eller etisk karakter. Hans brug af eksemplet fremstår derfor som unødvendigt skødesløs, til trods for at det ellers fremstår som en overbevisende illustration på, hvor forkrøblende skammen kan være. Samtidig gør det hans argumentation svagere, når selvsamme klient først optræder som mand og dernæst som kvinde. En sådan fremgangsmåde virker og efterlader læseren med det indtryk, at forfatterens metoder og teorier måske er mindre pålidelige end først antaget. Man kunne ønske, at Skårderud havde været mere omhyggelig i udvælgelsen af materialet til sine cases.

Dog må jeg – efter såvel granskning som interview – stadigvæk medgive Skårderud, at hans tilgang til beskrivelser af skammen som fænomen er så erfaringsnære, at den resulterer i dybt meningsfulde beskrivelser om skam og følelser i det hele taget. Både så jeg som kommende psykolog forstår dem ikke bare med forstanden men også med sjæl og krop. Samtidig giver han et levende indtryk af ikke bare, hvad det er for nogle problemer, klienterne men også terapeuten rent faktisk kæmper med i den kliniske dagligdag. Man sidder ligeledes tilbage med en klar fornemmelse af, at også klienterne finder hans behandlingstekniske tilgang meningsfuld. Sådanne beskrivelser kan aldrig være forgæves.

Rejsens afslutning

I 'de andres', altså klienternes præsentation af sig selv i terapirummet får virkeligheden ansigt og tale, men i vores psykologiske præsentation af dem skal de have både krop og liv. Og det kan de kun få, hvis vi ikke forlader os på observationen, men også tager deres sansninger

alvorligt. Hastrup (1989) har i en diskussion af autenticitetsproblemet i socialantropologien skrevet, at vi må genskabe virkeligheden i en anden form, for at den kan tale for sig selv. Jeg forstår dette således, at vi må beskrive og repræsentere vores forskningsdeltageres hverdag og erfaringer på en måde, som rækker ud over det, der kan måles og vejes. Vores beskrivelser af 'de andre' – hvad enten det være sig i etnografisk betydning i form af fremmede kulturer eller i psykologisk forstand i form af klienter – vinder gyldighed og troværdighed ved stoflige fremstillinger, som giver dem både krop og liv. Der findes med andre ord ikke nogen objektiv sandhed om skam, som venter på at blive afdækket. Derimod findes der autentiske erfaringer med skam, som det er vores opgave som terapeuter at forstå og at repræsentere med så megen omtanke som muligt. Det bliver samtidig klart, at sandheden om skambegrebet i Skårderuds forfatterskab ikke kan verificeres, omend det ikke er løgn af den grund.

Mens Hastrup (1989) taler om, at vores repræsentation af 'de andre' må indebære iscenesættelse for at komme så nær helheden i det levede liv som muligt, taler Skårderud om dramatisering af klienternes erfaringer som en nødvendighed for at indfange den stoflighed, som findes i deres lidelser. At Skårderud således mener, at vi må dramatisere klienternes erfaringer med skam for at lade dem komme til orde på den mest livlige og omtænksomme måde er paradoksalt. Men ikke desto mindre mener jeg, at paradokset er et sted, hvor vi bliver overraskede og får indblik i det liv, der ligger bag ordene. Således mener jeg, at hans beretninger besidder en livlighed, der bibringer begrebet skam en dimension af autenticitet og sandsynlighed, som er svær at finde i megen anden litteratur på området. På den anden side er hans beretninger også livlige i betydningen levende – de viser, at noget sker med klienterne, og de inspirerer til, at noget nyt tager form.

Som afslutning kunne jeg tænke mig at runde af med at berette, hvad hans fortællinger har vist mig, og hvad de har inspireret mig til at give form. Vender vi tilbage til pigen Emma fra specialets indledning, forekommer det efter at have arbejdet mig gennem Skårderuds værker sandsynligt, at netop skammen, den stumme og deprimerede, var grundaffekten i hendes lidelse. Desuden er jeg blevet opmærksom på, at skammen har mangesidede fremtrædelsesformer – fra den næsten stumme Emma over den dygtige men deprimerede klient F alias klient T og Helena til de højtpræsterende karrierekvinder til den familiesammenførte indvandrermand. På behandlingssiden er jeg blevet bestyrket i troen på, at respekt og empati er blandt de fremmeste dyder, man kan besidde som behandler. Samtidig har jeg på såvel det faglige som det personlige plan erfaret, at den psykologiske behandling, som beskrevet af en psykodynamisk skolet psykoterapeut med eksistentiale træk som

Skårderud, handler om at bringe så mange givne sandheder frem til bevidstheden som muligt, for at gøre større dele af historien til genstand for menneskelig indgriben. Der er ikke tale om envejskommunikation, hvor psykologen trækker viden ud af klienten, men tværtimod om en gensidig udveksling. Dog absorberes man som psykolog ikke totalt i den andens virkelighed, men man er heller ikke længere den samme – som sådan er psykoterapi at ligne ved deltagerobservationen i det antropologiske feltarbejde.

Kort sagt har arbejdet med mit speciale taget form af en 'Reise mellem to stoler', som det hedder i Skårderuds (1998) overskrift på kapitlet om sit besøg hos Yalom. Nærmere bestemt har der været tale om, at jeg som studerende, som kommende psykolog og som fan er indgået i dialog med Skårderud og hans tekster i form af videnskabelige publikationer, populærvidenskabelige essays, interviewudskrifter og mailkorrespondance. Mere præcist kan man tale om en rejse mellem to stole, hvor vi hver især har indtaget en række forskellige positioner, og som i hvert fald har efterladt mig forandret.

Litteraturliste

- Castells, M. (2000). *Informationsåldern. Ekonomi, samhälle, kultur. Band II: Identitetens makt*. Göteborg: Daidalos.
- Frønes, I. (2002). Skam, skyld og ære i det moderne. I: Wyller T, (Red.), *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. (pp. 69-80). Bergen: Fagbokforlaget.
- Goffman, E. (1992). *Vore rollespil i hverdagen*. Oslo: Pax Forlag.
- Hageberg, A. O. L. (2009). Mekling mellom muslimer. Seminar med Unni Wikan. I *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46, 1004-1006.
- Hastrup, K. (1989). Sandhed og sandsynlighed. Autenticitetsproblemet i antropologien.
- I Hastrup, K. og Ramløv, K. (Red.), *Feltarbejde. Oplevelser og metode i etnografien*. (pp. 217-225). Danmark: Akademisk Forlag.
- Hastrup, K. og Ramløv, K. (1989). Indledning. I Hastrup, K. og Ramløv, K. (Red.), *Feltarbejde. Oplevelser og metode i etnografien*. (pp. 7-10). Danmark: Akademisk Forlag.
- Hougaard, E. (2006). *Psykoterapi – Teori og forskning*. Danmark: Dansk Psykologisk Forlag.
- Johansson, T. (2003). *Billeder af selvet. Hverdagslivets forandring i det senmoderne samfund*. Århus:Forlaget Klim.
- Jacobsen, B. (2007). Fænomenologisk psykologi - den psykologiske tradition. I Karpatschof, B. og Katzenelson, B. *Klassisk og moderne psykologisk teori*. København: Hans Reitzel.
- Kafka, F. (1987). *Dommen og andre fortællinger*. København: Gyldendal.
- Kaufman, G. (1993). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. London: Routledge.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Kvale, S. (2007). *Den kvalitative forskningsinterview*. Lund: Studentlitteratur.

- Melhuus, M. (2002). Hvilken skam uten ære? Eller finnes den skamløse æren. I Wyller T, (Red.), *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. (pp. 141- 165). Bergen: Fagbokforlaget.
- Melville, H. (2001). *Moby-Dick eller Hvalen*. København: Gyldendal.
- Sander, Å. (1999). Edmund Husserls fenomenologiska tradition. I C. M. Alwood og M. G. Erikson (Red.), *Vetenskapsteori för psykologi och andra samhällsvetenskaper*. (pp 101 -141). Lund: Studentlitteratur
- Skårderud, F. (1998). *Uro. En reise i det moderne selvet*. Oslo: Aschehoug.
- Skårderud, F. (2001). Skammens stemmer. Om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrommet. *Tidsskrift for Den Norske Lægeforening*, 121, 1613–1617.
- Skårderud F. (2002a). Tapte ansikter. Introduksjon til en skampsykologi I. Beskrivelser. I T. Wyller, (Red.), *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. (pp. 37-52). Bergen: Fagbokforlaget.
- Skårderud F. (2002b). Det tragiske mennesket. Introduksjon til en skampsykologi II. Teori. I T. Wyller, (Red.), *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*. (pp. 53 – 68). Bergen: Fagbokforlaget.
- Skårderud, F. (2003). Sh@me in cyberspace. Relations without faces. The e-media and eating disorders. Editorial. *European Eating Disorders Review*, 11, 155– 169.
- Skårderud, F. (2004). *Andre rejses*. København: Tiderne Skifter.
- Skårderud, F. (2007). Shame and pride in anorexia nervosa: A qualitative study. *European Eating Disorders Review*, 15, 81-97.
- Spradley, J. (1979). *The ethnographic interview*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Stern, D. (2004). *Det nuværende øjeblik i psykoterapi og hverdagsliv*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Tomkins, S. S. (1962). *Affect, imagery, consciousness*. Vol I: *Positive affects*. Vol II: *Negative affects*. New York: Springer.

- Tomkins, S. S. (1987). Shame. I D. L. Nathanson (Red.), *The many faces of shame*. New York: The Guildford Press.
- Törnqvist, C. og Norell, M. (2007). *Ny vuxenhet i ett livsloppsperspektiv*. Stockholm: Brutus Östlings Bokförlag Symposion.
- Wikan, U. (2008). *Om ære*. Oslo: Pax.
- Willig, C. (2006). *Introducing qualitative research in psychology*. Glasgow: Open University Press.
- Winnicott, D. W. (2003). *Leg og virkelighed*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Wurmser, L. (1981). *The mask of shame*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Yin, R. K. (1999). Enhancing the quality of case studies in health services research. *Health Services Research*, 34, 1209-1224.