

SKAMMENS BETYDNING

- mod en selvbekræftende identitet

af

Gershen Kaufman

professor i psykologi

Michigan State University

Skam bliver uundgåeligt forbundet med den identitetsskabende proces, der ligger i menneskets stræben efter et Selv, efter værdi og mening med livet. Oplevelsen af skam er en følelse af at være fundamentalt defekt som person, fulgt af angst for at blive afsløret og af selvbeskyttende raseri. Den skam-påførende proces indebærer, at en betydningsfuld person bryder den interpersonelle bro til en anden. Den første skampåføring sker inden et barns sprogudvikling, når forældrene ikke formår at reagere passende på barnets behov, og de vender deres vrede over deres utilstrækkelighed mod barnet. Genopbygningen af den interpersonelle bro gør det muligt at komme udover skammen og at begynde at udvikle en selvbekræftende identitet.

Første gang jeg stødte på begrebet skam, virkede det som en gåde. Efterhånden begyndte det at indeholde stor betydning for mig. Denne betydning voksede delvis ud af andre forfatters arbejde, delvis som følge af terapeutisk arbejde med klienter, samarbejde med kolleger, samt gennem voksende opmærksomhed på skammens dynamik, der opererer så subtilt i selv de sundeste menneskelige interaktioner.

Oplevelsen af skam er uadskillelig fra menneskets søgen efter sig selv. At lede efter sand beslægtethed med andre og efter svar på spørgsmålet: "Hvem er jeg?" er en vigtig del af vores voksende erfaringer. I vores allesammens hjerter ligger behovet for en tryk, selvbekræftende identitet, der skal sørge for kontinuitet og mening med de veje vi går. Identitet er en følelse af Selv, af hvem man er og ikke er, og hvor man hører til. Det er en følelse af et indre midtpunkt og indre værdier.

Alt for ofte bliver et menneskes søgen efter en identitet til en endeløs række slagsmål, og det kan føre til at personen håbløst kæmper videre, accepterer en "halv" identitet eller giver helt op. Vi kan måske opfatte vores livsopgave som mennesker som den proces, hvori vi bliver en egen person. Med egen mener jeg adskilt fra forældreforventninger, lighedsnormer og samfundsmæssigt pres. Indrømmet, at udvikle en unik personlighed er og bliver en svær opgave. Processen begynder tidligt i livet og holder sandsynligvis aldrig op. Den bliver enten gjort lettere eller sværere af "de andre".

Den indre oplevelse af skammen:

Utilstrækkelighed og angst for afsløring.

Skam er blevet en af de mindst kendte og mindst forståede dimensioner i menneskets erfaringsområde. Paradoksalt nok er det en dimension af meget stor betydning. En del af grunden til dette er en mangel på ord i vores sprog, der klart kan beskrive og identificere skamoplevelser. Mange klinikere, teoretikere og forfattere har belyst diverse aspekter af skam, men få har kunnet forstå og gribe hele oplevelsen. Begreber som utilstrækkelighedsfølelser, mindreværdskomplekser

o.s.v. er velkendte, fordi disse ofte berører kernekonflikten for mange personer, som har problemer med livet. Begrebet skam skaffer os en måde at integrere og forstå mange af disse indbyrdes relaterede fænomener.

Skamfølelser må adskilles fra skyldfølelser, eftersom disse to begreber så tit bliver sammenblandet. Skyld er noget du føler, når du har gjort noget forkert. Du ved hvad du har gjort, og hvad du kan gøre for at bøde på det. At føle skyld kan være en måde at gøre bod for fantasien om, at på magisk vis skaffe sig noget man håber på. "Hvis jeg straffer mig selv og lider, så kan jeg få hvad jeg vil have". Skyld kan også være en måde at kontrollere andres handlinger på. "Hvis de ser hvor meget jeg lider, får de det dårligt og gør det som jeg vil."

Skam derimod er ikke en følelse på den måde, som vrede, sorg, glæde eller skyld er følelser. Det er heller ikke et magisk håb eller et forsøg på at kontrollere andre. Skam er oplevelsen af at være grundlæggende dårlig som person. Der er ikke noget du har gjort forkert, og ingenting du kan gøre for at få det bedre. Det er en total oplevelse, der forbyder kommunikation med ord.

Tomkins (1963) beskrev skamfølelsen sådan: "Hvis sorg er lidelsens virkning er skam virkningen af krænkelse, nederlag, indtrængen og fremmedgørelse. End skønt frygt taler til livet og døden, og sorg gør verden til et ocean af tårer, rammer skammen dybest i menneskets hjerte. Selvom frygt og sorg er pinefulde, er de dog sår påført udefra og gennemtrænger ego'ets glatte overflade; men skam føles som en indre pinsel, en sygdom i sjælen. Det er uvæsentligt, om den ydmygede er blevet skammet ud af hånlige latter, eller om han spotter sig selv. I begge tilfælde føler han sig nøgen, slået, frastødt, manglende værdighed eller værdi. "Individer er forskellige, og deres egen indre oplevelse af skam varierer ligeså. En intelligent fyr, jeg arbejdede med, havde altid set sig selv som en dum person. For ham var udtrykket "dum" det, som bedst udtrykte hans forvrængede følelse af Selv, og det som fangede hans følelse af skam, at på en eller anden måde at være defekt. Mens denne underliggende følelse af defekthed som regel forbliver ubevidst og alt for ofte ledsager gentagne skamoplevelser, er det resulterende ubehag pinefuldt bevidst for personen.

En anden dimension af skam er den intense frygt for afsløring, at andre skal se ens dårlighed. En sådan selvafløring er utålelig på grund af ens følelse af at være uopretteligt og ubeskriveligt defekt, hvilket på en måde adskiller en fra resten af menneskeheden. Denne angst for afsløring gør en flugt fra ensomheden i skamoplevelsen umulig, fordi den forhindrer en i at udtrykke sin indre smerte og sine behov.

Jeg kommer til at tænke på en episode fra min ungdom. Jeg var lige kommet hjem fra en byfest i en nærliggende by. Fyldt af iver og lyst til at dele mine oplevelser løb jeg over vejen til en vens hus. Jeg fik at vide, at mine venner legede i deres soveværelse, jeg hev fat i døren og skubbede den op, mere og mere forventningsfuld efterhånden som jeg nærmede mig. Før jeg fik sagt "gæt hvor jeg har været?" blev jeg mødt med hårde blikke og disse ord, som jeg stadig kan høre ekkoet af indeni: "Ved du ikke, at man skal banke på, før man går ind!" Døren blev smækket i i hovedet på mig. Jeg stod der et øjeblik lammet, paralyseret af min pludselige blottelse (exposure). Jeg husker, at jeg drejede rundt og blindt styrtede ud af huset. Jeg ventede udenfor og nægtede både at komme ind igen og at tale om det senere.

Selv det at åbne sig selv for glæde og ville dele den kan ved en andens respons på en eller anden måde efterlade én opslugt af tvivl på sig selv. At få vores

grundlæggende forventninger om verden udstillet som forkerte påfører både skam og angst for videre afsløring. I den hændelse, jeg før beskrev, havde jeg åbnet mig for mig selv for behovet om en andens respons på min glæde, men blev mødt med bebrejdelser for noget, der havde en forbindelse med det behov.

Hvem vi er indeni er en dybt privat oplevelse. At risikere selvafløsning kan efterlade os med en følelse af at være blevet større eller mindre, stærkere eller mere usikre, og på vej mod enten en selvbekræftende identitet eller en skamfuld ditto.

Den skampåførende proces:

At bryde den interpersonelle bro.

Skamoplevelser begynder ofte med en pludselig selvbevidsthed, udvikler sig til en smertefuld ransagelse af en selv, og kulminerer i en dyb indre smerte, som oftest forbliver privat og umulig at kommunikere.

Mens skam, hvad enten den opleves i barndommen eller som voksen, bringer splittelse i både intrapsykisk og interpersonel fungeren, er den kumulerede indflydelse af skam afhængig af flere sådanne oplevelsers natur i et tidsforløb. I sine mest ødelæggende tilfælde forstyrrer skam den igangværende identitetsskabende proces i en sådan grad, at personen ikke når at få oprettet en tryk indre base. Han føler sig som en skamfuld person, hvilket bliver hans identitet, omend en splittet og utilfredsstillende sådan. I de mindst forstyrrende tilfælde kan skam være en uundgåelig oplevelse, når som helst ens behov ikke bliver imødegået på passende vis af en betydningsfuld anden. I samme øjeblik en andens opmærksomhed og respekt begynder at betyde noget for os, dukker muligheden for at fremkalde skam op. Når jeg siger dette, er jeg klar over, at jeg dynamisk forbinder skam med interpersonelle interaktioner - til en speciel slags interpersonelle interaktioner.

Den grundlæggende måde skam bliver frembragt på, involverer en betydningsfuld person, der bryder den interpersonelle bro til en anden. Denne idé med de interpersonelle broer kan i starten virke forvirrende og uklar, men jeg ser den som et centralt begreb i forståelsen af, både hvordan skam fungerer, men også i andre psykologiske processer.

Relationer opstår, når en person aktivt rækker ud efter en anden, og etablerer følelsesmæssige bånd. Processen er at skabe en binding. Det følelsesmæssige bånd, der knytter to individer sammen, er den interpersonelle bro imellem dem. Sådan en bro involverer tillid og gør sårbarhed og åbenhed mulig mellem mennesker. Broen bliver et middel til at lette gensidig forståelse, vækst og forandring. Disse processer bliver forstyrret, hver gang broen bliver brudt.

Den interpersonelle binding mellem individer kan blive følelsesmæssigt skadet og broen brudt, uden at man nogen sinde har forsøgt virkelig at afslutte forholdet. Denne følelsesmæssige adskillelse mellem mennesker i et igangværende forhold er af stor dynamisk relevans for skampåføringen. Skammens betydning øges voldsomt, når forholdet er af central betydning for menneskene i det. Muligheden for vækstforstyrrende skam er størst i de tidlige barndomsår, især når skam opleves i forhold til de to mennesker, som er vigtige i det lille barns liv, forældrene.

Hvis to individer skaber en binding til hinanden, hvordan og hvorfor skulle en af dem ønske at skade denne binding på en sådan måde, at det ville efterlade den anden med en følelse af ikke at være god nok? Folk opfører sig ikke nødvendigvis bevidst

ondskabsfuldt på den måde overfor hinanden. Velmenende mennesker, hvor psykologisk sofistikerede de end måtte være, opfører sig ind imellem på måder, som får en anden virkning end de tilsigtede. Forældre forsøger ofte at skamme deres børn til at opføre sig pænt uden at være helt klar over de mulige konsekvenser af deres handling. Endnu oftere er skam en usøgt bivirkning af menneskelig interaktion, som nogen gange er så subtil, at man ikke lægger mærke til den, selvom eftervirkningen kan være nok så alvorlig.

Skam og raseri:

Behovet som ikke blev set.

Jeg ville gerne yderligere belyse den skampåførende proces ved hjælp af eksempler. En serie af hændelser, oprindeligt opdaget af Bill Kell, går i gang hver gang et behov ikke bliver tilfredsstillende mødt. For at gøre teorien anvendelig, kan vi se på et almindeligt sundt forhold mellem en far og en søn. Faderen er kommet hjem fra arbejde, han er træt, og han har brug for lidt tid til sig selv. Hans søn styrter forventningsfuldt op og vil gerne vise faderen noget nyt, han har lært. Faderen er kommet hjem fra arbejde, han er træt og han har brug for lidt tid til sig selv. Hans søn styrter forventningsfuldt op og vil gerne vise faderen noget nyt, han har lært. Faderen er for træt til at deltage og klarer ikke at give opmærksomhed. Dette er på ingen måde en ualmindelig tildragelse, og det skal heller ikke være anderledes. Og dog, lad os et øjeblik gå ind i barnets oplevelse. Drengen havde brug for anerkendelse af det, han havde opnået, og hans far hverken opfyldte dette behov eller reagerede på en måde, der anerkendte drengens behov og samtidig kommunikerede, at fars behov altså kom først nu. At reagere passende behøver ikke at betyde opfyldelse af behovet, men det betyder at åbent anerkende det på en eller anden måde. Svigtende respons på et behov bryder den interpersonelle bro og starter en kæde af hændelser, som producerer skam.

I drengens oplevelse blev hans behov først ignoreret, og det begyndte derefter at forvandle sig til en følelse af ubehag. Eftersom faderen, som alle forældre, bliver set som ufejlbarlig, bliver sønnen efterladt med en fornemmelse af, at han er dårlig. "Hvis jeg ikke er dårlig, så ville mit behov være blevet imødekommet" eller "hvis der ikke var noget galt med mit behov, var det blevet besvaret". Fem minutter senere indser faderen, at hans søn må have haft brug for noget, måske fordi han er trampet alene ind i sit værelse. Faderen prøver nu at nærme sig sin søn, men barnet reagerer med raseri. Fordi den interpersonelle bro er brudt, er barnet nu både bange for afsløring af sin "slethed", samt at blive udsat for endnu en oplevelse af skam. Så på denne måde er han fanget til at blive i sin skam, ude af stand til selv at nærme sig faderen. Han må først selv få en henvendelse, og alligevel reagerer han med raseri på enhver tilnærmelse - en umulig situation for både far og søn.

afstandsskade
Raseri er forskellig fra vrede. Raseri beskytter Selvet mod yderligere udstilling og yderligere skamoplevelser ved både at isolere selvet og aktivt at holde andre væk. Vrede er en direkte invitation til kontakt med den hensigt at få ens behov mødt. Drengens raseri påfører sandsynligvis faderen skam via den samme proces. Et mønster af voksende raseri kan være resultatet med hver deltager i gang med at anklage den anden, for derved at beskytte sig selv mod udstilling. Hvad der startede som en tilsyneladende harmløs udveksling ender med et rasende slagsmål, som ingen af personerne ønsker, men som de ikke føler sig i stand til at stoppe. Denne skadelige cyklus af skam og raseri kan undgås. Når faderen nærmer sig drengen, er han nødt til at gøre klart, at det er for sent ved at sige "jeg fandt for sent ud af, hvad du ville - jeg er ikke ufejlbarlig, det var ikke din fejl". At simpelthen sige til drengen: "søn, det lader til, at du havde brug for ét eller andet fra mig, og jeg var for optaget

til at lægge mærke til det, jeg er ked af, at jeg kommer så sent", ville opnå, hvad der er nødvendigt. Igennem åbent at erkende, at han også har noget at gøre med det, kan faderen reparere den interpersonelle bro imellem dem og på den måde gøre det muligt for drengen at komme ud over skammen. Selvfølgelig vil han rumme noget trods og sårede følelser, men han vil ikke længere føle, at der er noget galt med ham som person.

At svigte ved ikke at give en ordentlig respons på en andens behov kan gøres på utrolig mange måder. At ikke tage sig af behovet er klart den mest uskyldige af dem. Mere ondartede måder findes til vores disposition, og disse ser alle ud til at indeholde nedsættelse, ydmygelse eller en overførsel af skyld. I vores historie kunne faderen måske have hørt barnets behov, men fordi han selv havde det dårligt med at være så udmattet, ville han måske slå drengen tilbage med sådan noget som: "du plager mig altid lige når jeg er kommet hjem! Kan du ikke vente til senere!" eller et endnu mere nedsættende budskab kunne være: "hvornår har du tænkt dig at blive stor nok til at holde op med at spørge mig om at se alt hvad du gør!"

Graden af sårethed og konsekvenser i form af skam varierer tilsvarende. En skamoplevelse sender ikke et barn på vej mod en fragmenteret identitet; et mønster af oplevelser indenfor ét betydningsfuldt forhold, har den dybeste indflydelse. Forældre behøver ikke at være perfekte, at altid give den rigtige respons og leve i angst for, hvad der ellers ville blive resultatet. Forhold er til at restaurere, hvor forfaldne de end er blevet. Fejltagelser i et forhold behøver ikke at blive frygtet - de kan faktisk blive væksterfaringer for de involverede personer.

Tidlig forældrevrede:

At afbryde den emotionelle forbindelse.

For at udforske den rolle, vrede spiller i skampåføring, lad os igen se på forældre/barn-forholdet. Idet vi antager, at der i hvert fald i nogen grad har været adækvat omsorg (mothering), må de første forekomster af forældrenes vrede uundgåeligt og voldsomt bryde ind i barnets følelse af tryghed og velbefindende. Sådanne vredesudbrud afbryder den interpersonelle bro. Forældrenes fiasko i at restaurere broen efter et vredesudbrud er en primær skamgenerator. Specielt svigt ved ikke at reagere på et ønske om at blive holdt om, midt i forældrenes vrede, kan lede til direkte associationer mellem behovet for fysisk kontakt og skam, og senere til endelig undertrykkelse af dette behov.

At bede om at blive holdt om i sådan et katastrofalt øjeblik i det lille barns liv er den eneste måde, han har til at få bekræftet sig selv på, til helt sikkert at finde ud af, gennem egne handlinger, at han stadig er elsket og ønsket, at befæste sin egen værdi og sit velbefindende. Den viden og sikkerhed kan kun opnås gennem fysisk kontakt for et før-sprogligt barn. Gentagne afvisninger af barnets ønske om at blive holdt vil gradvis bekræfte dets følelse af at være defekt, og kan resultere i, at barnet holder helt op med at spørge om at få sine behov mødt.

At bede om at blive holdt:

Vores selvbekræftende evne.

At bede om at blive holdt tjener et grundlæggende biologisk behov, behovet for berøring. Gradvis begynder tiltro til - og følelser om én selv - at vokse frem ud af oplevelser med fysisk kontakt. Arten og kvaliteten af denne omfavnelser former de første omrids af selvet og lægger grunden til en senere tryk selvbekræftende

identitet. Men der sker meget fra disse første oplevelser af at blive holdt, og til vi når moden "voksenhed".

Når en forældre er vred, og dog reagerer direkte på barnets spontane ønske om berøring, hvor meget det end er dem imod, forstærker dette på kraftfuld vis barnets evne til selvbekræftelse, hvilket er hjertet af en tryk identitet. Denne evne vil sætte et barn eller en hvilken som helst psykologisk afhængig person i stand til at blive selvstændig og ikke længere være afhængig af andres bedømmelse for sin følelse af selvværd og selvagtelse.

Hvis skam er det ene yderpunkt i den identitetsskabende proces, er følelsen af indre velbefindende og åben selvaccept, som muliggør både stolthed af sig selv og ydmyghed i forhold til verden, det andet. Endnu mere vigtig end stolthed er evnen til at bekræfte og afstive sig selv. Stolthed og selvtillid kan rystes af bebrejdelse, fordømmelse eller kritik fra betydningsfulde andre. Sådanne meddelelser, hvor velmente de end er, vil ikke desto mindre vække fornemmelsen af, at man ikke er helt god nok som person. Og når der ikke er sådanne udefrakommende meddelelser, kan de altid skabes indefra. Man er altid modtagelig for skam.

At kunne bekræfte sig selv, særlig i et øjeblik af betydningsfuldt nederlag, fiasko eller afvisning, gør det muligt for én at blive ved med at føle sig hel. Kun opdagelsen af denne selvbekræftende evne, latent i os alle, kan forhindre at vi internaliserer skammen, og sikrer os en separat identitet.

At stræbe efter det perfekte:

At kompensere for utilstrækkeligheden.

Forbundet med den selvbekræftende evne er en grundlæggende værdsættelse af individers forskellighed og unikhed. Meget af det som opstår imellem mennesker har en smitsom kvalitet. Følelser overføres interpersonelt fra en til en anden. Vi har alle haft oplevelser af at møde en ven, som er spændt og fuld af glæde, og denne kontakt gør os mere opløftede og lykkelige end vi var før. Den samme proces gælder for andre følelser, specielt nervøsitet.

På lignende vis kan opfattelser, værdinormer og tanker, der er passende for ét individ, overføres til en anden, uden at vedkommende person nogensinde overvejer om de også passer til ham. Dette sker gennem en serie interne processer, som virker nogenlunde sådan, "han synes, det er vigtigt at have mange venner. Jeg har ikke mange venner. Måske skulle jeg."

Skamfuldhed forudsætter, at opmærksomhed på forskelle mellem selv og andre automatisk bliver oversat til en sammenligning mellem godt og dårligt, bedre og værre o.s.v. I stedet for at sætte pris på den forskellighed, føler vi os nødsaget til at trampe på den, og i stedet stræbe efter perfektion, det sidste håb vi har for at kompensere for vores underliggende følelse af at være defekt.

Gennem det at få vores egen unikke forskellighed værdsat af betydningsfulde andre, begynder vi at værdsætte den selv. Når vi én gang gør det, kommer vi ikke alene til at vide hvem vi er, men vi kommer også, og lige så betydningsfuldt, til at vide hvem vi ikke er. En åben anerkendelse og accept af, hvem vi ikke er, er essentiel for at modstå interpersonel smitte, og for at kunne fortsætte med at opleve os selv som hele og separate personer. Separat indebærer forskellig; separat indebærer også at værdsætte både i os selv og andre, de ting som gør os forskellige. Kun når vi kan

holde op med at prøve at blive alt, bliver vi frie til at blive dem vi er, og kun når vi bevæger os ud over skam og mod selvbekræftelse, kan vi begynde at slippe denne stræben efter perfektion.

At genopbygge den interpersonelle bro:

Hinsides skammen og mod en selvbekræftende identitet.

Hvordan skal man så lette vækstprocessen? Hvordan skal man gøre en person i stand til at arbejde sig igennem en kerne-tro på ikke at være god nok som person, at vokse ud af en fængslende identitet gennemsyret af tvivl, skam og frygt og ind i en, der er befriende? Forsøg på enten at ignorere disse kerneoverbevisninger, at overbevise personen om, at de ikke er sande eller at befri ham fra den, giver tilbageslag. Sådanne forsøg er at fornægte disse følelsers realitet og på den måde indgive skam om overhovedet at have haft sådanne følelser.

Nå, hvis fornægtelse af gyldigheden af skamfølelserne ikke hjælper (at sige "der er ikke noget galt med dig"), hvad hjælper så? Det der er nødvendigt, når man nærmer sig en person, som bærer meget skam, er en åben gyldighedsforklaring af disse følelser. Skam skal mødes - ikke undgås, fornægtes eller kæmpes med. Da den unge mand, som kom til mig for at få rådgivning, begyndte at beskrive sig selv som dum, sagde jeg til ham "du er dum". Han så udforskende på mig, undrende over om jeg virkelig mente han var dum, eller om jeg forstod, at denne kerneoverbevisning var virkelig for ham. Så sagde han, idet han forstod hvad jeg mente "hele mit liv har folk fortalt mig, at jeg ikke er dum, når jeg vidste at jeg var det. Du er den første som ikke gør det". Det jeg egentlig sagde til ham var, "ja, jeg ser din skam, din følelse af dumhed og værdiløshed, og jeg er hverken for skamfuld eller for bange til at møde dig". På denne måde begyndte jeg at genopbygge den interpersonelle bro.

Skam genereres af visuelle oplevelser. Når en person pludselig bliver indfiltreret i skam, vender han øjnene indad, og oplevelsen bliver intern, ofte med visuel billeddannelse. Skamfølelserne og tankerne flyder i en cirkel, og de bliver endeløst ved med at udløse hinanden. Den triggende hændelse bliver genoplevet internt igen og igen, hvilket får skammen til at blive dybere, til at absorbere andre neutrale oplevelser, såvel dem som er sket før, som dem der kommer efter, indtil til sidst selvet er opslugt. På denne måde bliver skam paralyserende. Forsøg på at forstå eller at arbejde sig igennem oplevelsen medens den stadig er aktiv, tjener kun det formål at sende én længere ind i skammen. En løsning er, med vilje bevidst at holde op med at fokusere indad, således at man kan blive visuelt involveret i verden. Dette bryder skamcyklussen og tillader disse følelser og tanker gradvist at bundfælde sig. Senere kan skamoplevelsen udforskes, for at få en mere fyldestgørende forståelse af, hvad der skete.

Fra skam til selvbekræftelse:

Processen opsummeret.

Den skampåførende proces involverer at afbryde den interpersonelle bro. Etiologisk set opstår de primære skampåførende oplevelser indenfor forældre/barn-forholdet og typisk før sprogudviklingen. Derfor ligger skamoplevelserne i selvets kerne og er som regel utilgængelige for verbal beskrivelse. Vi mangler ordene for skam som voksne præcis p.g.a. at vi aldrig havde dem i de tidligste skampåførende oplevelser. M.h.t. dette er behandlingen af de første forekomster af forældrenes vrede afgørende for, om barnet bliver sendt afsted på vejen imod en skamfuld identitet. Hvad der sker i de efterfølgende forældre/barn-interaktioner fortsætter med at enten be- eller

afkræfte det skamfulde selv.

Skam bliver som regel fremdrevet i børn omkring de aspekter af selvet, som forældrene bliver ved med selv at være skamfulde over. Hvis en fader blev afvist af sin egen far og oplever at være defekt som et resultat af dette, vil han meget sandsynligvis ubevidst opføre sig mod sin søn på måder, der gentager dette mønster. Selvom åbenbart intet bliver gjort, kan faderens skamfølelse i sig selv overføres. Hvis en moder følte sig uønsket af sine forældre, kan det ske at hun på usynlig vis forhindrer sin søn i at komme tæt på hendes fader. Denne indgriben påfører skam, og på den måde kan dramaet udspilles igen og igen. Sådan bliver skam genbrugt og videregivet fra generation til generation. Selvom eftervirkningerne af skam kan være alvorlige, ligger vejen til en selvbekræftende identitet i vores menneskelige evne til at blive helt restaurerede, i vores viden om at et individ kan genopbygge den interpersonelle bro til et andet, hvor sent det end måtte være, samt i opmærksomheden på, at menneskelige forhold kan genoprettes.

Gennem en sådan reetablering af brugen transcenderer vi skammen. Den betydningsfulde anden, som var involveret i den originale skampåførende proces, behøver ikke være dén, som restaurerer broen. Én som senere bliver betydningsfuld - en ven, kollega, eller terapeut - kan blive den person. Vi bærer altid den dybe indflydelse af skam med os; men når nogen, vi værdsætter højt, tør risikere sin egen selvafløsning for at blive sårbar, og åbent anerkende sin uperfekte menneskelighed, sin del i at få os til at føle skam, bliver vi båret væk fra skammen. Den vækstfremmende betydning af at få nogen til at tage den risiko sammen med os, er langt større, end hvis han eller hun aldrig havde udløst en skamoplevelse i os. At skabe den interpersonelle bro er, når en genopbygning følger, selve den helende proces - vækstprocessen. Dette er processen, som hjælper nogen til at komme ud over skammen og bevæge sig mod en selvbekræftende identitet.

Teksten er med tilladelse bragt her på hjemmesiden.

TILBAGE

← ← ←

websitet om
OVERSPISNING

PeakCounter PeakCounter