

Våga prata om skammen

Skam och skuld påverkar oss mer än vi tror. Framkallar alltifrån lätt genans till djupa känslor av otilträcklighet, av att inte vara värd att älskas. Och det ligger så att säga i sakens natur att inte vilja dra fram den i ljuset. Men terapeuten och författaren Göran Larsson vill visa oss vägen ut ur skamvrån.

Själv skäms jag för mina fula ben. Eller för vad jag sagt och gjort i vissa sammanhang. Kan älta saker som hänt i det oändliga, drar höga växlar på futtigheter. Vill gärna ursäkta mig för mina eventuella misslyckanden, och så märker jag att ingen brydde sig när allt kom omkring. Har försökt sluta med denna ovana, det blir gärna lite konstigt när man ska trassla med förklaringar för människor som står där som frågetecken. Då undrar de ju vad man är för en idiot (ja, vad var det jag sa?!).

Eller så får jag skuldkänslor gentemot min man som är pappaledig på heltid nu. Eftersom jag jobbar hemifrån hör jag ibland från mitt kontor på övervåningen hur John skriker och kinkar när han är trött, och så tänker jag: ”Stackars Rune. Sovit dåligt har han gjort inatt också. Och här sitter jag och har det bra. Får nog gå ner och avlasta honom lite”. Ett fullständigt missriktat erbjudande, som bara irriterar maken.

- Vad är det frågan om? Det här klarar och orkar väl jag lika bra som du?

Frågan är - varför gör jag på detta viset? Tja, en terapeut hade nog sagt att jag innerst inne inte tycker att jag förtjänar lika mycket som andra, att jag lätt överträder mina egna gränser, att jag aldrig tycker jag är duktig nog och så vidare. Vilket troligtvis stämmer.

Terapeuten och prästen Göran Larsson kom i höstas ut med boken ”Skamfilad”, och enligt honom så kan skam och skuld vara svåra att skilja åt, även om de delvis är olika saker. Enkelt uttryckt är skam något vi känner för det vi är, skuldkänslor för det vi gör. Man kan exempelvis – som jag – känna skam för att man är usel på matte, men inte nödvändigtvis ha skuldkänslor över detta. Men de båda känslorna kan också glida in i varandra. Som att skämmas för att man har en förälder som är psykiskt sjuk, och sedan genast få skuldkänslor för att man känner så. Eller så hör skammen ihop med skulden.

- Att många känner skuld för att de inte tror sig räcka till som föräldrar, bottnar till exempel ofta i en känsla av skam – vi litat inte på oss själva och att vi duger, eller på att relationerna bär, säger han.

I sitt jobb som terapeut stöter han ofta på människor med skam- och skuldkänslor som styr deras liv. Samtidigt konstaterar han att vi saknar ord för den här skammen, vi pratar istället mer allmänt om att ”må dåligt”. Vilket gör problemet svårt att komma åt.

Psykoterapeuten Marta Cullberg Weston, som också nyligen kommit ut med en bok om skam (*Från skam till självrespekt*, Natur och Kultur), skriver att eftersom skammen så ofta slår inåt, kan den vara svår att komma åt ens för en terapeut. Ändå har undersökningar visat att skammen är en betydligt vanligare känsla i terapirummet än vad parterna förstår.

Skam är från början en sund känsla, menar Göran Larsson. Den är nödvändig för att vi över huvudtaget ska kunna leva tillsammans. Vi behöver den där mjuka, varma skammen för att skydda vår egen och andras integritet. Den får oss att känna genans när vi överträtt vissa gränser, men den går också över så fort själva situationen gått över.

- Men många gånger går den över i vad jag kallar för *måttlig skam*, och har då en tendens att stanna kvar och blir ett med oss. Den hotar vår självkänsla och stjälar vår

livsglädje. Våldigt många människor lider i olika grad av denna måttliga skam, till exempel genom att man skäms för sin kropp och sitt utseende. Eller att man aldrig tycker att man gör tillräckligt för andra.

Denna sortens skam har i allmänhet sitt ursprung i tidiga upplevelser. Från barndomsfamiljen, skolan. Och det behöver alls inte handla om extremfall med missbruk, sexuella övergrepp eller psykisk sjukdom. Det kan vara föräldrar som inte orkat med eller klarat av att hantera eller bekräfta sitt barn, som blivit förorättade när barnet gör fel, eller som ständigt är inkonsekventa. Eller så kanske man haft negativa upplevelser i skolan, som kantstött ens självkänsla. I vuxen ålder blir symptomen ofta att man försöker upprätthålla en perfekt fasad, att man ständigt offerar och anpassar sig för andra, att man saknar förmåga till inre ro trots att allting borde kännas bra. Eller att man försöker fylla det tomma hållet med shopping, sex, alkohol, spel.

- Utbrändhet bottnar till exempel ofta i den här sortens skam, även om dagens stressade samhälle naturligtvis inte gör saken bättre. Och om man redan har en stukad självkänsla, vad hjälper det då att säga att det är insidan som räknas, när alla reklampelare och tidningar är fulla av enbart vackra människor?

Skamlöshet kan paradoxalt nog vara ett annat symptom. Man visar arrogans och förakt. Eller vältrar över intimitet på andra, antingen genom att låta dem ta del av privat information de inte bett om, eller genom att överträda deras fysiska gränser.

Den extrema formen av skam är den Göran Larsson kallar den massiva, kalla skammen, eller den vita skammen som Marta Cullberg Weston benämner den. Den sortens skam som präglas av djupaste självförakt och övertygelsen att man inte är värd att älskas. Där det inre barnet farit väldigt, väldigt illa. Att komma tillrätta med den skammen kräver nästan alltid hjälp utifrån. Som terapi med en erfaren terapeut som känner skammens väsen, som kan hjälpa personen att lämna föreställningen om att ”jag är skamlig” och istället inse att ”jag har blivit illa behandlad”, menar Marta Cullberg Weston i sin bok.

Jag pratade häromdagen med en vän om skammens och skuldens plats i våra liv. Själv känner hon ofta skuldkänslor när hon blivit arg eller upprörd, trots att hon i stunden varit övertygad om att hennes ilska varit berättigad. Men efteråt kommer ändå känslorna av att hon överreagerat, missuppfattat situationen, varit orättvis.

- I grund och botten handlar det nog om att jag inte respekterar mina egna känslor. Jag tror det har att göra med relationen till min mamma, som är väldigt komplicerad. Man har aldrig fått vara arg på henne, för då har man fått höra hur mycket hon minsann offerat för oss barn, hur jobbigt hon själv haft det.
- Samtidigt är det så tydligt att hon själv lidit av enorma skuldkänslor, och det med viss rätt, för hon har brustit som förälder många gånger. Då har hon antingen kompenserat genom presenter, eller så har hon blivit helt förtvivlad, bönat och bett om förlåtelse tills man gett henne den. Trots att man kanske fortfarande var besviken och arg och inte hade lust just då att förlåta. En förälder måste respektera barnets besvikelse och ilska, inte skapa skuld.

Hon konstaterar att hennes mamma ägnat en stor del av sitt liv åt att försöka lämpa av sin egen stora skuldbörda på omgivningen. Sällan eller aldrig har något varit mammans fel, och i de få fall hon erkänt sin skuld så har det alltid funnits bortförklaringar.

- Men det är så krasst här i livet att sin skuld och skam får man faktiskt bära och ta ansvar för själv, den kan man inte vältra över på andra.

Hennes pappa å andra sidan har gett henne andra typer av skuldkänslor. När hennes mamma lämnade honom, sjönk han ner i en djup depression som varade i årtal. Min vän var då i den känsligaste skolåldern, då kompisar och killar betydde mycket. Vissa helger ville hon därför hellre vara hemma än hos pappan, vilket gjorde honom enormt ledsen eftersom barnen var en

ljuspunkt i mörkret.

- Kanske borde han inte ha visat så tydligt hur dåligt han mådde av detta. Å andra sidan var han ju sjuk, så han orkade väl inte något annat. Men jag fick enorma skuld känslor.

Skammen har verkligen många ansikten. Uppvuxen i kyrkan som jag är, är jag väl bekant med begrepp som skuld, synd, förlåtelse och nåd. Men många gånger har man kunnat konstatera att alltför många människor i kyrkan också är väldigt skamtyngda, känner att de inte duger varken inför sig själva, sina medmänniskor eller inför Gud. Hur får man absolution för sin skam i kyrkan?

–Syndabekännelsen är medicin för den reella skuld man bär på. Men den är rena giftet för en skamfylld människa, säger Göran Larsson.

Kyrkan är ingen frizon för skammens många uttryck, konstaterar han. Det handlar om vilka försvar man själv har, och vilken Guds bild man bär på. Det finns människor som använder Gud för att skambelägga och straffa andra. Vissa lider i det tysta under en sträng Gud som man fått med sig från barndomen. Andra släpar på ett tung kors och offrar sig viljelöst för andra.

- Ytterst handlar det om att man inte litar på att man är accepterad för den man är. Det här med Guds villkorlösa kärlek är så enkelt att det är svårt. Man tänker att ”jovisst är det så – för alla andra men inte för mig”.

Även kyrkan saknar språk för att hantera skammens förgörande kraft. Man är ofta alldeles för snabb med att antingen trösta och jamsa med, eller uppfostra och lära ut, menar Göran Larsson. Vi får inte ta ifrån en människa hennes lidande, utan våga stå kvar och stå ut. Kyrkan måste vara något att hålla i när det blåser, annars lämnas människor ensamma.

- Kyrkan måste göra upp med sin egen skam för att kunna befria människor från den. Och det Gud gör, det gör han genom oss människor. Tillit bygger man med hjälp av andra människors kärlek.

Vägen ut ur skamvrån börjar med att våga prata om skammen, och gå igenom den. Men det måste få ta sin tid, menar Göran Larsson.

- En lösning kan naturligtvis vara terapi. Men vi måste över huvudtaget *prata* mer, visa varandra förståelse. Liksom lära oss att sätta gränser för hur vi behandlar oss själva och varandra.

Själv tänker jag att det är beklämmande vad mycket energi jag slösar på att skämmas över helt fel saker. En gång när jag intervjuade deckarförfattaren Åsa Larsson berättade hon att hon är en skambenägen människa. Och hur imponerad hon är av människor som är färdiga med sin skam och istället vågar berätta om den. Skammen är också så onödig, konstaterar hon.

Skulden är en mer relevant känsla, den påminner om allas vår delaktighet i eländet här i världen. Där kommer också nåden i tron in, att vara älskad och sedd för den man är. Den gör att hon inte behöver dras med ”bullshit om att man är god innerst inne och att ingen skuld finns”.

- Jag är människa med vilja och förmåga till gott och ont. Att förhålla sig passiv och inte göra någonting tycker jag är hjärtlöst, och sån är jag ofta. Utan just nåden blir den insikten tung att bära. Jag tror på att jobba utifrån glädje.

Publicerad i Trots Allt

NÅGRA VÄGAR UT UR SKAMVRÅN:

- Fundera över dina ideal. Hur tycker du att man ska behandla andra människor? Svik

- då inte dessa ideal genom att trampa på dig själv.
- Bestäm dig för var dina gränser går. Vad får folk säga till dig, hur nära får de komma rent fysiskt för att det ska kännas okej? Lär dig också att säga *nej*, och att inte alltid förklara eller ursäkta dig.
 - Träna din självkänsla! Våga ta emot och tacka för beröm. Ge dig själv sunda belöningar - få massage, spela din favoritmusik. Se en rolig film.
 - Omge dig med goda relationer; håll energivampyrer och glädjeförstörare på avstånd.
 - Sörj dina sår. Ingen människa önskar sig svåra upplevelser, men det ligger en stor trygghet i att veta att de går att överleva, och genomleva om de kommer.

Källa: Göran Larsson

Fotnot: Boken ”Skamfilad” finns utgiven på Cordia förlag.

”Från skam till självrespekt” av Marta Cullberg Weston är utgiven av Natur & Kultur. Nyligen gav även Forum ut boken ”Kvinnor och skam” av Brené Brown.