

Möta skammen ansikte mot ansikte

– *att bygga styrka över tid*

Anna Finnborg

SERht16
Helsingborg 2018

Sammanfattning

Den här uppsatsen handlar om skam, vad skam är, varför den uppstår och hur SER-terapeuten kan jobba tillsammans med sin klient kring skam.

Skam är en av våra grundkänslor och syftar till att hjälpa oss att förstå gränssättningar till andra människor. Den naturliga instinkten vid skam är att backa undan och att ge andra utrymme.

Om vi under vår barndom inte har möjlighet att bli speglade i våra känslor och behov i de vuxna vi har runt omkring oss får vi svårt att förstå, tolka och lära känna våra egna känslor. Vi kan börja tro att det är oss det är fel på och en inneboende skam kring ”jag är fel” börjar gro. Istället för att bygga en stark självkänsla så växer en tvivlande känsla på oss själva och skammen blir mer eller mindre konstant i våra liv.

Det vi kan göra för att medvetandegöra och synliggöra vår inre skam är att börja prata om den. För att nå dit finns det lite olika vägar. SER-terapeuten besitter många olika verktyg som kan göra en klient tillräckligt bekväm för att våga börja prata om den inneboende skammen.

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Syfte och frågeställning	5
3. Bakgrund	5
4. Metod och avgränsningar	7
5. Resultat	7
5.1 Vad är skam	7
5.1.1 Skam enligt Göran Larsson	7
5.1.2 Skam enligt Marta Kullberg	8
5.1.3 Skillnad mellan skuld och skam	10
5.2 Varför uppstår skam	10
5.3 Att hantera skam	12
5.3.1 Hantera skam enligt Marta Kullberg	12
5.3.2 Hantera skam enligt Göran Larsson	15
5.3.3 Psykoterapi, Winnicott och att våga släppa fram sitt sanna jag	17
5.4 Att arbeta med skam som SER-terapeut	17
6. Slutdiskussion	18
7. Käll- och litteraturförteckning	21

1. Inledning

När jag påbörjade min utbildning till SER-terapeut var ordet skam inte någonting som jag medvetet reflekterade så mycket över. Jag minns tankar som att "ja, men om du känner skam inför någonting så är det ju bara att möta det, det är väl inte så farligt". Jag gissar starkt på att det var mitt försvar mot skam. Att låtsas som om det inte är så farligt.

Men det jag egentligen gjorde var att låtsas som jag var skamlös. Jag var inte medveten om det skamgrepp jag befann mig i.

Omedveten kring hur mycket min bakgrund påverkat mig för att "den var ju inte så farligt, andra har haft det värre". Omedveten om hur mycket skammen påverkade hela mitt liv och väsen.

I Brené Browns bok "Mod att vara sårbar" (som jag valt att inte använda som källa i denna uppsats på grund av avgränsningar) skriver hon om att forskare som studerar påverkan och övertalning har gjort undersökningar om sårbarhet. Till exempel hur vi påverkas av reklam och marknadsföringar. Det har visat sig att de deltagare som inte tror sig vara mottagliga eller sårbara för marknadsföring i själva verket är de som är mest sårbara och påverkbara.

"Illusionen om att inte vara mottaglig var inte ett verksamt skydd. Tvärtom stod illusionen i vägen för just den reaktion som skulle ha utgjort ett verkligt skydd"

Precis så tänker jag att det är med skam. Du som tror att du är skamlös är den som är mest fast i ett skamgrepp. För skam finns hos oss alla och om vi inte är medvetna om det kommer vi heller inte se hur den påverkar oss.

Och ja, jag kanske hade rätt när jag tänkte att för att medvetandegöra och bli av med skam som hindrar oss att leva behöver vi "bara" möta den. Men att det skulle vara enkelt håller jag inte längre med om. Det kräver både mod och styrka. Och som Marta Kullberg skriver i en av böckerna jag har använt:

"Skam är en obehaglig känsla och det är inte konstigt om vi försöker smita ifrån den, men kan man möta skammen ansikte mot ansikte leder det till styrka i det långa loppet"

Efter att utbildning, terapi och personlig utveckling gjort mig mer medveten om min egen skam har min nyfikenhet och fascination för den vuxit sig allt starkare. Därför har jag också valt att skriva min uppsats om just skam.

"De har hjälpt mig att greppa skammen, istället för tvärtom. De har hjälpt mig att allt mer tillfriskna från det själsgift som skammen utgjort"

– Göran Larsson om sin egen skamresa och mötena med människor i hans liv

2. Syfte och frågeställning

Vad är skam?

Varför uppstår skam?

Hur kan SER-terapeuten jobba med skam tillsammans med klienten?

3. Bakgrund

Några förklaringar av ord och koncept som kan vara bra att ha koll på inför läsandet av denna uppsats:

SER-terapiens olika verktyg:

1. Samtalet

SER-terapeuten lär sig tidigt i utbildningen att vi behöver bearbeta och få känna de känslor som vi som barn tryckt undan. Om vi fortsätter trycka undan känslorna kommer de fortsätta jaga oss och vi hittar ständigt nya situationer liknande det som hände i barndomen, så kallade iscensättningar. Vi skapar dessa iscensättningar omedvetet i vår längtan efter att nå helandet av oss själva, men om vi inte har förmågan att stanna upp, se helheten och genomleva känslorna vi trängt undan kommer dessa situationer att upprepas om och om igen.

Så länge vi fortsätter fly från det vi tryckt undan återskapar vi vårt förflutna i nuet för att få kontakt med och förlösa känslorna.

När ett barn inte blir speglat i sina känslor och upplever sig sårat eller kränkt skapas starka känslor i form av sorg, rädsla och smärta. Dessa känslor upplever barnet så pass smärtsamma att barnet inte vågar känna och förlösa dem själva, istället träder försvarsmekanismer in som stänger av och trycker undan dessa smärtsamma känslor. Känslorna försvinner i stunden och kanske ur minnet, men inte ur kroppen, de bara stoppas undan och triggas då och då i aktuella situationer i nuet.

När dessa starka och smärtsamma känslor triggas i nutid fortsätter vi ofta att trycka undan dem eftersom vi minns rädslan från när vi var barn. Vi vågar inte släppa fram det där som vi så länge gömt undan. Genom samtalet kan SER-terapeuten hjälpa till att se mönster i iscensättningar och hjälpa klienten att förlösa känslorna som lagrats i kroppen under åren.

SER-terapeuten blir tillfälligt ett substitut för den trygga punkten som klienten saknade när denne var barn.

2. Regressioner och visualiseringar

Genom att slappna av och blunda kan klienten lättare plocka fram undanträngda minnen och känslor som stoppats undan. Genom att plocka upp dessa minnen kan klienten förlösa gamla smärtor och bli fri från sitt iscensättande.

Regression är en metod där vi möter eller ser grundorsaken till varför vi har olika

reaktioner eller sjukdomar. Det är symboliseringsmetod där klienten kan upptäcka mönster i sina relationer. Under djup avslappning får klienten mer kontakt med det undermedvetna, kroppen och känslorna.

3. EFB-metoden (andningsterapi)

Förkortningen EFB står för Energy Flow Breathing, en energiflödesandning. En mjuk men ändå kraftfull metod som kombineras med samtal.

En metod som fungerar väldigt bra till exempel när orden inte räcker till och klienten har svårt att få kontakt med sin blockering. En förlösande metod.

Övriga ord och uttryck som förekommer i uppsatsen:

Skamma eller att bli skammad – att utsätta någon för eller bli utsatt för situationer som väcker skam

Skamröster & Skamdrakar – Göran Larsson uttryck för att beskriva de inre rösterna som vi drabbas av i situationer där vi utsätts för skam. Framförallt när vi under barndomen utsätts för olika typer och trauman och har svårt att trösta oss själva. Då har istället skamröster och skamdrakar vuxit sig starka i oss och är de röster vi oftast hör mest högljutt inom oss. En skamröst kan till exempel tala om för oss att vi inte duger eller "vem tror du att du är".

Projicering – en försvarsmekanism som innebär att vi skjuter över våra egna synsätt, motiv och känslor till en annan person. Vi projicerar saker på andra när vi inte klarar av att se den egenskapen hos oss själva. Våra värderingar kanske inte stämmer överens med en känsla som vi känner och projicerar den istället på någon annan. Om vi tex i tidig ålder lärt oss att vi inte får visa rädsla kan vi istället för att erkänna vår rädsla gå runt och kalla andra för "fegisar".

Good enough parenting / tillräckligt bra föräldraskap – ett koncept som Dr Winnicott arbetade fram för att förklara att ett barn inte far illa av enstaka brister i föräldraskap. Det togs fram för att ta bort en del av stressen som han såg skapade problem när föräldrar ville genomföra det "perfekta föräldraskapet". Han menade att det räcker att vara en tillräckligt bra förälder för att barnet ska få en sund uppväxt. En tillräckligt bra förälder speglar och bemöter sitt barn, men gör också misstag. Ingen KAN vara "perfekt" och om en förälder försöker måla upp en perfekt värld och dölja sina misstag leder det till att barnet missförstår hur världen fungerar.

Objektrelationsteorin – är en teori inom psykoanalysen kring hur tidiga känslomässiga relationer etableras och utvecklas. Den beskriver hur vi under de första levnadsåren påverkas av hur vår relation till "modern" (eller andra vårdnadshavare) utvecklas och fungerar.

Sant och falskt jag – det sanna jaget är ett spontant beteende som baseras på autentiska känslor och varande. När det sanna jaget får flöda fritt upplever vi känslor av att "vara levande" och att hela jag får finnas. Det falska jaget utvecklas som en fasad mot omgivningen när vi inte känner oss trygga att visa vårt sanna jag. Det spontana kroppsliga beteendet som baseras på autentiska känslor byts istället ut mot ett

intellektualiserande, ”hur ska jag vara för att passa in” eller ”hur ska jag vara för att andra ska vara nöjda med mig”. DW Winnicott skriver om detta inom objektrelationsteorin.

4. Metod och avgränsningar

Jag har använt mig av två böcker för att försöka besvara frågeställningarna i denna uppsats. Böckerna jag har valt är Skamfilad av Göran Larsson och Från skam till självrespekt av Marta Kullberg.

Jag har begränsat informationsletandet till endast två böcker eftersom uppsatsen i sig inte ska bli alltför omfattande.

I båda böckerna benämns olika typer av skam och jag har avgränsat uppsatsen till att framförallt handla om och jobba kring den skammen som härrör kring en negativ självkänsla.

För att kunna gå in mer på bakgrunden kring varför skam uppstår har jag även valt att plocka fakta från två stycken föreläsningar, en föreläsning från utbildningen på SER-akademien 2015 och en föreläsning på Örebro Universitet från 2019.

5. Resultat

5.1 Vad är skam?

5.1.1 Skam enligt Göran Larsson?

Känslor gör oss människor varma och levande och det är med hjälp av våra känslor som vi avgör vad som är gott, viktigt och riktigt. Vad vi ska vara försiktiga med och vad vi ska vara mer avvaktande inför.

Skam är även den en känsla. En känsla som gör oss generade och förlägna och har en tendens att göra oss olustiga och otillräckliga till sinnes.

I boken Skamfilad delar Göran Larsson in skammen i tre olika grupper:

1. Mild och varm skam

Skam i sin mildaste form och jämförs med att känna sig blyg och på ett sunt sätt vilja backa eller dra sig undan. Kallas också den sunda skammen som ser till att låta någon annan ha sina privata saker ifred, saker som inte är redo att visas upp för omvärlden. Den milda skammen får oss att ta ett steg tillbaka och låta en annan person få utrymme.

Den milda skammen hjälper oss att sätta gränser mot andra. Genom att vi känner av skam kan vi agera och förstå att vi behöver sätta en tydlig gräns mot någon annan och be dem backa undan.

"En skam i livets tjänst", Göran Larsson

Andra ord för den här typen av skam skulle också kunna vara sund, god eller naturlig.

2. Måttlig skam

När skam blir större än mild och varm skam övergår den till mer vagt tillstånd inom oss. Nästa steg på skalan av skam kallar Göran Larsson för den måttliga skammen. Den här nivån kan vara svår att beskriva i ord och anas mer som en otydlig längtan efter att känna sig mer levande.

"Som om verklig sinnesro och frid saknas dem som går runt med måttlig skam inom sig.", Göran Larsson

Måttlig skam drar ner livskänslan och hotar självkänslan.

3. Massiv kall skam

Tredje varianten av skam som Göran Larsson tar upp i sin bok Skamfilad kallar han för massiv kall skam. När vi upplever den typen av skam känner vi oss nedvärderade, avklädda eller hotade på ett väldigt obehagligt sätt.

Massiv kall skam uppstår när vi blir skammade mer regelbundet och över tid. Även när själva skammandet upphör så kan vi uppleva att skammen stannar kvar och ger oss känslan av att vi blivit förödmjukade och förgiftade.

"Massiv skam sänder kalla, isande kårar genom en människas inre"

5.1.2 Skam enligt Marta Kullberg

Det är inte alltid att vi är medvetna om den skam som finns inom oss och hur den styr oss i våra liv, ändå finns den där som en ständig skugga i våra liv. Skam kan också hindra oss från att känna självrespekt och att trivas med oss själva och dem vi är.

Ordet skam kommer från det indoeuropeiska ordet "(s)kem", "(s)kam" som betyder "att täcka". Att känna skam kan beskrivas som att vi vill täcka över vår svaghet för den som ser och känslan av att vilja sjunka under jorden infinner sig.

Marta beskriver att skam kan komma plötsligt, ena sekunden är livet helt okej, men nästa sekund kan någonting få oss att ramla ner i ett svart skamhål där vi känner oss helt värdelös. Vi blir helt paralyserade och får svårt att tala och tänka.

Skam är oftast inte bara en känsla som vi upplever som otrevlig i kroppen, skammen kan också fungera som ett metspö som fiskar upp gamla minnesbilder av tidigare skamsituationer. När dessa minnesbilder, ofta obearbetade, triggas i nutid upplevs ofta den aktuella skamsituationen som större än vad den egentligen är.

Skammens enorma kraft kommer från vår rädsla att bli utstötta och ensamma. Vad vi i sig känner skam inför är dock något som är beroende av vad som utvecklas i samspelet

mellan personen och andra människor. Vad vi känner skam över är därför beroende av uppväxt, generationer och samhället och varierar över tid.

När vi känner skam handlar det ofta om hur vi föreställer oss att andra uppfattar oss och inte. Skammen uppstår när vi blir sedda och bedömda som annorlunda, fel eller konstiga. Skam behöver dock inte alltid uppstå i själva mötet med andra människor. Vi kan lika väl känna skam vid blotta tanken och vår inre föreställning kring vad andra ska tycka

Marta citerar i sin bok:

Skam är en skam över sig själv inför andra – Jean Paul Satre

Skammen är intensivt förknippad med vår självkänsla och en av definitionerna för god självkänsla är att en kan hantera känslor som svaghet, misslyckande, skam och skuld utan att tappa fotfästet och känna oss helt värdelösa. En god självkänsla innebär att en har förmåga att trösta sig själv.

Om en person däremot växt upp i en familj med mycket skambeläggande är sårbarheten för skam stor. En person med den bakgrunden har svårt att ta sig ur skammen grepp när den slår till eftersom den aktuella situationen triggar gamla minnen och förstärker känslan i nuet.

Skam gör oss plågsamt självmedvetna och denna självmedvetenhet gör det svårt att fungera och agera som vi brukar. Det är också svårt att få perspektiv på helheten och situationen.

Marta pratar precis som Göran Larsson om olika sorters skam. Hon har namngett dem lite annorlunda och pratar istället om olika färger på skammen:

1. Röd skam

Röd skam uppstår när vi känner att vi är fel, gjort bort oss eller inte passar in i gruppen. Känsla av att rodna uppstår och vi vill sjunka genom jorden. Ofta övergående och kan fungera som en signal att vi gjort någonting vi inte är stolta över.

2. Vit skam

En kronisk skam där personen skäms över sig själv på djupet. Kommer av en negativ självkänsla där en ser hela sig själv som skambefläckad. Handlar också om att inte bli sedd och att tro sig inte vara värd att älska, bara vara värd förakt.

Den vita skammen förgiftar ständigt tillvaron för personen som bär den vita skammen inom sig. Även om den påverkar livet så pass mycket är det vanligt att personen som bär på den aldrig har kunnat sätta ord på den eller är medveten om den. Istället beskriver Marta att personer kommer till henne med depression, ångest eller utbrändhet som gör att de känner att de måste ta tag i sitt liv. Under samtalen med Marta nystar de upp bakgrunden till dessa känslor och möter den vita skammen.

3. Svart skam

Denna skam möter vi i hederskulturerna där skammen tabubelägger vissa handlingar och där familjen eller klanen tar på sitt ansvar att sona skammen. Även kallad

hedersskam. Hedersskam kan finnas både i kollektiv form (hederskulturer) och på individuell nivå (individuell hedersskam).

4. Rosa skam

Rosa skam ligger i gränslandet mellan röd och vit skam och används ohöjlt av reklamen som ett sätt att påverka människor att köpa olika produkter. Medias påminnelser om vad som är inne och inte kan bidra till en diffus skamkänsla av att inte leva upp till den norm de visar upp.

Det kan vara att vi skäms över att vi inte har en lika bra bostad, bil eller båt som grannen. Den rosa skammen kan också påverka oss hur vi förhåller oss till pengar, vår kropp, sex, ätande och motion.

5. Skyddande skam

Den skamkänsla som hjälper oss att inte bete oss skamlöst och medför att vi inte överträder andras gränser. När skam fungerar på det här sättet har den en skyddande funktion och är en positiv kraft.

5.1.3 Skillnad mellan skuld och skam

Marta Kullberg beskriver skillnaden mellan skuld och skam som följande:

- Skam är att skämmas över sig själv, den en person *är*
- Skuld är istället en specifik handling som personen ångrar

Skillnaden är alltså att skuld handlar om att ha *gjort* ett misstag och skam gör att en känner sig som att en *är* ett misstag.

5.2 Varför uppstår skam?

För att ett barn ska klara av att bli till som människa behöver barnet andra människor att spegla sig i. För att lära känna sig själv och sina känslor behöver det spegla sig i andra vuxna med förmåga till uthållig kärlek. Barnet behöver någon som känner med det och tillsammans med det, barnet behöver medkänsla.

Genom spegling blir barnet en egen individ och skapar en inre kärna som håller samman livet och sig själv. Spegling uppstår genom en tillräckligt god omvårdnad (good enough parenting) och skapar starkt psykiskt immunförsvar, gränser och den inre kärnan får tyngd, gravitation och pondus.

Om en förälder inte är närvarande på det sätt som ett barn behöver kommer barnet känna sig misslyckad i sina försök att skapa kontakt. Misslyckandet skapar motstridiga upplevelser av skam, längtan, rädsla, vrede och övergivenhet i barnet.

I objektrelationsteorin pratar D.W. Winnicott om samspelet mellan spädbarnet och modern (eller annan vårdnadshavare). Under den första tiden saknar spädbarnet differentiering mellan sig själv och omgivningen, spädbarnet ser sig själv som en enda enhet med omgivningen.

Spädbarnet är beroende av moderns hållande, vilket Winnicott kallar holding. Beroende

på modern agerar i sin holding kommer spädbarnet förstå och ta in omvärlden på olika sätt. Holding innebär att hålla barnet i sin famn, men också att spegla och tillgodose barnets känslor och behov.

Om modern är lyhörd och positiv inför barnets rörelser och behov kallar Winnicott det för *management*. Spädbarnet upplever att omvärlden svarar och agerar på dess behov. Denna trygga världsbild gör att spädbarnet över tid inte upplever ett behov av att skydda sig själv eller förneka/dölja behov och känslor. Spädbarnet får finnas i en trygg miljö och dess *sanna jag* får flöda fritt.

Om moderns däremot har svårt att möta upp spädbarnets behov, inte är närvarande eller sätter sina egna behov före spädbarnets kallar Winnicott det som sker för *impingement*. Impingement kan till exempel ske om barnets hunger inte tillfredsställs och barnet istället får ligga och gråta en längre stund. Eller tvärtom, modern serverar mat när barnet inte är hungrig.

Det som händer vid impingement är att barnet upplever att barnet behöver anpassa sig till omgivningen, omgivningen anpassar sig inte efter barnet. Barnet kommer alldeles för tidigt försöka hålla sig själv (holding). Det primitiva försvaret slår in och barnet skyddar sitt sanna jag genom att utveckla det *falska jaget*.

I management upplever barnet att det skapar omgivningen, omgivningen finns där och kan tillfredsställa barnets behov, Winnicott benämner det som den kreativa illusionen vilket utvecklar kreativitet och barnets självkänsla. Impingement däremot leder till att barnet upplever att det ständigt behöver anpassa sig och det blir reaktivt.

Speglingen av barnets känslor misslyckas när barnet om och om igen försöker se sina nära relationer i ögonen och oftast möts av frånvaro eller negativ feedback. När detta pågår under lång tid av barnets uppväxt riskerar misslyckandet att övergå i ett skamtrassel som kan komma att hårdna till knutar i en liten människas själ. Barnet lär sig aldrig förstå sina egna känslor och börjar istället känna skam över dem.

Inom barnet börjar skamröster och skamdrakar växa när speglingen misslyckas. Skamröster och skamdrakar tar plats där en god självkänsla egentligen skulle växt sig stark. När ingen tröst och spegling finns till hands måste barnet endera stå ut med det omöjliga (de jobbiga känslorna av att inte bli sedd, speglad och bekräftad) eller gömma dem inom sig.

Marta Kullberg berättar i sin bok om ett stycke från Else-Britt Kjellqvists bok "Rött och vitt – om skam och skamlöshet": Marta skriver att Else-Britt beskriver det som att för bröstmjölk finns det ersättning men ingen ersättning finns för det varma kärleksfulla mötet med de nära personerna ett barn behöver för att spegla sig själv i.

Att inte bli mött och sedd i sina känslor och behov skapar en inre tomhet och en känsla av att inte duga. Det kan i sig också skapa skam över sig själv, över att inte vara värd att älskas. Denna djupt skamliga självbild gör i sin tur att det är svårt att lita på positiva omdömen från omgivningen och att det bara är en tidsfråga innan någon ska upptäcka hur dålig en egentligen är. Marta beskriver att de positiva omdömena inte går att ta till sig och brukar beteckna det som en sked med hål i.

De goda omdömena rinner bara rakt igenom, medan de negativa kommentarerna suggs upp som en svamp – Marta Kullberg

Skam kan också uppstå över sin familj och att familjen i sig har ett avvikande beteende. Barn som växer upp med föräldrar som missbrukar alkohol får på olika sätt tampas med skammen under hela uppväxten. Ofta försöker skammen hållas dold inom familjen, men då uppstår ofta rädsla i barnet inför att ta med sig kompisar hem eftersom barnet aldrig vet om föräldrarna är påverkad eller inte.

En person som bär på skam bär också med sig rädslan för att bli avslöjad. Marta Kullberg vill med sin bok föra ut skammen i dagsljus för att granska den och att visa vägar för att läka känslan av skam.

Det innebär också att man "biter huvudet av skammen", Marta Kullberg

5.3 Att hantera skam

5.3.1 Hantera skam enligt Marta Kullberg

Marta Kullberg skriver att det är omöjligt att undvika skamsituationer i livet, men att en kan komma en bra bit på vägen att hantera skamsituationer bättre om en blir medveten om vilka situationer som tenderar att utlösa skam i ens liv. Då kan en på förväg skaffa sig svarsstrategier och inte bli lika paralyserad av skamsituationer som uppstår.

Marta skriver också att humor är ett utmärkt motgift som kan få en skamlig situation att vända, men för att klara av att skratta åt sig själv krävs styrka och en förmåga till självironi.

Marta tar också hjälp av psykoterapeuterna Ronald och Patricia Potter-Efron för att påminna oss om några grundläggande mänskliga principer som vi kan ta hjälp av när vi drabbas av skammens plåga:

- Alla har mänskliga tillkortakommanden
- Ingen är speciellt bättre eller sämre än någon annan
- Alla har ansvar för sitt eget handlande
- Alla kan sträva efter att vara bra nog, utan prestationskrav eller föreställningar om att vara ett skamfyllt misslyckande

Några andra redskap som Marta tipsar om i sin bok om hur vi kan hantera skammens grepp om oss:

1. Tröstande inre röst

Återhämtning efter en skamattack underlättar om vi har en god tröstande inre funktion. De flesta är mer kritiska mot sig själva än mot andra och därför kan vi ofta bli bättre på att vara mer inkännande mot oss själva.

En låg självkänsla innebär ofta att vi bär på en inre kritiker istället för en tröstande inre röst. Den negativa självbilden blir då en resonansbotten för skambudskapet och kommer

att om och om igen traumatiseras genom de inre angreppen på självkänslan.

För att bryta mönster och bli av med en inre kritiker behövs det ofta terapeutisk hjälp, men ibland kan enkla tips fungera att utöva på egen hand också. Prova att rent konkret säga STOPP när den inre kritikern börjar mala sitt negativa budskap. Ersätt sedan det negativa budskapet med positivt budskap som tex "Det är okej att göra misstag" och "Du duger bra som du är".

När vi har förmågan att acceptera en skamsituation går det också att lära sig saker från dem och gå vidare. Vad är det som gör att jag känner mig sårbar och utsatt just i det här läget? Vad kan jag lära mig av den här situationen inför framtiden?

Den inre tröstande rösten är ofta starkare hos människor som växt upp i en familj där en har ett omtänksamt förhållande till mänsklig svaghet.

2. Inkännande – en motkraft

När du sitter i en skamfälla kan en god vän vara en bra ventil. Men välj din vän med omsorg, om du i det läget bemöts på ett jobbigt sätt kan skammen spädas på.

Det vi behöver i och efter en skamsituation är empati från en annan människa, inte kritiska kommentarer. Att bemötas inkännande handlar inte bara om orden som sägs utan också om hur det sägs, tonen i orden och på vilket sätt orden framförs.

Vissa människor har svårt att vara inkännande eftersom andra personers beskrivningar av skamfyllda situationer väcker plågor av skam inom dem själva.

Se också upp för personer som använder sig av så kallad on-up-manship. Motparten försöker då trumfa genom att berätta om värre situationen. Att ständigt försöka trumfa över någon annan är inte ett tecken på empati.

Att ta tillfället i akt och börja berätta om sina egna problem är heller inte ett sätt att vara inkännande mot någon annan som behöver empati

Empati handlar om att finnas där och orka lyssna.

En rätt hanterad skam kan ge oss stimulans att växa. När vi inte är lika rädda att misslyckas blir vi heller inte lika rädda att prova nya saker.

3. Erkänna skammen

Grundregeln är enkel för att hantera skam, även om vi helst vill sjunka genom jorden och dölja vår skam är det bättre att erkänna den.

När vi försöker dölja skammen är den första reaktionen oftast ett automatiskt svar på "fara". Våra automatiska försvar mot fara är antingen att fly, gå till attack eller att stå alldeles stilla. Kanske försöker du attackera andra när du bli angripen av skammen? Eller drar du dig undan?

Många skamförsvar får negativ effekt om vi skjuter skammen ifrån oss och angriper andra, vilket komplicerar våra relationer.

Genom att medvetandegöra oss inför vilken typ av försvar vi automatiskt tar till när skammen kommer kan vi också förändra beteendet och sluta försvara oss på ett negativt sätt. När skammen väl slår till hamnar vi i en känslomässig dimma och det är svårt att tänka. Därför behöver vi ha våra strategier klara och öva upp sin motståndskraft innan skammen slår till.

4. Skamknappar

För att bygga upp sin motståndskraft mot skamreaktioner tar Marta upp att skamforskaren Brené Brown föreslår att en behöver bli varse vilka skamknappar som lätt aktiveras inom en.

Vad är det värsta andra människor kan tänka om dig? Handlar det om pengafrågor, kropp och utseende eller kanske någonting om din prestation eller att uppträda oklanderligt.

När du fått klart för dig vad dina skamknappar handlar om kan du nysta vidare i dem och fundera på varifrån dessa föreställningar och tankar kommer ifrån.

Vad vi lärt oss i vår ursprungsfamilj kring vad som uppfattas som svaghet eller negativt kan bli någonting som vi undviker resten av livet. Om vi fått lära oss att "det där inte är någonting att gråta över" lär vi oss att visa sorg uppfattas som svaghet. Vi skäms därför om vi faller i gråt och känner oss misslyckade istället för att känna att det är naturligt att gråta i vissa lägen.

5. Att inte ta på sig skammen

Marta skriver om ett citat som amerikanska presidenthustrun Eleanor Roosevelt lär ha sagt: "Ingen kan få dig att känna dig mindervärdig utan ditt eget samtycke". Marta menar att det går att använda även inom skammens område: "Ingen kan få dig att känna skam utan ditt eget samtycke".

Detta kan vara lättare sagt än gjort, men en viktig tanke att ha med sig när en lever med en skamstämplad identitet.

Till exempel kan personer som vuxit upp med missbrukande föräldrar ta hjälp av stödgrupper där stor del av terapiarbetet handlar om att lära sig att inte längre bära föräldrarnas bördor och att inte ta på sig skammen.

6. Inre reparation

Vår hjärna betraktar våra inre scener (minnen, drömmar osv) som vår verklighet. Därför kan det vara framgångsrikt att arbeta med tekniker som bygger på att förändra och göra om våra efterhängsna skamsscener.

I terapirummet kan terapeut och klient plocka fram ett skamsscenario som klienten med slutna ögon får återberätta och återuppleva och tillsammans med terapeuten pröva en annan utveckling av den inre scenen. Terapeuten kan vid behov komma med förslag på hur skamsituationens förutsättningar kan förändras, eller också bara ställa frågor till klienten hur klienten skulle velat att skamsituationen skulle sett ut.

7. Omfokusering

Vid omfokusering försöker en aktivt fokusera om sina tankar och uppmärksamhet på saker i omgivningen istället för på den egna personen. Med en del träning kan den här metoden ge god utdelning och lätta på skamtrycket.

8. Omdefiniera relationen

Med vissa personer kan vi märka att vi oftare känner av skam. Vissa kan vara konstant skambeläggande i sin interaktion med andra. Skuldbeläggande kan vara relativt lätt att upptäcka, medan skambeläggande fyller oss med mer vaga obehagskänslor.

När vi upptäcker detta beteende, alternativt får den känslan av vissa personer, behöver vi fundera på hur vi kan motverka att ta på oss skammen som vi upplever att de lägger på oss. Om vi inte helt kan undvika personen behöver vi strategier för att lägga ifrån oss skam som inte är vår.

En metod kan vara att försöka hitta sätt som gör att personen kommer av sig och byter fokus. En annan är att sakligt och konkret försöka kommunicera med personen vad det är som sker och ge tydliga exempel på när skambeläggandet sker. Håll med i beräkningen att denna form av kommunikation kan vara svår och att mottagaren kommer att ta till olika typer av försvar. Vissa intima relationer utvecklas till att bli ett pingpongspel med kritiska pikar som fungerar skambeläggande. Deras ursprungliga relation har ersatts med en strid ström av negativa kommentarer som sänker varandras självkänsla. I dessa fall behöver en få stopp på den destruktiva interaktionen som skadar båda.

5.3.2 Hantera skam enligt Göran Larsson

Göran pratar om att för att komma ut ur skammens maktgrepp behöver vi ta tillbaka våra drömmar och våga hitta nya drömmar. Att lyssna efter de goda drömmarna och tankarna är att bryta mönstret av skamrösterna tassel och tassell och släppa in nya röster i sitt inre.

Många skamfilade barn använder sig av en försvarsmekanism som Göran kallar tron på magiska lösningar. Det skamfilade barnet har svårt att se någon annan lösning på sin situation än att en magisk lösning ska ta dem därifrån. Tron på den magiska lösningen har både varit ett sätt att stå ut, men också den enda räddningen i deras begränsade världsbild. För att nå en förändring i vuxen ålder behöver tron på den magiska lösningen bytas ut till tron på sig själv. Tron på förmågan att förändra sitt liv genom beslut och handlingar.

En annan försvarsmekanism som är nära besläktad med tron på magiska lösningar är att vänta och se. Att hoppas på att allting blir bättre om jag väntar och ser. Men denna försvarsmekanism kan ofta leda till att sen och senare blir till försent eller aldrig.

Att bara ha handlingskraft räcker inte heller. Impulshandlingar har ingenting med beslutsamhet att göra. Göran skriver att vi också behöver vara impulsklaka för att ge livet styrsel och stadga. Vi kan inte påverka alla situationer, men vi kan alltid göra någonting i en situation.

Att göra något konstruktivt i en situation är detsamma som att säga att ingen situation i världen har fullständig makt över mig – Göran Larsson

Skam är ensamhetens och utanförskapets känsla, men tillsammans med andra i gemenskap kan vi ömsesidigt och ömsint börja prata om det onämbara och hitta hem i oss själva.

För att vi ska kunna lämna det gamla bakom oss och klara av att leva i nuet behöver vi våga minnas och sätta ord på de som varit, våga berätta om oss själva och vår historia. När skamtroll och minnesspöken plockas fram i ljuset förlorar de mer och mer makt över en människas liv.

Bara den som har tillgång till sin historia kan fritt forma sin framtid – Göran Larsson

När vi får möjlighet att berätta vår historia får vi också möjlighet att förändra vårt eget förhållningssätt till vår historia och vår historias förhållningssätt till oss själva skiftar karaktär. När vår historia inte längre har förmåga att skada eller skrämja oss mister de också makten över oss.

Att berätta sin historia är inte helt enkelt och det kommer ofta hinder på vägen. De skamfilade minnena är undanstoppade i vårt minne och det kan vara plågsamt att plocka upp den. För att klara av det krävs mod och beslutsamhet.

För att förstå hela sin historia och nuvarande situation kan vi ibland behöva gå minst tre generationer tillbaka i tiden. Vad har släkten tagit med sig i synen på samliv, känslor, rättrådighet, arbete, vila, lust, plikt och nöjen?

Ju större delar av vår historia vi kan acceptera och försonas med, desto mer hoppfull framtid kan göras tillgänglig för oss. Vi kan också behöva berätta vår historia gång på gång för att den ska bli verklig.

Göran skriver att det också är viktigt att våga bli berörd av vår historia. Våra sår sitter i själen och bara det vi tillåter att beröra oss kan nå fram till själen och föda läkedomens krafter inom oss.

Att bli berörd och att släppa en upplevelse eller en annan människa så nära inpå är för många skamfilade människor en stor utmaning. För den skamfilade människan finns alltid risken att närheten är gränslös och innebär detsamma som att bli utnyttjad eller använd. Att bli berörd väcker gamla sorger och längtan till liv.

Samtidigt kan dessa starka känslor, att bli berörd, leda till att smärtan så småningom lägger sig, att sår läker och sorger lämnar oss. Att bli berörd är något som en gång på gång behöver lära sig och tillåta sig. Att inte vilja bli berörd är detsamma som att säga att ens liv inte riktigt angår en.

5.3.3 Psykoterapi, Winnicott och att våga släppa fram sitt sanna jag

I föreläsningen på Örebro Universitet med Jens Jemstedt berättas det om att Winnicott pratar om vikten om att skapa förutsättningar för att kunna leka för att människan ska våga släppa fasaden och sitt falska jag. En person som utvecklat ett falskt jag har alldeles för tidigt behövt hålla sig själv och inte kunnat låta lekfullhet och kreativitet flöda fritt.

Att leka menar Winnicott innebär att få möjlighet och utrymme för att associera fritt, känna tillit och kunna lita på andra människor och att ha tillgång till sitt inre drömliv.

En person som inte har förmåga att leka är en person där det falska jaget är dominerande. Personen är inte närvarande i sig själv utan lever enbart utifrån sitt intellekt och utifrån vad som förväntas av personen. Personen tar sig själv på stort allvar och är väldigt självmedveten och kontrollerad. Denna person projicerar sitt känsloliv och delar av sina egenskaper på andra människor, personen klarar inte av att möta de delarna i sig själv utan projicerar istället ut det på andra människor.

För att klara av att börja visa mer av sitt sanna jag behöver en person med ett starkt falskt jag hjälp att härbärgera de delar personen inte på egen hand klarar av att möta i sig själv. I mötet med en terapeut kan terapeuten härbärgera detta och hjälpa till att stötta personen att möta sig själv och våga släppa fram mer av sitt sanna jag.

5.4 Att arbeta med skam som SER-terapeut

SER-terapeuten kan hjälpa sin klient att känna och förstå sin skam genom att på olika sätt och med olika verktyg föra ut skammen i dagsljus, i terapirummet. Då hjälper terapeuten klienten att "bita huvudet av skammen" som Marta Kullberg beskriver det. När klienten får hjälp att bita huvudet av skammen kan också rädslan av att bli avslöjad minska. Klienten behöver då inte längre ägna lika mycket energi till att hålla uppe sin fasad utåt om det inte finns lika mycket att dölja och täcka över.

Göran Larsson förklarar det på liknande sätt genom att vi får återberätta vår historia och tillåta oss att bli berörda kan vi befria oss från skammen: "Våra sår sitter i själen och bara det vi tillåter att beröra oss kan nå fram till själen och föda läkedomens krafter inom oss".

I terapirummet kan SER-terapeuten hjälpa klienten att våga titta på de tidigare minnena som triggas i nuet och genom att plocka ut skammen i ljuset också hjälpa till att läka de gamla såren och lära klienten att trösta sig själv. SER-terapeuten blir en ny chans för klienten att få en medmänniska att spegla sig i, det klienten troligtvis saknade som barn. Terapin skapar en ny chans att bli en egen individ och återbilda en inre kärna som håller samman livet. Det som Göran Larsson beskriver att ett barn behöver få från sina närstående under uppväxten.

Om klienten är medveten om sin skam kan terapeuten och klienten prata om skammen i samtalet. Genom visualisering och/eller regression kan terapeut och klient jobba på en djupare nivå med skammen och så småningom "befria sig från skammen" som Göran beskriver.

Visualisering och regression fungerar bra när klienten är medveten om sin skam, men kan även fungera bra när klienten har en mer diffus känsla kring sin skam eller är omedveten kring sin skam. Visualisering och regression gör att klienten lättare kan tillåta sig att gå in i sina minnen och känslor på ett mer avslappnat sätt än i ett samtal där endast vanlig kommunikation används. Att få slappna av och blunda gör det lättare att komma i kontakt med situationer där starka känslor väcks. Att komma i kontakt med sina känslor i en trygg miljö gör att klienten kan förlösa gamla känslor och blockeringar.

Visualisering och regression gör det också lättare för klienten att landa i sin kropp. Winnicott beskriver att det falska jaget utvecklas som ett intellektuellt sätt att förhålla sig till omgivningen och reagera istället för att agera på omgivningen. När vi landar mer i vår kropp och låter intellektet pausa kan vi skapa förutsättningar för att släppa fram mer av vårt sanna jag och våra autentiska känslor. Våga lita på och bygga tillit till våra egna behov och känslor och i längden agera i förhållande till vår omgivning istället för att bara vara reaktiva.

Skam kan vara svårt att prata om, speciellt om vi levt med den under lång tid och det mer är en diffus känsla och svårt att sätta ord på. Även i en trygg terapimiljö kan det vara svårt att våga prata om det där som vi gömt undan under så lång tid. Som SER-terapeut är det viktigt att skapa utrymme och trygghet för klienten att i olika lager och omgångar få låsa upp nycklarna till sina skamrum.

SER-terapeuten kan också hjälpa klienten att inte ta sig själv på så stort allvar. Att få klienten att se sig själv i ett större sammanhang. Marta pratar till exempel om att skammen har en förlamande effekt på oss och att vi har svårt att få perspektiv på helheten. SER-terapeuten kan hjälpa klienten att se och förstå helheten och hjälpa klienten ur sin handlingsförlamning.

SER-terapeuten skapar också möjligheter för klienten att arbeta med både dåtid, nutid och framtid. Att ge utrymme för klienten att prata om det som klienten gömt undan från dåtiden, hur det väcks till liv i form av aktuella triggers i nutid och att inspirera till kreativitet och att låta drömmar om framtiden flöda fritt. Att få tillgång till sitt inre drömliv pratar både Winnicott och Göran om som viktiga parametrar för att bli mer av sitt sanna jag.

Det är också viktigt att som terapeut förstå att skammen till en början inte behöver vara medveten hos klienten, utan den kan mer och mer nystas upp och göras synlig under en terapiprocess.

6. Slutdiskussion

Efter att ha läst böckerna som jag valt ut till denna uppsats känner jag mig ännu mer trygg i att SER-terapeuten har många och bra verktyg att hjälpa sin klient att möta och genomleva skammen som på olika sätt uppstår i nuet och som trigger gamla minnen och trauman från barndomen.

Det kniviga med skam är ju att instinkten när vi känner skam är att "sjunka ner genom

jorden” och det leder ju till en inneboende reflex att inte prata om det som händer i oss när vi känner skam. Denna reflex är såklart praktiskt när vi känner den mildare typen av skam, den som syftar till att förstå gränssättning och förstå när vi gjort fel. Att vi backar undan och ger andra personer utrymme och när vi förstår att vi gjort fel och kan be om ursäkt.

Däremot är denna reflex oerhört lömsk och svår när vi växt upp med skammen inneboende i oss från barndomen. När våra naturliga instinkter blivit skadade och vi reagerar starkare än vad vi behöver för vårt eget bästa på småsaker som händer i vårt liv. När reflexen innebär att vi vill sjunka under jorden och inte prata om det som händer är det också svårt att plocka fram situationen och skammen i ljuset.

Jag tror dock att vårt samhälle skulle behöva mycket mer av den här sortens djupa samtal. Djupa samtal om skam och sårbarhet. Att mer förstå att den skam vi bär på inte är vår egen att bära i ensamhet. Att det inte är någonting vi måste hålla för oss själva. Att förstå att den måste komma ut i ljuset för att vi ska bli mer autentiska och våga visa mer av vårt sanna jag.

Tystnaden kring skam tror jag är en stor anledning till varför sjukskrivningarna för utmattningssyndrom ökar. Det falska jaget får för stor del av våra liv, vi glömmer bort hur vi är lekfulla och vårt enda fokus är att hålla uppe en fasad av ”den perfekta ytan”. Många känner skam kring tanken att prata om att de inte känner sig lyckliga trots att de har det ”perfekta” jobbet, familjen, huset, sociala nätverket och så vidare.

Jag upplever både hos mig själv och hos klienter jag möter att den största rädslan kring att vara sårbar (och prata om skam) ligger i tiden innan vi vågar öppna upp oss. Det är alltid som allra mest skrämmande precis innan. Däremot när vi väl öppnar upp möts vi av autenticitet, både hos den vi öppnar upp oss hos, och i oss själva. När vi väl tar oss igenom det förstår vi att det inte är så farligt som vi trodde på andra sidan. Vi biter huvudet av skammen som Marta uttrycker det.

Som jag skrev i inledningen så har jag insett att jag tidigare hade en slags förnekande inställning till skam, ”ja, men om du känner skam inför någonting så är det ju bara att möta det, det är väl inte så farligt”. Samtidigt har jag många minnen där jag känner den där känslan av att bara vilja sjunka genom jorden, men de minnena undvek jag att tänka på i samband med skam. Jag valde att blunda för dem.

Jag har jobbat väldigt mycket med att upptäcka min egen skam. Långt innan jag bestämde mig för att skriva den här uppsatsen. Det har varit ett arbete kring att låsa upp medvetenheten kring skam, att låsa upp den lager för lager. Att inse att den finns där och börja erkänna för mig själv och andra att jag i olika situationer känner skam. För en av mina försvarsmekanismer har varit att låtsas som ingenting även när jag känner skam. Jag blev tydligen så bra på det att jag till och med dolde den för mig själv.

Några exempel på områden som jag upptäckt min skam inom:

Utseende och fåfänga: Jag har så länge jag kan minnas haft svårt för att spegla mig när någon annan ser. Att sminka mig eller göra mig i ordning inför någon annan. Jag har samtidigt varit väldigt självmedveten och brytt mig om mitt utseende, men jag har aldrig

velat visa det utåt. Istället har jag projicerat tankar kring att andra sett löjliga ut när de speglat sig i fönster som fungerat som spegelglas eller när någon uppenbart speglat sig när de gått förbi ett skyltfönster.

Sexualitet: Jag har trott att mina tankar kring sex och sexualitet varit annorlunda och därför inte vågat prata så mycket om det. Jag hade länge svårt att uttrycka vad jag ville och tyckte om. Jag kände mig länge väldigt tudelad inför sex, utåt sett var jag väldigt pryd och beskyddande kring mig själv, medan jag i mina fantasier var mer frigjord och njöt av sex fullt ut. Jag trodde länge att bra sex uppstod när två personer matchade, jag kunde ju inte förmå mig till att prata mer om vad jag tyckte om. Genom att möta människor som fått mig att känna mig trygg har jag mer och mer vågat uttrycka vad jag vill. Många gånger har det varit oerhört skrämmande att prata om vad jag tycker om och vad jag vill göra. Men tack vare att de människorna har stått kvar, lyssnat och ställt fler frågor har jag lyckats "bita huvudet" av skammen mer och mer. Resultatet blir att jag blir mer och mer mitt sanna jag, hon som fanns där i fantasierna förut, hon som är frigjord och njuter fullt ut av sexuella aktiviteter.

Att inte vilja göra fel/vara nybörjare/misslyckas: För mig har det alltid suttit väldigt starkt att jag vill kunna saker redan innan jag försökt göra något ens för första gången. Jag har många gånger undvikit situationer som är främmande för mig för att jag inte vill verka bortkommen eller misslyckas. Jag har undvikit tävlingar på grund av att jag inte vill förlora eller misslyckas. Men det bästa jag har lärt mig är att det är helt okej att inte vara bäst på allt, det går att vara lekfull och ha roligt utan att vara perfekt (det blir snarare roligare då). Mitt bästa verktyg för att bita huvudet av skammen i de här lägena är att helt enkelt uttala "jag gör det här för första gången, hur ska jag göra?".

I takt med att jag kommit i mer kontakt med min skam har jag också upptäckt att det är okej att känna skammen. Jag måste inte låtsas som ingenting. Jag måste inte ta på mig en fasad när skammen slår till eller innan jag tror att skammen kan slå till. Det bästa jag har gjort är att omfamna skammen, visa mig sårbar och berätta att "nu känner jag mig sårbar, nu vet jag inte hur jag ska göra" eller "det här känner jag mig skamsen inför, det här är svårt att prata om".

Jag hoppas att jag med hjälp av den här uppsatsen och mitt framtida arbete som SER-terapeut kan hjälpa fler att medvetandegöra skammen och bli sams med den och sig själv!

7. Käll- och litteraturförteckning

Skamfilad – Göran Larsson

Från skam till självrespekt – Marta Kullberg

www.serterapi.se 181014

Föreläsning med Annika Tibblin 23 november 2015-01-13, SER-akademin

Föreläsning ”Den skapande impulsen – Om D.W. Winnicotts teorier” med Arne Jemstedt (läkare och psykoanalytiker), Örebro Universitet

<https://www.facebook.com/events/779974409016615/>