



Om skam- en sentral følelse ved traumer

Anette Andersen og Pål Solhaug, 2021, RVTS Sør

Skam som en naturlig del av utviklingen

Ifølge Susan Hart (2020) er følelsen av skam et viktig verkøy i sosialisering hos alle flokkpattedyr. En kan ikke gjøre alt en vil, i enhver situasjon når en lever sammen med andre. En må lære seg at det finnes begrensinger og regler for hva man kan og ikke kan, for eksempel å ta hensyn til andres behov. Vi begynner å utvikle skamfølelsen når vi som spebarn starter å utforske verden, og den er en viktig del av utviklingen av selvregulering. Skamfølelsen er en naturlig følelsesmessig reaksjon på at en får negative blikk og korreksjon, og den hjelper barnet å bremse lystimpulser (Hart, 2020). Barnet trenger å kjenne på skam når foreldre sier "nei" og "du får ikke lov", men ikke for mye. Det er derfor like viktig at foreldrene hjelper med å regulere skamreaksjonen i etterkant gjennom kontakt, trøst, ro og inntonning. På denne måten får barnet mulighet til å komme tilbake til en følelse av selververd over å kunne mestre frustrasjonen som oppstår ved opplevelsen av skam. Moderate nivåer av skamfølelse hjelper med andre ord barn med å forholde seg til omverdenen, og fungerer som et signal til selvkorreksjon, og er på denne måten en viktig del av utviklingen av selvregulering.

Den giftige skammen etter traumer

Som nevnt er skam i små doser i omgivelser der en føler seg trygg og elsket, viktig for sosialisering og utvikling. Men når opplevelsen av skam blir overveldende, konstant, uløst, og vi mangler modenhet, evner eller støtte for å håndtere den, kan skammen få konsekvenser for måten vi ser på oss selv (Bath H. & Seita, J. 2018). Skam i denne konteksten kan defineres som "den intense smertelige følelsen av å tro at du er mangelfull, og derfor uverdigg kjærlighet og tilhørighet". (Brown, B., 2012 ref. i Bath H. & Seita, J., 2018). En slik form for skam er som gift for utviklingen, og dessverre en vanlig konsekvens av traumer. Giftig skam kan påføres eller forsterkes av andre mennesker. Spesielt kan utviklingstraumer gi en dyp følelse av å ikke være god nok, være feil, et dårlig menneske, annerledes, og ikke en del av felleskapet. Giftig skam kan også påføres av en selv for å gjøre det vonde lettere å bære. Det kan være lettere å gi skylden for det som skjedde på seg selv, enn å ta inn over seg at det ikke var noe å gjøre med det som skjedde. Det å klandre seg selv gir tilsynelatende mening til en fryktelig situasjon slik at en får en illusjon av kontroll (Odland, Støren og Johnsen Christie, 2013).

Skammens ulike ansikt

Traumatiserte barn og unge forteller sjelden uoppfordret om at de skammer seg, skammen kan derfor være vanskelig og oppdage, og den kan ha ulike uttrykk. Dersom du møter barn og unge som opplever giftig skam, kan den vise seg i kroppen ved at barnet/ungdommen sitter sammenkrøket, unngår blikkontakt, vender hode bort og snakker lavt. Skam kan også gi sterke fysiske reaksjoner som hjertebank, økt puls og rødme, og noen ganger følelsen av å kollapse (Støren, Odland og Johnsen Christie, 2013). I samtale kan skammen komme frem i temaer som (Nathanson, 1992);

- Personkarakteristika av seg selv: størrelse, styrke, evner, kompetanse, alder og etnisitet
- Attraktivitet: føle seg stygg, deformert, ødelagt
- Makteløshet: føle seg hjelpeløs
- Sosial nedtrykthet: føle seg ekskludert, misbruk, oversett
- Seksuelt annerledes: føle seg annerledes, seksuelt uadekvat
- Følelse av distanse: føle seg uelsket, ikke verdi

Ulike måter å håndtere skam

Ettersom skam er en smertefull følelse og en følelse vi derfor ønsker å få bort, har vi ulike strategier for å håndtere den. Når vi ikke har gode måter å ta bort skamfølelsen på, for eksempel å få trøst og støtte, vil vi prøve andre måter. Uttrykket disse strategiene får, spenner fra helt normale vansker i mellommenneskelige relasjoner til mer vanskelige og problematiske varianter (Berg, 2012). Noen måter å håndtere skammen på kan være (Nathanson, 1992):

1. Barnet/ungdommen trekker seg tilbake: Skammen aksepteres som gyldig, men barnet/ungdommen forsøker bevisst eller ubevisst å trekke seg tilbake eller gjemme seg fra sosiale settinger og relasjoner fordi det trigger følelsen av skam.
2. Barnet/ungdommen angriper seg selv: Skammen aksepteres som gyldig, og barnet/ungdommen retter sinne, forakt og avsky mot seg selv. Dette passer også med selvbilde av å ikke være verdifull. Angrep på seg selv kan også handle om å kutte seg selv, ekstrem tatovering, og andre former for selv-destruktiv atferd.
3. Barnet/ungdommen unngår eller tildekker: Skammen benektes og dekkes over for eksempel ved overtrening, overarbeid, alkoholmisbruk, rus, sex eller ekstrem risikotaking. Unngåelse kan også gi seg uttrykk i mer sosialt akseptable handlinger som å gjøre gode handlinger eller se godt ut. Gjennom å ha fokus på andres behov, unngås fokus på egne behov. En annen form for unngåelse er å bli med i en subkultur som omfavner det å være annerledes.
4. Barnet/ungdommen angriper andre: Skammen aksepteres ikke, og barnet/ungdommen forsøker å få noen andre til å føle ubehag ved at sinne rettes utover. Å gå til angrep på andre gjennom vold kan gi umiddelbar effekt på smerten av egen skam. Når du er tøffere og sterkere enn andre trenger en ikke å kjenne på smerten av egen tilkortkommenhet og dårlig selvbilde. Det kan handle om fysisk og psykisk vold, mobbing, men også vandalisme og ødelegging av omgivelsene.

Husk at skam er en sentral følelse ved traumer, men ofte skjult og ikke så lett å oppdage. Skam kan også være et hinder for å bevege seg videre etter traumer. Det er derfor viktig å ikke overse skamfølelsen når en møter barn og unge med traumeerfaringer. Barn og unge trenger støtte og forståelse for det de har opplevd, og de trenger bekreftelse på at det de har opplevd ikke er noe å skamme seg over. De trenger å få høre at det ikke er ens egen skyld at de har opplevd vonde ting, og de trenger å få en forklaring på at skam er en vanlig reaksjon på unormale opplevelser.

Referanser:

Bath, H. & Seita, J. (2018) The Three Pillars of Transforming Care. Trauma and Resilience in the Other 23 hours. Faculty of Education publishing. The University of Winnipeg.

Berg, G. (2012) Skammens kompass; Fire retninger i en skamproduserende tid. Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 49, nummer 4, side 360-364

Hart, S. (2020). De følesomme relasjoner. Neuroaffektiv utviklingspsykologi for pædagoger. Hans Reitzels Forlag.

Nathanson, D. L. (1992). Shame and Pride: Affect, Sex, and the Birth of Self. New York: Norton.

Støren, T., Odland, S. og Johnsen Christie, H. (2013). Manual for stabilisering og ferdighetstrening etter traumatiske hendelser. RBUP.

