

Shame is a soul
eating emotion
- Carl Jung

Skam och lite Skuld

SN-DD
2016 12 09
Lena Lillieroth
Leg psykolog
Beroendecentrum
Stockholm

Skam och skuld

- Vi känner skam över den vi **är**
- Vi känner skuld över vad vi **gjort**
Eller **inte gjort**

Skam och skuld

• Skam

Negativa känslor om **hela självet**

En övertygelse att självet är dåligt, felaktigt och misslyckat

- Passivitet; överksamhet, tillbakadragande
- Mål: (åter) bli accepterad
- Behöver ofta en annan person för att hjälpa till att reglera

Skam och skuld

• Skuld

Negativa känslor efter att ha utfört **en gärning** mot någon annan som skadar denne.

- aktivitet; önskan om att gottgöra
- mål: att få förlåtelse
- Kan gottgöra på egen hand

Shame is

”One of the least tolerable
affects for humans”

(Malatesta-Magai 1991)

Shame

”It is, perhaps, the most agonizing of
human emotions in that it reduces us each
in status, size and self esteem, such that
we wish to disappear, to sink into the
ground”

(Morrison 2011)

Vad är skam

- Biologiskt baserad känslomässig reaktion som utvecklas genom social inlärning
- Skam gör att en anpassar sig till kulturen/gruppen/familjens standard genom att det skapas mekanismer för social kontroll inom individen
- Skam kan ses som
 - tecken på ansvarstagande
 - tecken på underkastelse
- Beteenden som en person gör i skam väcker ofta sympati och omhändertagande
- Kan minska aggressiva beteenden från andra, tex lägre straff

Vad skam är - forts

Ideal jag vs verkligt jag

”Den jag vill vara” vs ”Den jag verkligen är”

Avståndet mellan ideal och verkligt jag bestämmer skammens närvaro och intensitet

Hälsosam skam

- Hälsosam skam associeras med vänlighet och generositet, finns med i att visa respekt och omsorg
- Personer som visar hälsosam skam brukar tyckas om av andra

När skam

Skam väcks *utifrån*

När individen möts av bristande eller avbruten intoning från en (viktig) person

- i form av ilska, straff, avståndstagande, avvisande, rädsla eller förödmjukelse

eller

- när andra tittar på

Skam väcks *inifrån*

När individen har gjort sig

- skyldig till något anstötligt
- brutit mot en regel
- inte nått upp till mål som anses viktigt

Hur ser skam ut

- Nedsjunkna skuldror
- Sänkt huvud
- Rodnar eller förlorar färg i ansiktet
- Släpper ögonkontakt
- Tittar ner eller åt sidan
- Täcker över ansiktet eller munnen
- Stammar, långa pauser
- Ler eller skrattar ångestfyllt
- Plockar på kläder
- Biter sig i tungan eller läppen
- Gråter
- Självkritik

Hur känns skam

Svårt inre kval

Intensiv och smärtsam

Känslor av

- hjälplöshet
- kraftlöshet
- exponering
- förvirring
- ensamhet
- isolation

Hur upplevs skam

”En hård örfil inuti psyket som bränner och som absorberar tankar. Det blir som kortslutning och tankeförmågan slås ut och en blir fast i sin egen värld där det är känslokaos och en vill helst av allt försvinna från jordens yta

L Lillieroth

Hur upplevs skam

Brännande/svidande känsla inombords
Isande kall känsla
Starka och kringvirvlande känslor
Naken, blottad
Svart hål
Implosion
Tunnelseende inåt
Önskan om att försvinna

Vad säger en person i skam

Skammens språk

Jag känner mig

- som en idiot
- larvig
- idiotisk
- dum
- svag
- som en förlorare
- ful, värdelös, skäms, skyldig...

Vad gör en person i skam

- Blir passiv:
 - drar sig tillbaka, gömmer sig, sjunker undan mentalt
- Blir aktiv:
 - springer, rymmer, ursäktar sig, straffar sig själv, far ut, skammar tillbaka, förstör

A Barrier Experience

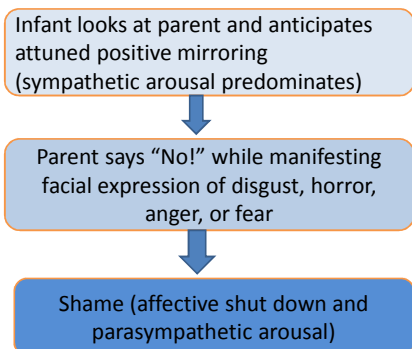
- När skamupplevelsen är extremt stark:
 - Drar sig tillbaka innanför en **barriär**
 - Intensivt fokus på självet
 - Minskad input från omgivningen
 - Som i en centrifug
 - Responderar inte
 - Saknar perspektiv
 - Minskad empati; för självet och för andra
 - Kortslutning

Agazarian (1997)

Utveckling av skam

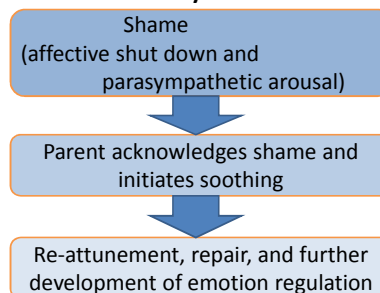
- Utvecklingen av skam börjar vid dryga året/andra levnadsåret
- När anknytningspersonerna börjar skifta från omvårdnad till socialisering
- Klassisk bild: barnet gör en lustfylld aktivitet och förväntar sig positiv spegling av förälder
- Får negativ reaktion från förälder
→ Reagerar med skam

The Interpersonal Origins of Shame



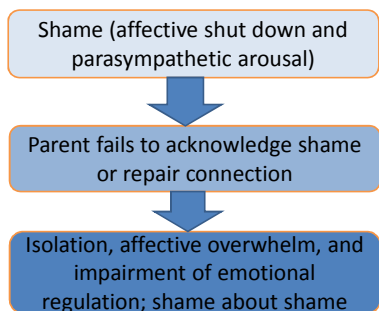
Från Stephen E Finn

Healthy Shame



Från Stephen E Finn

Pathological Shame



Från Stephen E Finn

Utveckling av patologisk skam

Om skamandet är

- Hårt och intensivt
- Långdraget
- Innehåller bestraffning
- Följs inte av reparation
- Skammen blir inte reglerad, varken inom personen eller interpersonellt
- undviks, trycks bort, passeras
- Skapar mer skam → känsla av isolering

Försvar mot/coping med Skam

- **Ilska och raseri**; kan riktas inåt eller utåt
 - **Skylla på andra**; det var inte mitt fel, det var....
 - **Skylla på sig själv**; det är jag som är usel
 - **Undandragande**; försöka gömma undan skammen genom att försvinna
 - **Undvikande**
- Försök att minimera kvalen som skam skapar

(Coping) Skam kan döljas...

- Ilska
- Avund
- Förakt, klander, skammande
- Ansvarslöhet
- Överdrivet oberoende
- Grandiositet
- Perfektionism
- Exhibitionism
- Okänslighet
- Prestationsiver
- Skamlöshet

Från Stephen E Finn

Skam i utredning

Utredningssituationen

- Tillfrågad att ge information och/eller prestera
- Utredaren betittar prestationen
- Test eller frågor som ska dras slutsatser om
- Klienten ska bedömas
- Påverkar klientens framtid
- Fokus på områden som klienten har problem/besvär med
- Om klienten har underliggande, olöst skam
→ troligt att den utlöses och kommer fram i en sådan situation

Skam i behandling

- Skammens smärta kan utmana oss behandlare
- påminna oss om egna tillkortakommanden
- sätta fokus på mellanrummet mellan vårt professionella idealjag och på vår professionella verkliga jag
- Den gemensamma skam-smärtan kan leda till en hemlig överenskommelse mellan klient och behandlare att undvika att kännas vid skam

Morrison, 2011

Skam i behandling, vad göra?

- Se tecken på skam
- Kännas vid och erkänna skammen
- Om klienten är i The Barrier Experience – aktivt hjälpa klienten ur.

Skam blir problem när...

Eftersom skam konserverar och hindrar utveckling blir det problem om

- Skammen inte adresseras interpersonellt
- Om skammen lämnas utan ingripande finns risk att klienten utvecklar skam för skammen
d v s inte bara känner skam utan känner skam för hen känner skam ("shame about shame")

"Therapeutic passivity – the decision to remain silent in the face of a humiliated, withdrawn patient – will always magnify shame because it confirms the patient's affect-driven belief that isolation is justified"

Nathanson (1992)

Vad göra?

- Vad kan vi som utredare/behandlare göra?
- Vi behöver vara aktiva!
Passivitet intensifierar skammen
- Viktigt att visa att vi förmår vara med klienten i deras känsla;
 - lyssna
 - acceptera
 - ha förståelse för
 - spegla klientens känsla

Vad göra?

- Om det går:
 - **be** klienten titta upp och se ditt *ansikte*
 - så klienten kan verklighetspröva sitt antagande om att du ser på hen med avsmak/ ser hen som usel.

Sen:

- Använda olika interventioner för att hjälpa klienter minska sin skam
- Var vaksam att inte skapa skam för skammen

Skamintervention

1) Omformulering

- att peka på faktorer utanför individen som
 - situation
 - sammanhang
 - biologi
 - system (tex familjesystem, arbetsplatssystem)

Meningen är att hjälpa klienten att

- **ta sig själv mindre personligt och**
 - **att se sig själv med mer självmedkänsla**
- Att se situationen som utlöst skam med nya ögon.

Från Stephen E Finn

Skamintervention

2) Säga emot;

- **Först uttrycka förståelse** för klientens tankar/känslor och
- sedan uttrycka sin uppriktiga **mening som går på tvärs** med det klienten uttrycker skam för

Ex. "jag vet att det är förfärligt det jag gjort" besvaras med "jag förstår att du ser det så, men jag tycker inte att det är förfärligt därför..."

Från Stephen E Finn

Skamintervention

3) Att omdömesgillt delge om egen skam;

Tanken är att minska klientens ensamhets känsla. Var kort och koncis, inga detaljer.

Det ska matcha klientens situation.

Bör betona att ni båda är människor. "Jag har också kämpat med x i mitt liv"

Dra inte uppmärksamhet bort från klienten, utan hjälp klienten känna sig mindre ensam.

Kan vara viktigt att meta-processa; "hur var det att höra att jag också..."

Från Stephen E Finn

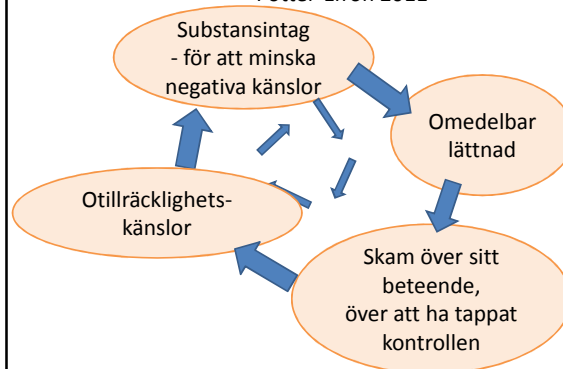
Skam benägenhet (shame proneness)

- Att ha lätt att känna skam
- Det har setts högre skam-benägenhet hos
- personer som är beroende
 - personer i beroendebehandling

Skambenägenhet är en riskfaktor vid återfall

Skam och missbruks-spiralen

Potter-Efron 2011



Shame addiction spiral

"...the more addicts seek relief through addiction, the more shame they'll start to experience and the more they will feel a need to justify the addictive relationship to themselves"

Craig Nakken 1996

Skam och beroende

Potter-Efron, 2011

1. Missbruk som flykt från skam

- Alkohol och andra substanser hjälper att *tillfälligt* känna mindre skam och negativa känslor
 - * känna sig normal
 - * eufori att byta mindervärdeskänslor mot grandiositet

Skam och beroende

2. Missbruk som substitut för interpersonella relationer

- kontakt människor emellan kan ses som svårt och potentiellt skamtriggande
- sinnesförändrande substanser kan finnas där och bekräfta ens existens
- bli den enda "vännen"
- leder till isolering

Skam och beroende

3. Missbruk som en distraktion från underliggande djup skam över självet

- När upptagenhet över att skaffa, använda och hämta sig från missbruk av substansen tar över livet
- Om allt du kan tänka på är missbruket så kan skammen över att ha missbruket undvikas
- Behandling kan ha fokus på skam över missbruket
- Om den underliggande skammen över självet inte adresseras ökar risken för återfall för individen har kvar känslor av värdelöshet .

Skam och beroende

4. Missbruk som en källa till stolthet och tillhörighet

- substansbruk kan bidra till känslor av stolthet av att klara av något bra ("junkie pride")
- substansbruk kan även ge en känsla av att tillhörighet
- Viktigt för behandlare att empatiskt förstå detta och adressera under behandling:
 - missbrukarens önskan att känna stolthet och samhörighet

Skam och beroende

5. Missbruk som bevis på inneboende skämmighet

- upplever sig så skadad, förstörd, värdelös, behäftad med fel att missbruket är "reklam" som visar hur vedervärdig personen är
- "hopplöst fall"
- att bli nyktra/drogfria kommer endast till begränsad del påverka självbilden
- behöver hjälp i behandling att adressera föreställningen om egen värdelöshet och omstrukturera sin självbild

Vad beroendebehandlaren kan göra

Potter Efron 2011

- Var lyhörd för subtila signaler på skam
- Orka lyssna till det patienten berättar
- Acceptera klientens skam snarare än att söka prata/argumentera bort den
- Dela något eget skämmigt med klienten
- Stig in i klientens skamcirkel – orka vara där så klienten inte måste vara ensam

