

Ifølge den norske forfatter og psykiater Finn Skårderud er moderne menneskers evne til skamfuld rødmen ikke tabt. Men et moderne menneske rødmer mest for sig selv, når han føler sig som et elendigt menneske, der ikke kan leve op til de høje krav om at realisere sig selv.

Der rødmes skam meget i skandinavernes enerum

* I løbet af få sekunder kan du mærke en rødmen i ansigtet. En hede i kroppen. Og en akut kropslig længsel efter 'at synke i jorden', en længsel efter at blive mindre og måske endda forsvinde helt. Hvad sker der med dig? Du skammer dig. Du er blevet afsløret. Og det er ubehageligt. Men ubehaget er sikkert helt normalt. Mange skamforskere vil i hvert fald hævde, at skamreaktioner er vores eneste medfødte moralske følelse. Selv et spædbarn kan føle skam. Men gælder det også for et moderne menneske i begyndelsen af det 21. århundrede? Eller er det blevet så umoderne at skamme sig i en moderne og frigjort verden, at skammen er forsvundet og afløst af skamløshed?

Skammekrog savnes

Ifølge den amerikanske kulturkritiker Christopher Lasch er der ikke nogen iøjnefaldende skam tilbage i verden. I hans bog 'Eliternes oprør og forræderiet mod demokratiet' fra 1996 beskriver Lasch, at verden er fyldt med skamløs adfærd: Økonomisk, moralsk og socialt. Og politisk og udenrigspolitisk. Lasch's samfundsdiagnose gør den norske psykiater, skamforsker og forfatter Finn Skårderud sur. Hvorfor?

»Skammen er nemlig også god. Den er som et slags hemmeligt politi, der sørger for, at dannelsesforskrifter for takt og tone overholdes.«

»Lasch har overfladisk set ret. Pinligheden er nedtrappet. Men jeg er alligevel sur, fordi Lasch altid kun fortæller den halve historie. Og det bliver for bittert og ensidigt. De kollektive og moralske normer for, hvad der er skamfuld adfærd, er ganske vist nedtrappet. For eksempel er det åbenbart, at vi savner den socialt dannende skam: Den ældre lærer savner skammekrogen. Socialrådgiveren savner bistandsklientens skamfølelse. Og vi savner også lidt fallitskam



FINN SKÅRDERUD FOTO:POLFOTO

fra konkursrytternes side. Og også jeg mener, at det er væsentligt at minde om, at skam er mere end en dybt ubehagelig følelse, som vi må skille os af med ved at gå til terapeut. Skammen er nemlig også god. Den er som et slags hemmeligt politi, der sørger for, at dannelsesforskrifter for takt og tone overholdes. Jeg tror, at den gode skam knytter sig til den danske teolog Løgstrups begreb 'urørlighedszone'. Der er noget, vi ikke rører. Men min pointe er, at skammen ikke er tabt. Den er snarere transporteret over i det private og det psykologiske område. Skammen opererer i dag på den individuelle arena. Skammekrogen er væk, men det betyder ikke, at eleven ikke skammer sig. Det betyder derimod, at vi helst ikke taler om skammen med andre, men i højere grad fører dialog med os selv. Og det betyder også, at en

moderne og behandlingskrævende skam viser sig på nye måder,« siger Finn Skårderud.

Vis din skam frem

Skjul og skam hænger sammen. Skam markerer grænser. Grænser for hvad der skal afsløres. Og hvad der skal skjules. Det kender vi fra den kristne urberetning om Adam og Eva: I samme øjeblik de spiste den forbudne frugt blev de opmærksomme på deres nøgenhed og skammede sig. Straks syede de figenblade sammen og dækkede sig med dem. Finn Skårderud beskriver i bøgerne 'Uro – en rejse i det moderne selv' og 'Andre rejser' om figenbladernes moderne erstatninger. Om skammens moderne og overraskende masker.

I bogen 'Uro – En rejse i det moderne selv' kan

man blandt andet læse om en af hans patienter, der led af spiseforstyrrelsen bulimi, og som stjal mad i butikker. På hans spørgsmål til hende, om tyveriet var udtryk for, at hun trængte til mad, var hendes svar: »Nej, jeg stjæler for at blive afsløret!«.

Finn Skårderud forklarer: »Min erfaring er, at den spiseforstyrrede patient, som stjæler, er et eksempel på et udtryk for en skamløs adfærd, der ved nærmere eftersyn paradoksalt nok også kan ses som et særligt forsøg på at demonstrere sin skam. Uanset

»Det kan være lidt forvirrende, men en af skammens forklædninger er skamløsheden. Skamløshedens rette navn er kontra-skam.«

om jeg møder mennesker med spiseforstyrrelser, mennesker der fornædret sig seksuelt eller mennesker, der skærer i sig selv med barberblade, så tror jeg, det i en lang række tilfælde handler om det samme: Om at bruge kroppen som et synligt og tilgængeligt display for omverdenen. For at blotte sit skamfulde indre. For disse mennesker handler det om at vise deres 'rådne og ækle indre' frem. En af mine bulimiske patienter fortalte mig, at hun vil vise verden, hvor elendigt et menneske hun er. Det vil sige, at hun ved sine ydre og synlige handlinger vil fortælle om sin emotionelle inderside. Og det vil hun for at få selvforagten til at stemme med omverdens foragt.«

»Hvor skamløsheden hersker, forventer jeg at finde en dyb skam stærkt til stede og benægtet. Det kan være lidt forvirrende, men en af skammens forklædninger er skamløsheden. Skamløshedens rette navn er kontra-skam. Den er en strategi, der tjener som værn mod skammen. Som et kontrafobisk svar mod den navnløse skam bliver den konkrete skam aktivt opsøgt og demonstreret. Den frådende

overspisning kan være en demonstration af en skamløs skam,« siger han.

'Afhængige' – skam jer!

Ifølge Finn Skårderud er en anden af den moderne skams masker flinkheden. Det drejer sig om personer i alle aldre, der forsøger at kompensere for sin manglende selvfølelse ved at være flinke.

Og hans portræt af det flinke menneske får sikkert flinke mennesker til at tænke sig en ekstra gang over deres flinkhed. Hør lige her:

»Flinke mennesker klarer alt. Men det er så også alt, hvad de klarer. De flinke patienter er blevet sygeligt normale. Det vil sige, at deres ydrestyring og tilpasning til omgivelserne er gået over gevind. De vil for eksempel for alt i verden undgå at skuffe en læge. Problemer bliver gjort til bagateller for ikke at skuffe. Jeg foreslår en skelnen mellem en klassisk skam og en moderne skam – blandt andet for bedre at forstå den flinke patient. Den klassiske skam handler om at realisere sig selv for meget. At hævde sig ud over den fælles norm. Men den moderne skam handler om at realisere sig selv for lidt i forhold til idealet om at blive noget mere end blot almindelig. Det drejer sig om at leve op til idealet om at blive

»Det moderne menneskes skam knytter sig til et stærkt ambitiøst individ, der hele tiden er 'på' at præstere.«

den unikke, den vellykkede og selvrealiserede. For eksempel for at leve op til idealet om at være unikt flink. Et andet eksempel er anoreksi. I mit arbejde med anorektikere har jeg ofte opfattet deres spisevægring som en måde at udtrykke det grandiose selv billede, at man ikke har brug for nogen eller noget. At ernære sig af ingenting er anorektikerens selvstændighedsfantasi.«

Finn Skårderud

Finn Skårderud (f. 1956) er læge og specialist i psykiatri. Forfatter til blandt andet 'Sultekunstnerne' 1992, 'Uro – En rejse i det moderne selv' (1998), 'Stærk/svag. Håndbogen om spiseforstyrrelser' (2001) og senest 'Andre rejser', der netop er udkommet.

Finn Skårderud peger på, at idéen om at realisere sig selv er blevet så omfattende og absolut for mange mennesker, at deres krav til egen selvstændighed tabuiserer eller benægter deres afhængighed. Han mener, at vi higer efter at stå alene i rampelyset. Og det gør vi, selv om vi i princippet godt ved bedre. Selv om vi godt ved, at vi har brug for andre og kun kan klare os godt, hvis vi også får hjælp af og et klap på skulderen af andre.

»I mit arbejde som psykiater møder jeg unge mennesker, der er præget af følelser af utilstrækkelighed. Disse mennesker forstrækker sig på deres liv, når de forsøger at leve op til deres idealbillede om at klare sig selv. De skammer sig over, at realiteten viser sig ikke at leve op til deres idealbillede af et selvstændigt liv. På tværs af de mange forskellige mennesker med de forskellige skamfølelser og -tærskler, jeg møder i arbejdet som psykiater, mener jeg, at det moderne menneskes skam knytter sig til et stærkt ambitiøst individ, der hele tiden er 'på' at præstere. I dag er der derfor brug for at huske på, at vi også er flokdyr, der kun klarer os godt, fordi andre hjælper til. Der er brug for at tænke over det gode blandsk forhold mellem at være alene og sammen. Der er brug for at slå et slag for den gode og modne afhængighed, i stedet for at skamme sig over afhængighed som sådan,« siger Finn Skårderud. ▲

Claus Holm
clho@dpu.dk