



Aut. klinisk psykolog

Helle Kjær

Distriktsleder

Lænke-ambulatorierne
Københavns amt Nord



Personlighed

- Selvfølelse
- Selvværd
- Selvtillid



Skam

- At iagttage sig selv, indefra, er nødvendigvis tæt forbundet med at relatere det Selv man iagttager, med det man ser når man betragter andre. Dermed gives en iboende risiko for at føle sig anderledes eller forkert og at skamme sig over det Selv man, så at sige, befinder sig i.



Skam

- Skamoplevelsen begynder ofte med en pludselig selvbevidsthed, udvikler sig til en smertefuld ransagelse af en selv og kulminerer i en dyb indre smerte, som oftest forbliver privat og umulig at kommunikere



Selvet i misbrug

- Selvforagtelse, selvfornægtelse og selvbedrag er mulige konsekvenser og alle tre opretholdes kun bedre og nemmere i et misbrug, ligesom alle tre tilstande kan promovere et misbrug.



Stoffets funktion

- Den kemiske virkning af stoffet bruges til at regulere selvfølelsen.
- Tomhed, uro, tristhed, rastløshed holdes væk.
- Alle smertefulde og ubehagelige følelser holdes væk

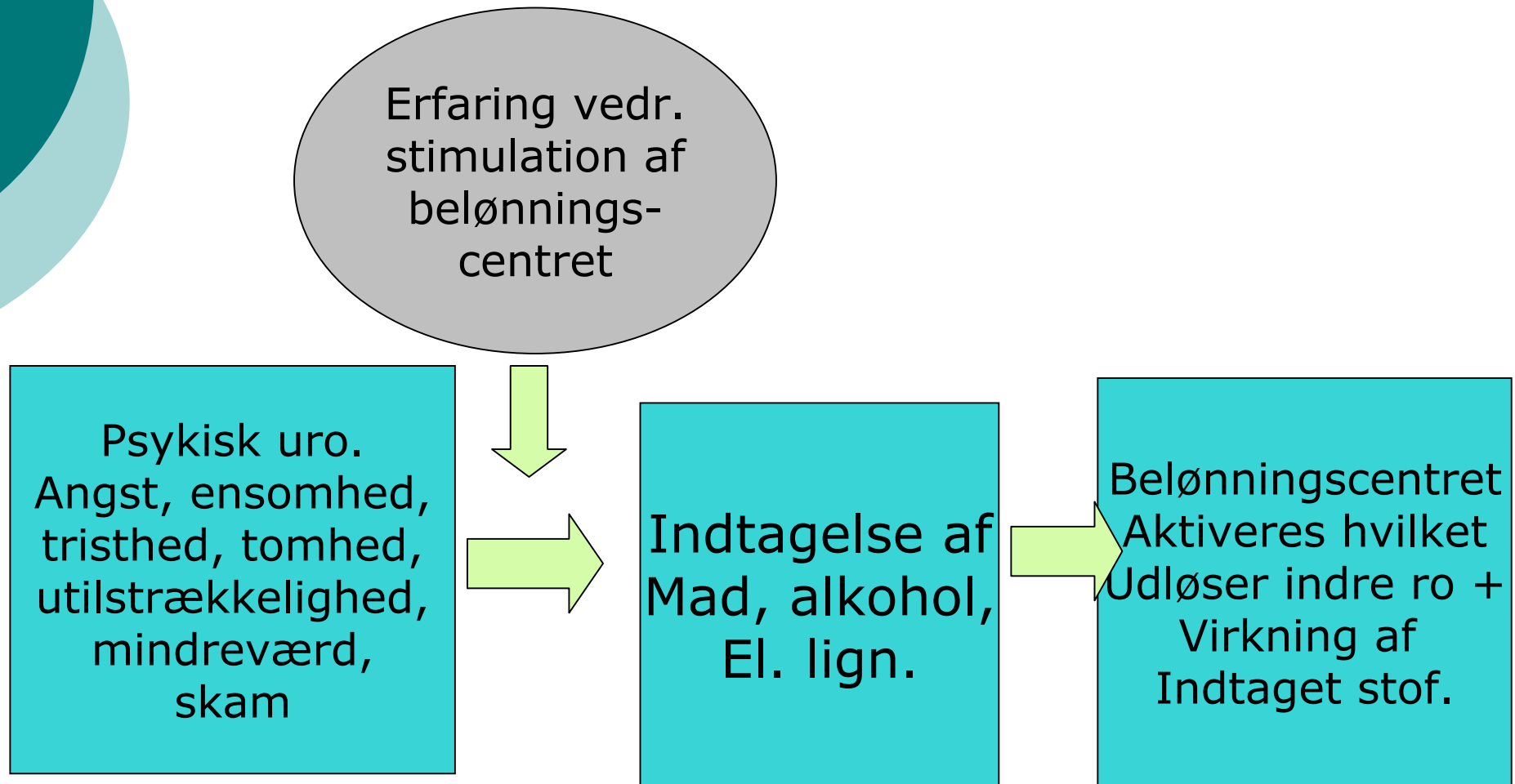
Misbrugets funktion



Stoffets funktion

- Den kemiske virkning erstatter efterhånden også behovet for nære relationer.
- Et stof kan man selv styre og forsyne sig med.
- "Drugs are instant mummy"

Etablering af afhængighed





Skam

- Når jeg hæfter mig ved dette fænomen så er det fordi at jeg som behandler af mennesker med misbrug meget ofte støder på meget dybe skamproblematikker. Ikke bare skammen over misbruget men en bagvedliggende patologisk skam som misbruget camouflerer.



Skam

- Måske er en del af misbrugets funktion, at dulme skammen !



Wurmser om forskellen mellem skam og skyld

- Skam handler om en sprække i Selvet, mens skyld handler om en eller anden form for overgreb mod den anden.
- Skammen vogter grænsen til det private og intime mens skyld begrænser magten og styrken.
- Skammen bevarer selvbilledet mens skylden værner om den andens integritet.
- Man kan også sige at skylden dermed beskytter relationen til andre mennesker mens skammen beskytter den indre virkelighed.



SKAM

- Man kan skelne mellem to forskellige typer af skam.
- En primær skam og en sekundær skam.
- Den sekundære er en konsekvens af den misbrugende adfærd og den mulige stigmatisering der kan være en følge heraf.
- Den primære er en dybere og mere oprindelig skam, en iboende, og af og til patologisk skam.



Skam

Skam må adskilles fra skyld.

- Skyld er noget man føler når man har gjort noget forkert.
- Skam er derimod ikke en følelse som skyld eller vrede eller sorg eller glæde er det.
- Skam er oplevelsen af at være grundlæggende forkert. Det er vokset ind i selve SELVET, i følelsen af den man er.



Skam

- Jeg ER skamfuld.
- Det er ikke noget man har gjort forkert og der er derfor heller intet man kan gøre for at ændre det.



Skam

- Skam er altså en gennemtrængende følelse af værdiløshed

Dimensioner af skam

- Den intense frygt for afsløring der følger i kølvandet.
- Frygten for at andre skal opdage og få øje på ens værdiløshed og forkerthed.
- Angsten for at andre skal se en som man virkelig er, eller som man føler at man er.
- En sådan Selv-afsløring er utålelig på grund af følelsen af at være uopretteligt og ubeskrivelig defekt, hvorved man på en måde adskiller sig fra resten af menneskeheden.

Skårderud om skam:

- *Den dybe skam er smerten ved at se sig selv som en der ikke fortjener at blive elsket. At sige jeg skammer mig er en af de stærkeste sætninger man kan formulere. Så står hele selvet på spil. Skammens onde cirkel er, at det er skamfuldt at føle skam.*
- *Den skamfulde taler ikke om sin skam i forventningen om at møde foragt.*



Skam

- Ligesom der hos et menneske med et liv i tilbagevendende misbrug forekommer en stadig ambivalens i forhold til at stoppe misbruget eller at blive stoppet i misbruget, således ligger der også hos den skamfulde en dyb iboende ambivalens med hensyn til at få afsløret sin skam.

Terapeutisk arbejde med skam

- For tænk hvis det utænkelige og umulige alligevel skulle ske; at et andet menneske afslørede skammen, så helt ind i dybet af Selvet, så forkertheden og al skammen og alligevel kunne anerkende, forstå og respektere hvad det så!



Terapeutisk arbejde med skam

- En sådan lettelse og frihed tørster den skamfulde efter. Også her kan man sammenligne en sådan oplevelse med det lille barn der føler sig ubetinget elsket, taget op, omfavnet og føler sig god og rigtig, alt er godt.



Terapeutisk arbejde med skam

- Skam er også ofte et tema der afdækkes når man i terapi behandler mennesker med spiseforstyrrelser og de unge piger med selvmutileringsadfærd. Problematikken er tilsyneladende i bund og grund det samme som ved misbrug men har fundet et andet udtryk. Misbrug og spiseforstyrrelser, selvmutilering har flere fællesstræk end forskelle.



Skamløshed

- Skamløshed har, ifølge Wurmser, sin rod i den dybe skam hos et barn som er blevet krænket af ekstremt manipulerende og dominerende forældre.
- Der er således tale om en gammel form for skam som individet forsvarer sig imod og camouflerer gennem en skamløs og måske endda følelseskold adfærd, alt sammen en måde at skjule sig på, en flugt fra skammen



Skamløshed

- Kan altså først og fremmest ses som en strategi mod skammen en slags forsvar mod ubærlig skamfølelse.
- Skamløsheden kan forstås som en slags kappe man kan hulle sig i og dermed fuldstændig dække over den skam som man bærer på under kappen.



Skamløshed

- Ved at opføre sig skamløst kan man også projicere sin skam over i andre som jo vil skamme sig ved ens egen skamløse adfærd. Skamløshed vækker skam hos andre. På den måde kan man, i psykologisk forstand, få andre til at bære sin skam for sig, for en tid.



Tomkins skrev:

- *"Hvis sorg er lidelsens virkning, er skam virkningen af krænkelse, nederlag, indtrængen og fremmedgørelse. Endskønt frygt taler til livet og døden og sorg gør verden til oceaner af tårer, rammer skammen dybest i menneskets hjerte. Selvom frygt og sorg er pinefulde er de dog sår påført udefra og gennemtrænger egoets glatte overflade; men skam føles som en indre pinsel, en sygdom i sjælen. Det er uvæsentligt, om den ydmygede er blevet skammet ud af hånlig latter eller om han spotter sig selv. I begge tilfælde føler han sig nøgen, slået, frastødt, manglende værdighed eller værdi".*