

# SKAM

*- følelsen af at være forkert og utilstrækkelig*

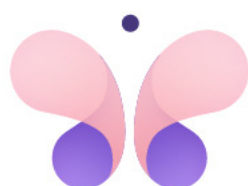


**Bonus:** 8 veje  
til at skabe et  
sundt selvværd

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Indledning</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Hvad er skam?</b> .....	<b>6</b>
2.1 Skam trives bedst i det skjulte – tabu og uhåndgribelighed.....	6
2.2 Definitioner af skam.....	7
2.3 Kort om forskellen på skyld og skam.....	9
<b>3. Hvordan opstår skam?</b> .....	<b>11</b>
3.1 Det grundlæggende selvværd bygges i barndommen .....	11
3.2 Barnet tager ansvaret for at blive "forkert behandlet" .....	11
3.3 Afvisninger og det ikke at blive set og mødt .....	12
3.4 Hemmeligheder i familien og det at være anderledes - som kilde til skam .....	12
3.5 Mobning og at være syndebuk.....	12
3.6 Når forskellige sider af ens personlighed eller ens følelser gøres forkerte.....	13
3.7 Fysisk og seksuelt misbrug – Jeg ER forkert, værdiløs og ond! .....	13
3.8 Skam har store omkostninger i form af tabt livskvalitet (også) i voksenlivet.....	13
<b>4. Hvordan kommer skam til udtryk?</b> .....	<b>14</b>
4.1 Perfektionisme – den indre kritikker og præstationspres .....	15
4.2 Overdreven tilpassethed / pleasermentalitet.....	16
4.3 Isolation, hemmeligheder og problemer med nære relationer .....	16
4.4 Nedladdenhed / arrogance .....	17
4.5 Raseri og vrede .....	17
4.6 "Skamløshed" / ekshibitionisme.....	17
4.7 Tvangsmæssig, afhængig- og selvdestruktiv adfærd.....	18
<b>8 veje til at komme af med skam og skabe et sundt selvværd</b> .....	<b>19</b>
1. Forstå og udforsk, hvor din skam kommer fra? .....	19
2. Stop med at flygte fra følelsen: Øv dig i at blive med og opleve følelsen i kroppen.....	19
3. Stop den indre kritikker og slip "fejlfinding" .....	20

4. Arbejd med det "indre barn" og forlæs gammel sorg og traumer .....	21
5. Øv dig og lær at blive din egen kærlige forælder .....	21
6. Find ud af, hvad du kan lide og ikke lide, hvad du har det sjovt med og hvad du nyder at gøre .....	22
7. "Indrestyring", fremfor "ydrestyring" – eller det vi også kunne kalde "sund egoisme" .....	22
8. Find en god BALANCE!.....	22
<b>Afslutning.....</b>	<b>23</b>
<b>Litteraturliste .....</b>	<b>24</b>
<b>Side til dine egne notater:.....</b>	<b>25</b>



**Anja Snejbjerg**

Terapi, der skaber forandring

# 1. Indledning

Skam er et emne, der har interesseret mig meget længe. Skam forekommer mig at være kernen i alle former for tvangsmæssig gentagelse af gamle mønstre. Og en vigtig brik i den fremmedgørelse fra sig selv, som er en central del af det at vokse op i en dysfunktionel familie. Når du må spille en rolle for at få kærlighed eller blive accepteret i din familie, skaber det helt automatisk skam og fremmedgørelse fra "dit sande selv".

Jeg har hidtil aldrig mødt et menneske, der har haft en svær opvækst, men som har haft et sundt selvværd som udgangspunkt. Derfor er SKAM og følelsen af at være forkert og anderledes så central i relation til det at være vokset op under svære vilkår. Vi skal i det følgende se nærmere på, hvorfor det er sådan.

Samtidig har skam tidligere været et noget abstrakt og diffust begreb for mig, hvilket har givet mig stor lyst til at undersøge og beskrive begrebet i dybden og i bredden. Da jeg begyndte at interesse mig mere dybtgående for emnet skam i 2007, hvor jeg skrev speciale om skam på min misbrugsbehandleruddannelse, fandtes der kun meget lidt litteratur om emnet. Der var lidt på engelsk og meget, meget lidt på dansk. De senere år er emnet blevet mere og mere "populært" og der er nu ved at være et pænt udvalg af litteratur om emnet - også på dansk.

Jeg er, siden jeg begyndte at arbejde med skam, blevet mere og mere bevidst om, hvor tabubelagt skambegrebet faktisk er. Jeg har selv ved flere lejligheder i begyndelsen, da jeg holdt de første foredrag om skam, oplevet, at jeg følte stærk skam alene ved at tale om emnet og fik ubehagelige tanker om, at "nu opdager de, at jeg selv kender til det, jeg taler om". "Frygten for afsløring, er virkelig skammens vogter", som den norske psykiater Finn Skårderud har sagt det.

Det er simpelthen skamfuldt at opleve skam. Og frygten for at andre opdager, hvor forkert, man føler sig, får en til at gøre alt for at forsøge at skjule denne omstændighed. Skammen føles så overbevisende, når den er stærkt tilstede, at den føles som sandheden om, hvem man er. Og hvis andre skulle opdage dette, er man overbevist om, at man vil blive afvist og udstødt af fællesskabet. Og det er dybest set det, som vi alle er allermost bange for. Vi har brug for at

høre til, at føle samhørighed med andre. Men skammen kommer desværre til at stå i vejen for, at vi kan lade os SE af andre og være tæt på andre.

Jeg har gennem de sidste mange år haft mange magiske oplevelser med at undervise i og holde foredrag om skam. Mange har været meget berørte over endelig at få sat ord på noget, som de har gået med længe som en hemmelighed. Og netop i hemmeligholdelsen trives jo skammen så godt.. Som den amerikanske skamforsker Brené Brown siger, så er åbenhed og sårbarhed vejen ud af skammen. Altså det at turde fortælle om sin skam og vise sig for andre i sin menneskelighed - MED sin uperfekthed, sine fejl og sin svaghed. Men hun har en vigtig pointe i, at man ikke bør dele dette med hvem som helst, men med dem, som kan møde, rumme og acceptere én med disse "begrænsninger" og denne menneskelighed.

## 2. Hvad er skam?

### 2.1 Skam trives bedst i det skjulte – tabu og uhåndgribelighed

Skam er også det, som vi ofte kalder "lavt selvværd" på moderne dansk. Det er noget, som rigtig mange af os lider af i større eller mindre grad. Heldigvis kan der gøres noget ved det! Det kommer vi til i den sidste del af denne e-bog.

Skam spiller en helt central rolle i den trang til at tilpasse sig, please, søge anerkendelse, isolere sig og holde hemmeligheder og i den "kroniske" nedtrykthed, som mennesker, der har haft en svær opvækst ofte lider under. Ligeledes er manglende "selvkærlighed" ofte det underliggende problem i alle parforholdsproblemer. Angsten for at blive forladt eller for at have andre mennesker tæt på bunder dybest set i de problemer, man har i relationen til sig selv. Skam og stress er desuden ofte tæt forbundne, da den "overdrevne" trang til at præstere og søge bekræftelse udefra ligeledes ofte er drevet af lavt selvværd. Derfor er det på alle måder så interessant at blive klogere på fænomenet skam. Begrebet 'skam' virker umiddelbart noget uhåndgribeligt og er som udgangspunkt lidt svært definerbart.

Det kan være svært præcist at formidle, hvordan skam føles, andet end som et kropsligt stærkt ubehag og en trang til at isolere sig fysisk og følelsesmæssigt.

Uhåndgribeligheden skyldes dels, at skam er noget, der, som nævnt i indledningen, trives bedst i det skjulte. Vi taler helst ikke om skam. Det er faktisk skamfuldt at have skam og når skammen er stor, føles det som om, at skamoplevelsen afspejler hele sandheden om, hvem vi er - nemlig et helt defekt og håbløst eksemplar af menneskeracen!!

Skamoplevelsen er desuden så ubehagelig og smertefuld, at de fleste vil forsøge at komme væk fra den eller forsvare sig i mod at føle den. Dette kan være en medvirkende årsag til, at de færreste af os egentlig kan beskrive, hvordan skam føles. Vi forsøger nemlig helst at undgå at være i kontakt med følelsen. Således flygter vi så vidt muligt fra skammen, skjuler skammen eller benægter den helt.



Der har, som nævnt i indledningen, været en større interesse for skam og forskning i skam indenfor de seneste år. Dette er meget glædeligt, så vi kan få brudt det store tabu omkring emnet.

Der forskes i skam (jf. bl.a. den kendte og succesrige amerikanske skamforsker Brené Brown) og der er, som nævnt, også på dansk de senere år udkommet flere gode bøger om skam (se fx litteraturlisten på min hjemmeside: [www.anjasnebjerg.dk](http://www.anjasnebjerg.dk))

## 2.2 Definitioner af skam

For at blive lidt klogere på begrebet og få det nærmere indkredset, har jeg nedenfor samlet en række gode bud på definitioner af skam.

### **Én definition af skam – og af skammens " ledsagefænomener":**

De amerikanske psykoterapeuter Ronald & Patricia Potter-Efron giver følgende definition af, hvad skam er. Deres definition er både enkel og dækkende:

*"Vores definition af skam er, at det er en smertefuld overbevisning om ens grundlæggende defekthed som menneske."* (Min oversættelse) (Potter-Efron 1989, s. 2)

Potter-Efron beskriver desuden en række typiske **ledsagefænomer** til skam, som jeg synes giver et godt og konkret billede af, hvordan skam opleves (Potter-Efron 1989, s. 12-16):

De typiske **fysiske ledsagefænomener:**

- At slå blikket ned eller se ned eller væk
- Rødmen / blive varm i ansigtet
- Hjertebanken

De **ledsagende typiske handlinger / adfærd er:**

- Trække sig væk fra andre følelsesmæssigt
- Gemme sig
- Flygte (fysisk isolation)
- Lammelse
- Miste energi / blive energiløs
- Perfektionisme
- Udskamme / kritisere andre
- Raseri (angribe potentielle krænkerer)

Hensigten med denne adfærd er at slippe for at føle skammen og den smerte, der er forbundet med den.

De **ledsagende ubehagelige tanker** er typisk af typen:

- "jeg er en fiasko"
- "jeg er ond"
- "jeg er anderledes og forkert"
- "jeg er uønsket"
- "jeg er svag"
- "jeg er beskidt"
- "jeg er inkompetent"

De skamledsagende tanker fortæller personen, der oplever skammen, at han er lige så forkert, som han selv føler sig. Og at han for alt i verden skal skjule denne omstændighed for andre. Tankerne afviser alt, der ikke stemmer overens med den indre oplevelse af skam. Og tankerne bliver på den måde et fængsel.

## Andre definitioner og beskrivelser af skam:

Psykoanalytikeren Else-Britt Kjellqvist definerer skam på følgende måde:

*"Når man føler sig latterlig, dum, uduelig, ynkelig, usynlig, utiltalende, værdiløs, hæslig, ussel, forkert, ubetydelig eller defekt, er det skammen, der taler."*

Tidligere chefpsykolog og forfatter Lars J. Sørensen er også et af de mennesker, der beskæftiger sig meget med og er meget klog på emnet. Fra hans hånd er der de seneste år udkommet flere bøger om emnet. Her er et eksempel på, hvordan han beskriver skam:

*"Skam vedrører det at blive set – på én gang bogstaveligt og i overført betydning. Den voldsomme kropslige impuls i skam er således at gemme sig, ikke blive set og helst forsvinde totalt og kravle i et musehul. Derfor slår en skamfuld person øjnene ned, gemmer ansigtet i hænderne og undgår at se i håbet om at undgå at blive set. Smerten ved at være til stede kan på mange forskellige måder få personen til at virke fraværende, og ansigtsudtrykket kan være stivnet og maskeagtigt, som man ser det ved dissociation og eventuelt ved en ud-af-kroppen-reaktion. Alle disse kropslige forløb foregår typisk før, man har opdaget, at man skammer sig. På samme måde reagerer resten af kroppen i forsøg på at gøre sig mindre synlig ved at "skrumpede" og bøje hoved, nakke og ryg, ligesom benene kan have svært ved at bære en." (Mine understregninger) (Lars J. Sørensen 2013, s. 46).*

De tre ovennævnte definitioner er tilsammen med til at give et godt og fyldestgørende billede af, hvad skam er. Og af, hvordan skam opleves i kroppen, hvilket ligeledes er meget vigtigt for at få et mere håndgribeligt og konkret billede af, hvad skam er.

## 2.3 Kort om forskellen på skyld og skam

Vi bruger ofte ordene skyld og skam lidt i flæng. Derfor er det i denne sammenhæng relevant lige at bruge lidt plads på at definere forskellen på disse to følelser.

Skam og skyld kaldes for de "interpersonelle følelser", fordi de fortæller os, at der er noget galt mellem os selv og resten af verden - i RELATIONEN. Følelsen af skam har noget at gøre med vores behov for at blive set og høre til et fællesskab, men også med relationen til os selv.

Både skyld og skam er værdifulde følelser, når de optræder i modereret grad,



fordi de kan motivere os til forandring og selvudvikling. Så følelsen af skyld, når vi har lavet en fejl, kan være et signal til os om at rette denne fejl eller at gøre noget anderledes en anden gang. Ligesom følelsen af skam, når vi har opført os på en måde, som ikke er i overensstemmelse med vores egne værdier eller de regler og grænser, der eksisterer i en gruppe, vi ønsker at være en del af, kan få os til at justere vores adfærd og/eller tage ansvar for at "gøre det godt igen".

Skyld er en følelse, der relaterer til en forkert handling, hvor skam er en følelse, der går på hele personen, der føler sig fejlagtig som menneske.

Mennesker, der lever med en stærk følelse af at være grundlæggende forkerte, har svært ved at skelne skyld og skam. De kommer ofte til at føle skam, når det egentlig ville være naturligt "blot" at føle skyld. Dette hænger tæt sammen med perfektionismen, der er en af skammens "gode venner".

Så hvis skam fylder meget i dig, så vil du sandsynligvis ofte opleve, at du, når du laver en fejl eller præsterer "dårligt", føler, at du ER dårlig. Altså, at du kommer til at føle, at fejlen er beviset på, at du er et dårligt menneske. Omvendt kan en overvældende, "kronisk" og "undefinerbar" skyldfølelse også ofte være et symptom på en underliggende følelse af at være forkert og utilstrækkelig som menneske. Altså et symptom på skam. En del mennesker, der lever med skader på selvverdet, lever også med en slags permanent, "indgroet" skyldfølelse, som følger dem i tykt og tyndt. Dette betyder, at de ofte er fulde af selvbebrejdelser og har en stærk tendens til at vende tingene indad mod sig selv.



***TIP: Hvis du har tendens til at vende tingene indad og lever med sådan en permanent skyldfølelse, så kan det være en hjælp at skrive en liste over alle de ting, du har "gjort", som du føler dig skyldig over og gennemgå denne med et menneske, du har tillid til eller med en terapeut. Når du gør dette, vil du sandsynligvis få øje på, at styrken af den skyldfølelse, du oplever, slet ikke harmonerer med noget, du faktisk har gjort.***

## 3. Hvordan opstår skam?

For yderligere at forstå, hvad skam er og med henblik på i det følgende at undersøge, hvordan man kan komme af med "for meget" skam eller det man kan kalde usund skam eller lavt selvværd, er det vigtigt at forstå, hvor skammen (eller det lave selvværd) kommer fra.

### 3.1 Det grundlæggende selvværd bygges i barndommen

Et menneskes grundlæggende selvværd bygges i barndommen. Og den absolut vigtigste kilde til følelsen af forkert og utilstrækkelighed – skam – er uden sammenligning opvækstmiljøet i en persons opvækstsfamilie.

De fleste voksne, der er vokset op i familier med en eller anden form for dysfunktion hos en af forældrene, oplever at føle sig forkerte, isolerede og anderledes. Dysfunktion kan se ud på mange måder og være mere eller mindre alvorlig og mere eller mindre synlig og tydelig. Alkoholmisbrug eller andre alvorlige eller "mindre alvorlige" problemer (fx. arbejdsnarkomani) hos en eller begge forældre i en familie vil oftest føre til en form for dysfunktion i familien. I sin opvækstfamilie kan barnet udvikle skam som følge af beskeder om at være mangelfuld eller forkert. Disse beskeder kan være i form af følgende:

- "Du er ikke god."
- "Du er ikke god nok."
- "Du hører ikke til"
- "Du er ikke elskelig."
- "Du burde ikke eksistere."

Disse beskeder kan gives enten direkte verbalt eller kan udtrykkes på andre mere indirekte og subtile måder. I det følgende skal vi se nærmere på, hvordan dette helt præcist foregår og i hvilke konkrete situationer dette kan ske.

### 3.2 Barnet tager ansvaret for at blive "forkert behandlet"

Hvis barnet ikke får hjælp af en voksen til at håndtere oplevelser af ikke at blive set og mødt eller af at blive "udskammet", vil barnet automatisk tage ansvaret for forældrerens adfærd og dermed føle, at det er barnet selv, der er noget galt med og ikke forælderen. Dette skyldes, at det lille barn har en naturlig tendens til at idealisere og beskytte sine forældre. Dette er en slags

overlevelsestrategi. Det lille barn er helt afhængig af sine forældre for overlevelse. Barnet har således brug for at se sine forældre som perfekte for at føle sig tryk. Barnet gør dette, uanset at dette er en illusion og at det i nogle tilfælde jo er meget langt fra sandheden. Men for det lille barn ville det være meget angstprovokerende at se i øjnene, at dets forælder, som det jo er helt afhængig af, var ret inkompetent i forælderrollen, fx som følge af et alkoholmisbrug eller en alvorlig psykisk sygdom.



### **3.3 Afvisninger og det ikke at blive set og mødt**

I opvækstfamilien kan afvisninger fra forældrenes side være en kilde til at barnet udvikler skam. Sådanne afvisninger kan barnet opleve, når forældre bryder løfter med barnet, og når barnet forlades af en forælder. Og når en forælder (af forskellige årsager) virker uinteresseret i barnet eller ikke har tid til at være sammen med barnet. Eller når en forælder af den ene eller anden grund ikke har overskud til at være nærværende over for barnet. Og hvis en forælder afviser eller ignorerer barnets gaver eller kærlighedserklæringer.

### **3.4 Hemmeligheder i familien og det at være anderledes - som kilde til skam**

En yderligere vigtig kilde til skam hos et barn i opvæksten er at holde hemmeligheder i familien. Når der er hemmeligheder i familien, isoleres familien følelsesmæssigt, og i en del tilfælde også fysisk, fra andre mennesker. Hemmeligheder i familien medfører meget let, at barnet får en oplevelse af, at der er noget galt med familien og derunder med barnet selv - siden der er ting, der ikke må fortælles til andre. Det vil desuden være en kilde til skam og let kunne føre til skader på selvværdet hos et barn, når barnet oplever, at dets familie er anderledes end andre familier.

### **3.5 Mobning og at være syndebuk**

Hvis barnet udsættes for mobning i skolen og ikke får den støtte og beskyttelse fra de voksne lærere og sine forældre, vil mobningen ligeledes give dybe skader på selvværdet, som barnet vil tage med sig ind i sit voksne liv. I nogle familier er der ligeledes en jargon, hvor drillerier og hånlige kommentarer er en del af hverdagen. Ligesom nogle familiesystemer indebærer, at man

skal finde en syndeboek for selv de mindste fejltagelser. Hvis man har været den, der har haft rollen som syndeboek i sin familie, vil man ligeledes oftest gå ind i sit voksne liv med dybe skader på selvværdet.

### **3.6 Når forskellige sider af ens personlighed eller ens følelser gøres forkerte**

I nogle familier er det fx ikke acceptabelt at være doven og slappe af. Her er det en vigtig værdi at være flittig og præstere for at "have lov at være i verden". Hvis man vokser op i en sådan familie, vil man let komme til at føle skam, når man har trang til at slappe af, eller hvis man ikke har præsteret så godt, som forventet - fx har fået en "dårlig" karakter til en eksamen. I andre familier er det ikke ok at være ked af det, og i nogle familier må piger ikke være vrede. I andre familier igen må man ikke være alt for glad, fordi "livet er meget alvorligt". Hvis man på den måde i sin familie har lært, at der er visse sider af sin personlighed og sine følelser, man må skjule, vil man tage skammen over disse sider og følelser med sig ind i voksenlivet. Dette kan let føre til, at man forsøger at undertrykke disse personlighedssider eller følelser hos sig selv i sit voksne liv og skammer sig over disse følelser og personlighedssider, når man så alligevel helt uundgåeligt løbende kommer i kontakt med dem.

### **3.7 Fysisk og seksuelt misbrug – Jeg ER forkert, værdiløs og ond!**

At blive udsat for fysisk vold og seksuelt misbrug i opvækstfamilien, eller i opvæksten i det hele taget, er naturligvis ligeledes væsentlige kilder til stærke og dybe skamfølelser hos et barn. Barnet vil, uden hjælp til at bearbejde disse oplevelser, konkludere, at "når jeg bliver behandlet SÅ forkert, respektløst og ondskabsfuldt, er det fordi, at jeg ER SÅ forkert, værdiløs og ond".

### **3.8 Skam har store omkostninger i form af tabt livskvalitet (også) i voksenlivet**

Hvis ikke barnet i barndommen får hjælp til at bearbejde sine oplevelser og får sat sine oplevelser "på plads" med hjælp fra en voksen ("det er ikke din skyld, at ...")<sup>1</sup>, vil barnet tage denne grundlæggende følelse af forkerthed, anderledeshed og isolation med sig ind i voksenlivet. Dette vil have store omkostninger i form af tabt livskvalitet.

---

1. Dette kaldes i den psykologiske terminologi for "mentalisering".

Når skam fylder meget i et menneskes liv, medfører det en stor smerte. Det er i sagens natur meget smertefuldt at gå rundt med en stor og insisterende følelse af at være grundlæggende forkert og utilstrækkelig som menneske. Skam er ofte ledsaget af angst, stress og depression og forskellige former for livsbegrænsende og selvdestruktiv adfærd. De former for selvdestruktiv adfærd, der ofte følger med skam, kan du læse mere om i det følgende kapitel, der handler om skammens udtryk/masker.

## 4. Hvordan kommer skam til udtryk?

### **Skammens masker – hvad er de typiske forsvar for skam?**

Følelsen af skam er meget smertefuld i sig selv. Når vi oplever den, vil vi naturligt helt automatisk, lynhurtigt og ubevidst forsøge at komme væk fra følelsen igen. Og vi vil gøre alt, hvad vi kan for at skjule for vores omgivelserne, at vi oplever denne ubehagelige følelse. "Frygten for afsløring er virkelig skammens vogter", har den norske psykiater og forfatter Finn Skårderud, som nævnt, sagt.

Når vi føler stor skam, har vi en naturlig trang til at isolere os og skjule denne omstændighed for omverdenen. Følelsen af skam er så overbevisende, at vi, når den fylder meget, oplever os sikre på, at den er sandheden om, hvem vi er. Derfor bliver det, som også tidligere nævnt, livsvigtigt, at skjule denne omstændighed for andre.

Hvis vi bliver afslørede i, hvor forkerte, vi føler os, er vi overbeviste om, at andre vil afvise eller forlade os.

Der findes en række typiske forsvar mod skam, som mennesker benytter til at forsøge at håndtere følelsen, maskere følelsen og undgå at være i kontakt med den. Desværre bidrager alle disse typiske forsvar til at skabe mere skam. Dvs. de løser ikke problemet, men er i stedet med til at vedligeholde skammen. Med andre ord virker alle disse forsvar (eller "quick fixes") "på den korte bane", men er på længere sigt med til at vedligeholde og producere mere skam ovenpå den skam, der var der i forvejen.

De mest benyttede forsvar mod skam er:

## 4.1 Perfektionisme – den indre kritikker og præstationspres



Mennesker, der har en grundlæggende følelse af skam – af at være "forkerte" eller "ikke gode nok", udskammer sig selv ved helt automatisk tænkning. Hvis skam er et vigtigt tema i dit liv, så er du sikkert også ret perfektionistisk. Sådan er det i hvert fald for de fleste, der lider under en følelse af skam over den, de er. Måske har du, ligesom mange andre, der har et lavt selvværd, tendens til "nidkært" at overvåge dig selv og registrere enhver fejl, som du så bruger til at slå dig selv i hovedet med.

Når vores selvfølelse er lav, er vi ofte vores egne værste fjender. Sommetider er vi endda mange gange mere fordømmende over for os selv i vores tanker, end vores forældre eller andre nogensinde bevidst har været over for os.

Denne hårde indre dialog er jo desværre naturligvis med til at vedligeholde og forstærke skammen over tid, hvis ikke vi får arbejdet med den og bliver i stand til at vise os selv større medfølelse, forståelse og accept.

Perfektionisme og "fejlfinding" er et meget udbredt forsvar mod skam. Når vi føler stor skam bliver det, som nævnt, vigtigt at dække over denne følelse, så den ikke er synlig for andre. Det bliver derfor vigtigt for mange at undgå at lave fejl – for fejl bliver det synlige og ultimative bevis på, at vi er forkerte som mennesker.

Et menneske, som lever med en grundlæggende følelse af at være forkert og utilstrækkelig, er typisk meget selvkritisk og overfølsomt over for kritik. Dette hænger sammen med den øgede og smertefulde selvbevidsthed, som skamfølelsen medfører. Mennesker med lavt selvværd forventer kritik og har en tendens til at høre kritik - også når den ikke er der.

Det bliver derfor vigtigt at præstere godt på alle områder af livet, få gode karakterer, være en god, en god datter og en god mor, samtidig med, at man også skal huske at træne, se godt ud og gå i det rigtige tøj.

Det, "perfektionisten" viser frem, er jo "sit falske selv", en pæn facade - og derfor bidrager eventuel succes og anerkendelse desværre ikke til næring af det

"sande selv" og selvkærligheden. Ros, anerkendelse og gode resultater preller ligesom bare af igen - og så må man igen på jagt efter mere af det..

Den perfektionistiske person svinger mellem at føle sig skamfuld (dvs. forkert og utilstrækkelig) og perfekt. Der findes ikke noget "midt imellem".

Perfektionismen kommer desuden uheldigvis meget ofte til at stå i vejen for, at personen får hjælp til at få det bedre, indtil han/hun evt. bliver syg med stress, angst eller depression. Det er nemlig ofte ikke synligt for omgivelserne, at "perfektionisten" har det svært. Og den perfektionistiske person føler det ofte meget pinligt at række ud efter hjælp og fortælle andre, at hun/han har problemer.

## **4.2 Overdreven tilpassethed / pleasermentalitet**

Pleasermentalitet og overdreven tilpassethed er beslægtede med forsvarsstrategien perfektionisme, da der er et ønske om at være perfekt i det ydre og i andres øjne.

Pleaserrollen og perfektionismen medfører, at man "mister sig selv" i et forsøg på at leve op til det, man tror er andres forventninger og i forsøget på at "spille den rolle", som hører til dette. I disse bestræbelser kommer man let, hvis lavt selvværd fylder meget, til at sætte egne følelser, grænser, ønsker og behov til side.

## **4.3 Isolation, hemmeligheder og problemer med nære relationer**

Et tredje meget benyttet forsvar mod skam er isolation og handlingslammelse. Når skam fylder meget, får vi naturligt trang til at isolere os og "lukke ned" følelsesmæssigt og fysisk. Dette gør vi for at undgå at være i kontakt med den smertefulde følelse og for at undgå yderligere eksponering og afsløring - frygten for at blive set af andre i vores skam.

Vi bliver på den måde ensomme og isolerede - og fremmedgjorte også over for os selv. Det bliver vigtigt at dække over, hvem vi er. Vi får mange hemmeligheder og kommer på forskellige måder til at lyve - både over for os selv og andre.

Når vi isolerer os og har alvorlige problemer i relationen til os selv, hvilket vi jo har, når vi grundlæggende ikke kan lide os selv og føler os forkerte og utilstrækkelige, så er det også rigtig svært at skabe gode, nære relationer til andre. Psykolog Lars Sørensen taler om, at "Ægteskabet med dig skal lykkes, før ægteskabet med en anden." (Lars Sørensen 2018, s. 68).

Han taler dog også om muligheden for at komme til at holde af sig selv gennem det at holde af en anden. Ligesom det kan være lettere at komme til at holde af sig selv, hvis man kan mærke, at en anden gør det. (Lars Sørensen 2018, s. 70).

Når skam fylder meget, holder vi enten andre på stor afstand og bliver overdrevent selvstændige. Eller vi kommer til at gøre os utroligt afhængige af andre, får svært ved at være alene og bliver meget bange for at blive forladt.

#### **4.4 Nedladdenhed / arrogance**

Arrogance er et fjerde meget anvendt forsvar mod skam. Arrogancen kan komme til udtryk enten som gradiositet, hvor man placerer sig selv på en "piedestal" og føler sig uafhængig, usårlig og bedre end andre.

Den kan også komme til udtryk som nedladdenhed, hvor man nedgør andre og dermed gør andre mindre, for selv at føle sig ok.

En selvfølelse, der hviler på nedgøring af andre, hviler i sagens natur på et skrøbeligt fundament. Gradiositeten medfører desuden en manglende følelse af forbundethed med andre, hvilket giver følelser af ensomhed.

#### **4.5 Raseri og vrede**

Raseri eller vrede kan ligeledes tjene som et forsvar mod skam. En person, der har en grundlæggende følelse af at være forkert, kan reagere med et forsvar af vrede og gå til angreb på andre i en presset situation, hvor han/hun ikke har mulighed for at trække sig og oplever, at en anden kommer for nær.

Et angreb på en anden kan i sådanne situationer tjene som en måde at flytte fokus fra sin egen skam.

#### **4.6 "Skamløshed" / ekshibitionisme**

Et sjette meget anvendt og effektivt forsvar mod skam er paradoksalt nok "skamløshed" eller ekshibitionisme. Den norske psykiater Finn Skårderud skriver et sted: "Hvor skamløsheden råder, bør man forvente å finne skammen sterkt til stede og benektet."



Skårderud forklarer dette tilsyneladende paradoks med, at den konkrete skam aktivt opsøges i det ydre som et forsvar mod "den navnløse skam", som fylder så meget indeni. På denne måde blottes det skamfulde indre. Denne form for udadreageren kan tage mange former som f.eks.: stofmisbrug, cutting, magtudøvelse eller krænkende seksualitet. Dette forsvar medfører desværre, lige som de øvrige forsvar mod skam, mere skam.

## 4.7 Tvangsmæssig, afhængig- og selvdestruktiv adfærd

Et sidste udbredt forsvar mod skam er alle former for tvangsmæssig adfærd, misbrug og andre former for selvdestruktiv adfærd.

Skam er, som allerede nævnt, en meget smertefuld følelse og når den fylder meget, er det naturligt at forsøge at dulme og flygte fra denne følelse. Dette kan ske ved tvangsmæssig shopping, overdreven motionsdyrkelse, arbejdsnarkomani, isolation, trøstespisning, tvangsmæssig dating, alkoholmisbrug eller andre former for misbrugs- eller selvskadende adfærd.

Der er tale om en ond cirkel, en slags "misbrugets" onde cirkel, som afspejles i følgende model:



Den ubehagelige følelse SKAM fører til, at man isolerer sig, køber dyrt tøj, spiser tre kager på en gang eller noget andet, der virker som et "quick fix", men som har nogle negative konsekvenser. Når du har isoleret dig og meldt afbud til den fest, fordi du føler dig så forkert og uduelig, føler du dig endnu mere ensom og forkert. Når du har spist tre kager, fordi du føler dig forkert og ikke kan holde ud at være i din egen krop, så føler du dig endnu mere forkert og skamfuld efterfølgende. Og så får du måske lyst til at spise endnu flere kager, eller til at gøre noget andet for at dulme og komme væk fra den ubehagelige følelse. På den måde er det en ond cirkel af "quick fixes", som medvirker til at forværre problemet og gøre selvværdet endnu dårligere, end det allerede var.

# 8 veje til at komme af med skam og skabe et sundt selvværd

## 1. Forstå og udforsk, hvor din skam kommer fra?

Da den grundlæggende følelse af forkerthed og utilstrækkelighed, eller det vi også kalder skam, i høj grad har rod i opvæksten, er det vigtigt først at få viden om og forståelse for, hvad skam er for en størrelse, og for, hvordan den opstår. Hvordan er "din skam", dit lave selvværd, opstået? Hvilke oplevelser og erfaringer i din personlige opvækst og historie har bidraget til, at du har taget en følelse af at være grundlæggende utilstrækkelig eller forkert med dig ind i dit voksne liv? (Dette kan man evt have behov for hjælp af en terapeut til at få større indsigt i.)

## 2. Stop med at flygte fra følelsen: Øv dig i at blive med og opleve følelsen i kroppen

Sideløbende kan man begynde at arbejde med at blive opmærksom på og bevidst om de tanker, de kropslige fornemmelser og den adfærd, som er relateret til skammen. Så hvad er det for tanker, du har, når du oplever skam eller med andre ord, når dit selvværd er meget lavt og du har det skidt med dig selv? Hvordan opleves følelsen af skam i kroppen?

Og hvad er det typisk, du får trang til at gøre, når du har det sådan? Hvilke forsvare eller masker mod skam er det så typisk, du benytter dig af for at dække over eller komme væk fra den smertefulde følelse af skam? Er det perfektionisme og præstation? Eller bliver du optaget af din krop og dens udseende og begynder at finde fejl der? Og tager du så ned og træner eller går du ud for at shoppe? Eller søger du måske bekræftelse hos ham fyren, du mødte, som du egentlig ikke vil have alligevel? Eller måske går du i gang med at gøre rent? Eller at arbejde på dit næste eksamensprojekt til langt ud på natten? Det kan også være, at du begynder at overspise? Eller måske isolerer du dig derhjemme og tager ikke telefonen hele dagen?

Dette var bare et udvalg af muligheder, som jeg selv har benyttet mig af på et tidspunkt :-). Måske kender du andre?

### 3. Stop den indre kritikker og slip "fejlfinding"

Når skam fylder meget hos os, er vi, som tidligere nævnt, ofte vores egen værste fjende. Det kan være vigtigt at opdage, at den indre kritikker, dybest set ønsker at "passe på os", og at vi har arvet den fra vores forældre. Og ikke mindst at begynde at stoppe den: "Du er ikke mig. Jeg har ikke brug for din mening i dag. Tak og farvel!"

- Hvad siger din egen indre kritiske stemme til dig?
- Hvis stemme er det, der taler til dig?
- Hvornår dukker den typisk op i løbet af en dag? (om morgenen eller når du er træt?)
- I hvilke situationer dukker den typisk op? (Når der er mange mennesker, når du skal tale i en gruppe, når du er alene med en veninde, når gæster er gået hjem, eller du selv er på vej hjem, foran spejlet, når du taler i telefon etc.?)
- Hvornår er stemmen højst? (Før en date, efter telefonsamtaler med venner eller lignende.)
- Hvad blev fordømt i din familie? (At være for meget/for lidt, at være svag, følsom, dum etc.)
- Hvem var dommeren i din familie – vidste, hvad der var rigtigt og forkert?

Det er vigtigt at begynde at øve sig i at tale pænt og kærligt til sig selv. Og hvis du er i tvivl om, hvad det vil sige, kan du evt. bruge "**Venindeprøven**":

---

### ***Ville du tale sådan her til din gode ven eller veninde, hvis hun/han var i en lignende situation?***

---

Så hvis din gode veninde havde taget tre kilo på, vil du så fx. sige til hende, at "hun var grim og uduelig - og ikke havde fortjent at leve" (Ja, sådan er der faktisk en del mennesker, der taler til sig selv i deres stille sind)? Eller ville du sige: "Du er fin, som du er og jeg kan ikke se de tre kilo" eller "Hvis du vil, kan du jo sagtens tabe dem igen" eller noget andet mere medfølelse og forstående. Sådan bør du også øve dig i at tale til dig selv - det er livsvigtigt ❤️

## 4. Arbejde med det "indre barn" og forløs gammel sorg og traumer

Med hjælp fra en terapeut kan arbejde med "det indre barn" og sorgarbejde/traumeforløsende arbejde ligeledes være en vigtig del af arbejdet med at hele det skadede selvværd og genopbygge et sundt selvværd. Hvis man er vokset op med krænkelser eller alvorlige afvisninger og svigt fra sine forældres side, vil man have en række "umødte behov" og traumer med sig. Sorgprocesser/traumeforløsning medfører forløsning af skam i forbindelse med disse umødte behov. Sorgarbejdet/traumearbejde kan medføre, at du bliver parat til at tilgive krænkelser i opvæksten, hvilket ligeledes kan virke meget helende i relation til skam.

## 5. Øv dig og lær at blive din egen kærlige forælder

Det er vigtigt at begynde at arbejde på at gøre, hvad man selv kan for at opbygge en god relation til sig selv - og dermed et sundt selvværd. Dette kan gøres ved at øve sig i at være "sin egen kærlige forælder". Dvs. at begynde at behandle sig selv, som man ville behandle sit barn, sin allerbedste ven eller et andet menneske, som man holder rigtig meget af. Lars Sørensen, der som nævnt er psykolog og forfatter til flere virkelig gode bøger om skam, omtaler også dette som at få "et godt ægteskab med sig selv". Han taler om, at vi har "et livslangt ægteskab med os selv" og kvaliteten af dette ægteskab afhænger helt af, hvordan vores selvværd er. Det er ikke sjovt at være sammen med sig selv, når man grundlæggende føler sig forkert og utilstrækkelig - og er grundlæggende uvenner med sig selv det meste af tiden.

"Fake it, till you make it", siger man - og det virker på den måde, at når du begynder at behandle dig selv med respekt, forståelse, interesse, omsorg og kærlighed, så følger følelsen af at være værdifuld efter. Det er enkelt, men ikke nødvendigvis let at gøre.

At lære at mærke og lytte til kroppen - og begynde at tage den alvorligt og handle efter, hvad kroppen "siger", er en vigtig del af dette arbejde.

For mange er det en stor opgave overhovedet at komme i kontakt med at kunne mærke sin krop - og dermed sine følelser. I den forbindelse kan yoga og meditation eller kropsterapi ofte være en god begyndelse.

## 6. Find ud af, hvad du kan lide og ikke lide, hvad du har det sjovt med og hvad du nyder at gøre

Arbejdet med at blive "sin egen kærlige forælder" eller at skabe et "godt ægte-skab med sig selv" handler også om at lære sig selv at kende igen og begynde at interessere sig for og udforske, hvad man kan lide og ikke lide – og hvad man egentlig synes er sjovt? At finde ud af, hvordan man bedst slapper af? Og om at undersøge hvilke mennesker, man egentlig nyder at være sammen med? Hvis du har svært ved at mærke, hvad der egentlig gør dig glad, så kan du måske komme på sporet, hvis du tænker over, hvad du kunne lide at lave, da du var barn?

## 7. "Indrestyring", fremfor "ydrestyring" – eller det vi også kunne kalde "sund egoisme"

De fleste mennesker, som har levet længe med en grundlæggende følelse af at være utilstrækkelige eller forkerte og "ikke gode nok", har navigeret mest efter, hvad de skønnede så mest rigtigt ud *i omgivelsernes øjne*. Og ikke efter, hvad der var sandt og godt for dem selv. Derfor er det så vigtig en del af processen mod et sundt selvværd at begynde at lære sig selv at kende på denne måde. Og at begynde at HANDLE efter, hvad man mærker er godt og rart for en selv. Sund egoisme kan vi også kalde det! Grænser er ligeledes en vigtig del af denne proces. Altså at lære sine grænser at kende og begynde at sætte dem.

## 8. Find en god BALANCE!

At blive sin egen kærlige forælder handler rigtig meget om at blive "indrestyret", frem for "ydrestyret", som nævnt i punkt 7. Og om at lære at skabe en sund balance i sit eget liv, så man trives og har det så godt, som man nu kan have det under de givne omstændigheder. Når du har det godt, har dem omkring dig det også godt. Det er ligesom i flyet, hvor du selv skal tage iltmasken på først. Man kan ikke give af en tom kop! Det er vigtigt som voksen at begynde at fylde sin egen kop op og hele tiden sørge for, at den er rimeligt fuld. Det handler om at finde en god balance.

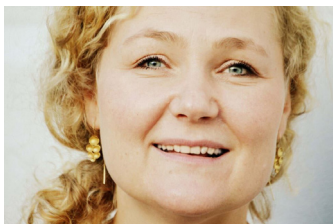
# Afslutning

Tak, fordi du har taget dig tid til at læse med så langt. Vi har nu set på, hvad skam er for noget. Og på, hvordan skaderne på selvværdet, som skam jo i bund og grund er, opstår. Vi har undersøgt, hvad det er for nogle ting, der kan ske i en opvækst, som giver disse skader på selvværdet og denne grundlæggende følelse af at være forkert eller "ikke god nok". Og sidst, men ikke mindst, har du fået 8 redskaber, som du kan bruge, for at højne dit selvværd. Det handler i bund og grund om at blive bevidst om gammel bagage, om at få ryddet

op i gammel bagage og om at begynde at tage sig KÆRLIGT af sig selv. At øve sig i at blive sin egen kærlige forælder. På engelsk kaldes det "reparenting" - så når man ikke har haft en (tilstrækkelig) kærlig forælder, må man lære sig at blive sin egen kærlige forælder og give sig selv den kærlighed, omsorg og respekt, som man ikke fik.

Disse redskaber virker, hvis du anvender dem. Det ved jeg, fordi jeg selv har gået vejen. Skulle du få brug for hjælp på din rejse, er jeg her og er parat til at hjælpe dig på vej.

**De kærligste hilsner,  
Anja Snebjerg**



*"Kort om Anja: Anja Snebjerg er cand.mag, psykoterapeut, parterapeut og misbrugsbehandler. Hun har lang erfaring med terapi og behandling af både voksne og unge i privat og kommunalt regi.*

*Siden 2016 har Anja været selvstændig i sin egen virksomhed "anjasnebjerg.dk", hvor hun har specialiseret sig i at lave individuel terapi og parterapi for mennesker, der har haft en svær opvækst. Ligeledes afholder hun gruppeforløb, underviser og holder foredrag.*

# Litteraturliste

Vil du læse mere om SKAM, er her en række gode bøger om emnet:

- Lars J. Sørensen: Skam – medfødt og tillært, Hans Reitzels Forlag 2013
- Lars J. Sørensen: Selvglad - Om menneskers livslange ægteskab med sig selv, Dansk Psykologisk Forlag, 2018.
- Marta Cullberg Weston: Fra Skam til selvrespekt, Dansk psykologisk forlag 2010
- Brené Brown: Glem hvad andre tænker – Mod til at være sårbar, Borgen 2013
- Ronald Potter-Efron & Patricia Potter-Efron: Letting Go of Shame, USA 1989
- John Bradshaw: Healing the Shame the Shame that Binds You, USA 1988

## DET MED SMÅT

Alt indhold fra denne e-bog bruges på eget ansvar og forfatteren kan ikke holdes ansvarlig for brugerens oplevelse med at anvende e-bogen.

Alt indhold er lavet ud fra Anja Snejbjergs egen fortolkning og bruges som vejledning til selvudvikling.

2019, All copyrights to: Anja Snejbjerg - anjasnejbjerg.dk, v/ Anja Snejbjerg, Cvr. nr. 2069 5676

Version 1.1



Anja Snejbjerg

Terapi, der skaber forandring

**Side til dine egne notater:**