

Gud -
skammens eller verdighetens speil?



Skrevet av Annhild Tofte Arnevik

Gud – skammens eller verdighetens speil?

en kvalitativ studie av skam og religiøsitet

skrevet av Annhild Tofte Arnevik



Masteroppgave i kristendomsstudier ved Det Teologiske Fakultet

Veileder 1: Dr.Philos. Hans Stifoss-Hanssen
Veileder 2: Psykologspesialist/forsker Gry Stålsett

UNIVERSITETET I OSLO

Høsten 2007

*”Det ulevde livet for meg er at jeg aldri har kjent meg elsket som meg –
jeg har aldri kunnet føle glede over å tilhøre en Gud som elsket meg
uten forbehold eller betingelser –
intellektuelt tenkte jeg sånn, men jeg opplevde det ikke.”*

”Jeg var dypest sett en satan som ingen kunne være glad i. Heller ikke Gud”

Forord

Å skrive denne oppgaven har vært både lærerikt og spennende – og samtidig tungt, fordi arbeidet med skam har gitt meg innblikk i dypt smertefulle erfaringer. Psykologen Trine Anstorps ord er en påminnelse om hvorfor jeg likevel orker og vil arbeide med dette:

”I terapi med mennesker som lider etter påkjenninger fra vold og overgrep i nære relasjoner, formidles etter hvert erfaringer fra et familieliv mange av oss egentlig ikke orker å vite noe om. Vi ønsker så inderlig å tro at det ikke kan være så galt. Nettopp derfor er det viktig at slike erfaringer får komme fram. Å gjøre seg blind for det vi ikke like å se, gir bare enda mer spillerom og forsterker muligheten for at det vonde fortsetter.”¹

Gjennom deres livsfortellinger, har jeg fått bruke mye tid sammen med seks personer som alle bærer på vonde erfaringer og sterk skamfølelse. De har gjort et sterkt inntrykk på meg. Både det smertefulle jeg har fått innblikk i, og styrken til å overleve og kjempe for at livet skal bli bedre. Jeg har en enorm respekt for hver og en. En stor takk til dere som har skrevet livsfortellingene, og til avdeling Vita og Forskningsinstituttet ved Modum Bad som har gitt meg anledning til å arbeide med dette materialet!

Mine veiledere Hans Stifoss-Hanssen og Gry Stålsett fortjener også en stor takk! Deres innsats både med veiledning og praktisk tilrettelegging har vært avgjørende for dette arbeidet. En stor takk også til teologen Benedikte Ericsson som har gitt meg lov til å bruke hennes tegninger som illustrasjoner til oppgaven!

Takk også til psykologistudentene Tore Gjelstad og Anne Mari Eikenæs. Til slutt takk til Fredrik, venner og medstudenter i skrive-oppgave-støttegruppen og på lesesalen - for oppmuntringer, kaffe og sjokolade, avreagering, latter, faglige tilbakemeldinger og godt fellesskap!

Det Teologiske Fakultet, Universitetet i Oslo 10. januar 2008

Annhild Tofte Arnevik

¹ Anstorp, T (2003) *Fare utenfra og smerte innenfra – hvor skal ”jeg” være? Forståelsen av vonde virkeligheter og de psykologisk-faglige konsekvenser*, Utgitt i Anstorp/Hovland/Torp (2003) s 164

Innhold

| | |
|---|-----------|
| FORORD | 4 |
| INNHold | 5 |
| 1. INNLEDNING | 9 |
| 1.1 BAKGRUNN FOR VALG AV TEMA OG PRESENTASJON AV PROBLEMSTILLING..... | 9 |
| 1.2 MATERIALET FRA VITA – BEGRUNNELSE OG PRESENTASJON..... | 11 |
| 1.3 FORSKNINGSKONTEKST..... | 12 |
| 2. METODE | 17 |
| 2.1 HVORFOR KVALITATIV METODE..... | 17 |
| 2.2 FORSKNINGSETISKE VURDERINGER..... | 20 |
| 2.3 UTVELGELSE OG ANALYSEPROSESS..... | 20 |
| Utvelgelsesprosessen | 20 |
| Analyseprosessen | 21 |
| 3. PSYKOLOGISK TEORI | 23 |
| 3.1 SKAM – MANGE ULIKE DISKURSER | 23 |
| 3.2 SKAM – I ET PSYKOLOGISK PERSPEKTIV | 25 |
| 3.2.1 <i>Beskrivelse av skam –hvordan oppleves skam?</i> | 26 |
| 3.2.2 <i>Hvordan skam oppstår og virker på et menneske</i> | 29 |
| Selvpsykologi – behovet for tilknytning og respons..... | 29 |
| En gestalt psykologisk tilnærming til skam - Uavhengighet som mål eller relasjoner som en grunnleggende del av menneskets vesen..... | 31 |
| Affektteoretisk tilnærming..... | 33 |
| Gershen Kaufman om skam..... | 34 |
| 3.2.3 <i>Skammens fenomenologi</i> | 37 |

| | |
|--|-----------|
| Mestringstrategier for å leve med skam | 39 |
| Skam vs skyld – i et psykologisk perspektiv..... | 43 |
| Skam og metaforer | 44 |
| Skam og kjønn | 45 |
| 3.3 UTVIKLING AV GUDSREPRESENTASJONER | 45 |
| 4. SKAM I ET TEOLOGISK PERSPEKTIV | 48 |
| 4.1 SKAMBEGREPET I DEN TEOLOGISKE DISKURS I NORGE | 51 |
| 4.2 VIKTIGE ELEMENTER I ET TEOLOGISK ARBEID MED SKAM..... | 52 |
| 4.2.1 <i>Fromhetsidealer</i> | 53 |
| 4.2.2 <i>Gudsforestillinger</i> | 54 |
| 4.2.3 <i>Teologisk tale om synd, skyld og skam – og tilgivelse</i> | 55 |
| 4.2.4 <i>Hva har kirken og teologien å tilby de skamfulle?</i> | 57 |
| 5. PRESENTASJON AV FUNN OG ANALYSE..... | 59 |
| 5.1 INNLEDNING TIL ANALYSE..... | 59 |
| 5.2 PRESENTASJON AV MATERIALE OG INFORMANTER | 61 |
| 5.3 UTTRYKK FOR SKAM I FORTELLINGENE | 63 |
| 5.3.1 <i>Barndomserfaringer som kan knyttes til skam</i> | 63 |
| 5.3.2 <i>Ulike uttrykk for skam i narrative</i> | 66 |
| Tegn på skam i nære relasjoner som barn | 66 |
| Tegn på skam i nære relasjoner som voksen..... | 67 |
| Skam uttrykt som skyldfølelse eller dårlig samvittighet | 68 |
| Skammens globale effekt..... | 69 |
| Skam knyttet til følelser | 71 |
| Skam knyttet til kropp og seksualitet | 72 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 5.3.3 | <i>Ulike mestringsstrategier forbundet med skam som beskrives i narrativene</i> | 73 |
| | Tilbaketrekkning/isolasjon, unngå nærhet | 73 |
| | Gjøre seg usynlig, være blid, flink og hjelpsom | 74 |
| | Være flink, strebe etter det perfekte og feilfrie ” | 76 |
| | Selvrettferdiggjørelse, skamme andre, overdreven sjalusi | 77 |
| | Bevegelse ut av skammens landskap? | 78 |
| 5.4 | RELIGIØSITET: BAKGRUNN, TRO OG GUDSBILDER | 79 |
| 5.4.1 | <i>Religiøs bakgrunn</i> | 79 |
| | Tilknytning til religiøse miljøer, religionens/troens rolle i familien, foreldres tro | 79 |
| | Fromhetsidealer som preget oppveksten..... | 79 |
| 5.4.2 | <i>Gudsbilde, selvilde og tro</i> | 84 |
| | Gudsbilder - som barn og voksne | 84 |
| | I Guds øyne er jeg..... | 93 |
| | Andre temaer knyttet til tro | 96 |
| | Trosforestillinger i endring? | 101 |
| 6. | ERFARING AV SKAMFULLHET SOM TEOLOGISK STED – TEOLOGISKE | |
| | KONSEKVENSER AV PSYKOLOGISK INNSIKT I SKAMMENS DYNAMIKK..... | 103 |
| 6.1 | SKAM OG RELIGIØSITET I MATERIALET | 103 |
| | Teoretisk grunnlag..... | 103 |
| | Funn i materialet..... | 104 |
| 6.2 | ER DET MULIG Å TREKKE FORBINDELSLINJER MELLOM SKAM OG | |
| | KRISTEN RELIGIØSITET SLIK DET KOMMER TIL UTTRYKK I NARRATIVENE? | 107 |
| 6.3 | KIRKENS OG TEOLOGIENS UTFORDRINGER I MØTE MED SKAM | 112 |
| 7. | OPPSUMMERING OG KONKLUSJON | 117 |
| | VEDLEGG 1 | 120 |

| | |
|--|------------|
| VEDLEGG 2 – FOREKOMST AV FROMHETSIDEALER..... | 121 |
| KILDELISTE | 123 |

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema og presentasjon av problemstilling

Aller først vil jeg nå presentere og begrunne den tilnærming og problemstilling som er valgt for oppgaven, samt materialet som skal studeres. Studien blir også plassert i en forskningskontekst, både teologisk og psykologisk.

Det Nye Testamentet forteller om hvordan Jesus oppsøkte mennesker som led, som var stigmatisert og holdt utenfor det gode selskap. Han møtte mennesker på en måte som forandret deres liv. Flere ganger har jeg hørt kristne forkynnere uttale *"hvis vi kristne bare hadde skjønt nøkkelen til Jesu måte å møte mennesker på, så..."* Jeg tror noe av denne *nøkkelen* handler om skam, eller egentlig det motsatte av skam. Noe av det unike med Jesu måte å møte mennesker på var at han ikke satte dem i forlegenhet, han møtte dem, den prostituerte så vel som tolleren, uten å framkalle skam. Jesus møtte mennesker på en sånn måte at den skammen de måtte kjenne fra før av mistet sin kraft. Dette må også være kirkens ideal og mål – i møte med alle mennesker. Men hvordan kan vi nå det målet?

Den norske teologen Beate Indrebø Hovland skriver: *"om teologien lykkes som livstolkning, er imidlertid ikke et spørsmål om hvor godt og sakssvarende den kan presentere tradisjonens synspunkter. Det er først og fremst et spørsmål om det den sier, kan gi gjenklang i mennesker; om det svarer til noe i deres liv, noe det kan være med og kaste lys over og gi mening til."*² Dersom vi som teologer er enige i dette, må det være et viktig anliggende for oss å søke å forstå hvordan mennesker i dagens samfunn har det - hva preger folks liv - hva gir gjenklang og hvilken gjenklang? Vi må være opptatt av å søke kunnskap om både globale og lokale spørsmål. Enkelt sagt: vi må være opptatt av empiri. En annen norsk teolog, Sturla J Stålsett, slår fast at *"teologiens sted påvirker dens innhold"*.³ Han hevder

² Hovland, B. I. (2003) *"Du med nåden, jeg med skammen – å, hvor vi dog passer sammen"*? utgitt i Anstorp, T./Hovland, B.I./ Torp, E. *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*, Universitetsforlaget, Oslo

³ Stålsett, S. J. (1998) *"...som et lite barn"* I *retning av en kontekstuell barneteologi*, s 17 - Utgitt i Bergmann, S./Bråkenhielm, C. R. (red) (1998) *Vardagskulturens teologi i nordisk tolkning*, bokforlaget Nya Doxa, Nora

videre at det nettopp derfor er teologiens oppgave å reflektere over ulike gruppers erfaringer som *teologisk sted*. Disse utsagnene tilhører det vi kan kalle en kontekstuell forståelse av teologi.⁴ Begge disse teologene folder fram en forståelse av teologi hvor undersøkelse av erfaring er en vesentlig del av det å drive teologisk arbeid. Det er en slik forståelse av teologiens prosjekt som ligger til grunn for denne oppgaven.

Den konkrete menneskelige erfaring som denne oppgaven søker å gi en dypere forståelse av og reflektere over som teologisk sted er skam, mer spesifikt skam hos personer med en kristen bakgrunn. Skam er et fenomen som ikke er svært mye utforsket innenfor en teologisk diskurs, men de siste tiårene har en del blitt gjort, særlig av forskere innen praktisk teologi i USA. I Norge har skam i den teologiske diskursen ofte blitt belyst ut fra en filosofisk eller sosiologisk tilnærming.⁵ I denne studien vil skam utforskes fra et psykologisk perspektiv. Fokus vil ligge på enkeltindividers erfaring av skam, nærmere bestemt av en usunn og livshemmende skam.

Mange teologer vil hevde at det er en av kirkens viktigste oppgaver å være med å hjelpe mennesker til å leve oppreiste liv og kjempe for frihet og verdighet for alle mennesker.⁶ Det å være rammet av en dyp skamfølelse kan være svært begrensende og destruktivt for et menneske. Hvis vi som teologer ser på menneskelig frigjøring som et viktig anliggende, må vi ta skam og de skamfulle på alvor. Dette må også få konsekvenser for kirkens praksis – kirken må møte *det skamfulle mennesket* på en måte som reiser opp og gir livsmot. En forutsetning for å klare det, er å forstå hva skam er. Det er relevant for teologien å lure på hvordan skam oppstår, hvordan det påvirker et menneske å leve med dyp skam, og om det finnes forbindelseslinjer mellom skam og religiøsitet. Det er teologisk relevant hva som kan forsterke skam og hva som kan være en motvekt til skammen. Denne oppgaven ønsker å være med på å utforske dette området, ved å undersøke livsfortellingene til seks personer som er rammet av usunn skam og som har vokst opp i en familie med kristen tilknytning.

⁴ For mer om kontekstuell teologi se forskningskontekst.

⁵ For mer om dette, se kapittel om skam i et teologisk perspektiv.

⁶ Frigjøringsteologi og feministteologi er blant de retningene som er mest kjent for å hevde dette som et grunnleggende teologisk prinsipp.

Med dette som bakgrunn lyder oppgavens problemstilling som følger:

”En undersøkelse av seks menneskers livsfortellinger med henblikk på skam og religiøsitet – på hvilken måte kan materialet belyse skam og eventuelle forbindelseslinjer mellom skam og religiøsitet, og hvilke utfordringer for teologi og kirke representerer skam slik det kommer til uttrykk gjennom narrativene?”

1.2 Materialet fra Vita – begrunnelse og presentasjon

Når man skal studere et fenomen, kan det være en fordel å lete på steder hvor fenomenet forekommer i en *spisset* eller *særlig framtrædende* form. Da kan det være lettere å se mønster og karakteristika. Usunn skam blir regnet som en viktig side ved mange psykiatriske lidelser, som for eksempel depresjon, tvangssyndromer, avhengighets lidelser, ulike fobier, spiseforstyrrelser, ulike former for splittelser av selvet sosiopatiske og psykopatiske lidelser.⁷ Ut fra denne kunnskapen om at skam kan være en del av faktorene i psykisk sykdom, kan man anta at mennesker som har vært i kontakt med psykiatrien kan være en gruppe hvor fenomenet skam er å finne i særlig framtrædende form. Denne tankegangen ligger bak valg av materialet.

Dette prosjektet henter sitt materiale fra pasienter ved Modum Bad avdeling Vita. Da vita startet opp var dette definert som en pilotstudie, og det har derfor fra Vitas begynnelse systematisk blitt samlet store mengder data om og fra pasientene, som er tilgjengelig for forskning. Data herfra var svært attraktiv som utgangspunkt for en studie som denne både på bakgrunn av en forventning om at mange pasienter her vil være rammet av skam og fordi pasientene er selektert til denne avdelingen på bakgrunn av en forståelse av at religiøse og eksistensielle temaer er sentrale for disse.

Vita er per i dag en av de ordinære avdelingene ved det psykiatriske sykehuset Modum Bad. Ved denne avdelingen inngår arbeid med eksistensielle og religiøse problemstillinger i behandlingen, og pasienter som legges inn ved her har et uttalt ønske om å utforske sin tro og religiøse erfaringsverden gjennom psykologiske metoder i terapi. Behandlingen går over 12 uker, for lukkede grupper på 8 personer. Mye av arbeidet er gruppebasert, og benytter

⁷ Pattison, S (2000) *SHAME Theory, Therapy, Theology*, Cambridge University Press

blant annet billedterapi og narrativ terapi. Alle pasientene får også individuell oppfølging av en terapeut. Som en del av behandlingen får pasienten også undervisning blant annet om eksistensielle temaer, grunnleggende affekter, deriblant skam, og om det å fortelle om sitt liv som metode for å forstå seg selv og skape ny mening. Den teoretiske modellen som ligger til grunn for Vita er en integrasjon av elementer fra objektrelasjonsteori, affektteori, eksistensiell psykoterapi og narrativ teori.⁸ Psykiater Arne Austad og psykolog Gry Stålsett Føllesø, to av pionerene bak Vitaprojektet⁹, skriver i en artikkel om Vitas behandlingsmodell at *”Målet er å frigjøre affekter knyttet til tidlige objektrelasjoner, og muliggjøre differensiering og endring av fastlåste foreldrebilder og gudsbilder, parallelt med en endring av selvbildet.”*¹⁰

Det materialet fra Vitaprojektet som er gjort tilgjengelig for denne studien, er livsfortellinger. Som en del av oppholdet ved Vita blir pasientene bedt om å skrive ned sine livsfortellinger tre ganger: ved innleggelse, ca midt i behandlingsforløpet og mot slutten av oppholdet. Disse fortellingene er skrevet helt fritt av den enkelte pasient, og de varierer derfor svært både i lengde og innhold. Felles for dem, er at de forteller om viktige hendelser og relasjoner i pasientens barndom og liv som voksen. Hvor vekten legges er naturlig nok ulikt fra fortelling til fortelling.

1.3 Forskningskontekst

Deler av denne oppgaven kan kategoriseres som religionspsykologisk arbeid. Religionspsykologi som fag oppstod på 1900 – tallet som en disiplin innen psykologien. Interessen for faget har variert i perioder, men det har ikke vært blant de mest prioriterte områdene innen psykologien. I dag kan tilnærmingen til religion og religiøsitet innen psykologien grovt deles inn i tre hovedgrupperinger. De som representerer *den objektive*

⁸ Begrepene forklares ikke nærmere, da de ikke nødvendigvis er relevante for teorien i denne oppgaven. I den grad de benyttes, vil de bli forklart underveis.

⁹ Den tredje initiativtakeren er teolog Leif Gunnar Engedal.

¹⁰ All informasjon om Vita hentet fra: Austad, A/Føllesø, G.S. *Religiøse og eksistensielle erfaringer og psykoterapi*, utgitt i Tidsskrift for Norsk Psykologforening nr 11, 2003 vol.40. Sitatet er hentet fra samme artikkel s 943.

tilnærmingen anser at religion er interessant for vitenskapen enten som observerbar adferd eller som et resultat av biologiske prosesser. Et annet perspektiv er representert i *den humanistiske tilnærmingen*. Denne mener bevisste opplevelser er viktige å undersøke, ikke bare observerbar atferd, men er ikke særlig opptatt av å avdekke ubevisste mekanismer som eventuelt ligger bak. Det er derimot representanter for *den dybdepsykologiske tilnærmingen*, hvis tilhengere ofte er personer med utgangspunkt i en klinisk hverdag. Tilnærminger av denne typen mener at dynamiske, ofte ubevisste prosesser spiller en viktig rolle i menneskers opplevelser og adferd, og derfor også for deres religiøse erfaringer. Vitaprojektet og den teorien det er basert på, befinner seg innen for denne dybdepsykologiske tradisjonen.¹¹

Når det gjelder forskning omkring temaet skam, finnes dette knapt innen psykologien før andre halvdel av 1900-tallet. Fra da og fram til i dag har det sakte vokst fram et miljø for forskning omkring skam, men fremdeles er det relativt få som er opptatt av dette sammenlignet med andre fenomener. De tre siste tiårene er det arbeidet så mye med problemstillinger knyttet til skam, at det er grunnlag for å si at en egen skampsykologi er under utvikling.¹² Skammens fravær innen psykologisk forskning forklares av mange ved å vise til en sentral side ved skammens dynamikk; den ønsker å skjule seg, bli usynlig.¹³ En annen forklaring kan ligge i at skam henger så tett sammen med utvikling av selvet, og at de teoriene om utvikling av selvet som har bidratt til forståelsen av skam også er relativt nye. Det at skam først de siste tiårene har vært et sentralt tema innen psykologien, kan også henge sammen med at det gjennom klinisk arbeid har vokst fram en økt bevissthet rundt såkalte skam baserte syndromer som ulike avhengighetstilstander, rusmisbruk, spiseforstyrrelser og ulike former for overgrep.¹⁴ Et nærmere blikk på noen av disse studiene av skam, samt en oversikt over de viktigste teologiske arbeidene knyttet til skam, vil bli presentert i teorigapitlet.

¹¹ Wulf, D.M.(1997) *Psychology of Religion Classic and Contemporary Views*, John Wiley and Sons s 18-19

¹² Skårderud, F. (2001) *Tapte ansiker – Introduksjon til en skampsykologi I. Beskrivelser*, utgitt i Wyller, T (2001) *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne* Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS, Bergen

¹³ Skårderud (2001), Follesø, G. S.(2003) *Skam og skyld*, utgitt i Anstorp, T./Hovland, B.I./ Torp, E. (red) *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*, Universitetsforlaget, Oslo

¹⁴ Skårderud (2001)

Denne studien er definert som et teologisk prosjekt. Noen vil kanskje mene at den empiriske undersøkelsen ikke direkte er teologisk arbeid, men det er altså ikke dette prosjektets egenforståelse. Studien kan kategoriseres som et praktisk teologisk arbeide. Den britiske teologen Stephen Pattison hevder at praktisk teologi ikke barer omhandler praksis, men har som mål en transformasjon – til noe bedre enn det vi har - av både teori, teologi og praksis. Hvordan man bestemmer hva som er bedre, vil det nok være mange meninger om, men dette er altså målet i følge Pattison. Han mener at det han kaller *kritisk konversasjons modell* er en god metode for praktisk teologisk arbeid. Med dette som metode, definerer han pratisk teologi som ”...a critical conversation between aspects and interpretations of a) ones’s own ideas, beliefs, experiences, feelings, perceptions and assumptions; b) the beliefs, percerptions and assumptions arising from the Christian community and tradition; c) the contemporary situation, pratice or event which i under consideration; and d) relevant insights, methods and findings that emerge from non-theological disciplines.”¹⁵ Med dette utgangspunktet er første steg for praktisk teologisk arbeid med skam, å lytte til samtidens erfaringer og innsikter knyttet til dette fenomenet. Dette innebærer å lytte til alle samfunnsvitenskapenes innsikter, og kanskje benytte deres metoder for å undersøke fenomenet med et teologisk blick. Utforsking av empiri kan med denne forståelsen være et viktig ledd i et teologisk arbeide. Det andre steget innebærer en undersøkelse av hva den kristne tradisjonen og miljøene faktisk har gjort med hensyn til skam som fenomen. Det siste steget i en kritisk konversasjons tilnærming til skam, er å samle denne kunnskapen om fenomenet skam, og kirkens og teologiens håndtering av det, for å finne ut om og eventuelt hvordan kristen religiøs tradisjon i tanke og praksis burde endres i lys av denne kunnskapen.¹⁶ Denne studien kan forstås som ledd i et praktisk teologisk arbeid med skam, hvor kritisk konversasjons modell er den metodiske tilnærmingen. Studien søker innsikt og kunnskap om fenomenet fra psykologisk forskning, den søker erfaringer av skam og religiøsitet i samtiden sett gjennom seks menneskers livsfortellinger, og den forsøker gjennom dette å belyse noe av den kristne tradisjonen og å vise noen av de utfordringene til videre arbeid med skam dette innebærer for kirken og teologien.

¹⁵ Pattison (2000) s 9-10

¹⁶ Pattison (2000) introduksjonskapitlet

Som praktisk teologisk prosjekt, er det noen særskilte teologiske tilnærminger som ligger til grunn. Samlebetegnelse for disse er kontekstuell teologi. Kontekstuell teologi er etter hvert blitt et bredt og mangfoldig felt. Stephen B. Bevans forsøker å systematisere de ulike formene for kontekstuelle teologier i modeller. Hans seks modeller er 1) The Translation Modell 2) The Antropological Modell 3) The Praxis Modell 4) The Synthetic Modell 5) The Transcendental Modell 6) The Countercultural Model. Foruten denne inndelingen, trekker Bevans fram det han mener utgjør et hovedskille innen kontekstuell teologi, nemlig hvorvidt utgangspunktet er en skapelsesorientert forståelse av verden eller en vekt på verdens behov for frelse. De skapelsesorienterte vil i hovedsak ha et mer positivt syn på kulturen/konteksten, og tenker på ulike måter at den representerer noe gudgitt og derfor at den kan ha spor av teologi i seg. Mens de frelsesfokuserte er mer opptatt av at verden ikke kan frelse seg selv, og at det gode – og altså teologien – er noe som kommer utenfra. De vil ofte ha en mer negativ forståelse av konteksten, og målet med å jobbe kontekstuellt er i hovedsak å finne en form til budskapet som kommer utenfra, slik at det kan tas imot i konteksten.¹⁷ Det er vanskelig å plassere dette prosjektet i bare en av de seks modellene Bevans skisserer, men det er helt klart det tilhører den gruppen modeller som arbeider ut fra et skapelsesorientert syn på verden. Det kommer tydelig fram i prosjektets forståelse av erfaring som kilde til teologi.

Erfaring og empiri har hatt en viktig stilling innen praktisk teologi svært lenge. Men det teologiske arbeidet frigjøringssteologer, feministteologer og andre har gjort for å vise viktigheten av og argumentere for erfaring som en kilde til teolog, har vært svært viktig for anerkjennelsen av dette prinsippet innen større deler teologi og kirke. Tanken om erfaring som kilde til teologi sammen med skrift og tradisjon, kan begrunne en empirisk undersøkelse av skam og religiøsitet som teologisk prosjekt. Refleksjoner rundt *privilegerte* stemmer eller *steder* for teologi er også viktig for å begrunne at *det skamfulle mennesket* gjøres til subjekt i det teologiske prosjekt.¹⁸ Både frigjørings- og feminist teologer hevder frigjørende virkninger som kriterium for god tolkning av tekst og tradisjon, og dette er en teologisk forutsetning også for denne oppgaven. Dermed stiller studien seg i den samme tradisjonen innen kontekstuell teologi som Stålsett gjør når han hevder at "*Å drive kontekstuell teologi*

¹⁷ Bevans, S. B. (1992) *Models of Contextual Theology, Revised and Expanded Edition*, Orbis Books, New York

¹⁸ Stålsett (1998)

betyr å drive teologi med bevissthet om hvordan konteksten former teologien. Men dette gjøres med den forventning at teologi – drevet på denne måten – i sin tur kan forme konteksten, det vi si fungere frigjørende.”¹⁹

Frigjøringsteologien har ofte hatt sitt utspring og sin kontekst i sør, og fokus for frigjøring har ligget på de som undertrykkes av sosial urettferdighet og maktstrukturer i samfunnet. Innen feministteologien finner vi flere eksempler på en vestlig kontekst, og frigjøring vil i disse sammenhenger ofte fokusere på kjønn som maktfaktor og undertrykkelse knyttet til kjønn. Det finnes også kontekstuell teologi i vestlig kontekst som ikke fokuserer på kjønn alene. Sallie McFague er et godt eksempel på en teolog som helt bevisst ønsker å gjøre teologi for en moderne, vestlig kontekst.²⁰ Det er også gjort noen forsøk på å gjøre teologi i en nordisk kontekst. Stålsett sitt arbeid for å få i gang en kontekstuell barneteologi er et eksempel på dette.²¹

I den konteksten jeg har valgt for oppgaven, nemlig psykiatrien, er lite gjort av teologisk arbeid i Norge. Det er skrevet en del om religiøsitet hos psykisk syke innenfor det psykologfaglige feltet, men det er vanskelig å finne noen eksempler på teologer som lar erfaring av psykisk sykdom og religiøsitet være et *sted for teologi*. Den delen av prosjektet vil altså representere noe litt særegent og nytt.

Med dette avsluttes presentasjonen av problemstilling, materiale og forskningskontekst. Før oppgavens teoretiske horisont kan legges fram, er det nødvendig å si noe om de metodiske rammene som er valgt.

¹⁹ Ibid. s 13

²⁰ McFague, S (1991) *Modeller af Gud*, Spektrum, København

²¹ Stålsett (1998)

2. Metode

Jeg har til nå innledet med å synliggjøre bakgrunnen for prosjektet og presentere problemstillingen, presentert Vitaprojektet og materialets karakter og sagt noe om studiens forskningskontekst. I det videre vil jeg si noe om metoden som er benyttet i studien. Først vil det konkrete metodevalget gjøres rede for og begrunnes, før forskningsetiske vurderinger presenteres. Til slutt i kapitlet vil prosesser knyttet til utvalg og analyse beskrives.

2.1 Hvorfor kvalitativ metode

Dette prosjektet har en kvalitativ tilnærming til undersøkelsen av skam og religiøsitet. Det er mange grunner til at dette kan ses som et hensiktsmessig metodevalg. Oppgavens problemstilling berører et felt som i relativt liten grad er utforsket fra før. På et tidlig stadium i utforskningen av et felt, eller dersom man har som mål å se et felt med nytt og annerledes blikk enn i tidligere studier, er ofte kvalitativ metode den beste tilnærmingen. Kvalitativ metode gir muligheter til å gå i dybden av feltet, oppdage og utforske nyanser og variasjoner, man har mulighet til å fange opp sider ved materialet som ikke var forventet på forhånd. Metoden åpner for fleksibilitet i møte med materialet og materialet i seg selv kan få større innflytelse på hva som vektlegges i studien, blant annet fordi faste kategorier ikke dannes før analysen av materialet. En kvalitativ tilnærming er hensiktsmessig når målet er å belyse og karakterisere et fenomenens egenart uten å legge vekt på å belyse utbredelse og årsakssammenhenger. Det er en metode som egner seg godt til å fange opp de som studeres enge stemmer og erfaringer, og det gir muligheter til å samle data om samspill og prosesser.²²

Kvalitative metoder krever andre mål for å bedømme vitenskaplig kvalitet enn kvantitative metoder. Professor i allmenntidisin Kirsti Malterud trekker fram *relevans*, *validitet* og *refleksivitet* som tre viktige prinsipper. Å vurdere en studies relevans innebærer for eksempel en vurdering av om den kan tilføre ny kunnskap eller kaste lys over kunnskap og teorier som

²² Repstad, P. (1994) *Mellom nærhet og distanse: kvalitative metoder i samfunnsfag 2. utgave*, Universitetsforlaget, Oslo
Malterud, K (2003) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning En innføring 2. utgave*, Universitetsforlaget, Oslo
Friis, S. og Vaglum, P (1986/1999). *Fra ide til prosjekt – en innføring i klinisk forskning*, Tano Aschehoug

finnes fra før. Validiteten til en studie har både en intern og ekstern side. Intern validitet går på om oppgaven besvarer det den sier at den skal, om materialvalg, metode og teoretisk vinkling står godt til problemstillingen. Ekstern validitet gjelder studiens overførbarhet til andre kontekster enn den spesifikke konteksten som er kartlagt. Dette må ikke blandes sammen med statistisk generaliserbarhet, som krever en kvantitativ tilnærming. Refleksivitet som kvalitetskrav, er en konsekvens av innsikten om at forskerens ståsted og valg kan påvirke hva som kommer fram gjennom studien. Refleksivitet går på forskerens vilje til å gjøre tydelig rede for utgangspunktet for studien, prosesser og valg underveis i arbeidet, og viljen til å stille spørsmål ved de konklusjoner som trekkes.²³ Denne studien vil etterstrebe disse kravene til kvalitet.

Materialet som ligger til grunn for denne studien har karakter av narrativer. Det er livsfortellinger som seks mennesker har skrevet ned på egenhånd, med et psykiatrisk behandlingstilbud og en form for personlig krise som kontekst. En analyse av narrativt materiale, innebærer både en systematisk *dekontekstualisering* og *rekontekstualisering*. Dekontekstualisering skjer når deler av materialet som anses som særlig meningsbærende, løftes ut av fortellingene og analyseres sammen med andre meningsbærende enheter fra tekstene. Rekontekstualiseringen er viktig etter analysen av det dekontekstualiserte materialet, og består i å sørge for at det vi har trukket ut av dette faktisk også gir mening når det leses inn i de kontekstene materialet opprinnelig stod i.²⁴ Denne studien har en utfordring knyttet til å vise og gjøre etterprøvable rekontekstualiseringen. Fordi det er så strenge krav til anonymisering av stoffet, er det ikke mulig å gjengi særlig mye av den narrative konteksten hvert enkelt sitat er hentet fra og leseren må dermed bare stole på at dette er gjort på en god måte uten å kunne etterprøve det. Dette kan sies å være uheldig, men hensynet til personvern og ansvaret for at studien ikke skal bli til skade for informantene i ettertid, må her veie tyngst.²⁵

Det å fortelle om sitt liv er med på å skape mening og sammenheng. Når vi forteller om våre liv, forsøker vi samtidig å gjøre det forståelig hvem vi er og hvorfor eller hvordan vi har blitt

²³ Malterud (2003) kapittel en

²⁴ Malterud (2003) kapittel åtte

²⁵ Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2006) *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*, De nasjonale forskningsetiske komiteer

den vi er. Livsfortellinger handler altså om mer enn gjenfortelling av hendelser fra vårt liv. Våre livsfortellinger er med på å skape vår identitet. Materialet for denne studien består av fortellinger seks mennesker har skrevet om sine liv, fortellinger som søker mening og sammenheng, kanskje særlig i de mest smertefulle erfaringene. Mye av stoffet som er gjenstand for analysen er retrospektivt. Dette gjør at gjengivelsen av hendelser og informantens tanker da det skjedde, godt kan være farget av begreper og forståelser som denne har ervervet på et mye senere tidspunkt enn hendelsen fant sted.²⁶ Dette må vi være klar over, men det utgjør ikke en trussel i forhold til studiens validitet. Det er ikke et mål for oppgaven å undersøke hvorvidt livsfortellingene gjengir de enkelte hendelser korrekt, i betydningen om det var akkurat slik det faktisk foregikk. Det er selve livsfortellingen, slik den foreligger, som er interessant for analysen. I det ligger ikke bare den gjengivelse av ulike hendelser og familiebakgrunn som informanten kommer med. Også informantens måter å konstruere meningsfulle enheter og sammenhenger og deres ulike måter å forstå seg selv og sitt liv på, er det analysen forsøker å si noe om.

Det å analysere livsfortellinger er en tolkende aktivitet. Innen en slik tolkende tilnærming, jobber man ikke ut fra tanken om at det finnes én riktig fortolkning som man søker etter, men at materialet er åpent for flere mulige tolkninger. Det er selvsagt en mulighet for at forskeren tolker fortellingen feil i den betydningen at han eller hun misforstår hva den som forteller har ment. Det er også mulig at forskeren ser sammenhenger og fortolkningsmuligheter som fortelleren selv ikke ser eller erkjenner, uten at disse nødvendigvis kan kategoriseres som gale tolkninger.

Kunnskap og vitenskap er aldri nøytrale, men finner alltid sted innen sosiale og kulturelle rammer. I en analyse av livsfortellinger som her er gjort, avhenger arbeidet hele tiden av den som analyserer, og dennes egen livsfortelling og forkunnskaper om emnet vil prege analysen. Det gjør ikke arbeidet mindre viktig eller valid, men det er viktig å være seg bevisst at analysen alltid vil farges av den som analyserer.²⁷

²⁶ Malterud, K (2003) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning En innføring 2. utgave*, Universitetsforlaget, Oslo

²⁷ Johansson, A (2005) *Narrativ teori och metod*, Studentlitteratur, Lund

2.2 Forskningsetiske vurderinger

Det er strenge etiske regler og retningslinjer som gjelder for forskning på empirisk materiale, og særlig strenge dersom dette er innsamlet i en klinisk kontekst. Dette gjelder blant annet krav om anonymisering og at studien ikke skal være til skade for informantene.²⁸ I en kvalitativ studie som denne, vil dette ikke bare gjelde innsamling og oppbevaring av data, men også selve presentasjonen. Materiale som er samlet inn under et opphold ved en psykiatrisk klinikk og som omhandler svært private temaer, fører med seg et særlig stort forskningsetisk ansvar. Det at Norge er et lite land og at Vita- prosjektet er unikt i Norge og relativt få personer har vært pasienter der, innebærer at materialet må behandles og gjengis ekstra varsomt. Selve materialet er det ikke lov å fysisk flytte ut av Modum Bads område, men varsomheten gjelder også både analyseprosessen og presentasjonen av materialet. Informantenes anonymitet sikres blant annet ved at ingen personidentifiserende opplysninger gjengis. Når materialet siteres direkte i presentasjonen, vil det bare benyttes utsagn som oppleves å være representative for materialet og derfor ikke kan brukes til å identifisere noen av informantene. Informantene er hentet fra ulike behandlingsgrupper, og det vil ikke bli oppgitt hvilke tidsrom de var pasienter ved Vita. For å hindre gjenkjennbarhet, forekommer det også at kjønn er byttet om og at noen ord i sitater er byttet ut med synonymer.²⁹

2.3 Utvelgelse og analyseprosess

Det er viktig at de prosesser som har pågått gjennom studiens ulike faser gjøres rede for. På denne måten sikres stor grad av refleksivitet, og leseren har mulighet til å gjøre egne refleksjoner rundt valg som er tatt.

Utvelgelsesprosessen

Utvelgelsesprosessen begynte med å lese rundt 50 pasienters svar på et spørreskjema om Gud. Hensikten var å skaffe en oversikt over pasienter som kom fra en kristen bakgrunn og

²⁸ Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2006) kapittel B

²⁹ Det finnes et vedlegg til oppgaven hvor de opprinnelige sitatene er tilgjengelige. Dette er unndratt offentligheten og kan bare leses etter avtale med Modum Bad.

gav uttrykk for at religiøsitet var et viktig tema, og som så ut til å være preget av skam. Hos disse pasientene kunne det forventes at narrative inneholdt referanser til tro og religiøsitet. Deretter ble narrative til 17 av disse femti pasientene gjennomlest, samt rundt ti andre pasienters narrative plukket ut etter tips fra en psykolog og forsker som kjenner materialet godt.³⁰ På dette tidspunktet var det å gjenkjenne usunn skam i narrative et viktig kriterium for utvalget, sammen med kriteriet om kristen bakgrunn og at teksten inneholdt tilstrekkelig mengde stoff om til å kunne belyse problemstillingen. Pasienter som hadde svært særegen bakgrunn ble utelatt på bakgrunn av en vurdering av det ville være vanskelig å anonymisere disse tilstrekkelig.

To narrative, skrevet av en mann og en kvinne, ble valgt ut og nærlest og analysert med tanke på hva som ble formidlet knyttet til skam, kristen bakgrunn og informantens tro i oppveksten og som voksen. Dette arbeidet gav viktig innsikt om hvordan tema for problemstillingen kunne finnes igjen i narrative. På bakgrunn av denne innsikten ble utvelgelsen av de siste fire fortellingsrekkene foretatt. I utvelgelsen av de siste narrative ble det lagt særlig vekt på å oppnå en spredning i alder, kjønn og oppvekstforhold. Det ble også forsøkt å få et tilfang av ulike uttrykk for skam og religiøsitet.

Analyseprosessen

Først ble som sagt narrative til to pasienter nærlest og analysert med sikte på å krystallisere ut det vesentligste disse formidlet knyttet til skam og religiøsitet.³¹ Da seks informanter var plukket ut, ble alle narrative nærlest og viktige temaer fra tekstene ble notert underveis. I hver narrativ ble tekst som inneholdt meningsbærende informasjon markert og knyttet opp mot enten skam eller religiøsitet, og noen tekstbiter ble knyttet til begge. På grunnlag av de hovedtemaene som utkrystalliserte seg i denne nærlesingen, ble så tre skjemaer laget - ett for skam, ett for religiøsitet generelt og ett for fromhetsidealer.³²

Skjemaene er svært vide med mange kategorier, og det ble på dette tidspunktet ikke gjort noe forsøk på å slå sammen disse. Narrative ble deretter lest på nytt og plottet inn i

³⁰ Gry Stålsett som både forsker på materialet og arbeider som psykolog ved Vita.

³¹ Malterud (2003) kapittel åtte

³² Av hensyn til personvern vil bare skjema for fromhetsidealer gjengis, dette for å ikke svekke graden av anonymisering eller gjenkjennbarhet.

skjemaene. Skjemaene ble også utvidet underveis i denne prosessen, etter hvert som nye temaer utkrystalliserte seg. Mot slutten av denne prosessen ble noen av kategoriene slått sammen, ut fra en vurdering av overlapping i innhold og hvilke informanternes utsagn som plasseres i dem.³³ Ut fra bildet av materialet som helhet, som disse skjemaene var et virkemiddel for å tydeliggjøre, ble de kategoriene som danner utgangspunkt for framstillingen av analysen laget. Underveis i utskrivningen av analysen ble materialet som lå til grunn for den enkelte kategori lest inn i konteksten det var hentet fra. Dette ble gjort for å kontrollere at dekontekstualiseringen av teksten ikke hadde endret meningen slik den framstod i sin opprinnelige kontekst. Underveis i utskrivningen av analysen ble illustrerende sitater plukket ut til presentasjonen. Noen ganger ble disse bearbeidet noe av hensyn til anonymisering.³⁴

Når jeg nå har gjort klart både problemstilling, materiale og forskningskontekst, og metodevalget er presentert og begrunnet, er det på tide å gå videre med å se nærmere på det teoretiske materialet som benyttes i studien.

³³ Overlapping i kategoriernes meningsinnhold ble konferert med medstudenter som kvalitetssikring.

³⁴ Det finnes et klausulert vedlegg hvor sitatene er tilgjengelige i sin opprinnelige form. Dette kan leses etter avtale med Modum Bad eller forfatteren.

3. Psykologisk teori

Så langt har jeg presentert oppgavens problemstilling, materiale og forskningskontekst, argumentert for kvalitativ metode som mest hensiktsmessig for studien og gjort rede for den de forskningsetiske vurderinger som er foretatt. Av hensyn til kravet om refleksivitet er også utvelgelses- og analyse prosessene beskrevet. Før selve materialet og analysen presentert, skal jeg nå trekke fram psykologisk teori om skam, som kan være med å kaste lys over materialet. Til slutt i dette kapitlet forklares kort teori om utvikling av gudsrepresentasjoner.

3.1 Skam – mange ulike diskurser

Fenomenet skam har blitt studert ut fra et mangfold av tilnærminger, og forståelsen av hva skam er eller hvilke funksjoner skammen har, varierer fra diskurs til diskurs. Noen sentrale tilnærminger til skam og utfordringer knyttet til dette mangfoldet, vil kort skisseres i det følgende.

En av de tidlige empiriske studiene knyttet til skam finnes i den sosialantropologiske forskningen på ikke-vestlige kulturer, hvor begrepene ”skamkultur” og ”skyldkultur” ble skapt av forskeren Ruth Benedict. Den kulturelle tilnærmingen vi ofte ser innen sosiologien og sosialantropologien, legger gjerne vekt på skammens funksjon og bruk i ulike samfunn og kulturer. En annen tilnærming til skam er den filosofiske. Her er det skammens rolle eller funksjon knyttet til det moralske mennesket som i hovedsak er i fokus. Ut fra dette perspektivet blir skam gjerne omtalt som noe positivt i betydningen vokter av respekten for en selv og andre. Det finnes også ulike forståelser av skam bare innen det psykologiske forskningsfeltet, blant annet biopsykologiske-, affektteoretiske -, psykoanalytiske - og selvpsykologiske tilnærminger, som alle forsøker å belyse og forstå skam som fenomen ved å ta utgangspunkt i den menneskelige psyke.³⁵

Når man nærmer seg et fenomen fra ulike ståsteder og med ulike perspektiver, vil forståelsen av det gjerne bli noe ulik, og de samme begreper blir også gjerne gitt ulikt innhold. De ulike

³⁵ Wyller, T (2001) *Skam, verdighet, grenser* artikkel i Wyller (2001) *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne* Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS, Bergen

diskursenes forståelse av skam kan framstå som så ulike at de kan oppfattes som direkte motstridende. For eksempel vil en filosofisk diskurs kunne snakke om *skamløshet* på en måte som ut fra et psykologisk perspektiv nesten virker uforståelig, fordi den samme adferden ut fra et psykologisk perspektiv vil kunne omtales som et tegn på patologisk³⁶ skam.³⁷

I sin bok *SHAME Theory, Therapy, Theology* (2000) beskriver teolog og forsker ved Cardiff Universitet, Stephen Pattison, situasjonen på denne måten ”*Shame means a great deal to many people in different places, cultures and discourses. Unfortunately, it does not mean the same thing.*”³⁸ Dette at forståelsen av fenomenet og bruken av begreper framstår som sprikende, kan være en stor utfordring for teologien etter hvert som det også innen dette fagfeltet vokser fram en skamdiskurs. Hvilke perspektiver og begreper skal være gjeldende i denne diskursen? Slik den teologiske behandlingen av fenomenet skam i norsk kontekst ser ut til nå, kan man se at den filosofiske og den kulturbaserte tilnærmingen har hatt stor innflytelse over refleksjonen. I noe mindre grad ser kunnskap fra de psykologiske disiplinene ut til å være tatt inn. Boken *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne* (2001) redigert av Trygve Wyller³⁹, kan oppfattes som et uttrykk for dette. Selv om det her er tatt med to artikler av Finn Skårderud som belyser skam ut fra et psykologisk perspektiv⁴⁰, er det vanskelig å finne dette perspektivet igjen i for eksempel det teologen Wyller selv skriver.

Pattison mener at den beste måten å forholde seg til den store spredningen i tilnærming og forståelse av skam, er ved det han kaller *family resemblance theory*. Med dette mener han at det mest fruktbare når man skal nærme seg skam, i stedet for å lete etter hvilke forståelse som er den riktige i betydningen at de andre tilnærmingene dermed må oppfattes som gale eller mindre riktige, er å nærme seg feltet ut fra en forståelse av at de ulike diskursene representerer et legitimt mangfold hvor alle har sine verdifulle bidrag til forståelsen av

³⁶ Patologisk forstås som usunn eller avvikende i forhold til det som vil assosieres med god mental helse.

³⁷ Pattison (2000)

³⁸ ibid

³⁹ Wyller (2001)

⁴⁰ Skårderud, F. (2001) *Tapte ansikter – Introduksjon til en skampsykologi I. Beskrivelser.* og *Det tragiske mennesket. Introduksjon til en skampsykologi II. Teori.* Utgitt i Wyller (2001)

fenomenet. Selv om de i innhold kan virke svært forskjellige, kan vi si at de omhandler det samme ved at det hele tiden er en *family resemblance*. Hver diskurs vil ta for seg noen flere trekk ved skam, men alle trekkene vil ikke være tilstede i hver diskurs. På denne måten vil ikke fokus ligge på å sannsynliggjøre at en tilnærming er bedre eller sannere enn en annen, men heller på å hele tiden tilføre ny kunnskap ut fra en tanke om å utfylle det som allerede foreligger. Pattison mener at dette er en metodisk frigjørende for studier av skam, fordi det tillater en åpenhet og ydmykhet. Med en slik forståelse blir alle tilnærminger til skam viktige for å forstå fenomenet bedre, selv om det noen ganger kan synes som om de ikke snakker om det samme.⁴¹

Denne studien kan sies å være forenelig med en slik *family resemblance theory* i den forstand at den ikke ønsker å undergrave eller avvise andre tilnærminger enn den psykologiske som relevante for den teologiske refleksjon. Samtidig ligger det et svært bevisst valg om å studere skam nettopp ut fra et religionspsykologisk perspektiv til grunn for studien. En av begrunnelsene er en oppfatning av at det er en viss mangel på dette perspektivet i den teologiske skamdiskursen i Norge, og samtidig en oppfatning av at den psykologiske forståelsen av fenomenet er svært vesentlig for en frigjørende teologisk tenkning omkring skam. Med en tilnærming basert på *family resemblance theory* i ryggen, kan man hevde at en teologisk refleksjon omkring skam som baseres kun på en filosofisk eller kulturell forståelse, mangler viktige perspektiver for å virkelig forstå fenomenet. Kanskje vil en slik ensidig tilnærming stå i fare for å bli irrelevant og lite frigjørende for de menneskene som sliter med en dyp psykologisk skam. Denne studien er i så måte et forsøk på å tilføre nye perspektiver til den teologiske refleksjonen omkring skam, ved å nærme seg fenomenet fra et religionspsykologisk perspektiv.

3.2 Skam – i et psykologisk perspektiv

Historisk sett har skyld blitt viet stor oppmerksomhet innen psykologisk forskning, mens det har vært påfallende lite oppmerksomhet rettet mot skam. Det er først på 1950-tallet at det virkelig begynte å bli forsket på dette fenomenet fra et psykologisk ståsted. Og ikke før fra

⁴¹ Hele punktet baseres i stor grad på Pattison (2000) kapittel to

1980-tallet har skam virkelig fått en posisjon innen psykologisk forskning. Paradoksalt nok har skammen, når den først ble viet oppmerksomhet, fått status som en helt sentral affekt. Mange hevder at skammens fravær i psykologisk forskning blant annet har sin forklaring i skammens vesen - den vil gjemme seg, bli usynlig og derfor skaper den tilbaketrekning og taushet, også på forskningsfeltet.⁴² Skammens fravær i forskningen kan også forklares med at det tidligere ikke var en forståelse av menneskets utvikling og selvet, som åpnet opp for å studere skam.⁴³

3.2.1 Beskrivelse av skam –hvordan oppleves skam?

Ut fra et psykologisk perspektiv forstås skam som en affekt.⁴⁴ Skamfølelse kan virke både konstruktivt og destruktivt i et menneskes liv. Den kan være en nyttig del av et menneskes redskap for å navigere i relasjoner og derigjennom i samfunnet generelt, ved at skam kan fungere som en beskyttelse av selvet, et signal om at vår adferd ikke blir godtatt og at vi må endre oss for å få innpass i fellesskapet eller for å gjenopprette balansen i en relasjon.⁴⁵ Men skam kan også binde et menneske negativt og hindre dets livsutfoldelse. I denne studien er det den destruktive skammen som er i fokus, det man kan kalle dyp skam, usunn eller patologisk skam.

Skam er knyttet til selvet og dermed til identitetsdannelsen. *Selvet* kan forstås som ”en persons mer varige opplevelse av seg selv, med organisering av opplevelser og erfaringer. *Selvet organiseres i den gjensidige interaksjonen med foreldrene, og affekter er sentrale i organiseringen.*”⁴⁶ Patologisk skam er med andre ord en selvforstyrrelse, det vil si at personens opplevelse av seg selv rammes. Helt kort kan man si at skam er følelsen av at det som er meg, ikke er akseptabelt – følelsen av at *jeg er feil*. Skårderud beskriver skam som

⁴² Skårderud (2001), Lee, R. G./Wheeler, G (red) (1996) *The Voice of Shame – Silence and connection in psychotherapy*, A Gestalt Institute of Cleveland publication, California - kapittel 1 og 2

⁴³ Skårderud (2001)

⁴⁴ Affekt forstås her som en følelsesmessig reaksjon på ytre eller indre stimuli.

⁴⁵ Lee og Wheeler (1996)

⁴⁶ Skårderud (2001) s 54

”opplevelsen av egen uverdighet”⁴⁷ og skriver at den vokser ut av mangelen på respons. Han skriver at ”skam er å ikke bli møtt”.⁴⁸

Det er viktig å skille mellom ulike grader av skam. Det er stor forskjell på akutt skamfølelse som oppstår i en konkret situasjon hvor man opplever seg eksponert ufrivillig eller ”tatt på fersken” i å gjøre noe man er flau over, og den patologiske skammen som former ens personlighet og selvforståelse på en vedvarende måte. All skamfølelse vil oppleves som noe negativt og ubehagelig, men den akutte skammen er midlertidig og vil slippe taket når situasjonen som skapte den er over. Føllesø skriver om dette ”Den naturlige skamfølelsen rammer ikke selvbildet lenge av gangen, og den overskygger ikke på samme måte andre følelser og hendelser i tilværelsen. Den har heller ikke den intensitet og medfører ikke i samme grad slik emosjonell smerte eller aktiv unnvikelse som den patologiske skammen.”⁴⁹ Det er de samme mekanismene som er virksomme både i akutt og vedvarende skamfølelse, men det som skiller er at den patologiske skammen ”sitter fast i personen” uavhengig av situasjon og skaper en negativ selv vurdering som begrenser et menneskets livsrom over tid. Den patologiske skammen kan gjerne ha sitt opphav i akutt skamfølelse knyttet til enkeltsituasjoner, men har ikke sluppet taket når situasjonen er over, enten fordi hendelsen var av svært alvorlig karakter eller fordi den representerer mønster som gjentas over tid.⁵⁰ Psykologen John Bradshaw kaller den patologiske skammen *dehumaniserende*. Han skriver: *“Shame as a healthy emotion can be transformed into shame as a state of being. As a state of being, shame takes over one’s whole identity. To have shame as an identity is to believe that one’s being is flawed, that one is defective as a human being. Once shame is transformed into an identity, it becomes toxic and dehumanizing”*⁵¹ En måte å begrunne en forståelse av patologisk skam som dehumaniserende, kan være å peke på de begrensninger den skaper for den som er rammet. Skammen kan frata et menneske friheten til å være hele seg, følelser og behov blir benektet eller dødgjorte fordi de har blitt så sterkt forbundet med skam. Skamfølelsen kan styre et menneske til å ikke se på seg selv som et menneske som er

⁴⁷ Skårderud (2001) s 40

⁴⁸ Skårderud (2001) s 37

⁴⁹ Føllesø (2003) s 107

⁵⁰ Pattison (2000) kapittel 3, Lee og Wheeler (1996) kapittel 1 og 2

⁵¹ Pattison (2000) s 93

verdigg til å bli elsket eller har rett til å få dekket grunnleggende behov, men mer som skitten og uverdigg dritt. Skammen kan få et menneske til å stille spørsmål ved hele sin rett til eksistens – den kan med andre ord frata et menneske rommet til å være menneske. Pattison bruker begrepet *dehumaniserende* når han beskriver hvordan skammen får et menneske til å se på seg selv som noe skittent, forurenset – skammen forteller meg at jeg er en dritt og ikke et verdifullt menneske. Hvordan skamfølelse kan bli en integrert del av identiteten vil belyses mer inngående senere i teoridelen.

”Den dype skammen er smerten ved å se seg selv som en som ikke fortjener å bli elsket. Den dypeste form for skamopplevelse er å vise seg fram med seg selv og sin kjærlighet for så å bli avvist.” ifølge Skårderud⁵² Å være preget av dyp skam innebærer en global negativ selvevaluering, det vil si at følelsen av skam knyttes til hele ens person, hvem man er.⁵³ Som nevnt kan personer rammet av patologisk skam stille spørsmålstegn ved hele sin eksistens: *Jeg er ikke verdt noe. Jeg har ikke livets rett. Jeg er feil.*⁵⁴ Denne negative selvevalueringen kan gå så langt at man ikke bare ser på seg selv som noe feil eller noe som ikke holder mål, men som en personifisering av noe ondt. Pattison skriver om dette: *”A particularly painful characteristic of shame experience occurs when people not only judge themselves as not having lived up to their standards and ideals but actually experience themselves as embodying the antiideal.”*⁵⁵ Skammen er en dødgjørende affekt, både billedlig i den forstått at den kan bidra til at følelser, behov eller trekk ved en person legges døde, og bokstavelig i den betydningen at den ytterste konsekvens av skamfølelse er selvmordet.⁵⁶

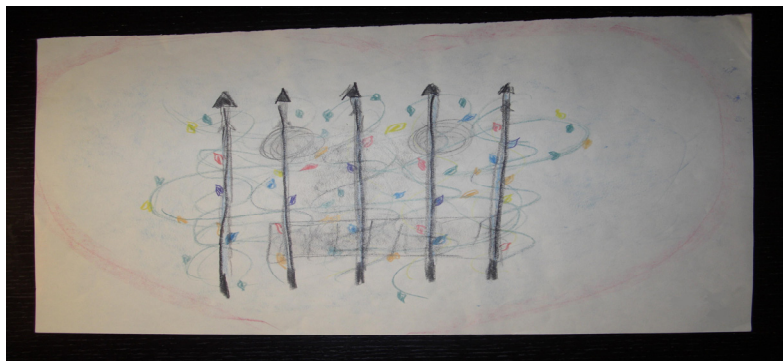
⁵² Skårderud (2001) s 65

⁵³ Skårderud (2001), Follesø (2003), Lee og Wheeler (1996) kapittel 1 og 2, Pattison (2000) kapittel 3

⁵⁴ Follesø (2003) s 102

⁵⁵ Pattison (2000) s 77

⁵⁶ Skårderud (2001)



3.2.2 Hvordan skam oppstår og virker på et menneske

Fordi skammen og dens konsekvenser for et menneske henger så tett sammen med den psykologiske utviklingen, er det nødvendig å ha en forståelse av denne for å forstå skam.

Selvpsykologi – behovet for tilknytning og respons

Innen klassisk selvpsykologi, som kan kalles en tredje eller fjerde generasjons psykoanalyse, anser man ikke barnets primære behov som driftstilfredsstillelse slik den psykoanalytiske skolen med Freud som utgangspunkt tradisjonelt har forfektet. Selvpsykologien anser behovet for tilknytning og respons som det primære. Utgangspunktet for samspillet mellom barn – omsorgsgiver er ikke konflikt men gjensidig avhengighet.⁵⁷

Den skotske psykoanalytiker og barnelegen Donald Winnicott var en av de første som brukte begrepet *speiling* om atferden mor viser overfor spedbarnet når spedbarnets uttrykk gjenskapes og reflekteres gjennom øyekontakten mor. Han argumenterer for at spedbarnet er avhengig av å se seg selv reflektert i omsorgsgiverens ansikt/øyne for å utvikle en opplevelse av seg selv, det trenger å bli speilet. For å utvikle en positiv selvopplevelse av å være elsket og verdifull, trenger barnet å bli speilet gjennom empatisk, omsorgsfull og kjærlig respons fra omsorgsgiver. Dersom dette ikke skjer i tilstrekkelig grad, kan barnets selv bli skadet. Denne tanken om speilingens viktige funksjon har blitt anerkjent og videreutviklet av mange forskere, og spedbarnstiden blir sett på som en avgjørende tid for utvikling av relasjoner mellom barn og foreldre som selvaksepterende eller skamgenererende. Selv om spedbarnstiden er en særlig sårbar tid med hensyn til det å bli påført dyp skam, fortsetter

⁵⁷ Skårderud (2001)

denne sårbarheten også inn i resten av barndommen og ungdomstiden fordi selvet er i kontinuerlig utvikling. Også som voksen kan et menneske kan påføres dyp skam.⁵⁸

Utviklingskam er betegnelsen på den patologiske skammen som skapes når barnets primære behov for tilknytning og respons ikke blir møtt et barn ikke blir møtt gjennom tilstrekkelig positiv speiling, aksept og omsorg. Denne formen for skam kan forstås som en *sjelens mangelsykdom* fordi den skyldes alvorlige mangler i oppveksten. Problemet er ikke at foreldrene gjør feil i oppdragelsen av barnet, men at det forkommer gjentatt empatisk svikt hos foreldrene i møte med barnet.⁵⁹ Fordi barnet er helt avhengig av sine omsorgsgivere, vil det være for dramatisk for barnet å innse at disse svikter og ikke klarer å møte barnet på en god måte. Løsningen for barnet blir å plassere feilen hos seg selv – når mor eller far ikke møter meg på en god måte må det være fordi det *er noe galt* med meg, eller fordi jeg rett og slett *er feil*.⁶⁰ Et barn er særlig sårbart overfor denne skammen fordi det psykologisk sett ikke er ferdig utviklet men er i en kontinuerlig formingsprosess hvor det er helt prisgitt sine omsorgsgivere. Skammen vil derfor påvirke utviklingen av selvet og kan prege personen resten av livet. En person som allerede er rammet av skam, vil dessuten være ekstra sårbar for å bli påført ny skam.⁶¹ I sen barndom, ungdomstiden og i voksenlivet er det ikke lenger bare i relasjonen til foreldre eller andre nære voksne skammen kan oppstå. I denne tiden spiller venner og jevnaldrende etter hvert en viktig rolle, institusjoner som kirke og skole kan medvirke til å forsterke eller skape skam, sammen med langvarig undertrykkelse, sterke sosiale forventninger og ulike traumatiske hendelser.⁶² *Traumeskam* er betegnelsen på en form for patologisk skam som knyttes til opplevelsen av traumer. Denne kan også ramme hele personligheten, men kan i motsetning til utviklingskam påføres et voksent menneske

⁵⁸ Hele avsnittet: Pattison (2000) kapittel fire, Skårderud (2001)

⁵⁹ Skårderud (2001)

⁶⁰ Pattison (2000) kapittel fire, Nathanson, D. L. (red.) (1987) *The Many Faces of Shame*, The Guilford Press, New York/London - kapittel en og åtte

⁶¹ Skårderud (2001), Lee og Wheeler (1996), Kaufmann, G (1989/1996) *The psychology of Shame Second Edition Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*, Springer Publishing Company, New York

⁶² Pattison (2000) kapittel fire

like gjerne som et barn. Skammens fremmedgjørende virkning er altså ikke noe som er begrenset til barndommen, men er en mulighet gjennom hele menneskets livssyklus.⁶³

En gestalt psykologisk tilnærming til skam - Uavhengighet som mål eller relasjoner som en grunnleggende del av menneskets vesen

Psykolog og forsker Gordon Wheeler hevder at individualisme i lang tid har preget hovedretningene innen vestlig tenkning og dermed også psykologisk forskning i sin forståelse av mennesket, og at denne individualistiske forståelsen ikke har forutsetningene som skal til for å forstå skam på en adekvat måte. Wheeler går så langt som å påstå at et individualistisk menneskesyn i seg selv kan være skampåførende. Problemet i følge Wheeler, er ideen om at det er atskillelsen og isolasjonen som er det grunnleggende ved menneskets vesen, og at kontakt og fellesskap mer er å regne som instrumenter på veien mot den individuelle modning og tilfredsstillelse. Innen en slik tankeverden blir avhengighet sett på som noe umodent, og målet for mennesket er å hele tiden strebe mot en størst mulig uavhengighet av andre. Wheeler mener at skammens dynamikk og opplevelse av skam bare kan forstås ut fra et perspektiv hvor relasjoner er likeverdige poler til individet som den organiserende dimensjonen av menneskelivet. Han mener at ”the Gestalt process modell” har dette perspektivet, og derfor er en bedre forståelseshorisont når man skal utforske skammens vesen. Fordi skammen oppstår innen rammen av relasjon, hvilket er godt belagt av forskere fra ulike retninger, blir skammen best forstått innen et paradigme som anerkjenner relasjoner som en grunnleggende del av menneskets vesen, og ikke i et paradigme hvor det individuelle alene er grunnleggende ifølge Wheeler⁶⁴. Man kan argumentere mot Wheelers tolkning av den vestlige psykologien, og hevde at han forenkler og svartmaler virkeligheten noe. Særlig mot slutten av 1900-tallet har det også innen vestlig psykologisk forskning vokst fram en sterk bevissthet om det relasjonelle ved menneskets vesen. Selvpsykologien forståelse av menneskets grunnleggende behov slik det ble presentert over, er et eksempel på dette. Et annet eksempel er Nathanson som også er opptatt av mennesket som grunnleggende sosialt og ikke grunnleggende individualistisk.⁶⁵

⁶³ Kaufmann (1989/1996)

⁶⁴ Lee og Wheeler (1996) kapittel en og to

⁶⁵ Nathanson (1987) kapittel 1

Uansett om man ikke slutter seg til Wheelers bilde av den psykologiske forskningen, har han et viktig poeng når han understreker det relasjonelle ved mennesket som vesentlig for å forstå skam adekvat. Hans påpekning av at forståelsen av hva som er menneskets vesen og mål, bærer i deg potensiale for å påføre skam er også viktig å merke seg. Denne studien av skam og religiøsitet legger en forståelse av relasjoner som en grunnleggende del av menneskets vesen til grunn.

Gestalt modellens forståelse av menneskets grunnvilkår har et holistisk preg. Man mener at mennesket gjennom hele livet søker å lage en meningsfull helhet av dets fulle erfaringsfelt. Med *erfaringsfelt* menes menneskets opplevelse av seg selv og av miljøet i relasjon til en selv. Denne helheten som man søker å skape, henger sammen med personens opplevde ønsker og behov. I følge gestalt modellen er organisatoren av hele feltet det man kan kalle selvet. Organiseringen av erfaringsfeltet er en pågående prosess. Rammen for denne prosessen, det som setter den i gang og holder den gående, er det som benevnes som kontakt. Med *kontakt* menes møter mellom selvet og omgivelsene rundt. En konsekvens av denne forståelsen av mennesket, er en oppfatning av selvet og andre som interdependente⁶⁶. Det er i rammen av relasjoner at mennesket lever og har mulighet til å vokse. Forutsetningen for at denne selvorganiseringsprosessen skal utvikle seg i en sunn retning, er at personen mottar nok støtte i sitt erfaringsfelt. Dette inkluderer den nødvendige støtten en trenger for å lære å vite hva en trenger og ønsker, altså lære å kjenne sine egne behov og følelser. Dersom en person får den nødvendige støtten, vil personen oppleve at den indre og ytre verden passer sammen. Dette fører til vekst og en følelse av tilfredshet. Dersom en person ikke mottar nok støtte i vil personen oppleve frustrasjoner fordi det oppstår en ubalanse mellom den indre og ytre verden. Skamfullhet, og på grunn av den en frastøting av behovet eller ønsket, gjenoppretter balansen. Et resultat av avvisning fra omgivelsene kan derfor være en opplevelse av skam. Hvorvidt skam virker konstruktivt eller destruktivt på personens utvikling etter denne modellen, kommer an på avvisningens karakter og utstrekning.⁶⁷

⁶⁶ Gjensidig avhengige

⁶⁷ Lee og Wheeler (1996) kapittel 1

Affektteoretisk tilnærming

En av de etter hvert mange forsøkene på å belyse fenomenet skam, som i den senere tid har stor innflytelse er *affekteori*. Silvan Tomkins gjorde et svært omfattende arbeid for å kartlegge og forstå de menneskelige affekter, og regnes som en av pionerene bak denne. Tomkins anser affekter som medfødte, biologisk programmerte mekanismer som hjelper mennesket til å prioritere mellom alle de ulike data det blir eksponert for. Han mener at affektene har en direkte tilknytning til ansiktsuttrykk. Affektens funksjon er å forsterke og trekke oppmerksomheten mot de behov som trenger å bli dekket, affektene er altså viktige i menneskets motivasjon. Tomkins identifiserte ni primæraffekter⁶⁸, hvorav tre positive, *interest-exitement*, *enjoyment-joy*, *surprise-startle*, og seks negative *distress-anguish*, *fear-terror*, *shame-humiliation*, *dissmell*, *disgust*, *anger-rage*.⁶⁹ En av de nye innsiktene som har vokst ut av affektteori, er forståelse av affekter som like viktig som drifter. Tidligere hadde psykolanaltikere hevdet og stort sett fått gjennomslag for, at drifter var menneskets grunnleggende motivasjon. Tomkins knytter riktignok *dissmell* og *disgust* til sult -, tørst - og oksygen driftene, men hevder altså at affektene er et eget biologisk betinget system som er nedfelt i mennesket i tillegg til drifter. Tomkins anser skam og skyld som såkalte *hjelp affekter*⁷⁰ fordi han mener at de forutsetter og modulerer andre affekter som *interest* eller *enjoyment*.⁷¹ Han påpeker også at skam hos voksne forutsetter en relasjon, tilstedeværelsen av en annen, i motsetning til de primære affektene som kan oppstå i mennesket isolert sett.⁷² Litt enkelt sagt, innebærer denne forståelsen av skam blant annet at det bare er i relasjoner som vekker disse positive affektene at skam kan skapes. Jo mer verdsatt et menneske er for et annet, jo større potensial for skam finnes i relasjonen.⁷³

⁶⁸ Der affektene beskrives med to ulike begrep, viser disse til hver sin ende av affektens intensitetsskala.

⁶⁹ Tomkins, S (1987) *Shame*, Artikkel utgitt i Nathanson (1987)

⁷⁰ affect auxiliarily

⁷¹ Tomkins, S (1987) *Shame*, Artikkel utgitt i Nathanson (1987) - s 134, og Nathanson (1987) kapittel åtte

⁷² Hele avsnittet Tomkins (1987)

⁷³ Skårderud (2001)

Gershen Kaufman om skam

En svært viktig side ved skammen er at den er relasjonell, det vil si at skam alltid oppstår i rammen av en relasjon.⁷⁴ Psykolog og forsker Gershen Kaufman er en av pionerene innen skamstudier, sterkt influert av arbeidet til Tomkins. Den relasjonelle karakteren kommer tydelig fram gjennom Kaufmans forståelse av skam.

Kaufman forstår en relasjon som et bånd mellom to personer, dette er en pågående prosess, ikke en tilstand. Den tidligste formen for kommunikasjon og fellesskap er det som oppstår mellom spedbarnet og moren når deres blikk møtes og interagerer, som arbeidet til Winnicott var viktig for å belyse. Denne viktige tidlige kommunikasjonen, er et uttrykk for øynenes og ansiktets sentrale rolle i all interpersonlig relasjon. Øye-til-øye kontakten er den mest intime erfaringen som er mulig mellom mennesker, hevder Kaufmann, og sier "*the eyes are indeed windows to the soul.*"⁷⁵ Han mener at oppbyggingen av følelsesmessige bånd mellom mennesker forutsetter tilstrekkelig og vedvarende erfaring av positive affekter, reduksjon av negative affekter, øm berøring, trygg holding og identifisering, særlig gjennom gjengjeldelse av smilende ansiktsmimikk. Gjennom en gjensidig interesse og delt erfaring av tillit, formes det Kaufmann kaller *en interpersonlig bro*. Kaufmann forklarer erfaring av skam som reaksjonen på et brudd i den interpersonlige broen mellom meg og de andre. Dette bruddet skyldes at foreldre, eller andre viktige personer, feiler i det å overbevise barnet at det er ønsket og elsket som den individuelle personen det er, ved at de ikke lykkes i å lytte til, åpent gi gyldighet til og forstå barnets behov. Dette er ikke det samme som å alltid etterkomme barnets behov eller ønske, men å ta seg tid til å lytte, forstå og gi behovet gyldighet. Kaufmann mener at det som avgjør om den skammen som oppstår i barnet vedvarer eller slipper taket, avhenger av den andres reaksjon etter å ha skapt denne følelsen. Dersom den voksne åpent tar ansvar for de følelsene det har skapt i barnet og innrømmer at dette ikke skulle hendt, vil det virke forløsende på skammen og den vil ikke bli internalisert i barnet.⁷⁶

⁷⁴ Follesø (2003), Pattison (2000)

⁷⁵ Kaufmann (1989/1996) s 31

⁷⁶ Kaufmann (1989/1996) kapittel to

Kaufmann peker på flere ulike årsaker til utviklingsskam:

En førspråklig aktivator av skam kan være foreldres sinne. Dersom foreldre i kjølvannet av et sinneutbrudd feiler i å forstå og møte barnets behov for å bli holdt, og gjennom dette gjenoppretter bruddet i den interpersonlige broen, vil dette bekrefte skammen som sinnet skapte i barnet og kunne føre til at den internaliseres. Barn kan oppleve sterk erfaring av skam som å bli forlatt, det vil si når foreldre ikke gjenoppretter bruddet i den interpersonlige broen, men i stedet skaper større avstand. Kaufman nevner også som eksempler på skam aktivatorer i tidlig barndom det å true med å fysisk forlate barnet, taushet eller utfrysing, og aktiv tilbaketrekking av kjærlighet gjennom tilbaketrekking av symboler for kjærlighet.

I senere barndom kan skamming gjort med overlegg bli brukt av foreldre for å skape kontroll eller disiplinere barna. Denne aktive bruken av skam kan gå så langt at hele familiekulturen blir skambasert. Dette er svært skadelig for barnets utvikling. Skammende utsagn som *Fy skam deg*, *Du burde skamme deg* og *Du skjemmer meg ut*, kan føre til at barnet gradvis opplever seg som en forlengelse av forelderens selv og mister kontakt med seg selv og sine behov. Kaufman nevner utsagn som *jeg er skuffet over deg* som eksempel på aktiv skamming som formidler at barnet er uverdigg tilhørighet. Han nevner også det å kalle barn nedsettende navn, latterliggjøring og det å skylde på som aktivator av utålelig skam. Forrækt, ydmykelse for eksempel gjennom fysisk avstraffelse og sterkt forventningspress knyttet til prestasjoner plasseres også her.

Kaufman påpeker at det i puberteten skjer svært mange forandringer som trekker oppmerksomheten mot selvet og utsetter det for eksponering eller oppmerksomhet, og dermed gjør personen sårbar for skam. I denne fasen er en stolthet knyttet til selvet/hvem man opplever seg som, kroppen, seksualitet og kjønn avgjørende for å utvikle en integrert selv-identitet. Skam vil i denne fasen utvide seg til å bety mindreverd.

Kaufmann framhever kulturens betydning for skam. Han skriver *"the motives of shame and honor publicly contend wherever individuals encounter one another. The role of culture in molding personality is no less crucial than the role of family or peer group; it is only less visible."*⁷⁷

⁷⁷ Kaufmann (1989/1996) s 44

Når det gjelder erfaring av skam hos voksne, nevner Kaufman blant annet maktesløshet som en faktor. Traumeskam, kan blant annet nettopp være knyttet til opplevelsen av maktesløshet. Det å ikke få jobb, miste jobben eller ikke bli forfremmet kan oppleves som at man mangler evner eller at man ikke er ønsket med de evnene man har, og dette kan aktivere skam. Opplevelse av tap eller at man mislykkes i relasjoner er også faktorer som kan også framkalle skam hos voksne, særlig hvis det skjer gjentatte ganger. Kaufman nevner også aldring, opplevelse av at kroppen og ferdigheter får nedsatt funksjonsgrad, som en årsak til opplevelse av skam hos voksne mennesker. Denne skamfølelsen vil forsterkes dersom kulturen opphøyer ungdommelighet. Opplevelse av aldring minner dessuten om at døden nærmer seg, og døden er den ytterste manifestasjonen av menneskets maktesløshet og kan i den forstand framkalle skam

Kaufmann går også inn på noen av det han mener skjer når et menneske erfarer skam over tid. Han bygger på Tomkins forståelse av skam som en medfødt affekt med en hjelpefunksjon og at skam bare aktiveres etterfølgende en av de positive affektene, interesse eller glede. Kaufman kritiserer psykoanalysen, objektrelasjonsteori og flere for å ikke ha forstått hvor sentrale affektene er for selvet. Han holder fast på Tomkins ide om at alle affekter fungerer som forsterkere – og peker på at skam forsterker vår erfaring og gir tekstur og mening til det opplevde selvet. Dette sier noe både om affektene generelt, og skammen spesielt, som sentrale i menneskets utvikling.

Kaufman peker på to veier skammen dynamisk påvirker selvet. Først økes intensiteten, varigheten og frekvensen av skam systematisk, det Tomkins referer til som *affect magnification* (forstørring) til forskjell fra *affect amplification* (forsterking). Denne forstørringen av skammen er mer giftig for selvet enn forsterkingen. Den andre måten skam påvirker selvet, er ved at den internaliseres. Kaufmann hevder at denne internaliserte skammen vil reprodusere skam på egenhånd i personen. Han bruker kreftsvulsten som et bilde på skam – på samme måte som en svulst kan spre kreftceller til hele kroppen, kan skammen spre seg til hele selvet og personens identitet.⁷⁸

Kaufman beskriver hvordan ulike sider ved selvet kan bli forbundet med skam. Han bruker det enkelske begrepet *shame binds* på slike forbindelser. I det følgende benyttes det norske

⁷⁸ Hele punktet fram til hit: Kaufmann (1989/1996) kapittel to

ordet *skambinding* for dette begrepet. Skambindinger kan både oppstå i forhold til affekter, drifter, interpersonlige behov og hele selvet.

Alle affekter kan bli forbundet med skam gjennom en gjentakelse av skamming når affekten blir uttrykt. Gjennom disse skambindingene uttøve skammen en sterk kontroll over selvet. Dette kan gjøre en affekt totalt taus, forbundet med avsky eller byttet ut med en annen affekt, eller helt skjult for personen. Når alle affekter blir møtt på denne måten, kan følelser generelt bli skambundet.

Drifts skambindinger organiseres og oppstår på samme måte som affekt skambindinger. Kaufman skriver "*when the expression of sexual behavior or sexual urges (drive signals) is sufficiently or consistently shamed and therefore bound by shame, sexuality itself spontaneously activates shame*"⁷⁹. Det samme kan også skje knyttet til behovet for mat.

Kaufman identifiserer sju interpersonlige behov som forutsettes møtt adekvat for at et menneske skal få en sunn utvikling av selvet: behovet for relasjoner, behovet for berøring/å bli holdt, behovet for identifisering, behovet for differensiering, behovet for å hjelpe/pleie/gi/støtte/trøste, behovet for bekreftelse i betydningen verdsettelse, anerkjennelse og beundring, behovet for makt i betydningen indre kontroll over ens eget liv. Alle disse interpersonlige behovene kan forbindes med skam, noe som da kan forstyrre utviklingen av selvet alvorlig. *Shame-based identity* kaller Kaufman det når skammen har blitt forstørret så langt at det oppstår skambindinger til selvet som helhet. Når dette skjer, vil personen relatere til seg selv på en måte som produserer skam ved at de mønster som preget den interpersonlige kontakten nå blir reproduisert i det indre og fortsetter å skamme.⁸⁰

3.2.3 Skammens fenomenologi

Skam er altså noe som oppstår i møte mellom personen og dens omgivelser. Når et menneske søker en type nærhet eller bekreftelse men blir møtt av omgivelsene med

⁷⁹ Kaufmann (1989/1996) s 63

⁸⁰ Fra fotnote 66 til hit: Kaufmann (1989/1996) kapittel tre

likegyldighet eller aktiv avvisning, oppstår skam. Dersom mangelen på støtte ikke er av alvorlig eller langvarig art vil skamfølelsen oppleves som noe forbigående, og personen vil mest sannsynlig finne andre måter eller tidspunkt å få oppfylt sine behov og ønsker på. Denne typen skamfølelse er en sunn og nyttig del av et menneskes redskap for å navigere i relasjoner. Tomkins kaller faktisk skamfølelse en del av menneskers *affetctive survival kit*. Skamfølelsen er en naturlig prosess, hvis viktige funksjon er å regulere våre affekter, og derigjennom atferd, knyttet til ønsker, håp, lyster, drømmer, kjærlighet med mer. Skamfølelse kan dermed beskytte oss ved at den hjelper oss å vokte våre – og andres – private områder i tilknytning til vennskap, kjærlighet, spiritualitet, seks, fødsel og død. Det er viktig å holde fram at forutsetningen for at skam skal fungere konstruktivt på denne måten, er at den virker sammen med tilstrekkelig støtte fra omgivelsene.

Dersom avvisning av en persons forsøk på nærhet og kontakt og mangel på støtte derimot skjer over tid eller er omfattende på andre måter, vil det uttrykte behovet eller ønsket forbindes med en følelse av skam - det har oppstått en skambinding. Personen vil utvikle et ikke-eierskap til, det vil si definere ut av seg selv, de konkrete behovene som ikke blir møtt av omgivelsene. Ved at behovene eller ønskene blir forbundet med skam blir også selvet forbundet med en følelse av skam. Følelsen av *at jeg er feil* eller *at det er noe som er feil med meg* har slått rot. Når man først har blitt påført alvorlige skambindinger, blir man ekstra sårbar for ny skam. Slike skambindinger begrenser personens fleksibilitet og livsrom, blant annet ved at personen vil bruke krefter på å unngå eller flykte fra opplevelser av skam gjennom å trekke seg tilbake fra det uaksepterte behovet.⁸¹

I følge Skårderud kan skammens fenomenologi oppsummeres slik: den kommer raskt og slipper langsomt, det er en dødgjørende affekt som har selvmordet som ytterste konsekvens, det er den mest åpenbare psykosomatiske affekten, den rammer kognitivt ved at tankene blokkeres.⁸²

Skam kan oppleves som å være uønsket eksponert og avslørt: de andres kritiske blikk på meg. Dette trenger ikke bety at det skamfulle må knyttes til en situasjonen hvor andre ser personen. Et menneske kan skamme seg uten at andre er fysisk tilstede, med skammen

⁸¹ Begge avsnitt basert på Lee&Wheeler (1996)

⁸² Skårderud (2001) s 42

handler likevel om de andres negative blikk på ved at dette kritiske blikket er internalisert i personen selv.⁸³

Skammens refleks, i alle fall i vestlig kultur, er å gjemme seg, bli taus. Dette gjør skam til en ensom følelse, og medvirker til den kan være vanskelig å avdekke.⁸⁴ Denne dynamikken kan utnyttes for å hjelpe mennesker som er rammet av skam. Skårderud skriver "*En skam som blir satt i tale og delt, kan bli mindre skam.*"⁸⁵

Mestringstrategier for å leve med skam

Usunn skam er en svært sterk og smertefull erfaring og det er umulig å leve med den uten å gjøre tilpassninger som forsvarer en mot smerten. Fordi skammens potensial til å ramme negativt er så stort, kan forsvaret mot den forstås som en overlevelsesstrategi. Den som er rammet av skammen må forsøke å finne måter å unngå at den virker paralyserende og i siste instans blir dødelig. Selv om mestringsstrategi er et positivt ladet uttrykk, og disse strategiene sannsynligvis er viktige for å overleve med skammen, har de ofte samtidig den effekten at de medvirker til en ond sirkel hvor personen stadig får nye erfaringer av skam eller bekreftelse på den skamfølelsen vedkommende kjenner på.⁸⁶ Hvordan mestringsstrategiene arter seg for den enkelte som er rammet av skam, er vanskelig å forutsi fordi det varierer fra person til person og blir påvirket både av konkrete situasjoner og kontekster og ting som ligger langt tilbake i tid i vedkommendes historie.⁸⁷

Den flinke – perfeksjonisten

For mange som lever med dyp skam, blir det å leve såkalt perfekt eller feilfritt et mål. Dette kan utvikle seg til et indre driv og krav til seg selv om å være feilfri i en utstrekning som for andre kanskje framstår mer som en guddommelig enn menneskelig målestokk. En person

⁸³ Pattison (2000), Skårderud (2001)

⁸⁴ Lee&Wheeler (1996)

⁸⁵ Skårderud (2001) s 52

⁸⁶ Albers (1995) Kapittel fire, Skårderud (2001)

⁸⁷ Kaufmann, G (1980/1992) *Shame The power of caring Third Edition, Revised and Expanded*, Schenkman Books Inc, Vermont

som forsøker å løse sitt skamproblem på denne måten, har gjerne plassert det som egentlig handler om en global skam over å være, over i konkrete gjerninger eller idealer. Det kan være lettere å forholde seg til en følelse av å ikke være god nok på grunn av konkrete mangler, enn å kjenne at man uansett hva man gjør ikke føler seg god nok eller elskverdig. Så lenge skamfølelsen knyttes til at det er noe man ikke klarer å leve opp til, finnes det også et slags håp om at det er mulig å unnslippe den kvelende følelsen skammen skaper. Selv om personen selvsagt erfarer at det ikke er mulig å leve opp til dette kravet, blir det ikke justert ned, men innsatsen for å nå det bare forsterkes. Dette er en mestringsstrategi som krever store mengder energi, samtidig som de høye kravene gjør at vedkommende stadig opplever å ikke strekke til og være uverdigg på grunn av dette. Personer som utvikler perfeksjonisme som et handlingsmønster og mestringsstrategi over tid, er som regel overbevist om at det å bli akseptert og elsket av andre, Gud og seg selv avhenger av om de lever opp til sine egne strenge standarder. Ekstrem misunnelse og konkurranseinnstilling kan vokse ut av kravet om perfeksjon, fordi andres suksess kan oppfattes som en trussel mot egen verdi og aksept.

Et forsøk på å oppnå aksept og selvfølelse ved å leve nøyaktig opp til normen, ekstrem tilpasning. Uansett om man oppnår anerkjennelse gjennom sin innsats, ligger en overbevisning om at ingen egentlig kan elske en under.

Den selvrettferdige, den grandiose og den skamløse

En annen måte å mestre sin egen skamfølelse på, er ved å plassere det som er feil eller ikke bra, og dermed også skammen, hos andre. I stedet for å hankes med sin egen skam, projiseres den over på andre. Det ser ut til at denne strategien fungerer ut fra dynamikken *hvis jeg kan gjøre andre små, vil jeg føle meg bedre*. Litt enkelt kan man si at personen unngår skam, ved selv å bli en som påfører skam. Denne mestringsstrategien krever ofte at vedkommende ikke bare gjør en indre sammenligning hvor den andre nedvurderes, men krever ofte en ytre demonstrasjon for å være virksom. En annen måte å unnslippe skammens smertefulle erfaring, kan være å overføre skammen på andre ved å plukke ut syndebukker og sørge for at de får skylden for det som er galt. Ved å gjøre dette kommer den andres svakheter i fokus, og man slipper den smerten det kan være å bli konfrontert med sine egne svakheter og sårbarhet. Henger svært tett sammen med selvforrakt.

En annen måte å unngå skamfølelsen, er ved å skape et bilde av seg selv som grandios, helt uavhengig av andre. Hvis man ikke trenger noe eller noen, er man heller ikke sårbar overfor mangel eller avvisning.

Det å skaffe seg makt eller kontroll, ofte gjennom skjult manipulering, kan også være en måte å mestre skam på. En mekanisme kan være en slags beskyttelse mot sårbarhet, ved å sørge for å hele tiden være den som har kontrollen. Denne strategien henger også sammen med det å påføre andre skam, ved at det ofte forutsetter en form for makt eller kontroll. For noen kan det å skaffe seg viktige posisjoner i samfunnet ha denne funksjonen, for andre økonomisk makt, eller stor kunnskap eller gode ferdigheter innen et felt. Makt kan både fungere som en kompensasjon for skam som har blitt internalisert i personligheten, og det kan fungere som et vern mot å bli påført ny skam.

Den skamløse som altså egentlig bærer på mye skam, er den som angriper andre i et ofte ubevisst forsøk på å gi skammen videre for å slippe å bære den selv. En drivkraft i dette kan være en sterk følelse av sjalusi og misunnelse som oppstår når man ser andre som bedre enn eg selv. Ved å fokusere på det den andre er eller har, distraherer den skamfulle seg selv slik at fokus ikke ligger like sterkt på det man opplever som egen mangel men i stedet på den andre. Svært mye forskning tyder på at aggressiv adferd, både mot seg selv og andre, ofte henger tett sammen med skam. Noen kan behandle de fleste rundt seg som om de har skadet eller såret det skammede og rasende selvet.

Martyren og Hjelperen

En nesten motsatt strategi, kan være å innta en slags martyrrolle, hvor man gjør seg selv svært liten og opptrer som om man ikke fortjener noe fra andre. Ved å ikke forvente noe, kan man beskytte seg mot en eventuell avvisning ved ikke å få noe. Ved å gå inn i rollen som hjelperen kan man oppnå å føle seg uunnværlig og dermed betydningsfull, som en motvekt til følelsen av verdiløshet som skammen skaper.

Den tilbaketrukne

Tilbaketrekking og isolasjon er også en utbredd mestringsstrategi for mennesker som er rammet av usunn skam. Ved å beholde en slags sikkerhetssone mellom seg og andre mennesker, enten ved å fysisk isolere seg eller mer skjult ved å opprettholde en følelsesmessig distanse, forsøker personen å beskytte seg mot å bli påført ny skam eller bli

kjenne på skam man allerede bærer med seg. Denne reaksjonen på skam strekker seg helt fra å trekke seg unna øyenkontakt, til stor grad av isolasjon og depresjon.⁸⁸

⁸⁸ Albers (1995) kapittel fire, Pattison (2000) kapittel tre og fem, Follesø (2003), Skårderud (2001) – hele avsnittet er basert på disse.



Skam vs skyld – i et psykologisk perspektiv

Om det er en vesensforskjell på opplevelse av skam og skyld er et diskutert tema innen psykologien.⁸⁹ Denne oppgaven stiller seg bak de som argumenterer for et slikt skille. En av hovedforskjellene mellom de to affektene anses å være hva som er deres objekt. Mens skylden har sitt objekt utenfor selvet, enten i en handling eller den som er rammet av denne, er skammens objekt selvet. Dette skillet gjør også at følgene av affektene er ulike. Skammen fører til en begrensning av selvfølelsen, mens skyld gjerne begrenser handlinger som skaper skyld eller fremmer handlinger som kan gjøre opp for handlingen som skapte skylden. Begrensning av selvfølelse kan gi en opplevelse av maktesløshet og virke lammende, dermed kan den hindre handling og moralsk deltakelse og ansvarlighet i det sosiale. Det er også en vesentlig forskjell i hva som kan føre til en lettelse av den negative opplevelsen av de to affektene. Hvis man føler skyld, kan det gi en opplevelse av lettelse å øve bot i en eller annen forstand, å gjøre opp for seg. Hvis man føler skam derimot, oppstår en følelse av at det eneste som kan lette situasjonen er å forvandle seg, fordi det er selvet som er objektet for affekten kjennes det som selvet må endres for å lette den. Skam involverer dermed identiteten i langt større grad og på en annen måte enn skylden.⁹⁰ Forskning knyttet til forsoning og tilgivelse, viser at skam ofte virker mer kompliserende på prosesser som har

⁸⁹ Kaufmann (1980/1992)

⁹⁰ Skårderud (2001), Pattison (2000) kapittel fem

slike mål enn hva skyld gjør.⁹¹ Det sier også noe viktig om at affektene fungerer ulikt og får ulike konsekvenser.⁹²

Selv om skam og skyld psykologisk sett er ulike, opptrer de ofte samtidig og kan være vanskelig å skille fra hverandre. Noen ganger kan en opplevelse av skyld, ha sitt utgangspunkt i andre følelser – også skam – som har blitt omformet fordi skylden kjennes lettere å forholde seg til enn den opprinnelige følelsen. En annen grunn til at disse følelsene kan blandes, er at de ofte kan oppstå nokså samtidig, gjerne utløst av den samme situasjonen. Hvis man gjør noe som man vet er et brudd på allmenne regler, og ser at dette rammer noen, kan man erfare en følelse av skyld for den konkrete handlingen man gjorde det den førte med seg. Samtidig kan det også oppstå en følelse av skam fordi man som person var i stand til og valgte å gjøre den gitte handlingen.⁹³ For noen kan også kristendommens sterke fokus på synd og skyld medvirke til at følelsen av skam blir mindre bevisst, og kanskje assimileres med skyldfølelse.⁹⁴

Skam og metaforer

Det knytter seg ulike metaforer til fenomenet skam. Skårderud bruker ”de tapte ansikter” som en viktig metafor.⁹⁵ Dette kan henseile både på de reaksjonene som kan ses i ansiktet på et menneske som opplever akutt skam, som senking av blikket eller snu seg vekk. Det kan også henseile på de andres ansikter som vender seg bort, et bilde på avvisning.

Pattison argumenterer for at metaforer som dreier seg om forurensning og skitt. Dette er en kontrast til metaforer som ofte brukes i forbindelse med skyld, som gjerne ligger rundt fornærmelse, gjeld og straff. Bilder som handler om å være skitten, like lite verdt som dritt, noe med negativ smitteeffekt er vel kjent fra klinisk arbeid med skam. Pattison holder fram at denne metaforbruken setter viktige sider ved skammens dynamikk på spissen og gjør dem

⁹¹ Follesø (2003)

⁹² Pattison (2000) kapittel fem og tre, Skårderud (2001), Follesø (2003) – hele avsnittet er basert på disse.

⁹³ Follesø (2003), Pattison (2000) kapittel to og åtte

⁹⁴ Pattison (2000) kapittel to

⁹⁵ Skårderud (2001)

mer tilgjengelige. Dessuten kan metaforbruk være et verktøy blant annet i en evaluering av forholdet mellom religiøse ideer, praksiser og skam.⁹⁶

Skam og kjønn

Det er ikke forsket nok på sammenhengen mellom genetisk og biologisk predisposisjon i forhold til spesifikke emosjonelle reaksjoner eller personlighetstrekk, til har gode svar på hvordan disse faktorene virker inn på erfaring av skam. Kanskje vil framtidig forskning vise at noen har en biologis predisposisjon for skam? Kjønn er en faktor som både kan ha biologiske, sosiologiske og kulturelle sider. Heller ikke kjønnsmonster knyttet til skam er det forsket tilstrekkelig på til å gi utdypende svar, men noen antydninger eller antagelser finnes. Helen Block Lewis, psykolog og en av pionerene på skamforskning, mener at det kan være grunn til å tro at kvinner er mer utsatt for å rammes av skam enn menn. Dette baserer hun på studier som indikerer at kvinner i større grad av avhengig av tilbakemelding fra omgivelsene enn menn.⁹⁷ Det kan også tenkes at det finnes noen kjønnsmonster også i skammens uttrykk og dynamikk. Noe av den forskningen som foreligger kan tyde på at menn oftere enn kvinner reagerer med raseri og utvikler former for destruktiv og depressiv adferd.⁹⁸ Skam oppstår aldri i et vakuum, men i en gitt kontekst med en gitt kultur. Hvordan kulturen vurderer hva som er ærbar adferd for kvinner og menn, kan tenkes å påvirke hva kvinner og menn skammer seg over.⁹⁹

3.3 Utvikling av gudsrepresentasjoner

Psykoanalytiker og forsker Ana Maria Rizzutos gjorde mot slutten av 70- tallet et banebrytende forskningsarbeid knyttet til barns utvikling og indre forestillinger om Gud, kalt gudsrepresentasjoner.¹⁰⁰ Dette arbeidet kan være med å kaste lys over det som kommer fram

⁹⁶ Pattison (2000) kapittel tre

⁹⁷ Pattison (2000) kapittel fire og fem

⁹⁸ Follesø (2003)

⁹⁹ Kaufmann (1989/1996) kapittel fire, Albers (1995) kapittel tre og fire

¹⁰⁰ Rizzuto, A. M. (1979) *The Birth of the Living God A psychoanalytic study*, The University og Chigaco Press, Chicago og London

i materialet knyttet til informantenes gudsrelasjoner og refleksjoner om Gud. En kort presentasjon av Rizzutos teori følger her.

Representasjoner kan defineres som minner knyttet til objekter. Disse minnene stammer både fra objektets oppførsel og fra personens fantasi. Representasjonene, som stammer fra alle perioder i utviklingen, er formet av personens forsvar regulert av drifter og behov, og spiller derfor individets relasjon til objektet på en subjektiv måte.

Gudsrepresentasjon er altså noe kvalitativt annet enn gudsbilde eller gudsforestilling. De to siste refererer gjerne til en persons bevisste, intellektuelle forestillinger og tanker om Gud, mens gudsrepresentasjonen kan være ubevisst og knyttet sterkt til affekter da den altså henger så tett sammen med minner og erfaringer knyttet til objekter.

Utvikling av gudsrepresentasjoner er en naturlig del av utviklingen til barn i en vestlig kulturell kontekst ifølge Rizzuto. Barn har et sterkt behov for å finne forklaringer. På et tidspunkt i utviklingen, vil foreldrerepresentasjonene ikke være tilstrekkelig mektige i forhold til barnets behov for en forklaring av alt. Som et svar på dette behovet oppstår da en objektrepresentasjon av noe guddommelig som står over foreldrene i makt og innsikt. Denne gudsrepresentasjonen finnes i vedkommende, og den innflytelse vil kunne være vikrsom selv om vedkommende ikke har et aktivt forhold til tro eller er bevisst sin gudsrepresentasjon. Særlig i tilknytning til fødsel, det å finne livspartner og død vil gudsrepresentasjonens innflytelse kunne bli aktivert.

Rizzuto mener at hennes forskning viser at gudsrepresentasjonen overskrider foreldrerepresentasjonene den blant annet er bygget på grunnlag av, og at den har innflytelse knyttet til å tilfredsstille og trøste og motivere og gi mot, eller skape redsel og frykt, som overstiger foreldrerepresentasjonene.

Gudsrepresentasjonen er influert av barnets selvrepresentasjon og foreldrerepresentasjonene. Ofte kan man se at gudsrepresentasjonen enten ligner en eller begge foreldrerepresentasjoner, eller så kan den stå i motsetning til disse. Det kan se ut som gudsrepresentasjonen både kan fungere som en slags forlengelse av foreldrene, eller at den får de egenskapene som foreldrerepresentasjonene ikke kan romme. For eksempel kan det være for truende for noen barn å ta inn over seg at foreldrene opptrer truende eller gir inntrykk av å mislike barna sine, og denne egenskap bli i stedet plassert i

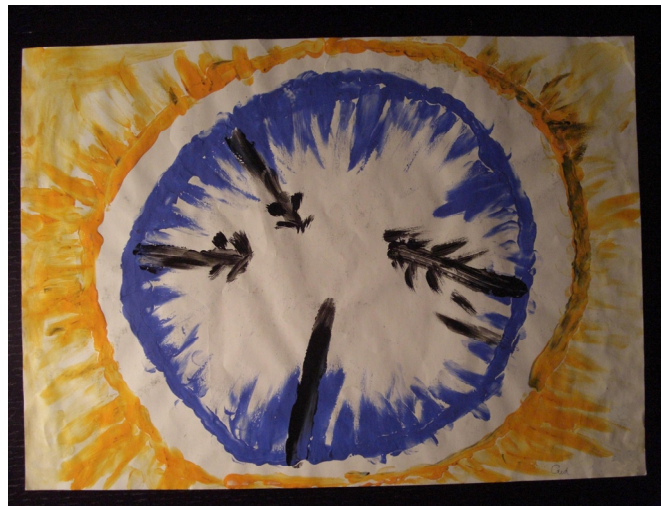
gudsrepresentasjonen. Hvis man ikke har rom i seg eller utenfor seg til å bli sint på sine foreldre, kan man i stedet rette sinnet mot gudsrepresentasjonen. Det kan også være at gudsrepresentasjonen blir gjenstand for alt det gode barnet trenger men ikke får av sine foreldre. Sammenhengene vil her være langt mer komplekse enn det som den oppgaven har rom for å gjengi eller diskutere.¹⁰¹

Etter å ha framstilt skam ut fra et psykologisk perspektiv, og sett på teori knyttet til utvikling av gudsrepresentasjoner, vil fokus nå flyttes over til teologiske perspektiv på skam.

¹⁰¹ Rizzuto (1979), Langmoen/ Okkenhaug (2001) *Avspeilinger En kvalitativ studie av sammenhengen mellom foreldre- og gudsrepresentasjoner*, Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo

4. Skam i et teologisk perspektiv

Jeg har så langt i oppgaven presentert oppgavens problemstilling, materiale, forskningskontekst, og gjort rede for etiske vurderinger og den metode som er valgt. I det foregående kapitlet så vi nærmere på psykologisk teori omkring fenomenet skam. Denne fokuserte særlig på mangel på nærhet og bekreftelse som årsaker til skam, og viser hvordan skam som først oppstår knyttet til enkelte situasjoner, affekter, drifter eller interpersonlige behov, kan smitte over til å gjelde hele personens identitet. I det følgende blir noen teologiske perspektiv på skam presentert.



Som i psykologien har skyld, kanskje på bekostning av skammen, vært et svært sentralt tema også i teologien. Selv om skammen ikke har vært mye omtalt, er det enkelte av de store teologene som nevner fenomenet. Når den sveitsiske teologen Karl Barth nevner skam eller det å skamme seg i sitt verk om etikk fra 1981, er det i tilknytning til moral og uten at skammen blir tillagt noen særlig teologisk signifikans. Den tyske teologen Dietrich Bonhoeffer er den av de store teologene fra forrige århundre som mest eksplisitt har sagt noe om fenomenet. Han har også et filosofisk perspektiv på skam, og ser på skammens sosiale og moralske betydning som markør av interpersonlige grenser. I relasjonen mellom Gud og mennesker, omtaler Bonhoeffer skammen som den følelsen som avslører menneskets atskillelse fra Gud.¹⁰²

¹⁰² Pattison (2000) kapittel åtte

Innenfor miljøer som har en mer pastoral tilnærming til teologi, finnes flere eksempler på teologer som har arbeidet grundig med skam. En av dem er John Patton som i sitt verk *Is Human Forgiveness Possible?* (1985) utforsker hvorfor tilgivelse er så vanskelig for en del mennesker. Her kommer han fram til at skam er en svært viktig faktor i denne sammenheng. Han hevder at det å gjøre mennesker i stand til å tilgi forutsetter en forståelse av skammens natur og et aktivt arbeid for å redusere skammens virkninger. Patton forstår tilgivelse ikke som en handling, men en oppdagelse av at vi i vår menneskelige likhet med dem som har krenket oss, ikke egentlig er i posisjon til å tilgi. Han formulerer det slik: ”*I am able to forgive when I discover that I am in no position to forgive.*”¹⁰³ Selv om Pattons arbeid er svært grundig og har mange styrker, også vurdert fra et psykologisk perspektiv, er det en svakhet at han legger ansvaret for endring og tilgivelse utelukkende på den som erfarer skammen og fra før bærer den tyngste byrden. I ytterste forstand kan dette, i følge teologen Steven Pattison, oppfattes som *victim blaming*.^{104 105}

En annen teolog som med et praktiskeologisk utgangspunkt har arbeidet med skam, er Donald Capps. Hans kanskje mest kjente verk knyttet til skam heter *The Depleted Self – Sin in a Narcissitic Age*.¹⁰⁶ Han er opptatt av å vise at når vi skal snakke om synd til det moderne mennesket, er det mer adekvat å fokusere på skam enn skyld. Begrunnelsen hans for dette er delvis utbredelsen av det som kan kalles narsissistiske forstyrrelser i dagens samfunn og at ”*the axis around which the narcissitic self turns is not guilt but shame*”.¹⁰⁷ Ett av grepene Capps gjør, er å koble den katolske listen over *døds synder* opp mot faser for psykologisk utvikling hentet fra den kjente psykologen Leif Erikson. Capps mener at de holdninger og vaner som reflekteres i døds syndene, kan knyttes til en forståelse av narsissistiske forstyrrelser forårsaket av forstyrrelser av en eller flere av disse utviklingsfasene.¹⁰⁸ Capps bidrag har vært viktig for å løfte fram fenomenet skam som teologisk signifikant, men det er

¹⁰³ Gjengitt i Pattison (2000) s 198, hentet fra Patton, J *Is Human Forgiveness Possible?* (1985) s 16

¹⁰⁴ Jeg velger å bruke det engelske uttrykket da dette er et svært kjent begrep. Enkelt sagt betyr *victim blaming* at den som er offeret for noe også blir gitt ansvaret for det, enten i form av skyld eller ansvar for å ordne opp i negative konsekvenser.

¹⁰⁵ Pattison (2000) kapittel åtte

¹⁰⁶ Capps, D (1993) *The Depleted Self – Sin in a Narcissitic Age*, Fortress Press Minneapolis

¹⁰⁷ *ibid* s 7

¹⁰⁸ *ibid* kapittel tre

flere innvendinger mot hans arbeider som kan reises. Ut fra en påstand om at det er vesentlig for teologien å undersøke virkningene av sitt budskap, som er presentert tidlig i denne oppgaven, vil man kunne kritisere Capps forsøk på å knytte dødssyndene opp mot skammens virkninger og menneskets psykologiske utvikling ut fra dens mulige virkning. En slik kobling står sterkt i fare for å pålegge de skamfulle en ekstra byrde, og å bekrefte deres egen globale nedvurdering av seg selv som bedervede personer gjennomsyret av synd og ikke verdige Guds eller andres kjærlighet.

Pattison kritiserer Capps sitt arbeid på flere punkter. For det første mener Pattison at det er en svakhet at Capps ikke tar inn verken Barths eller Bonhoeffers arbeid med skam. En enda sterkere kritikk ligger i påpekningen av mangelen på kulturell kontekstualitet i analysen, og manglende fokus på skammens relasjonelle karakter. Vurdert som teologisk arbeid mener Pattison at Capps ikke gjør en god nok jobb i arbeidet med bibeltekstene han bruker og at arbeidet ikke har nok substans teologisk til å virkelig kunne forstå og møte skammen på en god måte. Capps er også svært kritisk til de praktiske tilnærmingene og teknikkene Capps foreslår i møte med det skamfulle mennesket, og mener at disse i verste fall kan forsterke skam. Capps kritiseres også for å totalt overse at kirken og teologien har et potensial for å påføre eller forsterke skam. Til sammen gjør dette at Pattison konkluderer med at Capps arbeid *”significantly fails in the task of creating a practical pastoral theology and approach to shame”*¹⁰⁹

Etter å ha studert de mest kjente teologiske arbeider knyttet til skam, hevder Stephen Pattison at ingen helt kommer i mål i den forstand at innsiktene om skam som er framskaffet fra samfunnsvitenskapene ikke fullt ut tas på alvor. En av de sterkeste ankepunktene hans, er at ingen på en god nok måte tar inn over seg kirkens og kristendommens potensial til å påføre, forsterke og utnytte skam. Ut fra blant andre feministteologenes opptatthet av menneskets erfaringer som en kilde til teologi, mener Pattison at det kanskje nettopp er feministteologien som en gang i fremtiden vil frambringe en teologi som virkelig tar menneskelige relasjoner og samfunnsvitenskaplige innsikter på alvor.¹¹⁰

¹⁰⁹ Pattison (2000) kapittel åtte, sitat fra s 210

¹¹⁰ *ibid*

4.1 Skambegrepet i den teologiske diskurs i Norge

I Norge har ikke skam vært et tema for teologiske arbeider særlig lenge, men det har etter hvert kommet flere bidrag som kan sies å utgjøre en begynnende norsk teologisk skamdiskurs. Det kan se ut som denne er dominert av en filosofisk tilnærming til skam, sammen med et kulturelt og sosiologisk blikk på fenomenet. Skammen omtales gjerne som en beskyttelse av grenser, som en regulator av moral, eller vurderes ut fra hvordan den blir brukt av samfunnet eller kirken til å kontrollere enkelte grupper eller typer adferd. Et slikt perspektiv på skam kommer blant annet til uttrykk i boken *”Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne”*, redigert av teologen Trygve Wyller.¹¹¹ Når Wyller i innledningen beskriver skam på et individnivå, snakker han om det å bli avkledd, vise fram sider som helst skulle vært skjulte for andres blikk og om å passere en grense hvor man taper verdighet og ære. Wyller påpeker også at skam oppstår i en kontekst, og at skammen består i å bryte grenser denne konteksten mener det er skamfullt å bryte. Sett fra et psykologisk perspektiv, kan man si at Wyllers utlegning ikke får godt nok fram skammens fundamentale relasjonelle karakter, blant annet ved at de psykologiske mekanismene knyttet til avvising i nære relasjoner ikke nevnes.

I Wyllers artikkel *”Se det blev fantefølges jul”*, ønsker han å skissere en normativ teori om skam, skamløshet og ære. I denne artikkelen gjør han et prisverdig forsøk på å normativt plassere skammen hos skammeren. Psykologiske innsikter i skammens dynamikk legger grunnlag for å hevde at en normativ teori om skam er utilstrekkelig dersom den ikke tar høyde for at skammens negative konsekvenser i praksis oftest rammer de som skammes og ikke de som opptrer såkalt skammelig. Professor i filosofi Arne Johan Vetlesen er sin artikkel i samme bok opptatt av å påpeke nettopp at *det er ofrene som skammer seg*. Han mener at dette er en allmennmenneskelig side ved skammen. Vetlesen viser også hvordan ofrene svært ofte ikke kommer til orde. Dette stiller han sammen med fraværet av skam. *”Fraværet av skam er sammenfallende med fraværet av ofrene, av deres perspektiv. Dersom denne formuleringen er gyldig, så er det fordi det her gjelder som en forutsetning, (...) at for at det skal være skam, må det være ofre; kun gjennom ofrenes perspektiv vil skam komme til*

¹¹¹ Wyller, T (2001) *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne* Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS, Bergen

syne og bli et tema."¹¹² Det kan være et viktig teologisk poeng å gjøre nettopp den vonde erfaringen av å være rammet av skam, ofrenes erfaring, til utgangspunktet for teologiens videre arbeid med fenomenet. Det finnes flere argumenter for dette. Et av de viktigste er argumenter om de marginaliserte og undertrykte som privilegerte i vår søken etter å forstå kjernen i evangeliet.

Å ta inn over seg ofrenes perspektiv på skam, innebærer blant annet å forstå skammens psykologiske dynamikk, både hva som skaper skam, hvordan den virker på den enkelte og hva som kreves for å frigjøres fra skam. Kanskje en teologisk diskurs nettopp bør legge vekt på denne innsikten i skammens relasjonelle og indrepsykologiske karakter, fordi teologien i så stor grad omhandler relasjon – både mellom mennesker og mellom mennesker og Gud – og fordi teologi i særlig grad handler om menneskesyn og forståelse av menneskets eksistensielle grunnvilkår. Dette må gjøres uten å miste av syne de viktige perspektivene på skam som filosofiske, kulturelle og sosiologiske tilnærminger kan gi. Det kan være like dypgrøft å bare se på skam som et individuelt fenomen, som å bare utforske det som et samfunnsfenomen.

4.2 Viktige elementer i et teologisk arbeid med skam¹¹³

En av de som har valgt et psykologisk perspektiv i sitt bidrag til den teologiske skamdiskursen i Norge, er teologen Beate Indrebø Hovland. I artikkelen "*Du med nåden, jeg med skammen – å hvor vi dog passer sammen?*" *Gud og mennesket i møte med overgrepserfaringer – Et teologisk bidrag*"¹¹⁴ peker hun på mange elementer i den jødisk-kristne tradisjonen som kan virke destruktivt inn på menneskers selvbilde og gudsrelasjon. Blant annet er hun opptatt av hvordan forkynnelse som vektlegger at "*mennesket er grunnleggende vondt, samtidig som de forventer en moralsk perfeksjonisme av det samme fordervede mennesket*"¹¹⁵ kan medvirke til at mennesker kjenner sterkt på skam og

¹¹² Vetlesen, A. J (2001) *Det er ofrene som skammer seg*, utgitt i Wyller (2001)

¹¹³ Hele punkt 4.1.2 basert på Hovland (2003) og Pattison (2000) kapittel ni.

¹¹⁴ Hovland (2003)

¹¹⁵ *ibid* s 46

uverdighet i forholdet til Gud og seg selv. Hun er på linje med Pattisons generelle kritikk, når hun hevder at ”*det har vært en manglende bevissthet i store deler av kirken og teologien om at mange av de tradisjonene som der forvaltes, kan ha en skampåførende virkning.*”¹¹⁶ Pattison hevder som en nyttig arbeidshypotese at kristendommen og kirken, lik andre sosiale institusjoner, skaper og forsterker skam, ofte for å opprettholde orden og kontroll. Med dette som utgangspunkt undersøker de to elementer i kristendommen som bærer potensial for å skape, forsterke eller spille på usunn skam.

4.2.1 Fromhetsidealer

Forkynnelse av ulike fromhetsidealer er en side ved den kristne tradisjon og teologi som Hovland og Pattison mener kan medvirke til forsterking av skam. Den kristne tradisjonens tale om *stolthet* som den mest grunnleggende synd¹¹⁷, og *ydmukhet* som en dyd i motsetning til denne, er et eksempel på hvordan teologiske ideer kan skape sekundære effekter og tolkninger som ligger langt fra det de opprinnelig dreide seg om. *Stolthet*, i ordets negative forstand, kan defineres som en overdreven tro på egen verdi og styrke, sammen med en følelse av å være andre overlegen. I mange kristne kretser er det en så sterk frykt for denne syndige stoltheten, at all form for positiv egenvurdering etter hvert assosieres med synd. Ut fra et psykologisk perspektiv er dette svært skadelig, da stolthet i betydningen positiv egenvurdering her blir oppfattet som en form for selvfølelse, selvtillit og opplevelse av å være kompetent som er helt nødvendig for god psykisk helse. Ut fra et skamperspektiv er det lett å se hvordan denne sammenblandingen av synd og positiv egenvurdering, vil kunne bidra til å bekrefte negativ selvfølelse. På samme måte kan det å forkynne unyansert om ydmukhet til mennesker som sliter med selvhøvet, depresjoner og skam være like destruktivt. Denne type forkynnelse vil virke bekræftende på deres mangel på selvfølelse og gi grobunn for et sadomasokistisk forhold mellom selvet, Gud og andre, mener Pattison. I mange miljøer oppstår også en kobling mellom det å gjøre krav på egne rettigheter og behov sammen med syndig stolthet og hovmod. Opprør, kritikk og protester blir også formidlet som noe ukristelig i en del kristne miljøer.

¹¹⁶ *ibid* s 47

¹¹⁷ Jf tradisjoner knyttet til de syv dødssynder.

Koblingen mellom seksualitet, synd, urenhet og skam er en del av vår kulturarv samt kirkens arv. Dette er også viktige aspekter å se nærmere på i teologiens arbeid med skam. Når seksualitet kobles sammen med urenhet, kan det oppstå en opplevelse av at man blir besmittet med noe skittent gjennom seksuelle følelser eller handlinger. Når seksualitet i seg selv knyttes til urenhet vil den også lett kobles opp mot synd, helt uavhengig av om seksualiteten er til skade eller glede for de involverte. Å fortsette å fokusere på kropp og seksualitet på denne måten, kan være med på å skape eller bekrefte skambindinger knyttet til kropp og seksualitet.

Disse idealene og antiidealene, kan passe godt sammen med en del av de destruktive følgene av skam som er beskrevet tidligere. På denne måten kan kirkens teologi og praksis være med på å forsterke usunn skamfølelse.

4.2.2 Gudsforestillinger

I det følgende presenteres noen av de forestillingene Pattison diskuterer som bærer potensial for å skape eller forsterke usunn skam. Han påpeker blant annet at *Gud som konge* er en modell hvor Guds storhet på mange måter forutsetter menneskenes litenhet. En forståelse av *Gud som totalt forskjellig fra mennesker* gir lite rom for en god speiling av menneskene. En oppfattelse av at *Gud ikke har noen kropp* speiler heller ikke mennesker virkelighet på en god måte og kan lede til å kroppen blir noe mindreverdige, *Gud er ren og hellig og tåler ikke nærhet til det uhellige* kan skape eller forsterke en opplevelse av å være skitten og vanhellig i relasjon til Gud, og fordi streben etter å ligne Guds hellighet kan være ubehagelige holdninger som selvvrettferdighet, elitisme og forakt, *Gud krever at mennesker skal være hellige og lydige* denne forestillingen står i motsetning til å speile menneskelige følelser og behov og imøte komme dem, og kan skape en omvendt situasjon hvor det er menneskenes rolle å speile Gud – et prosjekt vi ikke kan lykkes med og dermed vil det lett skape eller bekrefte blant annet selvforakt, *Gud er fullkommen og perfekt i Gud selv* er en forestilling som kan implisere at mennesker også skal etterstrebe perfeksjon – et ideal vi umulig kan leve opp til og som derfor kan skape skamfølelse, *Gud som bare rasjonell uten følelser eller behov* kan bekrefte og forsterke skam forbundet med følelser eller interpersonlige behov, *Gud som allmektig og upåvirkelig og ofte fraværende* kan forsterke menneskers opplevelse av maktesløshet og avvisning, som vi vet er viktige elementer i opplevelse av skam, *Gud som allesteds nærværende* kan for et skamfullt menneske oppleves invaderende og

skremmende fordi nærheten kan oppleves som avslørende overvåking av alt det man skammer seg over å være, *Gud trenger ikke noe fra mennesker og mennesker fortjener ikke noe fra Gud* er en forestilling som kan forsterke en opplevelse av verdiløshet og at man egentlig ikke fortjener noe godt i livet overhodet men bare må ta til takke med det man av nåde måtte få – noe som kan både skape og forsterke skam, *Gud straffer ondskap og synd* kan være med på å forsterke følelsen av å være ond eller dårlig hos en som allerede skammer seg. Pattison går så langt som å si at *”in many ways, the God of the majority orthodox tradition, with whose omages I was confronted as a child, is a shame-generating monster”*.¹¹⁸

Pattison trekker ikke den slutning at alt som kan vises å ha en mulighet i seg for å skape eller forsterke skam, automatisk skal fjernes. Det er likevel livsviktig, både for kirken og de skamfulle, at man er villig til å se og ta inn over seg dette potensialet og ta hensyn til det når vi arbeider teologisk med vår forståelse av både Gud og mennesker. Samtidig med at man våger å se potensialet i kristendommen for å skape og utnytte skam, kan man også virkelig se hvordan kristendommen har muligheten til å motvirke den destruktive skammen og hjelpe mennesker til å se sin verdighet, mulighet og verdi.

4.2.3 Teologisk tale om synd, skyld og skam – og tilgivelse

En av hovedeffektene av den kristne tradisjonens tale om skyld og synd, er at skam har blitt usynliggjort og at bruken av skam har blitt forvrengt i følge Pattison. Begrepene synd, skyld og skam er på mange måter blitt sammenblandet og forholdet mellom dem diffust. Synd og skyld blir ofte knyttet sammen gjennom bønner, liturgier og metaforer. Men mange av metaforene som ligger under i det bibelske språket om synd dreier seg også ofte om vanhelligelse og skittenhet. Disse metaforene er som vist nært knyttet til skamfølelse. Pattison mener at skammens kraft har blitt lånt til loven på en måte som gjør at skammen vanskelig kan adresseres og motvirkes. Dette skjer blant annet ved at religiøse opplevelser av eksistensiell skam i møte med Guds storhet, blir transformert til en følelse av moralsk synd.

¹¹⁸ Pattison (2000) s 241

Den klassiske forsoningslæren innebærer et fokus på ontologisk synd og skyld som det som skaper avstand mellom Gud og mennesker, og at denne avstanden bare kan overkommes med et guddommelig offer og påfølgende mulighet for tilgivelse for menneskene. I dette bildet er det en sammenblanding av følelser av avstand artikulert som skyld, som kanskje like gjerne kan knyttes til opplevelse av ontologisk skam og opplevelse av urenhet. Dette mener Pattison har bidratt til en systematisk utnyttelse gjennom et system av bekjennelse og tilgivelse, hvor drivkraften kommer fra skamfølelse mens det er artikulert som skyld. Dette er et stort problem, fordi man på denne måten verken treffer i sin tale om skyld eller skam. Det må tales tydelig om at et skyldig menneske trenger tilbudet om tilgivelse, mens et skamfullt menneske trenger hjelp til en opplevelse av egen verdighet.

Hovland er også kritisk til den klassiske forsoningslæren ut fra et skamperspektiv. Hun påpeker hvordan man ved å knytte en grusom handling, som en stedfortredende ofring må kunne sies å være, sammen med kjærlighet står i fare for å tømme begreper som kjærlighet og godhet for innhold og mening. Fordi dette er vanskelig å forstå som kjærlighet ut fra menneskelig erfaring, forutsetter på mange måter denne måten å snakke om korshendelsen på en vektlegging av den totale annerledesheten mellom Gud og mennesker, som både Pattison og Hovland mener er problematisk særlig i lys av det vi vet om skam. Et annet perspektiv som blir fastholdt svært sterkt i denne måten å fortolke korshendelsen på, er menneskets uverdighet i relasjonen til Gud. Egentlig var vi verdige dødsstraff, men vi får aller nådigst ha en relasjon til Gud *på tross av hvem vi er, på grunn av Jesu dyre blod*. Det er ikke vanskelig å se at dette bærer i seg et potensial for å bekrefte et skamfullt menneskes følelse av uverdighet og uelskelighet.

Tilbud om guddommelig tilgivelse har tradisjonelt vært kirkens botemiddel i møte med det syndige mennesket. Hovland påpeker at tilbudet om tilgivelse er et dårlig botemiddel i møte med mennesker som sliter med kronisk skam, fordi det rett og slett ikke treffer det som er problemet, nemlig opplevelsen av uverdighet. Hovland mener kirkens tale om tilgivelse og *kjærlighet på tross av* kan virke destruktivt og ikke frigjørende, når den som skal ta imot skammer seg. Hun skriver: *"Problemet er at de som virkelig er fylt av skamfølelse og kjenner seg uverdige, vil ha store vanskeligheter med å ta imot budskapet om Guds tilgivelse og kjærlighet. (...) Et tilbud om tilgivelse kan jo bekrefte nettopp det som det skamfulle*

mennesket frykter mest av alt: at det ikke er bra nok, at det alltid kommer til kort, at det har mangler som diskvalifiserer til fellesskap med Gud og andre.”¹¹⁹ En forutsetning for at tilgivelse skal kunne tas imot på en god måte av et menneske som er rammet av patologisk skam, er at synd og skyld i denne sammenheng knyttes svært tydelig opp mot det man gjør og ikke hva man er, argumenterer Hovland. Dette henger godt sammen med de psykologiske forskjellene på skyldens og skammens dynamikk som er presentert tidligere. Hovland mener at hvis vi som kirke tar på alvor at grunnfølelsen for mange mennesker er en følelse av uverdighet og det å bli avvist, må fokus for liturgi og forkynnelse ikke ligge i budskapet om tilgivelse, men budskapet om Guds aksept og bekreftelse av enkeltmennesket og Gud som ikke forlater noen av oss.

En grundig redegjørelse og diskusjon knyttet til teologiens tale om synd, skyld og tilgivelse er altfor omfattende til å få plass i denne oppgaven. Men det bør være liten tvil om at dette er temaer som må undersøkes grundig og systematisk som en del av det teologiske arbeid med skam.

4.2.4 Hva har kirken og teologien å tilby de skamfulle?

Har kirken og teologien bare mer skam å tilby de allerede skamfulle, eller finnes det en motkraft mot skammens destruktive krefter i den kristne tro? Pattison slår realistisk fast, at det ikke finnes noen aspekter av kristne forestillinger eller praksiser, som overhodet ikke bærer i seg et potensial for å forsterke skam i enkeltmennesker eller grupper. Dette er en nødvendig slutning når man virkelig innser hvordan patologisk skam kan prege mennesker så sterkt at det meste som blir sagt kan forvrennes til å bli en bekreftelse av skammens negative selvvurdering. Når vi spør oss hva kirken har å tilby de skamfulle, må vi altså ikke forsøke å finne en totalt *skamfri* praksis eller teologi. Det er i praksis et umulig prosjekt. Men vi må vite noe om skammens vesen og forsøke å lete oss fram til det som bærer i seg en motkraft. I dette arbeidet er det viktig å være kontekstuel bevisste og ta inn over oss kulturens viktige rolle knyttet til skam.

Hovland er opptatt av fortellingenes kraft. Hun mener at kirken må løfte fram de fortellingene som formidler verdighet, Guds ønske om relasjon til menneskene i kraft av

¹¹⁹ Hovland (2003) s 52

hvem de er, fortellingene om mennesket som skapt i Guds bilde og derfor som medbærere av den guddommelige verdighet. Som en grunntese i møte med patologisk skam, sier hun dette: *”Skal mennesker kunne oppleve Guds nåde som helbredende, skal nåden ha noen som helst mulighet til å fortrenge skammen, må forutsetningen være at vi er verdige nåden. Å være verdig nåden er noe annet enn å ha fortjent den. Verdighet knyttes til det vi er, fortjeneste til det vi gjør. En av de store anstøtssteinene i den kristne tro har alltid vært, og er fortsatt, at Gud ikke gir sin nåde etter fortjeneste.”*¹²⁰

Pattison skriver dette om teologers ansvar for og villighet til å medvirke i arbeidet for kristen forkynnelse som frigjørende i møte med skam: *”If symbols, images and beliefs about God can be formulated and propagated that are less likely to induce feelings of defilement, unwantedness, inferiority, unlovability and powerlessness in people, then it is desirable that this should happen. The implication of refusing to engage in such creative reformulation may be that theology and theologians are themselves bound up in maintaining the unholy canopy of shame. Perhaps the canopy covers their own shame by allowing them to shame others.”*¹²¹

Med dette avsluttes framstillingen av teologiske perspektiver på skam, og vi går videre til å se på materialet og analysen av det.

¹²⁰ Hovland (2003) s 59

¹²¹ Pattison (2000) s 257

5. Presentasjon av funn og analyse

Så langt er altså problemstillingen presentert og studien er plassert i en forskningskonteks, og metodiske valg er klarlagt. Materialet er til nå bare helt kort presentert, men i det videre er det dette som er i fokus. De forskningsetiske vurderinger som er gjort rede for, ligger hele tiden grunn i det som nå presenteres. Den teoretiske horisont som er tegnet opp, både psykologisk og teologisk, er en viktig del av det landskapet der analysen som nå presenteres har foregått.

Etter en kort innledning vil materiale og informanter bli noe grundigere presentert enn det har til nå. Deretter følger en beskrivelse av uttrykk for skam som er funnet, hvor blant annet barndomserfaringer, tegn på skam i nære relasjoner, skam knyttet til følelser, skammens smittende nedvurdering, samt mestringsstrategier løftes fram. Til slutt vil ulike funn elementer knyttet til religiøsitet som er uttrykt i materialet presenteres.

5.1 Innledning til analyse

Det følgende er en analyse av seks personers livsfortellinger, slik de ble skrevet ned av disse da de var pasienter ved Modum Bad avdeling Vita. Av hensyn til personvernet er materialet både deidentifisert og anonymisert, og bare utvalgte illustrerende deler vil bli presentert. Materialet som ligger til grunn for den følgende analysen kan betegnes som skriftlig primærkilde, da det er skrevet ned av pasientene selv. Materialet kan dessuten kategoriseres som livsfortellinger. Hver pasient har skrevet sin livsfortelling tre ganger, på ulikt tidspunkt i behandlingen og med noe ulike perspektiv hver gang. Det vil ikke bli gjort forsøk på å kartlegge en eventuell ulikhet eller utvikling mellom de tre fortellingene. En av begrunnelsene for dette er at pasientene ved Vita har blitt oppfordret til å fortelle om sine liv gjerne med noe ulikt fokus de tre gangene. Det kan derfor være vanskelig å si om det er dette som eventuelt har forårsaket ulikheter, eller om det skyldes en utvikling i pasientens syn på seg selv og sin egen historie. I analysen vil de tre livsfortellingene fra samme informant følgelig behandles som en tekst, og det vil ikke bli lagt vekt på hvilke av disse sitatene som brukes er hentet fra.

Et materiale vil alltid være påvirket av den kontekst det blir til i¹²², derfor er det viktig å vite noe om hva som preger *konteksten Vita*.¹²³ En tekst blir alltid skrevet til en eller flere tenkte lesere. For livsfortellingene som her skal analyseres, vil det være nærliggende å tenke seg at de er skrevet først og fremst med tanke på terapeutene ved Vita som lesere, men pasientene vet også at tekstene i anonymisert form kan brukes til forskning. Dette kan tenkes å forme fortellingene annerledes enn om de var skrevet til for eksempel pasientens nære familie. Forhåpentligvis vil det at terapeutene er lesere gi rom for en svært åpen og ærlig stil i fortellingene, men det er selvsagt også mulig at det er temaer eller tanker pasientene ikke ønsker å dele med sine terapeuter og av den grunn har utelatt eller lagt mindre vekt på.

Undervisning er en viktig del av behandlingsopplegget på Vita, og denne vil være med å prege hva som kommer fram i livsfortellingene som analyseres her. Blant annet undervises det om psykiske prosesser knyttet til det å fortelle om sitt liv, om hvordan man kan bruke det å fortelle som et verktøy i sin egen helingsprosess. Det har også blitt undervist i for eksempel ulike grunntemaer man kan se sitt liv i lys av eller lete etter når man forteller om sitt liv og om affekter. Uttrykksmåter og temaer fra undervisningen kommer til syne i materialet både i hvilke temaer som er i fokus og i ulike ord som blir brukt.¹²⁴

Narrativene som blir analysert har blitt til i en gitt behandlingskultur av en gruppe mennesker som fyller kriterier som gjør at man antar at de egner seg for den gitte behandlingen. Dette er viktige faktorer som vil prege utvalget og derigjennom materialet. En annen faktor som vil prege fortellingene, er hva slags instruks de ulike pasientgruppene har fått i forbindelse med skrivingen og hvordan fortellingene har vært tematisert innad i gruppa. Det er naturlig å tenke at dette vil variere noe fra gruppe til gruppe, selv om behandlerne etterstreber å introdusere skrivingen på samme måte hver gang.

Alle disse ulike elementene vil være med å prege innholdet i fortellingene. De samme personene ville kanskje fortalt sitt liv på en annen måte i en annen kontekst eller en annen fase av sitt liv. I analysen som følger vil det ikke bli lagt vekt på å undersøke på hvilke måter

¹²² Johansson (2005)

¹²³ Se også presentasjon av Vita i innledningskapitlet.

¹²⁴ Austad/ Føllesø (2003)

Vita som kontekst preger innholdet. Materialet vil bli analysert som et ærlig uttrykk for pasientens oppfatning av sitt liv i den situasjonen pasienten befant seg da han/hun skrev.

5.2 Presentasjon av materiale og informanter

Materialet som analyseres består av personlige og svært sterke fortellinger. Når disse presenteres i en analyse kan de lett miste noe av nerven og framstå som mildere eller mindre levende. Den avstanden til stoffet som en analyseprosess skaper, er viktig for at arbeidet skal bli godt. Samtidig er det svært viktig både når man arbeider med og leser analyse av denne type materiale, å være klar over den eksistensielle smerten som ligger bak mye av det som gjerne beskrives på en teknisk eller oppramsende måte. Vi må alltid være klar over at det som ligger bak er enkeltmenneskers liv, som aldri fullt ut vil kunne forklares eller forstås, og at uansett hvor mye man forstår og kan forklare vil smerten kanskje oppleves som like sterk og uunngåelig.

Bakgrunnen for analysen er tekstene slik de framstår som sammenhengende, meningsbærende enheter. Av hensyn til personvern og anonymisering vil de seks informantenes livsfortellinger ikke gjengis i narrativ form eller sammenheng i presentasjonen, men bare illustrerende enkeltsitater. Sitatene som gjengis er bearbeidet av hensyn til anonymisering, dette innebærer blant annet at enkelte ord og uttrykk er byttet ut med synonymer og at personer/kjønn kan være byttet om. Noen sitater er også sammensatt av ulike informanternes utsagn. Informantenes kjønn er i noen tilfeller også byttet om. Dette kan vanskeliggjøre en kjønnsfokuseret analyse og presentasjon av materialet. Men der hvor analysen har avdekket tydelige kjønnsrelaterte mønster i materialet, vil disse trekkes fram selv om mønsteret ikke er synlig i utvalget sitater som presenteres.

Når det i den videre presentasjonen vises til antall informanter, må dette ikke vurderes som tall av kvantitativ verdi – materialet er ikke et representativt utvalg – og det kan ikke lages beregninger av sannsynlig forekomst eller lignende basert på disse tallene. Da det likevel er valgt å trekke fram antall informanter i forbindelse med en del utsagn eller erfaringer, er dette utelukkende for å gi et utfyllende bilde av materialet som sådan. Utsagn knyttet til skam og religiøsitet vil ha stor verdi uansett hvor mange informanter som sier noe om fenomenet på akkurat den eller den måten. Selv om det bare er en av informantene som er opptatt av et gitt tema, vil dette være viktig da denne studiens mål er å samle søke mest

mulig informasjon knyttet til temaet skam og religiøsitet, ikke måle kvantitative sider ved fenomenet.¹²⁵

Materialet består av livsfortellinger skrevet ned av seks personer som har vært innlagt ved Vita til ulike tidsrom, tre kvinner og tre menn. Fem av disse har skrevet livsfortellingen sin tre ganger, fordelt over oppholdet ved Vita. En informant har bare skrevet to fortellinger. Utvalget består av tre kvinner og tre menn, i alder spenner de fra å være i 40-årene til 60-årene og de kommer fra flere forskjellige deler av landet. Selv om informantene har slitt med så store psykiske problemer at de i en periode av sitt litt har vært sykemeldt og innlagt ved Vita, er ikke dette først og fremst en studie av pasienter, men av den allmennmenneskelige erfaringen av hemmende skam. Alle seks informantene har fullført utdannelse og de har innehatt ulike stillinger som innebærer ansvar og tillit i samfunnet. Dette understreker at de erfaringene som kommer til uttrykk i materialet ikke bare er å finne i en sykehuskontekst. Informantene representerer og utgjør altså ikke bare en gruppe pasienter, men også en gruppe voksne mennesker med ansvarsfylte stillinger i samfunnet. Å reflektere teologisk med disse fortellingene som utgangspunkt, er med andre ord ikke en teologisk refleksjon med den psykiatriske pasienten som utgangspunkt, men en refleksjon over allmennmenneskelig erfaring av livshemmende skam som sted for teologien.

Alle informantene har vokst opp i familier som har deltatt aktivt i kristne miljøer, og alle informantene beskriver tanker om Gud fra de var barn og som voksne. Tre av informantene har som voksne en svært sterk og overbevist tro på Gud, to av dem beskriver en tro på Gud men også en hel del tvil om Gud finnes eller hvem Gud er, en informant forteller at Gud og troen har blitt skjøvet unna men uten å ta et direkte oppgjør med troen eller erstatte den med en annen tro eller ikke-tro.

Omfanget av materialet er til sammen 134 sider, den lengste fortellingen er rundt 40 sider, den korteste omkring 10 sider lang¹²⁶. Det er med andre ord stor forskjell på omfanget i de ulike fortellingene, noe som også gjør at mengden tekst som kan belyse denne oppgavens problemstilling varierer for de ulike informantene. Hver informant har likevel beskrevet både tro og skam i tilstrekkelig omfang til at de kan kaste lys over problemstillingen.

¹²⁵ Repstad (1994)

Materialet har form som fortellinger, men i noen av disse er det også innbakt tekst skrevet i diktform. På grunn av diktenes særegne karakter, vil ikke disse siteres av hensyn til personvern, men innholdet vil sees sammen med resten av teksten i analysen. De fleste forteller først om viktige hendelser i sitt liv i mer eller mindre kronologisk rekkefølge, oftest med stor vekt på barndomserfaringer og samlivserfaringer som voksne. I de to siste fortellingene gjentas mange av opplevelsene, men her har informantene ofte mer fokus på følelser og refleksjoner knyttet til opplevelsene, og hvilke betydning de har fått for livene deres. Mange bruker aktivt undervisningen som er gitt under Vita- oppholdet når de skriver sine livsfortellinger for andre og tredje gang. De temaene som da går igjen, ofte i form av overskrifter, er *tillit, skyld/skam, mening, døden, det oppreiste livet, det istykkerlevde livet, det ulevde livet, det tapte livet*.

5.3 Uttrykk for skam i fortellingene

Alle livsfortellinger er preget av at de seks informantene bærer på en usunn og livshemmende skamfølelse. Graden av skam, og hvor direkte den blir uttrykt varierer mellom narrativene. Basert på materialet ser det ut til at to av informantene, en mann og en kvinne, kan sies å være særlig hardt rammen av patologisk skam. For de resterende fire synes også en dyp skamfølelse å være et stort problem, men denne har en mindre sentral eller direkte rolle i fortellingene enn hos de to.

I det følgende presenteres fortellingene med henblikk på hvordan den usunne skammen kommer til uttrykk i informantenes liv, og hva som fortelles som mulige opphav til den usunne skammen.

5.3.1 Barndomserfaringer som kan knyttes til skam

Alle seks informantene forteller om opplevelser av alvorlig avvisning fra sine foreldre. En mann oppsummerer sine opplevelser og det vi kan anta er kunnskap han blant annet har fått gjennom Vita slik ” *jeg har skjont at en unge ikke blir født med skam og uten tillit.. Det er noe som blir dannet i møte med for eksempel foreldre. Å ikke bli møtt med åpne armer og et*

¹²⁶ Tekstene skrevet i Times New Roman 12 pkt og 1,5 linjeavstand.

blikk som vil en vel gir skamfølelse. Jeg er ikke elskverdig. Har ingen betydning. Ingen ser meg og mine behov. Slik har jeg det.”

Noen informanter forteller om enkeltepisodes som har vært svært dramatiske, og som informantene opplever som sjelssettende for deres utvikling. En person beskriver hvor rystende en slik dramatisk episode knyttet til en av foreldrene var for hennes selvforståelse *”Jeg følte veldig sterkt det jeg hadde følt tidligere at jeg var uønsket og forferdelig plagsom. Jeg kom derfor til den slutning at det var noe forferdelig galt med meg, ja at jeg var en satan.”* Senere i fortellingen kommer hun tilbake til den samme episoden og oppsummerer *”Jeg husker det som å være forlatt, ensom verdiløs, ja mye verre enn det: å være en satan.”*

Alle informantene forteller om en grunnleggende/generell avvisning over tid gjennom barndommen. Mange forteller om en mangel på nærhet og omsorg fra sine foreldre. En informant kan huske tilbake på *”ensomheten og mangel på nærhet til mor”* og skriver at hun kjenner denne følelsen veldig sterkt når hun nå som voksen tenker tilbake på dette. Selv om denne typen avvisning ikke nødvendigvis har dramatiske karakter når man ser på enkeltepisodes, er den svært alvorlig for et barns utvikling fordi den strekker seg over tid og dermed får stor betydning for barnets selvfølelse.¹²⁷ Fortellingene beskriver hvordan informantene som barn ikke ble møtt med aksept når de gav uttrykk for egne behov, følelser eller ønske, og at de bare følte seg akseptert når de var snille, greie, hjelpsomme og ”ikke var til bry” eller når de var enige med og støttet foreldrene. En informant beskriver det slik *”En av mine viktige roller var å gå i ett med veggen, det vil si at jeg skulle holde munn, i hvert fall ikke ytre andre synspunkter enn de far ytret, og ikke ha egne behov eller egen vilje. Jeg skulle komme frem når det var bruk for meg, og det var det ofte, så jeg ble aldri lenge der inne i veggen. Jeg hadde absolutt følelsen av at det var bruk for meg, og det var en god følelse.”* En annen setter sin opplevelse av avvisning fra foreldrene gjennom oppveksten, direkte i forbindelse med den sterke skamfølelsen som har preget henne som voksen *”Skamfølelsen har sin klare sammenheng med all den avvisning jeg opplevde som liten og de vonde opplevelsene jeg ble utsatt for. Det gav meg en så sterk følelse av skam over det å føle som jeg gjorde: sinne, trass, selvhevdelse, lengsel etter nærhet og varme at jeg til slutt bestemte at det som var meg måtte dø.”*

¹²⁷ Føllesø (2003)

Noen forteller også at de har følt seg uønsket i familien helt fra de ble unnfanget. En kvinne beskriver det som hat *”Da mor var gravid med meg syns hun at det var det verste som kunne skjedd henne. Jeg er sikker på at jeg ikke bare var uønsket, men hatet der jeg lå i magen hennes.”* En annen informant forteller at hun tenkte på sin egen fødsel som en slags ulykke for eller noe som besmittet moren hennes.

Andre forteller om en mer diffus følelse av å være ”hjemløs” eller lure på om de egentlig hører hjemme i familien sin. En skriver *”Mange ganger hadde jeg opplevelsen av ikke å ha et hjem. Hjemmet tilhørte mor og far.”* En annen skriver *”En stund var jeg usikker på om jeg virkelig var mamma og pappas barn, om jeg hørte hjemme i vår familie eller ikke.”*

En opplevelse av å være til bry og være et problem for foreldrene – enten bare ved å være til, eller spesielt hvis de lever ut sine behov og følelser (”er seg selv”) - går igjen hos alle informantene, men det er særlig tydelig i fortellingene til tre av informantene. En mann skriver om seg selv som liten *” Så lenge jeg kan huske har jeg hatt følelsen av jeg var en byrde eller belastning for mine foreldre. Det falt meg ikke inn å tenke annerledes. Jeg var skyldbetyngt, og prøvde å gjøre opp for min eksistens ved å være snill og glad og minst mulig til bry. Jeg syntes synd på dem som hadde fått et så håpløst barn. Jeg skammet meg”* En annen skriver at hun måtte gå *”inn i en rolle som den snille, fromme, hjelpsomme, flinke som ikke gjorde noe galt, som alle var fornøyd med og på den måten kjøpe meg rett til å leve.”*

Det er også flere som forteller at foreldrene truet med å fysisk forlate dem, dersom de ikke var snille. En mann forteller at moren truet med å reise sin veg, en annen skriver at han husker at *”far sa at vi gjorde ham syk, han truet med å forlate oss, hvis vi ikke skikket oss. Han truet med å ta sitt eget liv. ”*

En av informantene forteller at faren pleide å gi barna skylden når han hadde blitt sint og skjelt dem ut, han forteller at *”far sa at vi måtte ta ansvar for at vi hadde gjort ham så sint. Jeg følte meg skamfull, og vi lovte bot og bedring.”*

For fem av informantene kan det se ut som det er mor som har stått for den mest aktive formen for avvisning, mens opplevelsen av avvisning fra far i større grad handler om fravær og passivitet i de situasjoner mor avviser. For en av informantene stod både far og mor for en mer aktiv avvisning. Tre av informantene skriver at de har opplevd å bli straffet fysisk av

far eller mor. En av kvinnene skriver om dette ”*Kjeft og slag var vondt, men det verste var det underliggende budskapet av en sterk fordømmelse - jeg opplevde at jeg ikke kunne være meg. Fra da av var jeg helt henvist til å leve i denne rollen som den snille, fromme, hjelpsomme som aldri var sint, som aldri trasset og krevde, men var totalt underkastet.*”

Dette sitatet uttrykker på en svært direkte måte hvordan det å bli slått og kjeftet på for denne informantene førte til at hun måtte gi slipp på seg selv. Som vist tidligere, utgjør selvtap er en kjerne i utviklingsskammen.

Flere av fortellingene kan gi inntrykk av at informantens familiekultur var preget av skam, og at skam ble utnyttet i oppdragelsen. Fire informanter beskriver en eller flere av sine foreldre på en slik måte at man kan forstå dem som rammet av en dyp skamfølelse. Noen av informantene knytter dette direkte til foreldrenes tro ”*Jeg husker fars kristendom/ tro som lite frigjørende, lite glede, lite livsutfoldelse. Mest skyld og skam*” En annen beskriver sin mors personlighet og sier ”*For henne var det forbudt å være sint, men hun kunne bli lei seg, trist og trøtt. Dessuten bar hun på lengselen etter å bli borte, slutte å eksistere.*”

Noen fortellinger vitner også om alvorlige hendelser utenfor kjernefamilien, som kan tenkes å ha skapt en dyp skamfølelse hos informantene. En av informantene forteller at hun ble utsatt for seksuelle overgrep, men ikke av sine foreldre. To av informantene forteller at de i perioder har vært utsatt for grov mobbing. En kvinne forteller om denne tiden ”*Jeg ble frosset ute, etter hvert også direkte fysisk mobbet. Jeg møtte voksne som forklarte det med at det var jeg som var den egentlige årsaken til det som hendte. I denne tiden kjente jeg at jeg ikke lenger hadde tiltro til mennesker rundt meg. Jeg var hele tiden i beredskap for at noen kunne såre meg eller ta meg for et eller annet, eller at de kunne møte meg med et hånflir eller spott på mine vegne.*”

5.3.2 Ulike uttrykk for skam i narrativene

Tegn på skam i nære relasjoner som barn

Som sitatene fra fortellingene allerede viser, bærer informantene med seg mange opplevelser av å bli avvist, ikke sett eller akseptert av sine foreldre. Gjennom fortellingene finner vi tegn på usunn skam i relasjonen til foreldrene hos alle de seks informantene. For noen kommer dette til uttrykk gjennom en beskrivelse av å aldri føle seg gode nok eller ønsket, eller at de beskriver en opplevelse av å ikke fortjene omsorg eller godhet fra foreldrene. Hos andre

kommer det fram ved at de beskriver hvordan de trakk seg unna foreldrenes forsøk på nærhet eller omsorg. Ut fra teorier om skam, kan dette forstås som en reaksjon på å tidligere ha opplevd å bli avvist i relasjonen, og at man deretter trekker seg unna for ikke å oppleve å bli avvist – og påført skamfølelse - på nytt. En mann skriver ” *jeg husker følelsen av katastrofe. Jeg følte selve eksistensen min truet, og jeg visste at følelsen hadde med far å gjøre. Jeg kjente på trang til å holde meg unna. Det trodde jeg var galt, og jeg skammet meg.* ”

En annen informant beskriver hvordan moren manipulerte barna ved å spille på dårlig samvittighet hvis barna ikke oppfylte hennes behov, han skriver ” *Her skjer bedømmelsen: Velger barnet å oppfylle mors behov eller er det ”slemt” nok til å ta hensyn til seg selv? Hva barnet velger avgjør om det møter bekreftelse eller avvising.* ” En kvinne skriver om sin opplevelse som barn ” *jeg blir holdt i et slags fengsel. Jeg har ikke frihet til å tenke ut fra meg selv, jeg blir pålagt å tenke, mene, leve på en måte som foreldrene mine har behov for.* ”

Tegn på skam i nære relasjoner som voksen

Ut fra fortellingene ser det ut som alle informantene sliter med usunn skam også i nære relasjoner som voksne. For de fleste kommer dette til uttrykk i opplevelser knyttet til kjærester eller ektefeller. Det dreier seg oftest om en følelse av manglende tillit og trygghet, eller en redsel for nærhet - en redsel for at de egentlig ikke er elskverdige - verdige til å bli elsket. ” *I nære relasjoner har jeg nok vanskelig for å kjenne meg trygg og ha tillit. Jeg tror ikke egentlig at jeg kan stole på at mine nærmeste er der for meg. Oppveksten min har gjort det vanskelig å utvikle en sunn og god tillit, og jeg sliter fortsatt med å føle tillit til mine nærmeste. Jeg har vanskelig for å tro at de bryr seg om meg og er interessert i meg som den personen jeg er.* ”

Det er viktig å understreke at informantene ikke formidler det som helt håpløst å oppleve seg verdsatt og elsket i relasjoner som voksne, men at det er vanskelig og komplisert. En mann skriver ” *Selv i relasjon til nære venner har jeg vært usikker, men noen venner har gitt meg erfaring av at de er der under alle forhold. Det å vite at noen bryr seg, er glad i meg gjør godt. Det viser at jeg er verdig til å bli elsket.* ”

Skam uttrykt som skyldfølelse eller dårlig samvittighet

I teorien ble det beskrevet hvordan den smertefulle erfaringen av skam, noen ganger gjemmer seg i andre uttrykk som oppleves lettere å håndtere. Skyldfølelse kan ofte også handle om skam.¹²⁸ Dette kan vi se også i materialet som er analysert.

For flere av informantene ser det ut som mye av opplevelsen av at noe ved en er feil eller at man ikke er god nok, lenge har blitt satt ord på som skyldfølelse eller dårlig samvittighet. *”Så lenge jeg kan huske har jeg vært plaget av skyldfølelse, ikke alltid like sterk, den er mer og mindre uttalt”* sier en av informantene om seg selv. Et annet sted skriver han *”Jeg var skyldbetyngt, og prøvde å gjøre opp for min eksistens ved å være snill og glad og minst mulig til bry.”* Særlig når informanten gir uttrykk for en konstant skyldfølelse for det han/hun er, kan det være grunn til å forstå dette som forkledd skamfølelse. I hvert fall dersom man støtter seg på teori som knytter skam sterkt til hva man er og skyld mer til konkrete handlinger/hendelser. Et annet eksempel på denne bruken av skyldbegrepet finner vi i denne informantens utsagn: *”Jeg har ofte følt at det er min skyld at andre har det vondt. Da jeg var liten følte jeg at det var min skyld at far hadde det vondt og vanskelig, hadde bare ikke jeg vært, så hadde han hatt det mye bedre. Og min skyldfølelse har nok stort sett gått på hva jeg har vært og i liten grad hva jeg har gjort.”* Informanten påpeker her selv, både direkte og gjennom setningen *”hadde ikke jeg vært, så...”*, at det hun omtaler som skyldfølelse knytter seg til hvem hun er eller at hun er, ikke til noe konkret hun har gjort. Denne personen skriver også noe som kan illustrere forskjellen på skam- og skyld dynamikk. Hun skriver at fordi hun følte at hun bare spilte en rolle som *”føyelig, snill, hjelpsom og from”* følte hun at den positive responsen hun fikk ikke egentlig hadde noe med henne å gjøre. *”fordi jeg opplevde at dette ikke egentlig var meg, følte jeg meg heller ikke elsket, selv om jeg møtte masse godhet og varme.”* Hun skriver videre at hun klarte å leve i denne rollen som liten, men at hun føler seg helt utslitt. Informanten skriver også at hun nå forsøker å endre mønsteret nå, noe som skaper sterk utrygghet. *”nå når jeg reiser meg opp og viser hvem jeg er, viser mine følelser, så er jeg livredd og kjenner at jeg mangler helt en grunnleggende tillit til at noen kan elske meg slik jeg er.”* Dette sitatet er et tydelig uttrykk for at den grunnleggende følelsen av å ikke være elskverdig hos denne personen ikke henger sammen med om hun gjør elskverdige gjerninger eller ikke, men er knyttet til hvem hun er,

¹²⁸ Pattison (2000), Føllesø (2003)

med andre ord er det snakk om en dyp skamfølelse. Det kommer fram at hun har en viss trygghet i det hun har gjort og måten hun har levd på, mens utryggheten ligger i den hun er.

I noen av fortellingene kommer det helt eksplisitt fram at informanten i løpet av oppholdet på Vita for første gang får et språk for skammen, og at de ser at det er dette som har ligget under mye av det de tidligere har tenkt på og omtalt som skyld. En informant går over fra å beskrive sin følelse av skyld, til å snakke om den skammen hun nå også ser at hun har kjent på, og skriver da *"denne skamfølelsen har vært helt ubevisst. Jeg har ikke ant at jeg har hatt den. Det er først nå i den senere tid at jeg har fått et bevisst forhold til den, ikke minst de siste dagene."*

Denne sammenblandingen av skyld- og skam begrepene, kan være et hinder for å forstå sin egen situasjon og begynne å arbeide seg ut av skammens landskap. Kanskje kan sammenblandingen også tenkes å få konsekvenser for hvordan informantene opplever kirkens tale om skyld og tilgivelse. Man kan også spørre seg om kirkens språk og rituelle uttrykk er med på å opprettholde eller skape mer av denne forvirringen. Dette vil bli sett nærmere på under punktet om Gudsbilde, selvbilde og tro.

Skammens globale effekt

"Jeg har vel ikke trodd, i det hele tatt, at jeg er verd å bli sett og elsket."

Fra teorien kjenner vi til at skam er en affekt som lett får global virkning; opplevelsen av skamfullhet, av at *noe er feil med meg*, smitter lett til hele selvet og blir *jeg er feil*.¹²⁹ Det finnes mange eksempler i fortellingene som uttrykker hvordan skamfølelsen knyttes sammen med det å være den man er, eller være til over hodet. En informant oppsummerer sin ungdomstid: *"Jeg lyktes med den tunge oppgaven; å aldri være meg"* Som et tidligere sitat viser, knytter en informant det at hun finnes til det at andre har det vondt, når hun skriver *"hadde ikke jeg vært, så..."* En informant skriver om hvordan hun som barn opplevde at hun ikke fortjente å bli bedt om tilgivelse når noen hadde gjort noe galt mot henne *"Denne opplevelsen av uverdighet gikk nok på at jeg var noe skittent innerst i meg."* Som det har kommet fram, opplevde en av informantene som barn at hun var *"dypest sett en satan som ingen kunne være glad i"*. Det er vanskelig å gripe hvor dyp skamfølelse som må ligge bak

¹²⁹ Pattison (2000), Follesø (2003), Lee&Wheeler (1996), Kaufmann (1989)

når et barn opplever seg selv på denne måten. Hun skriver også at denne opplevelsen av å dypest sett være ”en satan”, har fulgt henne inn i voksenlivet.

Et menneske som er preget av en dyp skamfølelse, vil ofte ha en lengsel etter å forsvinne. Enten følelsen av å ville synke gjennom gulvet i en gitt situasjon, som ofte er tilfelle ved akutt skamfølelse knyttet til det å føle seg avslørt/ufrivillig eksponert. Eller en mer generell lengsel etter å bli borte, slippe å være til, eller til og med en lengsel etter døden, som ofte følger med kronisk skam.¹³⁰ Hos fire av informantene kommer det tydelig fram at de har kjent på en form for dødslengsel. En av disse oppgir troen på at Gud mener selvmord er galt, som grunnen til at han ikke har tatt livet sitt, men at han har respekt for de som velger å ta livet sitt. En kvinne skriver *”Jeg forbinder døden med lengsel mer enn frykt. Så langt tilbake jeg kan huske har jeg lengtet etter å dø, eller egentlig å ikke finnes. Skulle ønske mor hadde tatt abort så jeg hadde sluppet å bli født. I perioder har ønsket om å ikke være født kjentes svært sterkt, og jeg har sett på livet nesten som en forbannelse.”* En mann skriver *”Døden er likevel en tanke om å slippe alt dette. Jeg ønsker å finne en annen vei ut enn døden. Både livet som kjennes dødt og det å dø....”*

Flere av fortellingene i materialet viser noe av tvetydigheten i utviklingsskammens dynamikk, på den ene siden lengselen etter å bli sett og få oppmerksomhet og omsorg – fordi man har manglet så alt for mye av dette i oppveksten - og på den andre siden ønsket om å skjule seg som er så sterkt at det kan drive mennesker i døden. En mann skriver *”Jeg er ikke et oppreist menneske.. Jeg har aldri kommet meg helt opp. Jeg er ikke helt nede heller,, jeg er et sted midt i mellom. Jeg må vokte meg for å stå oppreist, for da blir jeg for synlig.. Det er for farlig, nesten dumdristig. Hvis jeg står oppreist og blir truffet, så er det min egen skyld, for jeg burde vite bedre.”* En annen formidler også veldig tydelig spenningen mellom de to lengslene, og sier kanskje også noe om hvorfor ønsket om å skjule seg for hans vedkommende blir det som styrer, når han skriver *”Jeg vet at det finnes mennesker som prøver å komme meg i møte. Jeg kan merke det. Det brenner i meg av følelser: gleden over noen som har sett – redselen for å bli avvist eller ikke være god nok. I det øyeblikket behovet kan bli møtt trekker jeg meg. Det gikk nesten, men det ble for risikabelt.”*

¹³⁰ Skårderud (2001), Follesø (2003)

En informant beskriver noe som kanskje kan betegnes som skam over den ufriheten skammen skaper i henne *”Når jeg har møtt frie mennesker har jeg alltid følt på sterk underlegen følelse og litenhet. Jeg blir fylt av en udefinert skamfølelse. Jeg tror det er fordi jeg ubevisst blir minnet på at jeg selv er i fangenskap.”*

Det at skammen har en så global effekt på selvet, gjør at personen som er rammet ikke får pauser fra skammen og alle mestringsstrategiene. En mann filosoferer om et liv etter døden og kommer med et ønske som sier noe om hvor slitsomt et liv preget av patologisk skam kan kjennes. *”Og om det ikke er et evig liv, men en evig hvile, så passer det meg utmerket. Jeg føler at jeg trenger hvile bedre enn liv.”*

Skam knyttet til følelser

”Jeg mister lett mine følelser og behov ut av syne når mine nærmeste ikke liker dem. Da har jeg lett for å gi opp av frykt for å få en kald skulder. Mønsteret er at jeg gir avkall på mitt,”

For alle informantene ser det ut til at det å kjenne på og gi uttrykk for egne følelser er forbundet med en grad av skam. Tre av dem framhever skammen knyttet til følelser som særlig sterkt, og for noen framstår dette som selve kjernen i den skammen de kjenner på. En kvinne skriver det slik *”den største begrensningen var at jeg ikke følte meg fri til å være meg, føle det jeg følte og vise mine følelser til andre. Slik har jeg levd i et slags fangenskap som jeg nå bryter meg ut av.”* Hun skriver et annet sted at *”det å få kontakt med følelsene slik at de dukker fram av og til er en ting, men det aller mest, forferdelig skammelige har vært å vise de slik de er for mine medmennesker.”*

Ut fra det informantene skriver om barndomsopplevelser, kan det se ut som særlig negative følelser som sinne, tristhet og sjalusi, og opprør eller motstand ikke ble akseptert av omgivelsene, og dermed ble kriminaliserte¹³¹ og forbundet med skam. En kvinne skriver at *”så mange følelser ble dødgjort: sinne, ensomheten, forlattheten, sjalusien, misunnelsen, skammen, følelse av verdi og vakkerhet. Gjennom dette ble det også lagt lokk på gleden og andre gode ting.. Det var et krav å føle glede, dermed ble ikke den heller ekte.”*

¹³¹ Med kriminaliserte menes at de blir gjort forbudte og forbundet med sanksjoner og straff.

En mann beskriver sitt forhold til følelser slik *”Det er flere følelser det er vanskelig å gi plass til. Følelser som ikke blir akseptert rundt meg, eller som jeg tror ikke blir akseptert. Alt som ligger utenfor det perfekte. Alt som ligger utenfor det kontrollerte. Det umiddelbare og opprøret! Gledesutbrudd så vel som sinnet.”*

En annen informant knytter også skammen til det å kontrollere sine følelser i møte med omverdenen. Hun beskriver at det har gått så langt at hun ikke lenger evner å vise følelser, det kan oppfattes som at hun ikke lenger har noe valg. *”Jeg kjenner også at jeg et eller annet sted underveis har mistet evnen til å vise de innerste følelsene mine til andre. Jeg har mistet evnen til å gråte, til å gi meg hen til glede eller til seksualitet. Jeg må hele tiden være behersket og kan ikke våge å tro at de rundt meg vil ta i mot meg, eller vil bry seg om meg om jeg viser hvor svak og følsom jeg egentlig er.”*

En av kvinnene beskriver veldig sterkt hvordan denne skammen knyttet til følelser begrenser hele hennes livsutfoldelse *”Jeg tror det er følelsen av skam som gjør livet så vanskelig og noen ganger nesten uutholdelig, for når det å føle og vise sine følelser blir skammelig og forbudt, så er det vel ikke langt unna at selve livet blir skambelagt og forbudt.”*

Skam knyttet til kropp og seksualitet

”Ikke for mye kropp og bevegelse. Jeg blir flau av og til. Kanskje heter det skam. Er det galt å bevege kroppen? Er det galt å ta på den? Er det galt å elske, seg selv og andre?”

Fire av informantene i denne studien, forteller om skam som er knyttet direkte til seksualitet. Informantene forteller om hvordan det å utforske forelskelse og kontakt med det annet kjønn i ungdomstiden, var forbundet med sterk følelse av skyld. Som vi har sett tidligere, kan skyldfølelse også knyttes til skamfølelse. Onani nevnes også som noe svært tabu- og skambelagt. En av informantene har erfaringer av å bli tiltrukket seksuelt av samme kjønn, og erfaringer med å leve ut denne seksualiteten. Dette formidles som svært vanskelig. Det kan se ut som disse homoseksuelle erfaringene for denne informanten er det som den dype skamfølelsen sterkest knyttes til. Særlig blir skammen overfor Gud svært sterkt knyttet til disse erfaringene – informanten tror at Gud vil at han skal være en annen, en som ikke tiltrekkes av og gir etter for tiltrekningen av personer av samme kjønn. En kan også si at

informantens tanker om hva Gud mener om disse lystene er med på å legitimere/forsterke skammen han føler.

En av informantene skriver dessuten mye om skam som er knyttet til kroppen i seg selv, gjerne knyttet til vekt og kroppen som et redskap for kontroll. Han skriver at han var overbevist om han ikke holdt mål sammenlignet med de andre barna i nærmiljøet, og at han tenkte at familien også oppfattet det slik. Han skildrer også en generell følelse av skam knyttet til det å være kropp. Denne skamfølelsen knytter han også til Gud: *”Alt for mange ting jeg ikke har fått gjort, fordi jeg har følt på forpliktelser, krav og forventninger. Som en tvangstrøye var motstanden mot en sunn livsutfoldelse. Det som holdt den fast var redselen for å svikte Gud.”*

5.3.3 Ulike mestringsstrategier forbundet med skam som beskrives i narrativene

Tilbaketrekking/isolasjon, unngå nærhet

”Jeg går først for å slippe å bli forlatt.”

Som det kommer fram av teorien, er det relativt utbredt at mennesker som lider av en kronisk skamfølelse trekker seg unna situasjoner som de tidligere har erfart som skammende. For mange kan dette innebære å være unnvikende i nære relasjoner, eller unngå sosiale sammenhenger. Dette er mestringsstrategier som også reflekteres gjennom livsfortellingene til informantene i denne studien. En mann beskriver sin måte å forholde seg til andre mennesker på slik *”Jeg beskytter meg ved å være på vakt og ikke regne med noen, og være forberedt på det verste for ikke å bli overveldet.”*

En annen beskriver at det sosiale miljøet tilknyttet kirken i ungdomstiden var et sted å være for å søke bort fra relasjonen til foreldrene. I det sosiale miljøet ble han kjent som en utadventd person med mange kontakter. Bak dette skjulte det seg en bevisst strategi for å unngå å bygge nære vennerelasjoner. Informanten skriver på en måte som knytter dette direkte sammen med den dype skammen. Han mener selv at denne oppførselen bunnet i en redsel for å være seg selv og bli ”avslørt” som den han var. *”Livredd for avvisning ble jeg som en kameleon. Bak latter og smil skjulte det seg en smerte knyttet til redselen for å være meg. En redsel for å bli sett, regnet med.”*

Denne redselen for nærhet er synlig også i noe av det materialet reflekter om informantenes mestringsstrategier som voksne. Flere forteller om en opplevelse av manglende nærhet til partneren sin, og det kan virke som nærhet er noe som både forbindes med lengsel og frykt. En mann oppsummerer essensen i sin måte å la seg møte av mennesker på en måte som illustrerer denne mestringsstrategiens dynamikk godt: *”Jeg vet at det finnes mennesker som prøver å komme meg i møte. Jeg kan merke det. Det brenner i meg av følelser: gleden over noen som har sett – redselen for å bli avvist eller ikke være god nok. I det øyeblikket behovet kan bli møtt trekker jeg meg. Det gikk nesten, men det ble for risikabelt.”* Som allerede nevnt, formidler sitatet hvordan redselen for avvisning og avsløring står mot behovet for å bli sett, og at redselen blir det styrende.

Gjøre seg usynlig, være blid, flink og hjelpsom

”Å bli ett med veggen kjentes som lettelse – men også ensomt og sørgelig. Den gangen hadde jeg ikke ord for det – men det var nok avvisning jeg kjente på”

I en situasjon som vekker akutt skam, vil mange beskrive en følelse av å ville synke gjennom gulvet. Når det er snakk om mer kronisk skam, kan dette ønsket om å bli usynlig gi seg utslag i en ekstrem tilpassing til omgivelsene. Dette kommer særlig fram hos fire av informantene. Ved å ikke gi uttrykk for følelser, behov eller meninger som ikke passer for omgivelsene, særlig gjelder dette sinne/motstand og behovet for nærhet, omsorg og oppmerksomhet, kan personen søke å gjøre seg minst mulig synlig. *”Jeg hadde mye skyldfølelse, og prøvde å gjøre opp for at jeg var til ved å være grei og se glad ut. Jeg prøvde å ikke være til bry”* er et sterkt uttrykk for dette. En annen mann beskriver hvordan denne tilpassningen gikk så langt da han var liten, at han til slutt ikke kjente sine egne følelser. *”Jeg har en følelse av at jeg fungerte som en utvidelse av min mor. Jeg hadde ikke en egen oppfattelse av ting eller egne følelser.”* En annen skriver om dette om hva skammen gjør med henne som voksen *”Skammen skaper redsel og, angst. Så gjør jeg alt jeg kan for ikke være synlig. Ofte prøver jeg å veie opp gjennom prestasjoner”*

For noen oppleves det å tilpasse seg totalt, som den eneste måten å overleve på. En av informantene, forteller at hun som barn følte helt bokstavelig at tilpassning var et spørsmål om liv eller død. Hun beskriver at moren var svært sint på henne og at hun behandlet henne voldsomt. Informanten husker at hun opplevde at årsaken til morens oppførsel, var at informanten hadde forsøkt å gi uttrykk for sine behov. Morens adferd skapte sterk

dødsangst, og informanten tenkte at den eneste måten hun kunne overleve på, var ved å bli en annen. Hun skriver ”*Jeg forstod at jeg måtte bli den som alle var fornøyd med – bare det kunne gi meg retten til å leve*”

For andre er det snakk om overlevelse i den forstand at de beskytter seg mot flere erfaringer av avvisning ved å ikke vise seg fram som seg selv, på den måten kan man si at det er nødvendig for selvets overlevelse. Dette kan være en effektiv og helt nødvendig beskyttelse. Samtidig vil dette også beskytte mot de gode erfaringene, så på lang sikt er det ikke nødvendigvis en særlig fruktbar beskyttelse av selvet. Det er også mye i materialet som kan forstås med dette som bakgrunn. En av informantene skriver hvordan denne totale tilpassningen til rollen som snill og grei hindret henne i å ta til seg positive tilbakemeldinger fra foreldrene ”*Fordi jeg opplevde at foreldrene mine var glade i meg på grunn av at jeg gikk inn en rolle som snill og grei og ikke var meg selv, så ble kjærligheten fra dem opplevd som noe som ikke hadde med meg å gjøre.*”

Som flere av sitatene allerede har vist, er også det å hjelpe andre en strategi mange har levd med for å mestre skamfølelsen, som regel på bekostning av egne behov. Mange steder i materialet kommer det fram at det å hjelpe andre kan være en effektiv måte å kompensere på, når den dype skammen forteller at man egentlig ikke burde vært, i hvert fall at man ikke burde vært akkurat den man er. En mann skriver ”*Ingen kan være glad i meg, men kanskje bli glad for det jeg gjør for dem*” Dette utsagnet sier både mye om skam og om hvordan strategien med å hjelpe andre kan gi hjelp til å leve med skammen men ikke tar bort den negative selvvurderingen. Selv om denne informanten ser at han kan gjøre noe som andre setter pris på, holder han fremdeles fast på det at ingen egentlig kan være glad i ham. En annen informant setter ord på hvor slitsomt det er å leve på denne måten ”*Jeg blir så sliten av at jeg ikke klarer å bare være, jeg må hele tiden prestere. Alt for lenge har jeg levd for andre. Jeg er redd for å såre, alltid opptatt av å være tilstede, lytte og gi omsorg. Mine egne behov kjenner jeg ikke på.*”

En av informantene beskriver med stor selvinnsikt hvordan hun gav andre mennesker det hun egentlig lengtet etter og trengte selv. På en måte kan dette ses som en kreativ og avansert utgave av denne ”hjelpe-andre-mestringsstrategien”. Hun skriver at det å få andre til å sette ord på sine problemer og smerter, har hun fått utløp for noen av sine egne følelser som hun ikke klarer å kjenne på. Hun reflekterer rundt adferden og skriver at på et bevisst plan har det handlet om å vise omsorg og et reelt ønske om å hjelpe, men at det på et dypere

plan også har ligget andre ting bak ”Jeg tror det også egentlig handler om et indre krav om å være omsorgfull – å gjøre mot andre det du vil at de skal gjøre mot deg - sammen med et behov for nærhet og det å få satt ord på det som er vondt i mitt eget liv. Når andre betror seg til meg om sin lidelse, har det fylt noe av behovet mitt for å kjenne på det vonde.” På denne måten har hun kunnet hjelpe andre og samtidig hjelpe seg selv, uten at hun har trengt å kjenne at hun trenger hjelp. Det kan se ut som leveregelen, eller fromhetsidealet, om å gjøre mot andre det du vil at de skal gjøre for deg, i praksis har fått en dobbel betydning. Hva dette kan gjøre med den omsorgen som blir gitt kan diskuteres, men det vedkommer ikke denne studien.

En annen informant som også gir uttrykk for å ha problemer med å tillate seg å tilfredsstille egne behov, viser noe av denne samme kreativiteten i sin måte å omgås det at hun faktisk har behov for hvile: ”Jeg vet jo at jeg trenger å hvile, og jeg har latt meg få lov med det som begrunnelse at hvis ikke jeg tar vare på meg selv så kan jeg ikke være der for andre. På denne måten har jeg kunnet ta hensyn til mine behov, men bare for i neste omgang å kunne dekke andres behov på en bedre måte.” På denne måten ser det ut til at vedkommende har funnet en måte å få dekket ditt behov for hvile, uten å utløse en strøm av skam over at hun unner seg dette – det er jo av hensyn til de andre.

Være flink, strebe etter det perfekte og feilfrie

”Jeg har ikke rom i meg for å gjøre feil. Det menneskelige er ikke tillatt – å være menneske.”

En av mestringsstrategiene som er beskrevet i teorikapitlet består i det å forsøke å leve fullstendig opp til idealer, leve uten å gjøre feil som kan forårsake opplevelser av skam. Denne strebingen etter perfektjon er svært tydelig i fire av fortellingene som er analysert. En mann skriver ” andre sier at det er godt nok selv om jeg gjør noen feil – men det holder ikke for meg! Alt annet enn det perfekte er truende. Hvis jeg ikke mestrer – er jeg verdiløs.” En annen informant, som også stiller slike strenge krav til seg selv, beskriver hvor utmattende det kjennes å leve på denne måten ”Utslitt av å alltid måtte ha kontroll skriker jeg etter at noen skal frata meg ansvaret og min streben etter perfektjon.” En annen beskriver kravet om feilfrihet han stiller til seg selv på denne måten ”Jeg ønsker å ha bare gode sider, selv om jeg vet med tankene at det ikke går an for et menneske. Innerst inne er jeg overbevist om at folk kommer til å vende seg bort fra meg hvis jeg viser noen dårlige egenskaper.” Slik han

ser det, er det å bare ha gode sider, å ikke gjøre noe som kan oppfattes som dårlig, den eneste måten å kunne bli akseptert på. Når man lever med så strenge krav, som det i grunnen er umenneskelig å leve opp til, må man hele tiden bruke mye krefter på å strebe etter dette umulige. Dessuten vil man igjen og igjen erfare skam over å ikke leve opp til sine egne idealer - livsrommet må nødvendigvis bli veldig begrenset.

En informant forteller at frykten for å ikke være god nok i betydningen feilfri, har hindret ham i å ta aktivt del i aktiviteter på fritiden og at han etter hvert har glemt hva han har å bidra med *”Jeg vet ikke lenger hva jeg er god på. Det er så lenge siden jeg har brukt meg selv fordi jeg frykter å mislykkes, å ikke være god nok.”* En kvinne skriver om noe av det samme *”Jeg sørger over alt jeg har gått glipp av som jeg har hatt lyst til og kanskje kunne fått til. Jeg var hele tiden så engstelig for å feile, for å tape ansikt. Jeg fryktet skamfølelsen.”*

Selvrettferdiggjørelse, skamme andre, overdreven sjalusi

Som vist i teorien, mener mange at kronisk skam også kan gi seg utslag i både selvrettferdiggjøring, det å påføre andre skam og overdreven sjalusi. Dette blir også sett på som en form for mestring, en måte å klare å leve med skammen på. Gjennom selvrettferdiggjørelse forsøker personen å beskytte seg mot følelsen av skam ved å bortforklare den og plassere den hos andre.

Selvrettferdiggjørelse er ikke et ubredt tema i materialet, men det blir nevnt. En informant skriver blant annet at han reagerer med selvrettferdiggjørelse hvis han får kritikk for noe i det som beskrives som et fortvilt forsøk på å forstå at de egentlig ikke har grunn til å kritisere. Hvis vi leser dette i sammenheng med utsagn om kravet om perfeksjon, forstår vi lettere hvorfor det er helt nødvendig for informanten at det ikke finnes årsaker til kritikken hos ham – da er han jo ikke feilfri.

Et annet eksempel er en informant som indirekte gir uttrykk for selvrettferdiggjøring som en måte å beskytte seg mot sin egen skamfølelse. Han skriver at partneren har fortalt flere i omgangskretsen om noe galt han har gjort. Selv om handlingen han har gjort av mange vil sies å være skammelig, knytter han i sin gjenfortelling skammen til partneren som har fortalt dette videre

Noen mener også at en måte å unnsnippe skammen på, er å påføre andre skam og på den måten forsøke å gi sin egen skam fra seg til den andre. Dette blir blant annet brukt

som en forklaring på de tendenser man ser til at overgripere ofte selv også har blitt utsatt for overgrep. Uten å gå i detalj, forteller en av informantene at hans utforskning av seksualitet, som blir beskrevet som forbundet med noe forbudt og skamfullt, på et tidspunkt førte til at han utsatte flere for det vedkommende i skrivende stund mener kan kalles grenseoverskridende adferd eller overgrep.

En overdreven sjalusi kan forstås som et uttrykk for den usikkerheten kronisk skam vil skape i en person. Dersom du tror at du egentlig ikke er elskverdig eller mulig å like, kan det være vanskelig å stole på at en partner eller venn faktisk liker deg, og man blir sårbar overfor situasjoner hvor en venn eller partner gir sin oppmerksomhet til andre. For en av informantene har overdreven sjalusi i forhold til partner vært et stort problem som voksen. Vedkommende beskriver at det ikke er konkrete episoder eller kjærestens adferd, men tanken på at kjæresten har vært glad i noen tidligere som vekker sjalusien. Det har blitt et mønster for vedkommende at dette skjer, og at sjalusien blir så sterk at den kveler alle andre følelser og han går fra partneren.

Selvrettferdiggjørelse, å påføre andre skam og overdreven sjalusi kommer ikke til uttrykk som mestringsstrategi i det som de kvinnelige informantene skriver. Det er altså bare menn som har beskrevet dette i materialet som her er analysert.

Bevegelse ut av skammens landskap?

Det er flere deler av materialet som kan leses som et uttrykk for en bevegelse ut av skammens landskap. Flere informanter beskriver en vilje til å endre de mønstrene som skammen har skapt, og som blant annet har vært en nødvendig del av mestringsstrategi. En mann skriver *"Framover skal jeg prøve å lytte til og ta følelsene mine på alvor."* En annen skriver at hun kan kjenne på mange følelser nå som hun ikke kunne tidligere, blant annet *"forvirring, usikkerhet, frykt, skyld og skamfølelse, og innerst inne et sinne"*. En tredje informant sier det slik *"Jeg kan ikke fortsette å ta ansvar for at alle andre har det bra. Jeg trenger noen som kan gi meg en bekreftelse på hvem jeg er."*

5.4 Religiøsitet: bakgrunn, tro og gudsbilder

Ett av kriteriene for utvelgelse til denne studien var at informantene skulle ha en kristen bakgrunn, og at livsfortellingene skulle inneholde tanker om tro, religiøsitet og Gud. I det følgende vil det som kommer fram i narrativene knyttet til religiøs bakgrunn og tro bli presentert.

5.4.1 Religiøs bakgrunn

Tilknytning til religiøse miljøer, religionens/troens rolle i familien, foreldres tro

Alle informantene har blitt introdusert for kristen tro av en eller flere av foreldrene. For eksempel skriver flere om hvordan de lærte å be som barn. Særlig for tre av informantene vitner fortellingene om foreldre som aktivt har brukt kristen tro og fromhetsidealer som en del av oppdragelsen. De informantene dette gjelder forteller at barna lærte å forholde seg til Gud som en person de skulle tilfredsstille og stå til ansvar overfor på linje med foreldrene. De fleste informantene har sammen med familien vært aktive i kirke- eller bedehus miljø. Disse kristne miljøene beskrives i materialet både som steder med streng kontroll og tydelige moralske regler som det opplevdes ufritt å forholde seg til, og som fristeder fra forholdene hjemme eller en arena for å bidra og få respons på en god måte og et sted for fellesskapsferinger.

Fromhetsidealer som preget oppveksten

Noe som går igjen i fortellingene er referanser, direkte eller indirekte, til ulike fromhetsidealer¹³² som preget familien og det kristne miljøet informantene var en del av i oppveksten. En informant skriver ”Jeg merker at det overrasker meg å bli klar over at det fremdeles er så mye foreldrene mine har sagt og så mange sitat fra Bibelen som fremdeles påvirker livet mitt veldig sterkt.” Som informanten selv sier, kan slike fromhetsidealer og bibelsitater fra barndommen ha stor innflytelse også i det voksne livet. Når disse idealene er knyttet sammen med troen, og dermed forbundet med Gud, vil de kunne ha en ekstra sterk

¹³² Med fromhetsidealer menes her idealer for livsførsel som knyttes til troen, med andre ord vil det å følge disse idealene oppleves å ha konsekvenser ikke bare for forholdet til omverdenen men også for ens gudsrelasjon/Guds oppfatning av en.

påvirkningskraft. Idealer som i en eller annen forstand knyttes til det man oppfatter som Guds vilje, vil kunne være vanskeligere å løsrive seg fra enn for eksempel idealer man forbinder bare med foreldrenes vilje. Foreldrene kan man flytte fra, ta et oppgjør med, men Gud er det vanskeligere å flytte fra - og hvis man tror noe er Guds vilje og tror på Gud er det svært vanskelig å vende dette ryggen. For å forlate et fromhetsideal som målestokk på seg selv, må man enten vende Gud ryggen eller gå gjennom en prosess hvor man etter hvert skiller Guds vilje og det gitte idealet. En mann bruker ordet underkastelse når han skriver om sitt forhold til idealer ”*Underkastelse har vært en vanskelig del av min hverdag. Jeg ble innprentet med idealer og regler fra foreldrene mine og lærerne, og etter hvert fra meg selv.*”

I livsfortellingene er det noen fromhetsidealer som er tydelig beskrevet som viktige i informantenes barndom. Noen informanter uttrykker eller viser til fromhetsidealer fra oppveksten direkte, andre skriver på en måte som indirekte viser at de eller deres foreldre var preget av disse idealene. På bakgrunn av disse utsagnene, er materialet delt inn i kategorier.¹³³ Hver kategori presenteres her med en overskrift, og eksempler på uttrykk for fromhetsidealer som ligger innenfor gruppen. Til hver kategori er det laget et illustrerende, prototypisk utsagn. Disse er satt sammen av flere informanternes formuleringer. Bokstavene som står i parentes bak hver overskrift, representerer hvilke informanter som har omtalt slike idealer. Det er en svakhet med tanke på leserens mulighet til å etterprøve analysens fortolkning av sitatene at de ikke presenteres i en narrativ sammenheng, men av hensyn til personvern er dette dessverre ikke mulig.

Lydighet(A, B, D, C)¹³⁴

* Hedre din mor og din far, lydighet, underkastelse.

¹³³ Se vedlegg 2

¹³⁴ Bokstavene representerer forekomsten av de ulike gruppene fromhetsidealer i materialet. Disse er tatt med for å illustrere hvor vekten ligger i dette spesifikke materialet, men har ikke kvantitativ verdi. På grunn av materialets størrelse og utvalg er disse egnet til å lage statistikk knyttet til sammenfall av fromhetsidealer og grad av usunn skam.

”Barnas oppgave var å hedre mor og far ved å være lydig og snill, blid og glad – uansett hvordan jeg opplevde situasjonen eller hva jeg følte at jeg trengte. Jeg skulle stole på at det mor og far sa var rett. De sa at jeg hadde frihet til å ta mine egne valg, men uutalt sa de like sterkt at jeg burde velge noe som mor og far og Gud ville like. Jeg måtte være beskjeden, høflig, gavmild, pliktoppfyllende og, til å stole på. Dessuten måtte jeg være flink og gjøre det godt på skolen for mor og fars skyld. Jeg ble lært opp til å være lydig mot Guds kall, og trodde at lydighet ville ordne alle problemer. Dessuten var det viktigere å holde ut og være standhaftig når noe var vanskelig, å gjøre opprør kunne være å gå mot Guds vilje. Jeg kjenner at det er fryktelig slitsomt, nå har det blitt sånn at uansett hva jeg gjør så blir det galt.”

Ydmykhet, ikke opponere eller ytre egne meninger (A, B, D, F)

- * Ikke være kritisk/opponere, ikke være sint/negativ, ikke ha egne meninger, være langmodig/ettergivende, vende det andre kinn til, være ydmyk, , hovmod står for fall.
- * ikke stikke seg fram, være forsiktig, passivitet.

”Jeg ble lært opp til at det beste var å holde seg i bakgrunnen og ikke stikke seg fram. Man skulle i hvert fall ikke ha noen egne meninger eller stå opp for seg selv. Det verste var å kritisere andre mennesker – det står jo i Bibelen at vi ikke skal dømme. Jeg trodde etter hvert at jeg ikke hadde noen rett til å tenke og mene selv. Det gikk så langt at det å skulle tenke fritt kjentes skremmende, hvis en selvstendig tanke snek seg fram kom straks følelsen av synd og skyld. Jeg måtte ikke tenke ut fra meg selv, men ta hensyn til andre. Jeg kan ikke huske at jeg forsvarte meg selv en eneste gang. Til og med når jeg ble mobba, trodde jeg at Gud ville at jeg bare skulle vende det andre kinn til.”

Å sette Gud og andre foran seg selv (A, B, C, D, E, F)

- * Være hjelpsom/snill/høflig, oppofrende, pliktoppfyllende, dele, glede andre, elske din neste som deg selv, bær hverandres byrder, gå den annen mil
- * Selvutslettelse, beskjeden, sette Gud foran egne behov
- * Gud til ære mennesker til gagn

* Vitne for Gud

* Frykte Gud

”På bedehuset og hjemme hørte jeg stadig ”du skal elske din neste som deg selv” – det de egentlig ville var at jeg skulle elske min neste, det å tenke på seg selv ble sett på som synd. Når mor ikke syntes jeg stilte nok opp for henne, kunne hun si med sint stemme at Jesus formaner oss til å skal bære hverandres byrder og gå den annen mil. Jeg skjønnte at hun mente at jeg var et dårlig barn og en dårlig kristen som ikke var snillere. Jeg prøvde alt jeg kunne å være en annen og ikke ta hensyn til meg selv, for jeg var sikker på at det var det mor og Gud krevde av meg. Jeg ble fortalt at Gud kom først og sist, foran alle menneskelige behov. Det var fortvilende husker jeg, for det kjentes som jeg allerede var så oppofrende at jeg ikke hadde mer igjen av meg selv å ofre. Daniel i løvehulen var min store helt, for han klarte å være så snill og god at Gud hjalp ham og fikk menneskene til å bli glad i ham. Selv gråt jeg meg ofte i søvn fordi jeg ikke klarte å være et godt nok vitne for Gud. Når jeg tenker på dette i dag, hvordan alt dreide seg om å leve ”Gud til ære, menneskene til gagn”, kjenner jeg at det knyter seg i brystet. Det er ikke rom til å være meg i dette. Jeg vet jo at jeg ikke klarer å leve opp til det. Hvis jeg må elske min neste som meg selv, ligger jeg dårlig an. Jeg har vel aldri egentlig elsket meg selv, så da skylder jeg min neste mye...”

Å være takknemlig, glad og blid (A, B, C, D)

* Være blid/glad, takknemlighet

* Ikke fokusere bakover

” Det verste jeg kunne gjort var å vise sinne eller trass, jeg måtte alltid være snill og føyelig. Det var viktig å framstå som blid og glad og veloppdratt, men inni meg var jeg egentlig veldig lei meg. Jeg var overbevist om at det var min feil at jeg følte det sånn, hvis jeg bare hadde vært mer takknemlig overfor Gud og mor og far så ville nok alt vært bra. De gangene jeg prøvde å fortelle om noe som var vanskelig, pleide foreldrene mine å be meg om å tenke på noe positivt i stedet. De fortalte historien om Lots kone som ble en saltstøtte fordi hun valgte å se seg tilbake, og sa at jeg alltid måtte se framover.”

Ikke være lik som verden – dualisme kropp-ånd og religiøs-verdslig (A, B, C, D, E, F)

- * Ikke stole på følelser
- * Være ren, bare ha gode tanker.
- * Strengte grenser knyttet til kropp og seksualitet, dualisme kropp – ånd
- * Aktivt bønneliv og bibellesning som kriterium for god kristen
- * Alvor/saktmodighet
- * Forsake verdslige aktiviteter for å prioritere kristne aktiviteter

”Det er viktig for meg å prøve å ha bare gode egenskaper, selv om jeg egentlig vet at det ikke går an. Gjennom oppveksten følte jeg mye skyld for tankene mine, jeg trodde nok at min måte å tenke på egentlig ødela mammas liv. Følelser var også noe negativt, man kunne ikke stole på følelser så de på bedehuset. Tror jeg tenkte at følelsene mine ville lede meg bort fra Gud hvis jeg lyttet til dem. Jeg husker for eksempel at jeg hadde veldig lyst å drive med idrett, men jeg skjønnte at det var best for meg å heller bruke tiden min på bedehuset. Jeg visste at som kristen var det viktig å være ren og bare ha gode tanker. Alt som handlet om flørting, kjærester og seksualitet var tabubelagt og jeg forbandt det med urenhets. Jeg hadde mye skyldfølelse rundt dette, særlig i tenårene.”

Oppsummerende kan vi si at flere har skrevet mye om følelsenes vanskelige plass i deres liv, og følelser i kristne sammenhenger ble omtalt som noe man ikke kunne stole på. Mye av det informantene forteller vitner om sterke begrensinger i forhold til det å ha egne meninger, å ha lov til å protestere eller sette seg til motverge når en er uenig eller opplever urett og det å uttrykke negative følelser som sinne. Noe av det informantene skriver om idealene de ble opplært til å følge som barn, kan leses som sterke uttrykk om hvordan dette gav dem en opplevelse av det var galt for dem å være seg selv. Det å skulle vitne for Gud var et viktig fromhetsideal for de fleste av informantene, men ikke lett å forholde seg til for alle. En av informantene skriver at han gråt seg i søvn nesten hver kveld fordi han ikke følte seg som et godt nok vitne for Gud. Det er flere som beskriver fromhetsidealer som gjenspeiler renhet som ideal, som oftest i en kombinasjon med et dualistisk syn på kropp og ånd. For noen er dette tett knyttet til seksualitet. En av informantene nevner at han har opplevd at kristne ledere har sagt at han er besatt i forbindelse med onani, og utført en eksorsisme. Andre steder i materialet knyttes idealet om renhet til å ikke delta i verdslige aktiviteter, og for noen ser det ut som det er et krav om at man ikke en gang skal tenke tanker som er forbundet med noe som blir sett på som galt eller verdslig hvis man skal unngå urenhets.

5.4.2 Gudsbilde, selvilde og tro

Ut fra livsfortellingene får vi noen bilder av informantenes tanker om Gud, deres følelser knyttet til gudsrelasjonen, og deres tanker om hvordan Gud ser på dem. Noe er skrevet ut fra en stor selvinnsikt og med stor grad av refleksjon rundt det ambivalente i forholdet til Gud, eller hvordan relasjonen til Gud påvirkes av andre relasjoner. I det følgende vil noe av dette materialet presenteres og diskuteres i lys av teori. Materialet presenteres oppdelt i ulike fokusområder, men det er viktig å understreke at sitatene oftest belyser mange ulike sider ved temaet og gjerne kunne vært trukket fram andre steder også.

Gudsbilder - som barn og voksne

Skille mellom gudsbilde og gudsrepresentasjon

Som vist i teoridelen gjorde Ana-Maria Rizzuto et svært viktig arbeid med å undersøke utviklingen av gudsrepresentasjoner som et ledd barns utvikling. Karakteristisk for gudsrepresentasjonen er den vil være påvirket av barnets foreldrerepresentasjoner. Et annet karakteristika er at denne, som andre representasjoner, kan knyttes til sterke emosjonelle reaksjoner fordi den ligger på et dypt følelsesmessig nivå i personens bevissthet. Som voksen kan det derfor være spenninger mellom det man intellektuelt tenker og tror om Gud, gudsbildet, og gudsrepresentasjonen man bærer på. Flere utsagn i materialet kan tolkes som uttrykk for en slik spenning. En mann beskriver svært detaljert hvordan skam og Gud er knyttet sammen på et følelsesmessig behov, og forklarer dette med at skammen han har kjent i forhold til foreldrene har blitt forbundet med Gud fordi den ble skapt så tidlig. Samtidig som hun beskriver disse følelsene av at skam knyttet til Gud, sier hun at med tankene er hun helt sikker på at Gud elsker henne og vil at hun skal være den hun er. Det kan virke som vedkommende må legge bort sine egne følelser og forholde seg strengt til en fornuftsargumentasjon for å kunne holde fast at hun er elsket av Gud. En kvinne skriver at uavhengig av den forkynnelsen han har hørt om Gud, har han alltid på ” *i dypet av meg, med følelsene, har jeg alltid forstått hans kjærlighet til meg som et resultat av alt jeg gjorde for å være elskverdig*”. Dette kan leses som et eksempel på hvordan en streng og ikke-aksepterende gudsrepresentasjon kan påvirke gudsrelasjonen – på tross av forkynnelse av og intellektuell overbevisning om at Gud vil en vel. En annen informant betegner dette å ikke i føle seg elsket av Gud, som et så stort problem at hun kaller det for ulevd liv ” *Det ulevde*

livet for meg er at jeg aldri har kjent meg elsket som meg – jeg har aldri kunnet føle glede over å tilhøre en Gud som elsket meg uten forbehold eller betingelser – intellektuelt tenkte jeg sånn, men jeg opplevde det ikke.” Andre informanter formidler også spenninger mellom intellektuelle og følelsesmessige forståelser av Gud, uten at de setter ord på det like direkte. For eksempel er det noen steder i refleksjonene en skifting mellom de gudene som en tenker at gudsrelasjonen gir, og hva man kan kjenne eller erfare. Et eksempel er en informant som veksler mellom på den ene siden utsagn om gudsforholdet som kilde til krefter og trøst, om å ikke trenge å prestere overfor Gud og om Guds nærvær, og på den andre siden utsagn om Gud som fjern, bønner som bare når til taket og en følelse av å vandre i *dødsskyggens dal*. Til slutt skriver informanten at de gode ordene om gudsrelasjonen kjennes for store, at det ikke alltid er så enkelt. Dette kan både leses som et uttrykk for spenninger mellom det vedkommende har lært om Gud og det han i sitt eget liv erfarer at Gud er eller gjør, og det kan leses som et uttrykk for spenninger mellom det intellektuelle bildet informanten har av Gud og de følelsesmessige responsene gudsrepresentasjonen han bærer med seg skaper. En av kvinnene som skriver om disse spenningene, sier noe som vitner om at de intellektuelle forestillingene om Gud kan ha en positiv innflytelse på tross av den sterke påvirkningen en skremmende gudsrepresentasjon har på henne *”Det eneste som kunne gi meg følelse av glede var tanken på at uansett hva jeg følte, så var Gud glad i meg like vel.”*



Foreldre og Gud er på lag eller sammenblandet

Foreldre og Gud ser ut til å ha vært sammenblandede størrelser for fire av informantene. Tre av de som beskriver hvordan foreldrene brukte Gud eller religiøse forestillinger som en aktiv del av oppdragelsen, skriver også om Gud og foreldrene på en måte som kan oppfattes som sammenblandet. En informant beskriver en slik sammenblanding, uten å skrive noe om foreldrenes bruk av religion i oppdragelsen annet enn at familien deltok i kristent arbeid. Flere steder i fortellingene nevnes Gud og foreldre om hverandre, som om de tilhører den samme gruppen, uten at den som skriver reflekterer mer over dette. Andre steder skriver informantene eksplisitt om denne sammenblandingen og noen ganger også om hvorfor de mener at det har blitt slik eller hva det har betydd senere i livet.

En av kvinne beskriver det at faren fortalte om Gud og lærte henne å be, som noe hun visste skulle være noe godt men som hun opplevde vanskelig. Hun skriver selv at dette førte til at faren og Gud ble sammenblandede størrelser for henne. *”Fordi jeg følte meg forlatt av far, så følte jeg meg forlatt av Gud også.”* For andre dreier sammenblandingen seg om foreldres eller andres bevisste bruk av Gud som en alliert i deres oppdragelse av barna. En informant beskriver at moren leste kristne barnefortellinger med moraliserende innhold. Han skriver om disse at *” De omhandlet ulydige og syndige barn som ble oppdratt av rettferdige og snille voksne. Barna gjorde aldri noe godt eller riktig, men de voksne og Gud var på lag og visste alltid hva som var godt og sant. Barna var alltid slemme, enten de forstod det selv eller ikke. De voksne var bare snille.”* Det kan se ut som dette ble en bekreftelse for denne

informanten på at det var ham det var noe galt med når foreldrene ble sinte eller han selv følte seg ulykkelig. Han forteller også hvordan han etter hvert nesten automatisk tenkte at Gud hadde de samme negative tankene om ham som foreldrene formidlet.

En mann beskriver hvordan moren brukte bibelsitater når hun var sint på ham som liten ” *Jeg stilte ikke opp slik som hun mente at jeg skulle. Hun kunne spørre sarkastisk om jeg ikke hadde lest Bibelen. Så siterte hun gjerne noen vers om å bære hverandres byrder for å oppfylle Kristi lov eller noe annet som lignet. Hun sa at jeg ikke var en sann kristen når jeg ikke stilte opp for henne som hun ville.* ” En annen mann oppsummerer sin opplevelse av morens budskap til ham gjennom oppveksten på denne måten ” *Både Gud og jeg blir triste når du ikke tenker og gjør som vi vil. Du kan aldri vite hvor lenge vi holder ut før vi forlater deg.* ”

Andre forteller om hvordan det å lære å be som liten, opplevdes som et tidspunkt hvor Gud og den som lærte dem å be begynte å flyte sammen. En kvinne skriver om dette En informant beskriver dette svært direkte i sin fortelling ” *Fordi jeg var så liten ble liksom far og Gud noe av det samme. Far var distansert og avvisende, og trodde jeg også at Gud ikke egentlig ville ha meg, at jeg var like fæl for ham som en dødelig sykdom.* ”

I en oppsummerende setning knytter en informant sin erfaring av faren og sin erfaring av Gud eksplisitt sammen ” *Gud er taus og fraværende, som far* ”. En annen mann skriver ” *den kveldsbønnen ”Kjære Gud jeg har det godt” gjorde det vanskelig for meg å forholde meg til Gud. Jeg følte jo at jeg hadde det vanskelig. Det ble sånn at jeg tenkte at Gud var som mor og far, som ikke ønsket å høre om mine problemer.* ”

Foreldre og Gud har ulike roller/funksjoner

Teori om gudsrepresentasjoner forteller oss at gudsrepresentasjonen også kan få den funksjonen at det en person ikke makter å forholde seg til hos sine foreldre, enten noe negativt de påfører en eller behov de ikke møter, kan plasseres i gudsrepresentasjonen. Dette er ikke like tydelig i materialet, som en sammensmeltning av Gud og foreldrene, men noe av det som skrives kan tolkes i en slik retning. Den av informantene som tydeligst forteller at hun har skjøvet Gud og kristendommen unna, forteller samtidig hvordan det har opplevdes som nærmest umulig å løsrive seg fra sine foreldre. Ut fra Rizzutos arbeid kan dette både leses ut fra en tanke om at vedkommende har en så kremmende eller livshemmende gudsrepresentasjon at det ikke er mulig å holde fast på en gudstro uten å

ødelegge seg selv, og det kan leses ut fra en tanke om at denne personen har plassert det sinnet og den avvisning som egentlig tilhører relasjonen til foreldrene over i relasjonen til Gud – fordi det var lettere for henne å avvise Gud enn å avvise sine foreldre.¹³⁵

Et annet eksempel i materialet som kan tolkes som at Gud og foreldrene har atskilte roller for informantene, kommer til uttrykk blant annet hos en av dem som svært tydelig gir uttrykk for at han opplevde at Gud og foreldrene var på lag. Vedkommende skriver hvordan han som barn pleide å be intenst til Gud om å få forsvinne. Dette kan på den ene siden være et uttrykk for hvor sterkt rammet av skam denne personen var som barn. Samtidig kan det også vise noe annet, nemlig at vedkommende opplevde at Gud var en han kunne henvende seg til i denne situasjonen. Den samme personen skriver et annet sted at moren ikke ville forstått om han prøvde å forklare noe av det som kjentes vanskelig, og at det ikke en gang var et alternativ å forsøke å fortelle. Selv om Gud og mor for denne personen på mange måter er sammensmeltet, kan det likevel se ut som om Gud kan tilby mer enn mor kan, ved at informantene faktisk bruker bønn til Gud som en måte uttrykke sin fortvilelse på. At dette er et ambivalent prosjekt kommer også fram ”*Jeg forventet ikke noe svar, for jeg har bedt den samme bønnen flere ganger enn jeg kan telle, men ikke blitt bønnhørt. Jeg vet ikke om Gud finnes.*”

Gud som straffende

Flere biter av materialet kan leses som en oppfatning av Gud som straffende. Noen steder sies det direkte, andre steder mer indirekte. Flere informanter beskriver en forbindelse mellom redselen for straff og utforskning av seksualitet. Også tekststykker som beskriver en redsel for å ikke komme til himmelen, kan tolkes som et uttrykk for en straffende Gud, en Gud som krever at mennesker må fortjene frelse i motsetning til en Gud som *lar nåde gå for rett*. En kvinne skriver om sin barndom ”*Jeg hadde dårlig samvittighet hele tiden. Hver kveld når jeg skulle legge meg lå jeg og tenkte på at Gud kom til å straffe meg, at han ville dømme meg til Helvete. Jeg var fryktelig redd for å sovne.*”

Sitatet under kan leses som uttrykk for at Gud straffer, i form av at han gjør informantene ulykkelige eller holder tilbake lykke ”*Min opplevelse av meg selv var at jeg var lydig og glad utad, men innerst inne ulykkelig. Jeg trodde at det var min egen feil, at jeg ikke var*

¹³⁵ Rizzuto (1979)

takknemlig nok.” Et annet sitat som også kan tolkes som uttrykk for en straffende gud er dette ”*følelsmessig har jeg alltid oppfattet hans kjærlighet til meg som et resultat av alt jeg gjorde for å fortjene å bli elsket. Nå klarer jeg ikke lenger dette, og da føles veien til Gud utilgjengelig og skremmende.*” Kanskje er det en redsel for at Gud skal staffe den manglende innsatsen, som gjør at veien til Gud føles *stengt og farlig*. Tidligere ble avsnittet sitatet er hentet fra, vurdert som et uttrykk for spenninger mellom gudsrepresentasjon og gudsbilde. Da kan det være naturlig å tenke at den som skriver dette har en gudsrepresentasjon som oppleves straffende, uten at det trenger å bety at vedkommende vil si at hun ser på Gud som straffende hvis noen spør henne.

Gud som fjern

Mange vil som en umiddelbar reaksjon på opplevelsen av Gud som fjern, tenke at dette er en negativ følelse eller erfaring. Pattison påpeker at Guds fjernhet faktisk kan oppfattes som en befrielse for en som er preget av dyp skam.¹³⁶ Den avskyen den som skammer seg kjenner overfor seg selv, kan gjøre opplevelsen av Guds nærvær uutholdelig mener han. Dette er ikke en refleksjon det er lett å finne igjen i materialet som er studert her, det er bare én informant som direkte nevner Guds nærvær som noe truende, og da bare en gang og i forbindelse med at han i positive vendinger omtaler sterke opplevelser av gudsnærvær. Det at Gud oppleves som fjern, nevnes derimot flere steder og av flere informanter.

En informant beskriver en opplevelse av Gud som fjern, og samtidig en lengsel etter Gud som oppleves som *en god lengsel*. Det er verdt å legge merke til at det ikke nevnes på hvilken måte lengselen etter Gud er *god*. Det kan tenkes at det ikke oppleves som en god lengsel i den forstand at den skaper gode følelser eller trygghet, men at god her referer til et fromhetsideal som forteller vedkommende at det er *verdigg og rett*¹³⁷ å søke eller lengte etter Gud. Man kan ikke utelukke at informanten i en intervjusituasjon ville ha sagt noe annerledes om denne lengselen dersom vedkommende ble spurt mer ut om hva han la i utsagnet. Selv i det skriftlige materialet problematiserer vedkommende sine uttalelser til slutt i avsnittet, uten at vi som lesere vet akkurat hva ved uttalelsene det vises til, ved å si ”*Jeg*

¹³⁶ Pattison (2000)

¹³⁷ Sitat fra liturgi for nattverd i Høymesse for Den Norske Kirke ”I sannhet verdigg og rett er det, at vi alltid og alle steder søker deg...”

sitter her og skriver og føler at ordene blir store. Er det sånn jeg egentlig kjenner det? Nei, det er ikke alltid så enkelt som jeg får det å høres ut nå.”

En mann skriver om lengsel etter nærhet og at Gud oppleves fjern før han uttaler ”*mennesker betyr mer for meg. Jeg har bruk for nærhet jeg virkelig kan kjenne!*” Når han beskriver lengslene sine, sier han at noen av dem er som ”*skjulte lengsler gjemt bort i mørket*” Ut fra resten av livsfortellingen, er det nærliggende å tenke at det som informantene opplever ikke tåler dagens lys er knyttet til lengsel om nærhet fra en av samme kjønn. Han skriver et annet sted noe som kan forstås som at Gud ønsker å nekte han denne kjærligheten, og at det kanskje ikke går an å være den han er og samtidig være slik Gud vil. På tross av denne oppfattelsen av at Gud vil noe annet enn denne personen selv lengter etter, forteller vedkommende om stadige forsøk på å søke Guds nærhet, særlig for å få veiledning og hjelp. Sitatet som er tatt fram her, er hentet fra slutten av den siste livsfortellingen. Det kan se ut som vedkommende her mer enn før slipper fram en erkjennelse av at lengselen etter menneskelig nærhet som han *virkelig kan kjenne* er sterkere enn lengselen etter Guds nærhet. Man kan spekulere i om dette er et resultat av noe av det Pattison påpeker knyttet til redsel for gudsnærvær, i den forstand at informantene ikke lenger orker å søke Guds nærhet fordi han så sterkt har kjent at det framkaller en alt for sterk skamfølelse i forhold til de lengslene som sitter så dypt.

Gud som nær – erfaringer av gudsnærvær

To av informantene beskriver det som kan kalles erfaringer av gudsnærvær i sine livsfortellinger. Den ene forteller at hun som barn møtte en engel, den andre forteller om at han har hørt Gud tale kjærlig til seg og fått indre bilder om Guds kjærlighet til seg som voksen. Særlig den som har opplevd å kjenne et konkret gudsnærvær med som voksen, forteller at dette var viktige og gode opplevelse for ham. Om de indre bildene forteller vedkommende ”*Jeg klarer ikke å være i de, selv om de finnes inni meg enda, i alle fall ikke lenge om gangen – Guds nærhet blir for skremmende.*” Det som blir sagt om Guds nærvær som truende, på tross av at det er Guds kjærlighet til ham disse bildene handler om, kan muligens forstås i lys av det Pattison skriver om gudsnærvær som truende for den dypt skamfulle. Personen som beskriver disse bildene, er en av informantene som svært eksplisitt setter ord på at han ser ned på seg selv, og tror at Gud også gjør det. Det er interessant å merke seg hvor ambivalent denne nærheten til Gud kjennes for den som skriver – den er på

samme tid truende og noe vedkommende oppsøker og forteller at har hjulpet ham til å ta imot seg selv i kjærlighet. Ut fra et teologisk perspektiv kan dette være en håpefull beretning om Guds kraft til å trenge gjennom skammen med et kjærlighetsbudskap - samtidig som det er en fortelling om Guds begrensninger og skammens makt, i og med at den konkrete erfaringen av Guds kjærlighet ikke ser ut til å ha kraft til å ta bort den dype skammen hos den som erfarer den, og heller ikke alltid overdøver redselen for nærværet.

Noen informanter formidler også en tro på Guds nærhet som ikke knyttes til konkrete erfaringer av gudsnærvær, men mer som en overbevisning om at Gud har vært tilstede i deres liv.

Gud som krever feilfrihet og ren godhet

Som nevnt under avsnittet om fromhetsidealer, er det mye av de idealene informantene har vokst opp med som formidler at Gud krever en form for renhet og total godhet både i *tanker, ord og gjerninger*¹³⁸. På mange måter kan vi si at idealet er å være feilfri. Denne tankegangen finner vi også igjen i informantenes tanker om Gud og hva Gud krever. Flere av sitatene som allerede er presentert, formidler tanker å aldri kunne bli god nok i Guds øyne, at Gud i bunn og grunn aldri blir fornøyd med menneskene uansett hvor mye de strever. Dette bildet av Gud kan også tenkes å ligge til grunn for mye av den dårlige samvittigheten og skyldfølelsen som mange informanter forbinder med kristen tro, selv om dette også kan være et uttrykk for informantenes selvfølelse mer enn deres opplevelse av Gud, eller kanskje er det også et samspill mellom disse to.

Gud som trøster

Det er også noe av det informantene skriver som vitner om at forholdet til Gud også er preget av trøst i en eller annen form. En av informantene som beskriver vanskelige følelser i forhold til Gud, skriver også om hvordan tanken på at Gud elsker henne gjør godt. Det kan se ut som om denne personen har greid å gjennomskue noe av skillet mellom sine følelser i forhold til Gud og det hun intellektuelt sett tror om Gud, og gjennom dette klarer å hente en form for trøst og glede gjennom sine tanker om at Gud elsker, selv om det ikke føles slik.

¹³⁸ Sitat fra syndsbekjennelsen i Høymesse for Den Norske Kirke ”Se i nåde til meg syndige menneske, som har såret deg med tanker, ord og gjerninger...”

En annen informant, som også skriver mye om skam og et komplisert forhold til Gud, skriver også dette om hvordan relasjonen til Gud innebærer mulighet for trøst og nærhet *”Jeg vet ikke helt om jeg tror at jeg kan stole på Gud. I perioder er Gud min trøster. Da legger fornuften til side og bare tar imot det gode uten å prøve å skjønne det. Da kjennes livets hverdagsøyeblikk hellige.”* Denne informanten formidler at det er fornuften som må legges bort for å ta imot det som kjennes godt i relasjonen til Gud, litt i motsetning til i informanten over som må stole på fornuften framfor følelsene for å tro på Guds kjærlighet til seg.

Noe av det som finnes i materialet angående trøst, er ikke knyttet direkte til relasjonen til Gud, men til troen generelt eller noe som står i Bibelen. Flere viser til salmenes bok. En mann nevner også kristne sanger som et sted han finner trøst *”Mange kristne sanger handler om sorg og om å sørge. Her har jeg funnet trøst. Men avløsning?”* Hva informanten mener med *avløsning* er ikke mulig å vite sikkert, men ut fra resten av fortellingen til denne personen, kan det være nærliggende å tenke at dette handler om en følelse av å ikke få hjelp til å lette byrdene i livet, at smerten ikke forsvinner. Dette sitatet kan reise spørsmålet om hva trøst er i møte med skamfullhet, noe vi kommer tilbake til i diskusjonen.

Gud som trøster i møte med et dypt skamfullt menneske, kan oppleves ambivalent, og kanskje vanskelig å tro på. En informant minner om dette når han skriver *”Gud har vært med meg gjennom det vonde, han har vært min trøster og det ønsker jeg at han fortsatt skal være. Jeg sitter her og skriver og føler at ordene blir store. Er det sann jeg egentlig kjenner det? Nei, det er ikke alltid så enkelt som jeg får det å høres ut nå.”*

Gud som sannhetsvitne, en som vet

Mange av informantene i denne studien har opplevd så grov avvisning og omsorgssvikt fra sine foreldre, at det kan defineres som overgrep, og en viktig del av terapien vil være å se disse opplevelsene i sammenheng med de problemene man har som voksen. Som teorien og materialet selv peker på, er det mange som har vanskelig for å stole på sin egen opplevelse og følelser knyttet til en situasjon, dersom omgivelsene har en annen oppfatning. Når man skal se tilbake på en vanskelig barndom, kan det være krevende for en som sliter med kronisk skam å holde fast på sin egen opplevelse av det vonde og vanskelige man opplevde barndommen. En av informantene gir uttrykk for å oppleve Gud som et slags *sannhetsvitne* når han arbeider med sin egen barndom. Han skriver *”Det er bare jeg og Gud som vet hvor vanskelig jeg hadde det.”* Det kan se ut som troen på Gud, for den voksne som søker å forstå

sin barndom og plassere *feilen* utenfor seg selv, kan være en hjelpetanke i form av at det finnes noen utenfor ham selv som også vet om det vonde som skjedde da han var liten.

I Guds øyne er jeg...

Som det har kommet fram tidligere, særlig under overskriften *den globale skammen*, har informantene i denne studien en stor grad av negativ selvfølelse. I det følgende vil det informantene skriver om seg selv sett med Guds øyne, eller relatert til religiøse kategorier, trekkes fram.

Basert på teorien som er presentert om avvising i nære relasjoner og skam, og det informantene forteller, kan man si at alle informantene er påført skader i relasjonen til sine nærmeste gjennom oppveksten. De negative erfaringer og skader man har fra nære relasjoner, gjør noe også med andre relasjoner senere i livet. For en kristen vil troen på Gud også kunne sies å innebære en relasjon til Gud, og det er nærliggende å tenke at disse relasjonsskadene også kan gjøre seg gjeldende i gudsrelasjonen. Deler av materialet til denne studien kan leses på denne måten. De mønstre som informantene forteller om i relasjon til sine foreldre, er også synlige i mye av det som skrives om informantenes tanker om hvem de er i relasjon til Gud. Blant annet gjelder dette kravet om å innordne seg den andres tanker, meninger og behov, det kan også sees i kravet om å legge egne følelser til side til fordel for plikter eller idealer og den andres ønsker, eller at en blir akseptert bare når en er glad og blid, og det reflekteres gjennom noen informanters ord om å være en byrde og noe svært negativt både for foreldre og Gud. I sin mest ekstreme form kommer disse tankene til uttrykk som en forestilling om at Gud ønsker at informanten skal være en annen på samme måte som informanten opplevde at foreldrene ønsket at de skulle være en annen, eller at de ikke burde vært til i det hele tatt.

En kvinne, som også skriver om Gud og foreldrene som sammenblandede størrelser, skriver ” *Jeg følte meg forlatt av Gud og hadde følelsen av at han ikke ønsket meg, at jeg var plagsom og til bry..* ” Flere informanter forteller om en opplevelse av at Gud egentlig ønsket at de skulle utslette seg selv, fordi de ikke var som de burde. Noen knytter dette kravet om selvutslettelse til kjente religiøse idealer. En man skriver for eksempel hvordan faren idealet om å gå *den annen mil* på en slik måte at det ble knyttet sterkt til selvoppofrelse. Han skriver ” *Dette skremte meg, for jeg følte at jeg var oppofrende på grensen til det selvutslettende. Jeg følte sterkt fortvilelse fordi far krevde at jeg skulle gi fullstendig avkall på meg selv.* ”

For en annen informant ble forestillingen om å ikke være ønsket som den han var så sterk at vedkommende skriver *”Jeg forsøkte å utslette meg selv, for jeg trodde at det var slik mine foreldre og Gud ville at jeg skulle være.”*

Materialet vitner om at de fleste informantene ikke opplevde at foreldrene var fornøyde med dem som barn, i hvert fall ikke om de forsøkte å leve ut sine egne følelser, behov og impulser. Materiale inneholder sterke fortellinger om hvordan opplevelsen av å være akseptert og elsket av foreldrene, ble knyttet direkte til oppførsel, å fylle eksplisitte forventninger på riktig måte, eller til å med til det å strebe etter å være en annen. For flere av informantene var det i barndommen svært viktig at også Gud skulle være fornøyd med dem på denne måten. Det kan se ut som de oppfattet at dette hang tett sammen med om andre, særlig foreldrene, var fornøyde med dem. En skriver rett ut *”For meg var det viktig at alle var fornøyde med meg slik at Gud var fornøyd med meg.”*

Flere av sitatene som allerede er kommentert i sammenheng med andre temaer, forteller noe om hvor umulig oppgaven med å tilfredsstille Gud, gjøre Gud fornøyd, opplevdes. En informant skriver at dette ble forbundet med det å komme til himmelen *”Jeg var redd for ikke å være på vei til himmelen. Jeg forstod at jeg måtte gjøre mitt ytterste, og at det ikke var nok. Jeg hadde ikke begreper om hva nåde innebar.”* En mann oppsummerer sin mors budskap gjennom oppveksten som at Gud og moren ble svært lei seg hvis han ikke var enig med *dem*, og at det faktisk var farlig fordi *de* kunne gå fra ham. Hvis dette er essensen av det som formidles av en av dem som skulle vært din viktigste støttespiller, er det ikke vanskelig å forstå at man kan få et bilde av at man bare er verdifull for Gud i den grad man tenker eller sier de riktige tingene. På mange måter vitner dette utsagnet om en Gud som bare er interessert i mennesker i den grad de vil være marionetter. En kvinne beskriver opplevelsen av å få formidlet dette bildet av Gud og seg selv slik *”vi skulle leve Gud til ære og medmenneske til gagn. Nå kjenner jeg at det egentlig ikke er rom til meg i dette bildet, jeg kan ikke trekke pusten, er ikke interessant på noen annen måte enn om jeg kan gjøre noe for andre og Gud.”*

Flere informanter forteller om en type formaning fra kristne autoriteter som kan ha forsterket forestillinger om at Gud ikke er interessert i eller legger verdi i hvem man er som menneske, hva man virkelig føler eller har behov for, hvem man er, så lenge man lever ”rett”. For eksempel er det noen som nevner hvordan man ble formanet til å *”ikke sette sin lit til følelsene fordi det ville lede på gale veier”* En annen skriver at han *”har forsøkt å*

styre unna følelser og heller levd ut fra idealer.” En mann oppsummerer fromhetsidealene han ble oppdratt etter slik *”Gud først og sist, foran alle menneskelige behov”*.

En informant som ut fra livsfortellingen ser ut til å streve med at han tiltrekkes av personer av samme kjønn, noe vedkommende mener og blir fortalt at Gud ikke aksepterer/ønsker, skriver det så sterkt som at han ikke vet om han selv er forenelig med Guds ønsker *”Jeg vet ikke om mitt liv kan gå sammen med hans vilje for meg.”* Dette kortet sitatet sier noe om hvor vanskelig, eksistensielt og nært sammenknyttet forholdet mellom selvbilde og gudsbilde kan være.

Flere av informantene bruker betegnelser som relaterer til djevelen om seg selv. En av informantene skriver at hun har tenkt på denne måten om seg selv fra tidlig barndom, og mener at det oppstod som en reaksjon på foreldrenes kraftige sinne og avvisning *”Jeg var dypest sett en satan som ingen kunne være glad i. Heller ikke Gud”* Ut fra en religiøs kontekst er djevelbegreper svært negativt ladet. Djevelen kan forstås som selve personifiseringen av Det Onde. Det er nesten ikke mulig for en utenforstående å skjønne hvordan det må ha vært å vokse opp med dette som kjernen i forståelsen av hvem man er. Det kommer fram flere steder i denne personens livsfortellinger at denne selvforståelsen har fulgt henne hele livet, og hindret henne i å ta imot nærhet og kjærlighet i relasjoner som voksen *”... også som voksen, har jeg hatt denne følelsen av å være en satan innerst inne..”* For andre av informantene kan det se ut som det å bruke djevelbetegnelser om seg selv ikke har vært gjennomgående hele livet, men noe de gjør i tilknytning til å kjenne på eller tillate deler av seg selv å komme fram som de ellers legger lokk på. Like etter å ha beskrevet sitt sinne overfor det han opplever er Guds hardhendte behandling og livsfornektende krav til seg, skriver en mann om seg selv *”Jeg tenker at jeg må være tidenes jævel, som sier usannheter om Gud.”*

En kvinne skriver blant annet *”Ikke i meg selv men i Gud kan jeg klare hverdagen.”* Dette kan forstås på flere måter. På den ene siden kan dette leses som et gudsforhold å hente styrke i når egne krefter ikke strekker til. Men det kan også forstås dit hen at gudsforholdet til denne informanten forutsatte at Gud var den sterke, og at informanten bare hadde lov til å hente styrke fra Gud og ikke lete etter styrke i seg selv. Dersom det siste er tilfelle, kan

gudsrelasjonen bli noe som hindrer vedkommende i å agere agentisk¹³⁹ og som holder ham fast i en posisjon som den svake som ikke er noe i seg selv. Det kan se ut som den som skriver dette er i gang med en prosess hvor han gir seg selv en mer agentisk posisjon, når vedkommende litt senere reflekterer over om det allikevel ikke bare er Gud og troen som skal ha ære for at han har kommet så langt, og foreslår at han selv jo har mye viljestyrke og utholdenhet, og at det jo er han som har tatt sine egne valg – for eksempel valget om å tro på Gud.

Noen biter av materialet forteller om informanter som også tror at Gud tenker godt om dem eller er glad i dem. Et sitat som ble kommentert tidligere vitner om dette *”Når Gud har skapt meg med masse ulike følelser og behov, så er det selvfølgelig ikke riktig å se på dem som skammelige. Jeg vet jo at Gud elsker at jeg er meg.”* Den som skriver dette, er en av de informantene som også bruker en djevelbetegnelse om seg selv. Dette sier noe viktig om at selvfølelse og gudsrelasjon kan være svært sammensatte og ha mange aspekter og nivåer – på samme tid.

En annen kvinne skriver også noe som kan leses som et uttrykk for en sammensatt forståelse av seg selv sett med Guds øyne: *”Jeg har hørt mye forkynnelse som har gitt meg et bilde av at Gud vil meg vel, at han er trygg å ha nær. Her er det mye flott som gir livsrom, men følelsesmessig har jeg alltid oppfattet hans kjærlighet til meg som et resultat av alt jeg gjorde for å fortjene å bli elsket. Nå klarer jeg ikke lenger dette, og da føles veien til Gud utilgjengelig og skremmende.”*

Andre temaer knyttet til tro

Forhold til Bønn

Nesten alle informantene skriver noe om bønn i sine livsfortellinger. Tre av dem forteller noe om deres forhold til bønn som barn. En mann skriver at han som barn syntes det var vanskelig å be kveldsbønnen *kjære Gud jeg har det godt*, fordi han kjente at han ikke hadde det godt men at det ikke var rom for det. Han skriver at han *” jeg tenkte at Gud var som mor*

¹³⁹ agentisk forstås her som å se på seg selv som den handlende og den som har kontroll over seg selv og sin egen situasjon.

og far, som ikke ønsket å høre om mine problemer.” Likevel skriver han om hvordan han som barn også noen ganger uttrykte noe av sin fortvilelse gjennom bønn. forsvinne for denne informanten som barn ”Jeg ber Gud om at han må la meg bli borte. Jeg har ikke noe her å gjøre. Vær så snill å la meg bli borte for alltid. Jeg trenger ikke evig liv, bare bli borte. Det ville være det beste.”

Flere informanter forteller om at de ba eller ber bønner, selv om de ikke forventer å bli bønnhørt. Uttrykk som at bønnene ikke når utenfor rommets vegger blir for eksempel brukt. En av dem som forteller om at han kunne bruke bønn til å sette ord på fortvilelse som liten skriver *”Jeg forventet ikke noe svar, for jeg har bedt den samme bønnen flere ganger enn jeg kan telle, men ikke blitt bønnhørt. Jeg vet ikke om Gud finnes.”* Det at informanten forteller at han bad denne bønnen selv om vedkommende ikke forventet å få svar eller bli bønnhørt, kan forstås på flere måter. På den ene siden kan det fortelle noe om at bønnen hadde en viktig funksjon i seg selv, kanskje ved at den ble et sted for å sette ord på noe av fortvilelsen. På den andre siden kan det at bønnen ble bedt igjen og igjen like mye forstås som et uttrykk for hvor stor fortvilelse dette barnet bar på, at ropet om å få slutte å eksistere presset seg på selv om han ikke forventet svar eller en gang om Gud var der og kunne svare. Det finnes også andre eksempler i materialet på det å be uten å forvente å få svar. Det kan også være et uttrykk for at håpet om at Gud kunne hjelpe, var sterkere enn tvilen.

For noen av informantene knytter det seg sterke spenningen til det å be, særlig i barndommen. En kvinne knytter sammenblandingen av mors og Guds negative tanker om seg, til det at mor lærte vedkommende å be. En annen forteller om bønn som et sted hvor Guds krav om å ha det bra kjentes særlig sterkt. En mann forteller at det å søke Gud gjennom bønn i oppveksten var forbundet med gråt og bønn om tilgivelse. Han skriver *”Min måte å søke Gud på bestod ofte av bønn om tilgivelse for at jeg ikke maktet å stå fram som en god kristen. Tror jeg ba hver aften tilgivelse og mot til å stå fram.. Ofte gråt jeg til jeg sovnet”*

Noen forteller også om bønnen som en positiv ressurs i voksenlivet, som blant annet kan gi en opplevelse av å ikke være alene. En mann undrer seg over om han føler at Gud er til å stole på, og trekker så fram hvordan han i perioder har et tillitsfullt og barneaktig forhold til Gud. Han skriver *” Da ber jeg til Gud med tillit, snakker rett fram og forteller hvordan jeg har det og ber for meg og de jeg er glad i. Da hender det jeg kjenner at jeg ikke er alene”*

Fortolkning av motgang/det å ha det vanskelig

Det er noen informanter som reflekterer over hvordan de fortolket lidelse eller motgang som barn. En mann skriver *"Når livet føltes vanskelig trodde jeg at det var et bevis på at jeg var på den smale veg som førte til himmelen, for den skulle være vanskelig."* En annen informant som har vokst opp med noe av den samme tolkningsrammen kobler det sammen med det bibelske uttrykket om *å ta opp sitt kors*. Han problematiserer vektleggingen av krav og dom i sin egen oppvekst, og mener at det fortrengete det frigjørende i det kristne budskapet. Han skriver *"forkynnelsen var preget av krav og dom. Jeg opplevde at det ikke gav rom for å ha det godt - Livet skulle være vanskelig. En skulle ta sitt kors opp hver dag. Det står jo i Bibelen, men det står så mye mer der. Det står noe om frihet. Frihet fra skyld og skam. Jeg tror at den sannheten ble helt borte i alle krav om hva vi burde og måtte."*

Denne fortolkningen av lidelse som bevis på å være *på den smale veg*, eller som en del av det *å ta sitt kors opp* fordi livet skal være vanskelig, er interessant i en diskusjon knyttet til kristne fromhetsidealer og usunn skam. Det kan tenkes at en slik forståelse av lidelse kan medvirke til at det blir vanskelig å opponere mot det som oppleves som vondt eller vanskelig, og at det for noen nesten kan bli en kristen dyd å tåle smerte og krenkelser uten å klage eller si fra. Kanskje kan en slik fortolkning av lidelse faktisk føre til å at det å protestere mot og gå aktivt inn for å bli kvitt lidelse kan forbindes med noe skamfullt, og dermed forsterke skamfølelsen hos det dypt skamfulle mennesket som forsøker å komme ut av den lidelsen skammen påfører.

Troen som ramme for livsutfoldelse

Den kristne troen som en ramme for livsutfoldelse er et tema i flere av livsfortellingene, og da gjerne med fokus på det som oppfattes som en for trang ramme. En kvinne skriver at hun *"opplevde kristendommen som en livsfornektende religion som bare var til for å skape skyldfølelse hos folk"*. Denne livsfornektelsen knyttes særlig til seksualitet hos denne informanten. Hun husker det med kjærester og flørting som noe tabubelagt i sitt oppvekstmiljø, men skriver at hun likevel prøvde ut noen grenser på disse områdene. *"Dette ga meg sterk skyldfølelse og jeg var redd for at Gud skulle straffe meg. Kristendommen ble her noe redselsfullt og vanskelig som tok fra meg livslust og glede og gav med skyldfølelse."*

En annen som setter ord på en følelse av lite rom for livsutfoldelse forteller at det for ham hang tett sammen med redselen for å svikte Gud. *"Alt for mange ting jeg ikke har fått gjort,*

fordi jeg har følt på forpliktelser, krav og forventninger. Som en tvangstrøye var motstanden mot en sunn livsutfoldelse. Det som hold den fast var redselen for å svikte Gud.” Så strenge krav knyttet til livsutfoldelse opplever denne personen at Gud gir, at det beskrives som måtte gi slipp på deler av livet selv *”Kravene fra Gud handlet om å gi fra meg det gode, gi opp en del av livet mitt.”*

Noen informanter framhever også det gode som deres tro har betydd for livsutfoldelsen. En mann, som også har skrevet om mange vanskelige sider ved sin religiøsitet, skriver *”Tross alt opplevde jeg at kristendommen gav meg mer enn den tok. Jeg tror at den gav meg en følelse av sammenheng og storhet i tilværelsen. Jeg har funnet mye mening i fortellingene og salmene i Bibelen i forhold til det jeg har opplevd. Jeg synes jeg var heldig som i dåpen ble båret inn i kirken med alt det den er.”*

Forhold til synd, skyld, tilgivelse, nåde

Forholdet mellom synd, skyld, tilgivelse og nåde ble nevnt under den teologiske tilnærmingen til skam, som et område det kan være problematisk å bevege seg i for et menneske som lider av kronisk skam. Kirkens talemåte om disse forholdene, ble også problematisert. Disse temaene er også noen av informantene opptatt av. En kvinne skriver *”Kristendommen hadde jeg skjøvet vekk fra meg, først og fremst for å slippe følelsene av skyld og synd.”* Denne personen ser ikke ut til å ha opplevd den forløsningen fra skyld og synd, som kristendommen tradisjonelt hevder den har å tilby. Hva som gjør at opplevelsen av skyld og synd blir sterkere enn budskapet om nåde og tilgivelse, sier ikke denne informanten noe direkte om. Ut fra det hun skriver om sin skam og sitt bilde av Gud, er det mulig å tenke at en forklaring ligger i vedkommendes sterke skamfølelse og hvordan den kan tenkes å være knyttet også til gudsrelasjonen gjennom vedkommendes gudsrepresentasjon.

Tilbudet om nåde og tilgivelse er i tradisjonell kristendom ofte knyttet svært tett opp til dogmet om Jesu korsfestelse som et sonoffer for menneskets synd. En mann skriver om sin opplevelse av hva korshendelsen på en måte som knytter denne til mannens selvforståelse og selvfølelse. Han beskriver forvirring knyttet til det som blir forkynt om Jesu død på korset. Han opplever å ha del i en usselhet, ved at han er delaktig i korsfestelsen fordi *”Jesu dyre blod er utøst for mine synder”*. Denne usselheten blir en tung motvekt til den storheten han opplever ligger i å være skapt i Guds bilde. Han skriver at korshendelsen, forklart som ofringen av Jesu liv som betaling for våre synder, ikke gir opplevelse av forløsning. Han sier

”Jeg får bare dårlig samvittighet, fordi jeg, som et syndefullt menneske, er medskyldig.”

Dette sitatet taler rett inn i Beate Indrebø Hovlands argumentasjon omkring nødvendigheten av å finne nye fortolkninger av korshendelsen, for å gjøre den tilgjengelig som noe frigjørende ikke bare for den skyldte men for den skamfulle.¹⁴⁰

Hovland skriver om hvor vanskelig det kan være for et dypt skamfullt menneske å ta til seg budskapet om tilgivelse. En kvinne beskriver et barndomsminne noe som kan leses inn i denne sammenhengen. Moren som ber henne om tilgivelse for det som har blitt skildret som urettferdig og voldsomt sinne. Informanten husker at hun opplevde at hun ikke var verdig å bli bedt om å gi tilgivelse. Hvordan ville dette barnet tenkt om å være verdig å få tilgivelse av Gud? Ut fra det vedkommende har skrevet om sammenblanding av foreldrerepresentasjoner og gudsrepresentasjoner, og den skammen som knyttes til disse, er det ikke utenkelig at tilgivelse i relasjon til Gud også vil aktivere denne uverdighetsfølelsen og følelsen av å være noe stygt som beskrives i møte med moren *”Mor kom og ba om tilgivelse. Etterpå gråt jeg fordi ikke jeg følte meg verdig til at hun skulle be meg om tilgivelse. Denne opplevelsen av uverdighet bestod i at jeg innerst inne var noe fælt.”*

En sitat som er vist tidligere, forteller at det var noe annet enn budskapet om Jesus som døde for alles synder, som stod i veien for opplevelsen av frihet fra skyld og skam *”En skulle ta sitt kors opp hver dag. Det står jo i Bibelen, men det står så mye mer der. Det står noe om frihet. Frihet fra skyld og skam. Jeg tror at den sannheten ble helt borte i alle krav om hva vi burde og måtte.*

Noen steder i materialet nevnes redselen for å ikke komme til himmelen. Dette kan leses som et uttrykk for at nåde i betydningen frelse som ikke har med prestasjoner eller fortjeneste å gjøre, var fremmed for noen av informantene som barn. En mann skriver

”Jeg var redd for ikke å være på vei til himmelen. Jeg skjønnte at jeg måtte gjøre mitt ytterste, og at det ikke var nok. Jeg hadde ikke begreper om hva nåde innebar.” Dette sitatet kan forstås som et uttrykk for en kristendom hvor gjerningene har blitt det avgjørende, alt man bør og skal, og at dette gjør et begrep som nåde vanskelig å fatte. En annen informant formidler noe av de samme spenningene mellom budskapet om nåde og budskapet knyttet til

¹⁴⁰ Hovland (2003)

gjerninger når han skriver ” *Nåden ble holdt fast i budene, på tross av det som skjedde på korset. Ordene fra johannesevangeliet om at ”dere er mine venner, dersom dere gjør det jeg pålegger dere”*

Trosforestillinger i endring?

Informantene til denne studien kan antas å være i gang med viktige endringsprosesser, på bakgrunn av at de har kommet til at de vil søke hjelp ved en behandlingsinstitusjon og at de når de skriver deltar i behandling. Ut fra en slik antagelse kan man forvente å finne tegn på endring i materialet. Som vist tidligere finnes det i materialet spor av en prosess som leder ut av skammens landskap. Det er også deler av materialet som kan vitne om at informantenes tro og religiøsitet er i endring. Dette går både på utsagn som problematiserer de trosforestillinger som ble gitt informantene gjennom oppveksten, og på mer direkte uttaleleser om at troen er i endring. En kvinne viser til påbudet om *å frykte og elske din Gud* og skriver ” *Jeg trenger ikke en Gud å frykte– det passer ikke for en som er underernært på kjærlighet.* ” En mann sier rett ut ” *Mitt gudsbilde er i bevegelse. Jeg har ikke kjent meg sinna på Gud før nå. Dessuten er forbanna på mor og far. Det er vonde avtrykk av dem i Gud.* ”

Noen steder viser materialet hvordan informanter forsøker å anvende velkjente bibelsitater på nye og kreative måter, for å finne støtte for endringsprosessene som de driver framover. En mann bruker bildet om at *ny vin må ha nye skinnsekker*¹⁴¹ til å gi mening og legitimitet for han behov for å finne nye bilder av Gud og ny forståelse av sin egen tro. En annen informant skriver hvordan han finner håp om forsoning med fortiden og noe nytt og bedre i framtiden i versene *akt ikke på det som en gang var nå skaper jeg noe nytt.*¹⁴².

¹⁴¹ Matteus 9,17; Mark 2,22; Luk 5,37

¹⁴² Jesaja 43, 18-19



6. Erfaring av skamfullhet som teologisk sted – teologiske konsekvenser av psykologisk innsikt i skammens dynamikk

Jeg har nå presentert oppgavens problemstilling og plassert prosjektet i det psykologiske og teologiske landskapet. Valget av kvalitativ metode er begrunnet. Det er redegjort for forskningsetiske vurderinger som ligger til grunn, samt selve utvelgelses- og analyseprosessen. Oppgavens teoretiske horisont ble tegnet opp, ved hjelp av både psykologiske og teologiske perspektiver og funn og analyse av materialet presentert. På bakgrunn av dette vil jeg nå diskutere de spørsmål som reises i problemstillingen. Først vil jeg gå inn på hva materialet uttrykker om skam og religiøsitet, deretter diskutere mulige forbindelseslinjer mellom disse. Til slutt i diskusjonen tar jeg for meg noen utfordringer for kirken og teologien, som reises av de perspektiver på skam som kommer fram i oppgaven.

6.1 Skam og religiøsitet i materialet

Teoretisk grunnlag

Det finnes fra de siste tiårene mange som har arbeidet med skam innen psykologisk forskning, og bare noen få er presentert i denne studien. Det kan alltid diskuteres om andre teorier kunne vært hensiktsmessige å trekke fram. Det er liten tvil om at ulike teori kan medvirke til å hente fram og belyse ulike sider ved et materiale. Særlig fordi materialet som ligger til grunn for denne studien er så omfattende og inneholder svært mange ulike temaer og måter å omtale disse på, kan man anta at det finnes svært mye teoretisk materiale som vil være interessant i forhold til problemstillingen. En studie må begrenses og spisses, og en del av den prosessen innebærer å velge å benytte noe teoretisk materiale og velge bort resten. Det teoretiske materialet som er presentert i det foregående fokuserer på avvisning og manglende aksept som en sentral årsak til usunn skam. Også teori tilknyttet utvikling av gudsrepresentasjoner er presentert. Dessuten har ulike teologiske tilnærminger til skam også blitt presentert, med vekt på arbeidene til Pattison og Hovland. Selv om det også kunne vært brukt annen teori for å belyse det aktuelle materialet, vurderes den teori som er presentert adekvat og det hevdes at den kaster lys over materialet på en god måte.

Funn i materialet

Alle informantene forteller om vanskelige barndomserfaringer som knyttes til foreldrenes manglende evne til å gi dem en opplevelse av å være elsket og akseptert med de følelser, behov og personlighetstrekk de hadde. Det varierer hvor mye den enkelte skriver om dette, og hvor alvorlig eller utstrakt denne avvisningen har vært. Men alle informantene beskriver det som kan kategoriseres som alvorlige mangler på nærhet i relasjon, bekreftelse og anerkjennelse i sin oppvekst, slik blant annet Kaufmann peker på i sin teori om skam. Det er derfor rimelig å anta at den skammen som kommer til syne i stor grad dreier seg om en form for utviklingsskam. Noen av informantene forteller i tillegg om episoder som man kan anta har skapt traumeskam.

Store deler av materialet formidler det som kan forstås som destruktiv og livshemmende skam hos de seks informantene. Alle uttrykker eksplisitt opplevelser av å være mindreverdige eller uverdige, umulig å elske, skitten eller ond på bunnen. Den internaliserte skammen som kommer til uttrykk i materialet har bindinger både til affekter, drifter, interpersonlige behov og hele selvet.¹⁴³ I materialet er det mye som omhandler skam i relasjoner informantene hadde som barn eller har vært i siden barndommen. Alle informantene beskriver også det som kan forstås som tegn på skam i relasjoner som voksne.

Flere utsagn i materialet kan forstås som uttrykk for at følelse av skyld og dårlig samvittighet også har inneholdt en skjult skam. Noen av informantene beskriver hvordan de selv har gjort oppdagelser av dette. For andre kommer det fram mer indirekte, ved at beskrivelsen av det som kalles for skyld, ligner svært mye på den forståelsen av skam som ligger til grunn i denne studien. Blant annet er det flere som beskriver skyldfølelse knyttet til det de er, ikke til konkrete ting de har gjort. Dette stemmer godt med det som er beskrevet i teorikapitlet, om hvordan skamfølelse ofte er vanskelig å se både for den som er rammet og omgivelsene. Det stemmer også overens teorien antagelser om at skam er en så vond affekt å kjenne på, at mange gjerne omformer eller skjuler den i andre affekter som for eksempel skyld.

I materialet er det funnet beskrivelser av ulike strategier for å mestre skamfølelse. Flere har beskrevet tilbaketrekking fra sosiale sammenhenger og det å unngå nærhet i relasjoner. En

¹⁴³ Jf Kaufmann

fysisk isolering over tid er ikke funnet beskrevet. Uttrykk for at informanter opplever at de egentlig ikke er verdige å bli elsket, men at det de gjør kan gi dem en slags aksept eller at folk i det minste kan bli glad for det de gjør for dem er svært utbredt i materialet. Mange av informantene har gått inn i et mønster av ekstrem tilpassing til omgivelsenes forventninger. De beskriver at de har vært snille, pliktoppfyllende, hjelpsomme og blide i et forsøk på å oppnå aksept og bedre selvfølelse. Mange forteller også at de har lagt bånd på eller lagt helt bort egne følelser og behov som et ledd i dette.

Flere informanter beskriver seg selv med perfektjonistiske trekk, hvor kravet er å aldri gjøre feil eller ha dårlige sider. Noen forteller at kravet om perfektjon og feilfrihet har hindret dem i å bruke egne evner. Det beskrives i teorien hvordan en slik form for mestringsstrategi, også kan bli en del av negative sirkler hvor vedkommende hele tiden får bekreftet sin skamfølelse eller blir påført ny. Dette er mønster som også kan sees i materialet. Noen informanter beskriver helt eksplisitt hvordan kravene de stiller til seg selv bare blir strengere og at de prøver stadig hardere for å fylle dem og blir mer og mer slitne, samtidig som avstanden mellom selvfølelsen og idealet vokser.

Mindre utbredt i materialet¹⁴⁴ er mestringsstrategier som selvrettferdiggjøring, det å skamme andre og overdreven sjalusi, men det forekommer. Analysen har bare funnet menn som beskriver slike strategier. Utvalget i denne studien er både for lite og ikke plukket ut etter prinsipper som gjør det egnet til å trekke konklusjoner angående kjønnsrelaterte mønster utover materialet selv. Det er likevel interessant å merke seg dette mønsteret i lys av teori som antyder at menn oftere enn kvinner blir aggressive overfor andre som en følge av skam. I sammenheng med forekomst av ulike mestringsstrategier er det viktig også å reflektere over om enkelte former forekommer sjeldnere fordi disse uttrykkene for skam noen ganger er vanskeligere å gjenkjenne eller i mindre grad beskrives, og at dette har påvirket utvelgelsen av materialet. Det kan selvsagt være tilfelle også for denne studien, men fordi den ikke har som mål å kartlegge utbredelse eller fordeling anses ikke dette som et problem for studiens troverdighet.

¹⁴⁴ Av hensyn til personvern oppgis ikke eksakte tall.

Det er også funnet uttrykk i materialet som er meningsfulle å lese ut fra teori om utvikling av indre gudsrepresentasjoner slik Rizzuto har beskrevet den.¹⁴⁵ Studien har ikke gått grundig inn på en slik analyse av materialet, men har vist funn som kan forstås på denne måten. Dette gjelder særlig uttaleleser om informantenes gudsrelasjoner som framstår som påvirket at både foreldre- og selvrepresentasjoner, blant annet ved at skammønster fra foreldrerelasjonen også kommer til fram i gudsrelasjonen. En del utsagn som direkte plasserer Gud og foreldre på samme side eller blander dem sammen til en størrelse er funnet. En informant beskriver å ha skjøvet sin tro unna på en måte som er mulig å forstå som et uttrykk for en for skremmende gudsrepresentasjon. Noen informanter har eksplisitt beskrevet et skille mellom deres tanker om Gud, og hvordan de følelsesmessig opplever gudsrelasjonen. For noen gir dette seg utslag i at forkynnelse om at Gud vil dem vel og elsker dem, ikke får feste i følelsene. Mens en informant beskriver hvordan tanken på at Gud er glad i vedkommende, i en periode var det eneste som kunne framkalle en følelse av glede. Disse ulike sitatene viser noe av kompleksiteten og utfordringer som ligger i dynamikken knyttet til forholdet mellom intellektuelle forestillinger om Gud og gudsrepresentasjoner.

Alle informantene forteller om en kristen bakgrunn og at familiene og de selv var aktive i kristne miljøer gjennom oppveksten. Tre av dem beskriver som voksne at de har en sterk og overbevist tro på Gud. To av dem beskriver en tro på Gud, men også en hel del tvil om Gud finnes eller hvem Gud er. En informant forteller at Gud og troen har blitt skjøvet unna men uten å ta et direkte oppgjør med troen eller erstatte den med en annen tro eller ikke-tro.

Det er mye i materialet som beskriver ulike fromhetsidealer som preget informantenes oppvekst. Disse er oppsummert som lydighet, ydmykhet og det å ikke opponere eller ytre egne meninger, å sette Gud og andre foran seg selv, å være takknemlig glad og blid, å ikke være lik som verden og formidling av dualisme kropp - ånd og religiøs - verdslig. Når det gjelder gudsbilder inneholder materialet både utsagn som kan forstås som uttrykk for spenninger mellom gudsrepresentasjon og gudsbilde, det finnes mange uttrykk for at Gud og foreldrene er på lag eller er sammenblandede størrelser og også noen få uttrykk for at Gud og foreldrene representerer ulike roller og funksjoner. Deler av materialet vitner om forestillinger om en straffende Gud, andre om Gud som fjern. Noen skriver også om

¹⁴⁵ Rizzuto (1979)

konkrete opplevelser av gudsnærvær og en mer generell erfaring av Guds nærhet gjennom livet. Mange forteller om et bilde av at Gud krever en feilfrihet og ren godhet for å akseptere og være glad i dem. Noen forteller også om Gud som en trøster eller et sannhetsvitne i forhold til de vanskelige opplevelse de bærer på.

Ellers har analysen beskrevet hvordan bønn for noen av informantene har vært et sted for å uttrykke sin fortvilelse og negative selvfølelse. For andre har bønn vært noe vanskelig blant annet fordi det aktiverer følelsen av at Gud ikke ønsker dem som de er.

Store deler av materialet inneholder utsagn om hvordan de forestillingene informantene har hatt om Gud og Guds forventninger til dem, har opplevdes livshemmende. Men noen forteller også om opplevelser av verdighet som en viktig del av sin tro. Særlig i de deler av materialet som dreier seg om å prøve ut nye og mer positive tanker om seg selv, er det noen informanter som også bruker trosforestillinger til å underbygge en aksepterende holdning til seg selv.

Refleksjoner knyttet til synd, skyld, tilgivelse og nåde er også trukket fram fra materialet. Blant annet uttrykkes at den opplevelsen av forløsning som ofte forkynnes i forbindelse med Jesu død på korset som et sonoffer for våre synder, ikke er en erfaring informanten kjenner igjen. I stedet beskrives denne type forkynnelse som noe som forsterker en følelse av skittenhet. Disse uttrykkene i materialet stemmer godt med de Hovland uttaler om disse temaene. Hun skriver om tilgivelsen som et dårlig botemiddel i møte med skammen, og noen av de mekanismene hun avslører kan leses inn i disse delene av materialet. Det er også flere som skriver slik at en får inntrykk av at tilgivelse og nåde ikke egentlig kan gjelde dem. Det er på mange måter den negative selvevalueringen som følge av skammen som oftest blir sterkest, kan det virke som.

6.2 Er det mulig å trekke forbindelseslinjer mellom skam og kristen religiøsitet slik det kommer til uttrykk i narrative?

Spørsmålet om det er mulig å trekke forbindelseslinjer mellom skam og kristen religiøsitet slik det kommer til uttrykk i narrative er viktig å stille både for psykologien og teologien.

Ikke nødvendigvis for å svare på spørsmål om det er bra eller dårlig for menneskers helse å ha en tro, men for å få større innsikt i hvordan både psykologien og teologien kan møte og være til hjelp for mennesker som både har en kristen tro og en usunn skamfølelse.¹⁴⁶

De koblinger Pattison gjør mellom ulike fromhetsidealer og andre kristen forestillinger og skam, finner vi flere eksempler på i materialet. Noen steder i fortellingene knytter den som skriver tro og skamfølelse direkte til hverandre. Dette kan, som sitatene har vist, både gjelde personens gudsrelasjon og tanker om Guds syn på hvem vedkommende er, og det kan være knyttet til en beskrivelse av fromhetsidealer som har bekreftet den globale nedvurderingen av seg selv som skammen holder vedkommende fast i. For en av informantene går det så langt at han skriver *”Jeg forsøkte å utslette meg selv, for jeg trodde at det var slik mine foreldre og Gud ville at jeg skulle være.”*

En av skammens virkninger er en fremmedgjøring i forhold til seg selv for den som rammes og at vedkommende lett kan få en ikke-agentisk rolle i sitt eget liv, ved at egne behov og følelser undertrykkes og personen navigerer ut fra omgivelsenes forventninger, ønsker og behov. Flere informanter beskriver hvordan fromhetsidealer som ble formidlet av foreldre og kristne miljøer de var en del av, hadde den effekten at de hindret informantene i å vektlegge sine egne følelser eller stå opp for sine behov. Et eksempel er disse sitatene: *”man skulle ikke sette sin lit til følelsene fordi det ville lede på gale veier”* og *”jeg har forsøkt å styre unna følelser og heller levd ut fra idealer.”* Følelser og interpersonlige behov ble gjennom slike formaninger og fromhetsidealer for noen direkte knyttet til synd. Den kraften som ligger i det å begrunne idealer i guddommelige ordninger, blir på denne måten lånt til skammen. Og kanskje også omvendt, skammens kraft blir lånt til moralske forestillinger slik Pattison påpeker i sin bok.¹⁴⁷

De skambindingene som har oppstått med bakgrunn i foreldrenes avvissende holdning til informantens følelser, bli forsterket ved at et større miljø uttaler at følelser ikke er til å stole på. Informanter forteller at de ulike idealene ble så absolutte, blant annet ved at de knyttes til

¹⁴⁶ Denne studien har valgt kristen tro og religiøsitet som utgangspunkt. Spørsmålet om forbindelseslinjer mellom skam og tro er interessant uansett hva slags religion mennesker tilhører, men svarene vil nok se annerledes ut for ulike religioner og ulike miljøer innen samme religion. Derfor er det viktig at spørsmålene ikke bare undersøkes ut fra en filosofisk eller generell tilnærming, men også gjennom empiriske studier av spesifikke miljøer og religioner.

¹⁴⁷ Pattison (2000) kapittel ni

Gud som kan se alt, at de ikke bare dreide seg om handlinger men også gjaldt på tankeplan. Ikke nok med at det var galt å handle etter eller vise følelser, særlig negative følelser, man skulle aller helst ikke kjenne på dem overhodet. Som en informant formulerte det: *"Gud først og sist, foran alle menneskelige behov."* Resultatet av dette kan være at barnet opplever at omgivelsene bekrefter følelsen av det er noe galt med det, fordi det føler som det gjør eller er som det er.

En informant sier hvordan Bibelens budskap om frihet ble overdøvet av alle idealene som ble formidlet og skulle følges: *"En skulle ta sitt kors opp hver dag. Det står jo i Bibelen, men det står så mye mer der. Det står noe om frihet. Frihet fra skyld og skam. Jeg tror at den sannheten ble helt borte i alle krav om hva vi burde og måtte."*

Ut fra det materialet som er undersøkt kan vi si noe om mulige forbindelseslinjer mellom skam og religiøsitet. Informantene vokste opp med kristen religiøsitet som en del av sin hverdag og opplevde samtidig at de over tid ikke fikk dekket sine grunnleggende behov for tilknytning og respons, og dermed ble rammet av utviklingskam. Ut fra det de forteller om sine liv, framstår det ikke som særlig hensiktsmessig å vurdere religiøsitet/tro og skam som to helt atskilte fenomener uten gjensidig påvirkning. Materialet viser både eksempler på hvordan religiøse forestillinger har representert en forsterkning av skam, men også noen eksempler på at troen virker som en motvekt.

Akkurat som skammen og dens konsekvenser vil være svært individuelle, preget av den enkeltes livssituasjon og erfaringer, vil også religiøsitetens rolle inn i dette være ulik fra person til person. Likevel er det i materialet noen temaer som går igjen når det gjelder beskrivelser av religiøse forestillinger som kan virke forsterkende i forhold til skammens negative konsekvenser. Det har allerede blitt trukket fram mye materiale som viser at informantene skriver om en negativ vurdering av egen verdi i Guds øyne. Dette kan på mange måter forstås som et uttrykk for at troen også er med å holde fast på en form for forestilling om egen uverdighet. Dette kan sies å særlig gjelde for de informantene hvor foreldrenes avvisning eller fordømmelse av dem blandes sammen med Gud, enten fordi foreldre eller andre direkte formidler dette, eller gjennom mekanismer som dannelse av gudsrepresentasjoner.

Svært mye i fortellingene formidler en tanke om at det er viktig å være god for å tilfredsstille Gud, tvers igjennom god kan det ofte se ut som. En informant beskriver at

Daniel ble hans forbilde inn i dette, der fant han en fortelling om at det er mulig å være så god at Gud kan akseptere og elske, og at hvis man bare er så god så vil Gud gjøre det slik at også mennesker akseptere og blir glad i en. Han fant fortellingen om "*en mann som var god nok*". I dette sitatet kan en ane både håp og det håpløse. Den som skriver dette har også fortalt at han følte seg uønsket av sin far, ut fra det perspektivet kan man si at hans tolkning av fortellingen representerer et håp om at det går an å bli reddet av Gud, og at Gud kan få folk til å elske en – bare man er god nok. I det siste, at forutsetningen er å være god nok, ligger det håpløse. For denne informanten gir også tydelig uttrykk for at han aldri kunne bli god nok. Dette er et sterkt eksempel på hvordan troen og fromhetsidealene både kan fungere som en styrke og et håp og samtidig være en skambekreftende byrde.

Deler av materialet kan dessuten forstås dit hen at det å vokse opp med idealer som støtter opp under de negative selvvurderingene som skammen gir, kan representere en ekstra utfordring i den jobben det er å komme ut av skammens grep. En informant kritiserer seg selv og minner seg på at *hovmod står for fall*, som en kommentar til sine egne forsøk på å løsrive seg fra skammens negative selvvurdering. Dette kan leses som et eksempel på hvordan et fromhetsideal om å ikke dømme, ikke kritisere, har gjort det vanskeligere for vedkommende å komme ut av det tankemønsteret den usunne skammen har skapt.

Noen av fromhetsidealene materialet vitner om at kan bekrefte en følelse av uverdighet og uelskelighet, og dessuten forsterke skambindinger til følelser og interpersonlige behov er disse: idealer som vektlegger hensynet til Gud og mennesker foran egne behov og som ikke tillater personer å handle etter sine behov, følelser og overbevisninger, forestillinger om at sinne og protest er noe syndig, formaninger om underkastelse og lydighet, samt forkynnelse som legger stor vekt på menneskets syndighet og uverdighet i relasjonen til Gud. Det kan også spekuleres i om de informantene som opplevde avstraffelse og avvising fra sine foreldre, på bakgrunn av religiøse forestillinger om menneskets syndighet og ut fra svært strenge idealer om lydighet, hadde ekstra stor grobunn for å tenke at det vonde de opplevde var deres egen feil og fortjeneste, og ikke at det var foreldrene som handlet galt. Dette kan igjen ha forsterket og manifestert skammen.

Materialet inneholder også eksempel på hvordan forestillinger som man kan mene inneholder potensiell motvek til skam, likevel kan fungere motsatt. Uttrykket *du skal elske din neste som deg selv* kan tenkes å formidle at det faktisk er lov og godt å elske seg selv. En

av informantene uttrykker at det for ham har blitt til enda en ting å ikke lykkes med. Han skriver ”*Hvis jeg må elske min neste som meg selv, ligger jeg dårlig an. Jeg har vel aldri egentlig elsket meg selv, så da skylder jeg min neste mye...*” Dette er kanskje et eksempel på hvordan kombinasjonen av skam, selvinnsikt og fromhetsideal kan skape utilsiktede resultater. Det kan det se ut som informantene ugyldiggjør den kjærligheten vedkommende har gitt andre, ut fra erkjennelsen av at han ikke klarer å elske seg selv. På grunn av den dype skammens smittsomhet og evne til å snu det meste til noe negativt, kan idealer som i seg selv framstår som gode og frigjørende, likevel oppleves som en bekræftelse av skam.

Når vi vet hvor stor negativ innflytelse på gudsrelasjonen dyp skam og negative gudsrepresentasjoner kan ha, kan man spørre seg om det i det hele tatt har noen effekt hva som forkynnes om Gud. Gjør det noen forskjell om kirken forkynner en mild og raus Gud, dersom gudsrepresentasjonen og selvbildet til mennesker med patologisk skam likevel holder dem fast i nedbrytende forestillinger om Guds blikk? Det finnes noen utsagn i materialet som tydelig formidler at det kan utgjøre en forskjell. For eksempel er det en informant som skriver ”*Det eneste som kunne gi meg følelse av glede var tanken på at uansett hva jeg følte, så var Gud glad i meg likevel.*”

Troen som mulig motvekt til skammens destruktive krefter, kommer fram i materialet på ulike måter. En forteller, som vi ser over, om en *intellektuell visshet* om Guds kjærlighet til seg som en motvekt til *følelsen* av at Gud ikke var glad i henne, en annen forteller om Gud som et salgs sannhetsvitne i forhold til hvor vanskelig han hadde det i oppveksten. Flere forteller om å finne trøst i bibelvers som handler om smerte og sorg. En beskriver at han forbinder det å komme inn i kirkerom med en følelse av verdighet. En annen informant forteller om sterke opplevelser av gudsnærvær som hun bærer med seg som gode, bekræftende erfaringer. Dessuten er det flere steder i materialet som viser at de informantene som er i ferd med å prøve ut nye og mer positive tanker om seg selv, som forsøker å lytte mindre til skammens negative selvevaluering, i denne prosessen også nytolker en del av sin religiøse bagasje på mer frigjørende måter enn de lærte som barn. Det kan se ut som dette for flere oppleves som viktige bekræftelser på at veien ut av skammen er riktig vei, også i et religiøst perspektiv. Dette kan forstås som et uttrykk for at det for mennesker med religiøs bakgrunn er svært viktig at troen også tas med i prosessene av endring knyttet til det å bli fri fra skam.

6.3 Kirkens og teologiens utfordringer i møte med skam

Hovland skriver *”Hvis en kristen forkynnelse og teologi har som en del av sin selvforståelse at den skal kunne være med og løse opp det som binder mennesker, og lette byrdene som holder dem nede, kan de som utøver denne forkynnelsen og teologien, aldri slutte å stille det selvkritiske spørsmålet om hvordan det som sies, faktisk fungerer. Virker det frigjørende? Eller kan det tvert imot gjøre vondt verre?”*¹⁴⁸ For at en teologisk tale om skam skal være god teologi, må man med et slikt utgangspunkt gå aktivt inn for å skaffe seg kunnskap om hvordan denne talen vil virke på de som er rammet av skam. Empirisk forskning og systematisk teologisk arbeid som tar forkynnelsens virkning på alvor, er en vesentlig del av kirkens utfordringer knyttet til fenomenet skam.

I teoridelen ble spenningene mellom den klassiske psykoanalytiske forståelsen av mennesket som grunnleggende individualistisk og opptatt av å tilfredsstille egne drifter, og en forståelse av mennesket som grunnleggende sosialt og relasjonelt i sitt vesen presentert.

Selvpsykologiens vektlegging av tilknytning og respons som de primære behov for mennesket og en relasjonell forståelse av mennesket, er holdt fram som gjeldende forståelse i denne studien. Dette er en forståelse av menneskelivet og menneskets vesen, som også kan forankres i skapelsesteologisk. Fortellingene om Guds skapelse av verden, kan leses som fortellinger om menneskets gudegitte avhengighet av og fellesskap med hverandre, skaperverket og Gud. Med et slikt menneskesyn blir relasjoner en grunnleggende del av det å være menneske. En inkarnasjonsteologisk tankegang vil også kunne støtte dette synet på mennesket. Inkarnasjonen, at Gud ble menneske, kan sies å i ytterste forstand handle om fellesskap og relasjon; Gud valgte å bli en del av sitt skaperverk for å oppnå fellesskap med sine skapninger.

Hvis relasjoner teologisk er å forstå som en gudegitt del av menneskets vesen, må det være kirkens og teologiens mål å forkynne slik at mennesket kan frigjøres fra det som hindrer gode relasjoner med Gud og resten av skaperverket, inkludert medmennesker og seg selv. Implisitt i det ligger også bekjempelsen av skammens destruktive krefter i menneskers liv. Det ligger i skammens dynamikk at den isolerer, og vender et menneske bort fra fellesskapet. Som en informant så treffende beskriver *”jeg går først for å slippe å bli*

¹⁴⁸ Hovland (2003) s 45

forlatt”. Skammen kan, som denne studien også trekker fram, ha livshemmende og dehumaniserende virkninger. Ut fra slike perspektiv på mennesket, kirken og skam, er det en kjerneoppgave å bekjempe den destruktive skammen og hjelpe hvert enkelt menneske til å se sin verdighet.

Hva kan psykologiske innsikter om skam vise kirken i møte med denne utfordringen? I følge Skårderud kan man si at skam oppstår når det er en diskrepans mellom idealbilder av hvordan man vil være og det selvbildet man har.¹⁴⁹ Dette reiser en konkret utfordring: hvilke bilder av mennesker løfter kirken og teologien opp som idealer – hva slags fromhetsidealer formidles i forkynnelse og liturgi – og hvilke selvbilder formidles og framelskes? I kirken har tradisjonelt talen om mennesket som syndig og uverdigg Guds nåde stått sentralt. Formidling av denne typen, vil kunne forsterke og bekrefte den negative selvfølelse som følger skammen. Dette er et av hovedanliggende til Beate Indrebø Hovland i hennes artikkel¹⁵⁰

Ut fra det som er vist av psykologiens ulike forståelser av hva som er grunnleggende i et menneske, kan det være på sin plass å spørre om den tradisjonelle kristne læren om det syndige mennesket sitter fast i en forestilling om mennesket som grunnleggende driftstyrt og egosentrisk. Man kan lure på om mange av fromhetsidealene har sitt utgangspunkt i ønsket om å demme opp for det man tror er menneskets grunnleggende egoistiske og bedervede natur. En forståelse man kan se i prinsipper for barneoppdragelse fra et stykke tilbake i tid, som tok utgangspunkt i at barnet var egoistisk og egosentrisk og måtte sosialiseres og lære å ta hensyn til andres behov. Kanskje er det på høy tid å revurdere mange av idealene ut fra ny viten om mennesket som grunnleggende relasjonelt og avhengig av respons og tilknytning, og i høyeste grad i stand til å ta hensyn til andres behov og forventninger allerede fra tidlig barndom.

Follesø slår fast at *”den som skammer seg, er sårbar og krenkbar”*.¹⁵¹ Dette er viktig å være bevisst på når kirken skal ta valg knyttet til praksis. Et eksempel kan være syndsbekjennelsen i Den Norske Kirkes høymesseliturgi, som også benyttes i mange andre

¹⁴⁹ Skårderud (2001)

¹⁵⁰ Hovland (2003)

¹⁵¹ Follesø (2003) s 103

gudstjenester. Denne har vært gjenstand for debatt. Er det riktig at den kommer så tidlig i gudstjenesten? Skal den være med i det hele tatt? Hvordan skal den i så fall best formuleres? Når slike ting skal bestemmes, velger man samtidig hvem som skal tas mest hensyn til, fordi ulike mennesker har ulike ønsker og behov. Ut fra det vi vet om skam og sårbarhet, og ut fra en frigjøringsteologisk prioritering av de svake og undertryktes erfaringer som teologisk utgangspunkt, kan man argumentere for at nettopp syndsbekjennelsen må utformes i samsvar med den kunnskapen vi har om mennesker som skammer seg og hva som kan forsterke eller motvirke deres følelse av skam.

Finn Skårderud skriver at *"Skammen er affekten som vokser ut av mangelen på respons, ut av de tapte ansiktene. (...) Skam er å ikke bli møtt."*¹⁵² Dette perspektivet på skam gir teologien og kirken en tydelig utfordring: vi må våge å snakke om skam som fenomen og finne gode måter å møte og inkludere de skamfulle på. Hvis vi ikke klarer å tale om skammen på en måte som kan gi gjenklang i de skamfulles liv og gi hjelp til å leve oppreist, mislykkes vi i å møte det mennesket som skammer seg. Da risikerer vi å skape nye erfaringer av manglende respons og det å ikke bli møtt. Nye erfaringer av skam.

I følge Skårderud er det slik at *"En skam som blir satt i tale og delt, kan bli mindre skam"*.¹⁵³ Føllesø formidler den samme innsikten når hun skriver: *"Kunnskap øker forståelsen av det universelle, det allmennmenneskelige, og reduserer alenefølelsen og dermed noe av skammens makt."*¹⁵⁴ Implisitt i denne innsikten, ligger en utfordring til handling for teologi og kirke. En utfordring om å våge å sette skammen i tale og dele den, ikke fortie den og overlate til de skamfulle å bære den alene. Kirken kan være en motvekt til skammens destruktive krefter, som isolasjon og selvforakt, ved å være med på å sette ord på opplevelse av skam, ved å holde fram at skam er noe dypt menneskelig som vi alle har del i, selv om vi er rammet i ulik grad. Inn i dette må vi forkynne at Gud elsker også det menneskelige og uperfekte ved oss, at Gud ikke forakter oss eller skammen men vil hjelpe oss til å bli fri. Hvis skam er en opplevelse av egen uverdighet, må kirken møte de skamfulle ved å minne dem på deres verdighet. Dette prosjektet kan forankres i den kristne troens

¹⁵² Skårderud (2001) s 37

¹⁵³ ibid s 52

¹⁵⁴ Føllesø (2003) s 103

kjernehendelse, i skapelsen og inkarnasjonen, som kanskje er de sterkeste fortellingene vi har om Guds kjærlighet, aksept og ønske om fellesskap med oss mennesker.

Flere informanter skriver hvordan salmer og bibelsteder har vært til trøst for dem. En mann skriver: *"Mange kristne sanger handler om sorg og om å sørge. Her har jeg funnet trøst. Men avløsning?"* Hva informanten mener med avløsning er ikke mulig å vite sikkert, men ut fra resten av fortellingen til denne personen, kan det være nærliggende å tenke at dette handler om en opplevelse av at trøsten ikke tok vekk smerten og alle de vonde og slitsomme følgene av skammen. Dette sitatet reiser spørsmålet om hva trøst er i møte med skamfullhet. Hva slags trøst kan troen tilby i møte med skammen? Hva mener vi at Gud kan tilby? Flere av fortellingene i dette materialet beskriver opplevelser av å ha blitt møtt av Gud, eller tro på Guds nærhet og godhet – men uten at dette har tatt bort skammens byrde. Disse erfaringene må vi våge å tale sant om. Tomas Sjødin skriver i en bok om livet sammen med sine to dødssyke sønner *"Det eneste som gjenstår er vår tilstedeværelse, uten forventning om forandring. I nettopp dette tror jeg det egentlige innholdet i det lille ordet trøst ligger."*¹⁵⁵ Her beskrives trøst som nærvær i smerte, ikke fravær av smerte. Dette er et viktig innspill også for et teologisk arbeid med skam. Kanskje må vi tale om Guds trøst som en tilstedeværelse i skammens smerte, og ikke noe som på underfullt vis som tar bort smerten, for å tale sant om den skamfulles liv? Kanskje er det den delte smerten og skammen, Gud som valgte ofrenes sted, noe av det viktigste vi kan formidle til de skamfulle når vi skal forkynne korshendelsen?

Vetlesen påpeker i sin artikkel at der hvor ofre ikke får være subjekter og komme til orde, vil heller ikke skammen komme fram. Dette kan tenkes å være en forklaring på skammens fravær i teologien, særlig de perspektiver på skam som tar utgangspunkt i det rammede menneskets indre psykologiske liv. Ofre for ondskap og svik har ikke i tilstrekkelig grad kommet til orde som subjekt i teologien. Scenen har vært opptatt av *de skyldige* – vi arme syndige mennesker. Dermed har skyld og botemiddel mot skyld, fått rom og fokus, mens den byrde av skam ofrene for skylden bærer har forblitt usynlig og taus.

Vetlesen skriver også: *"Offerets ståsted er det ståsted man framfor noe vil kvie seg for å gå på tanke- og følelsemessig besøk til. Å være offer assosieres med uvirkelighet, med*

¹⁵⁵ Sjødin, T (2003) *Reservekraft*, Luther Forlag, Oslo s 129

forsvinning, med ikke bare fravær av verdi, men av mening i elementær forstand”¹⁵⁶ I dette ligger en viktig utfordring for kirken og teologien. Vi må aktivt søke offerets sted som et sted for teologi. I et skapelsesteologisk og frigjøringsteologisk perspektiv er dette kirkens plikt. Alle mennesker – også de som er offer for urett – har unik og ukrenkelig verdi, skapt i Guds bilde. Når studier undrebygger at skam drar i motsatt retning ved å frata mennesker opplevelse av verdi og verdighet og til og med medvirker til å usynliggjøre dem, er det kirkens plikt å vise fram ofrenes verdighet ved å stille seg i deres sted. Eller kanskje er det riktigere å si bli klar over at kirkens og teologiens sted *er* ofrenes sted. Dette gjelder også ofre for den livshemmende skammen.

Skam er et omfattende tema, og denne diskusjonen rekker bare å peke på noen momenter. Jeg avslutter den her, vel vitende om at det er mye mer igjen å si om skam og religiøsitet og utfordringer for kirken og teologien. Det siste som gjenstår i oppgaven, er da å komme med en oppsummering av hele arbeidet, og trekke en avsluttende konklusjon.

¹⁵⁶ Vetlesen (2001) s 133

7. Oppsummering og konklusjon

Denne studien er et praktisk teologisk prosjekt, som tar utgangspunkt i en kontekstuell teologisk tilnærming. Den har et skapelsesorientert perspektiv på erfaring og empiri som en kilde til teologi, sammen med skrift og tradisjon. På linje med blant annet mange frigjøringssteologer og feministsteologer, legges det til grunn at det finnes marginaliserte erfaringer som bør anses som epistemologisk privilegerte og som må gjøres til subjekter og steder for teologi. Opplevelse av usunn skam anses som en slik erfaring, og er det som her utforskes.

Gjennom psykologisk teori og teologiske perspektiver, har fenomenet usunn skam blitt undersøkt. Teorien har vært fokusert på avvising, og mangel på nærhet og bekreftelse som viktige faktorer for utvikling av usunn skam. Livsfortellinger skrevet ned av seks personer da de på ulike tidspunkt var innlagt ved Modum Bad avdeling Vita, har blitt analysert med henblikk på skam og religiøsitet. Mange smertefulle erfaringer og mye livshemmende skam har kommet til uttrykk. Wurmsers forståelse av skam som en dehumaniserende affekt, kan sies å gi god mening i lys av det som kommer fram i materialet. Informantene har beskrevet opplevelser av å ikke være verdig eller mulig å elske som de personene de er, og at de helt siden barndommen har strevet for å være noen andre enn de egentlig opplever seg å være. De forteller om opplevelser av hvordan skammen har hindret positiv livsutfoldelse gjennom ulike faser i livet, hvordan skam har vært et hinder for sunne nære relasjoner både som barn og voksen. Noen har også satt ord på at livene deres kjennes så vanskelige, at de lengter etter døden framfor livet.

Analysen har også sett på uttrykk for religiøsitet og tro i materialet. Det er funnet et mangfold av uttrykk i materialet for hvordan informantenes religiøse bakgrunn og egne trosforestillinger har blitt vevd sammen med erfaringer av usunn skam. Særlig er det trukket fram hvordan ulike fromhetsidealer har blitt opplevd som hemmende for informantenes livsutfoldelse, etter lignende mønster som skam også kan gi seg utslag i. Det er vist til at flere av informantene selv har opplevd at ulike fromhetsidealer har fungert som en bekreftelse på eller forsterkning av negativ selvvurdering og skamfølelse. Ulike forestillinger om Gud og informantenes tanker om seg selv i Guds øyne, er også trukket fram. I denne sammenheng har blant annet teori om utvikling av gudsrepresentasjoner vist

seg nyttig, for å se og bedre forstå mange av de spenningene som kommer fram i materialet mellom gode og negative opplevelser og forestillinger knyttet til Gud hos samme informanter. Vi har sett eksempler på at skammen også kan sees i informantenes gudsrelasjoner.

Ut fra materialet og teorien vil jeg hevde at det er mulig å finne forbindelseslinjer mellom usunn skam og religiøsitet hos personer som er oppvokst i en kristen religiøs kontekst. Det har her ikke vært fokusert på å kartlegge årsak og virkning, eller å belyse hvorvidt religiøsitet i seg selv utgjør en styrke eller tilleggsbelastning for mennesker som er rammet av skam. Det som er vist er at ut fra det de seks informantene i materialet forteller om sine liv, er det vanskelig og sannsynligvis uhensiktsmessig å lage et skarp skille mellom religiøsitet og erfaringer av skam. Vi kan forstå mer om både skam og religiøsitet, og hvordan vi kan være til byrde eller hjelp for mennesker som er rammet av skam, ved å utforske disse fenomenene i sammenheng heller enn å forsøke å holde dem fra hverandre. Ut fra materialet ser det ut til at ulike fromhetsidealer og forestillinger om Gud, kan ha virket bekræftende eller forsterkende på den usunne skammen som har rammet informantene. Det er også funnet uttrykk for at religiøsitet og tro kan oppleves som en trøst og motvekt mot egen nedvurdering.

Gjennom teologene Pattison og Hovland med flere, og analysen av materialet, har jeg risset opp noen av de utfordringene psykologisk innsikt i skammens dynamikk utgjør for oss som kirke og teologer. Hvis vi tar på alvor innsiktene og kunnskapene om skammens mulighet for å begrense menneskers livsrom, hindre dem i å være alt det de er skapt som og i siste instans være dødelig, er det vår plikt som kirke og teologer å arbeide for å motvirke skammens giftige krefter. Vi er forpliktet til å gå inn i et arbeid med å forstå mer av vår egen rolle i det å skape, forsterke eller utnytte skam. Vi er forpliktet til å våge å se etter hva i vår tradisjon og teologi som har bidratt og bidrar til dette. I dette arbeidet er det grunnleggende viktig at vi er modige nok til å ta sjansen på at den kunnskapen vi får underveis, kan føre til at noen av de tradisjonelle praksisene og måtene å tale om Gud og mennesker på, må forkastes eller endres.

Man kan argumentere for at kunnskap om skam kan brukes som en grunnleggende hermeneutisk nøkkel i teologi generelt. Som vist i teorikapitlet, er skam en universell følelse som alle mennesker kan rammes av. For de som rammes så hardt av skam at den

påvirker deres selvforståelse og personlighet, kan man si at skammen har en livshemmende, dehumaniserende effekt. Hvis kristen teologi har som mål å forstå og formidle mer av Gud som livets kilde og menneskers frigjørere, er det da også et mål at teologiens og kirkens tale om Gud og mennesker motvirker skammens destruktive krefter. Et minste krav må være å aktivt arbeide for at det motsatte ikke skal skje, at teologien og kirken i sin tale om Gud og mennesker ikke skal bidra til å skape, forsterke eller utnytte usunn skam.

Vel vitende om at mange kan bli provosert og oppfatte meg som unyansert, vil jeg hevde det så sterkt som at vi vanskelig kan påberope oss å være Jesu sanne etterfølgere og på lag med den livgivende og frigjørende Guds krefter, hvis vi ikke er villige til å kjempe mot skammens dehumaniserende krefter. Ikke bare ved å gi omsorg og hjelp til dem som er rammet av skam, men også ved å bli bevisste på og utforske hvordan vi som kirke og som teologer potensielt kan bidra til skammens negative konsekvenser, og forsøke etter beste evne å hindre dette potensialet for skam fra å være virksomt.

Den skapelsesorienterte og inkarnasjonsorienterte, kontekstuelle teologiens positive vurdering av erfaring som en kilde til teologi, begrunner viktigheten av å se nærmere på og forstå mer av fenomenet skam som teologisk prosjekt. Hva nærer skam, hvordan er skammens dynamikk, hva gir skammen gode vekstforhold og hva kan svekke den? Svaret på disse og andre spørsmål, må vi så ta med oss inn i det kritiske prosjektets rom. Der må vi søke å finne ut hvordan kirkens tale om Gud og mennesket virker i skammens landskap. Det dette både Pattison og Indrebø Hovland bidrar til i sitt arbeid. Og det er dette denne studien leter etter i materialet fra Vita. Med innsiktene som vokser fram av denne typen arbeid kan vi også bevege oss inn i det konstruktive prosjektets rom. Her kan vi søke å finne teologi, trosspråk og praksis som virker frigjørende i møte med de mennesker som holdes fanget av skammens dehumaniserende krefter.

Vedlegg 1

Dette vedlegget inneholder originale og bearbeide sitater og er unndratt offentligheten av hensyn til informantenes personvern. Vedlegget oppbevares ved Forskningsinstituttet ved Modum bad, og er bare mulig å få tilgang til etter avtale med Modum Bad.

Vedlegg 2 – forekomst av fromhetsidealer

| Fromhetsideal | A | B | C | D | E | F |
|------------------|---|---|---|---|---|---|
| Lydighet | x | x | x | x | | |
| Ydmykhet | x | x | | x | | x |
| Sette Gud foran | x | x | x | x | x | x |
| Takknemlig, glad | x | x | x | x | | |
| Ikke lik verden | x | x | x | x | x | x |

Under følger en oversikt over hvilke type utsagn som er plassert i de ulike fromhetsdealene:

Lydighet

* Hedre din mor og din far, lydighet, underkastelse.

Ydmykhet, ikke opponere eller ytre egne meninger

* Ikke være kritisk/opponere, ikke være sint/negativ, ikke ha egne meninger, være langmodig/ettergivende, vende det andre kinn til, være ydmyk, , hovmod står for fall.

* ikke stikke seg fram, være forsiktig, passivitet.

Å sette Gud og andre foran seg selv

* Være hjelpsom/snill/høflig, oppofrende, pliktoppfyllende, dele, glede andre, elske din neste som deg selv, bær hverandres byrder, gå den annen mil

* Selvutsløttelse, beskjeden, sette Gud foran egne behov

* Gud til ære mennesker til gagn

* Vitne for Gud

* Frykte Gud

Å være takknemlig, glad og blid

- * Være blid/glad, takknemlighet
- * Ikke fokusere bakover

Ikke være lik som verden – dualisme kropp-ånd og religiøs-verdslig

- * Ikke stole på følelser
- * Være ren, bare ha gode tanker.
- * Strenge grenser knyttet til kropp og seksualitet, dualisme kropp – ånd
- * Aktivt bønneliv og bibellesning som kriterium for god kristen
- * Alvor/saktmodighet
- * Forsake verdslige aktiviteter for å prioritere kristne aktiviteter

Kildeliste

- Albers, R. H. (1995) *Shame A Faith Perspective*, The Haworth Pastoral Press, Binghampton
- Anstorp, T./Hovland, B.I./ Torp, E.(red) (2003) *Fra skam til verdighet. Teologisk og psykologisk arbeid med vold og seksuelle overgrep*, Universitetsforlaget, Oslo
- Austad, A/Follesø, G.S. *Religiøse og eksistensielle erfaringer og psykoterapi*, utgitt i Tidsskrift for Norsk Psykologforening nr 11, 2003 vol.40.
- Bevans, S. B. (1992) *Models of Contextual Theology, Revised and Expanded Edition*, Orbis Books, New York
- Bergmann, S./Bråkenhielm, C. R. (red) (1998) *Vardagskulturens teologi i nordisk tolkning*, bokforlaget Nya Doxa, Nora
- Bibelen (2005) Det Norske Bibelselskap
- Capps, D (1993) *The Tepleted Self – Sin in a Narcissitic Age*, Fortress Press, Minneapolis
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (2006) *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*, De nasjonale forskningsetiske komiteer
- Follesø, G.S. (2003) “*skam og skyld*” utgitt i Anstorp, T./Hovland, B.I./ Torp, E. (2003)
- Hovland, B. I. (2003) ”*Du med nåden, jeg med skammen – å, hvor vi dog passer sammen*”? *Gud og mennesket i møte med overgrepserfaringer – Et teologisk bidrag* utgitt i Anstorp, T./Hovland, B.I./ Torp, E. (2003)
- Kvanvig, H. S. (1999) *Historisk Bibel og bibelsk historie Det gamle testamentets teologi som historie og fortelling*, Høyskoleforlaget AS, Oslo
- Kaufmann, G (1989/1996) *The psychology of Shame Second Edition Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*, Springer Publishing Company, New York
- Kaufmann, G (1980/1992) *Shame The power of caring Third Edition, Revised and Expanded*, Schenkman Books Inc, Vermont
- Langmoen/ Okkenhaug (2001) *Avspeilinger En kvalitativ studie av sammenhengen mellom foreldre- og gudsrepresentasjoner*, Hovedoppgave ved Psykologisk Institutt, Universitetet i Oslo
- Lee, R. G./Wheeler, G (red) (1996) *The Voice of Shame – Silence and connection in psychotherapy*, A Gestalt Institute of Cleveland publication, California
- Johansson, A (2005) *Narrativ teori och metod*, Studentlitteratur, Lund
- McFague, S (1991) *Modeller af Gud*, Spektrum, København

- Malterud, K (2003) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning En innføring 2. utgave*, Universitetsforlaget, Oslo
- Nathanson, D. L (red.) (1987) *The Many Faces of Shame*, The Guliford Press, New York/London
- Pattison, S (2000) *SHAME Theory, Therapy, Theology*, Cambridge University Press
- Rizzuto, A. M. (1979) *The Birth of the Living God A psychoanalytic study*, The University og Chigaco Press, Chicago og London
- Sjødin, T (2003) *Reservekraft*, Luther Forlag, Oslo
- Skårderud, F. (2001) *Tapte ansiket – Introduksjon til en skampsykologi I. Beskrivelser. Det tragiske mennesket. Introduksjon til en skampsykologi II. Teori.* Artikkel utgitt i Wyller (2001)
- Stålsett, S (1998) ”...som et lite barn.” *I retning av en kontekstuell barneteologi*, utgitt i Bergmann S./ Bråkenhielm C. R. (1998)
- Tomkins, S (1987) *Shame*, Artikkel utgitt i Nathanson (1987)
- Vetlesen, A. J (2001) *Det er ofrene som skammer seg*, utgitt i Wyller (2001)
- Wyller, T (2001) *Skam – perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne* Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS, Bergen
- Wulf, D.M.(1997) *Psychology of Religion Classic and Contemporary Views*, John Wiley and Sons