

Återupprätta självrespekten

Skam är en känsla som de flesta känner igen sig i. Upplevelsen av att man "vill sjunka genom jorden" för att man sagt något eller gjort något pinsamt vållar smärta, men oftast går det att ta sig förbi skamkänslan och återupprätta självrespekten. När tiden har gått kan man kanske skratta – om än lite generat – åt händelsen. Men det finns också en annan sorts skam som kan sätta sig djupt i en människas inre och som grundlagts i barndomen. Marta Cullberg Weston, författare till Periodens Bok, kallar den här typen av skam för den vita skammen. Hon visar hur den förgiftar tillvaron för den som är drabbad, men också hur man kan återupprätta självrespekten. I min intervju med henne berättar hon mer om detta.

För den som har väntat på uppföljaren till *Munken som sålde sin Ferrari* har jag nöjet att presentera Robin Sharmas nya bok, *Finn din livsuppgift*. Den här gången handlar det om en ung, framgångsrik man som råkar i kris och anträder en inre resa, där han guidas av munken från förra boken. Kort och gott, en bok för alla som vill hitta en djupare mening med livet. (se. s. 7)

Många människor tampas med en förlamande trötthet, till synes utan anledning. Här handlar det varken om utbrändhet eller sömnproblem utan bara om en överväldigande trötthetskänsla, som man ännu inte riktigt vet orsakerna till. Det finns faktiskt en diagnos på det här: kroniskt trötthetssyndrom. Boken *Ut ur trötthet* som presenteras på s. 9 tar upp detta.

Sist men inte minst vill jag tipsa om vår tävling (se nedan).

Ta chansen alla bokälskare!

Johanna Linder

johanna.linder@nok.se



Vinn böcker för 1000 kronor!

Svara rätt på dessa frågor och delta i vårt stora boklotteri!

Fem vinnare får välja böcker ur bokklubbens sortiment för 1000 kronor var.

1. Vad heter den metod som presenteras i boken *Våga välja*?
2. Vad står 1,6 miljonerklubben för?
3. Vilken bok har ett narrativt perspektiv på psykoterapi?
4. Vem har skrivit förordet till Butters bok om social fobi?
5. En av böckerna i tidningen går att läsa från två håll. Vilken?

Mejla dina svar till vinstchans.direkt@nok.se eller posta ett vykort med svaren till Johanna Linder, Natur och Kultur DIREKT, Box 273 23, 102 54 Stockholm. Senast den 29 feb. vill vi ha ditt svar. Glöm inte att ange namn, adress och medlemsnummer!

**Svaren finns i tidningen.
Lycka till!**

Skam mens alla ansikten

– en intervju med psykoanalytikern och författaren Marta Cullberg Weston

Marta Cullberg Westons nya bok handlar om skam. Den genomlyser skamtemat från många olika synvinklar – allt från kortare attacker som får oss att vilja "sjunka genom jorden" till genomgripande karaktärsskam som följer den drabbade överallt. Men boken tar också upp frågan ur ett samhälleligt perspektiv. Hon diskuterar människor som lever med ett utanförskap och även hedersskam inom vissa kulturer. Dessutom visar författaren att skam ibland kan ha en skyddande funktion. Den hindrar oss från att trampa över andra människors gränser.

En pinande kall vind sveper in från vattnet en bit nedanför Marta Cullberg Westons hem, strax utanför Danvikstull. Det är gråtrist januari och mörkret har redan börjat lägga sig trots att klockan bara är lite över tre på eftermiddagen. Men så kliver jag in genom den blå dörren och värmen slår emot mig. Där ligger Martas mysiga terapimottagning direkt till vänster, med en divan i ena hörnet. Vi går upp en trappa och bänkar oss i hennes vardagsrum med varsin kopp te.

Ganska snart är vi i full gång med att prata om hennes senaste bok, **FRÅN SKAM**

TILL SJÄLVRESPEKT. Hennes ögon börjar lysa av entusiasm, hon gestikulerar och ger ett engagerat intryck. Jag ber henne berätta lite om de olika typerna av skam som hon beskriver i boken.

– Skam är ett så mångfacetterat begrepp. Den skam vi upplever när vi gjort bort oss kallar jag röd skam. Men den är egentligen bara toppen på isberget. Den vita skammen i sin tur är en inbyggd "karaktärsskam" som jag träffade på hos människor i min terapiverksamhet. Och det var detta som gav mig uppslaget till att skriva boken. Anledningen till att jag

delat upp skammen så här är att det finns oerhört många nivåer och varianter av skam och jag tror att det kan vara viktigt att skilja dem åt för att bättre kunna hantera dem.

Den skamliga skammen

Skammen är något mycket övergripande i våra liv, enligt Marta Cullberg Weston. Men ändå har det varit förvånansvärt tyst om den inom psykologin. Jag frågar henne vad det kan bero på.

– Jag tror att skammen är så "skamlig" att man inte ens vill tala om den.

Och Freud hade sin blinda fläck här och talade hellre om skuld och skuldkänslor. Detta har förstås påverkat. Men på sjuttio-talet kom självpsykologin där skammen fick ett ansikte, och där man samtidigt började tala om identitet och självkänsla. Inom litteraturen däremot har skammen varit ett genomgripande tema, ja, ända från Bibeln och framåt.

Bortträngd skam och skamförsvar

När vi utsätts för skam tar vi ofta till så kallade skamförsvar. Det kan handla om förnekande, undandragande, attack mot



*Marta Cullberg Weston är psykoterapeut och författare till ett flertal böcker. Hon delar sin tid mellan sitt hem i Sverige och USA. Hon har bl a ägnat sig åt kärnvapenfrågan, kvinnors utsatthet i krisdrabbade områden, människans destruktivitet, hur vi hanterar en livshotande sjukdom och kvinnan i övergångsåldern. Böckerna **En dörr till ditt inre** (2000), **Självkänsla på djupet** (2006) och **Ditt inre centrum** (2005) handlar om hur man får kontakt med sitt inre barn via terapimetoden symboldrama.*

andra eller sig själv. Vrede är en mycket vanlig reaktion. Det är till exempel vanligt att män som slår kvinnor är mycket känsliga för att bli skambelagda och att misshandeln har sin grund i en skamproblematik hos mannen.

– Den som bär på mycket skam kan växla mellan förakt mot andra och sig själv; känslor av att vara grandios varvas med självförakt. Det här blir en smärtsam verklighet att leva i.

Sedan finns också den narcissistiska problematiken där skammen förnekas helt genom förakt för andra och övervärdering av den egna personen, något som ofta leder till okänslighet i det sociala samspelet.

Skam är en medfödd känsla som gör sig påmind mycket tidigt hos det lilla spädbarnet och den har många positiva effekter som t ex lyhördhet och förmåga att läsa av andra. Vid autistisk funktionsnedsättning, och även vid psykopati, saknas däremot förmågan att känna skam. Dessa människor lever med en medfödd brist som komplicerar deras relationer.

Vägar ut ur djup karaktärsskam

Hur behandlar hon då människor som är drabbade av djup, "vit" skam – de som har "skammade" personligheter, som hon kallar det.

– Som psykoanalytiker, som jag är utbildad till från början, upptäckte jag snart att vissa klienter inte kände sig kreativa i terapisituationen. Det här fick mig att börja prova en annan metod med inre bilder som kallas symboldrama. Då får man i avslappnat tillstånd arbeta med inre scener. Det är oerhört spännande;



Foto: Todd Davidson/Corbis/Scampix

inför varje gång tänker jag ”vad kommer att hända nu?”

Personer med en djupt negativ självbild tror att de är omöjliga att älska och känner skam över detta på ett inre plan. Det är nödvändigt att förändra dessa felaktiga självbilder för att personen ska kunna uppleva sitt eget värde. Eftersom de negativa självbilderna byggts in tidigt i livet är arbetet med det inre barnet i olika scener en förutsättning för att lyckas med denna reparation.

I en vanlig samtalsterapi kan det vara svårt att få tillträde till rikligt tidiga känslor. Med hjälp av inre bilder kan man få kontakt med det lilla barnet som ännu inte hade något språk att tolka med.

– Sedan finns det också människor som är mästare på att använda språket

som barriär. Hanna, en kvinna som finns med i boken, använde verkligen orden som skydd. Hon fick börja med symboldrama, och hon blev jätteförskräckt; hon hade ju inte kontroll längre! De första två gångerna ville hon nästan inte fortsätta. Men sedan vände det och hon ville göra en inre scen varje gång. Hanna bar på en djup skamproblematik, och den skulle ha varit mycket svår att nå i en vanlig samtalsterapi.

Jag frågar henne om det finns risk att man ”öppnar” sådant som man kanske inte kan ta hand om.

– Symboldrama är ju ett kraftfullt verktyg. Då kommer min bakgrund som psykoanalytiker till stor hjälp. Jag kan hantera den här typen av situationer tack vare min långa erfarenhet och den

psykoanalytiska kunskap jag har. Men jag jobbar aldrig med psykoser, för där är strukturen redan så pass uppluckrad.

Skammen som uppfostringsmetod

Förr använde man ofta skammetoder i barnuppfostran, något som de flesta tar avstånd från i Sverige i dag. Jag gör en koppling mellan det djupa samhällsengagemang som genomsyrar boken och det här med skam och barn. Jag frågar henne lite naivt om hon tror att vi kommer att få en bättre värld när vi reducerat skam som uppfostringsmetod.

– Det är nog tyvärr inte så enkelt. Skammen är en medfödd känsla som antagligen kommer att finnas med oss jämt. Den har ju också en skyddande funktion – den hjälper oss att förstå när vi trampat över andra människors revir.

Men förr skambelade man ofta barn på ett kränkande sätt, och detta fick inga positiva effekter, varken när det gällde barnens förmåga att handla moraliskt eller för självkänslan.

Marta Cullberg Weston berättar att amerikanska undersökningar har visat att barn som utsatts för skammetoder i hemmet ofta uppvisar beteendeproblem i tonåren. Önskan att med skammens hjälp fostra hederliga och ansvarsfulla människor uppfylls helt enkelt inte. Med skamvapnet tar den vuxne nämligen avstånd från hela barnets person. Barn blir bara blockerade av detta och fungerar inte bra som människor.

Skyddande skam

Vi avslutar med att prata lite om att skammen också kan skydda oss. Den

visar tydligt hur en annan människa har reagerat om vi gjort ett övertramp och utsatt någon för en kränkning. Då kan vi försöka mildra detta och reparera skadan. Om man vädrar ut all skam finns det en risk att man ”kastar ut barnet med badvattnet” – man börjar bete sig skamlöst.

– Jag tycker att vi på många sätt lever i ett skamlöst samhälle i dag. I reality-tv uppmuntras människor att hänga ut sitt privatliv till allmänt beskådande. Papparazzi-fotografer är ett annat exempel – här sker en rovdrift med kändisarnas privata sfär. Det brutaliserade gatuvåldet är ytterligare en effekt. Men jag efterlyser inte en återgång till det gamla. Däremot önskar jag att det fanns en större respekt människor emellan.

Johanna Linder



”Skam är en otrevlig känsla och därför inte något man i allmänhet talar högt om. Den hindrar oss från att känna en naturlig självrespekt och att trivas med oss själva. Om man inte lyfter fram skammen styr den våra liv i det fördolda. Därför ser jag det som viktigt att ge sig i kast med skammen.”

Marta Cullberg Weston:
► **Från skam till självrespekt**
Natur & Kultur 2008,
inb, 264 s.
Best. nr: 60 30

EXTRA LÅGT MEDLEMSPRIS 195:-
(Pris nästa period: 220:-)

SISTA
SVARSDAG
25 FEB

