

Før vi begynner:

F O R O R D T I L O V E R S E T T E L S E N , F E B R U A R 2 0 0 4 .

Når jeg (omsider) oppdaget, kjente/tillot meg å kjenne hvor mye innholdet i denne boken angikk meg bestemte jeg meg for å lese den så grundig som mulig. Derfor oversatte jeg den.

Den er ikke 100% ferdig oversatt. Engelsk er ett mye rikere språk enn Norsk, det har jeg skjønt nå, og Bradshaw er flink til å bruke det engelske språket. Dessuten, som Bradshaw selv nevner i for ordet, er eller var temaet såpass nytt og oppløyd mark når de skrev om det at de har måttet jobbe endel med å finne godt nok beskrivende begreper og setninger. Det samme gjelder meg. Og på toppen av det hele har den jobben bestått av å gå inn i seg selv og kjenne på det som er der, gå til områder hvor man har nektet seg selv adgang i årtier fordi det har vært for smertefullt, og så sette begreper og ord på det man fant. Bradshaw takker andre for å ha hjulpet ham med det, selv hadde jeg ikke kommet dit at jeg hadde noen å diskutere begreper og formuleringer med. Der jeg ikke har funnet god nok Norsk til å uttrykke den følelsen det Engelske begrepet eller setningen har gitt meg har jeg latt det Engelske stå og markert det med gult. Dessuten gjenstår det, som alltid når man er en som skriver, en fin klase korrekturlesning.

Utgivelse? Jeg spurte fem forlag, Aschehoug, Cappelen, Fagbokforlaget, Hilt&Hansteen og Kagge, men fikk høflig nei fra fire av dem. Kagge har ikke svart.

Jeg gir elektroniske kopier av denne til de som spør fordi jeg mener at innholdet erså viktig og bevisstgjørende at det er for bra til at det skal støve ned på en harddisk bare fordi rettighetene til den Norske oversettelsen ikke eies av meg. (hvertfall ikke pr. 23/2-2004)

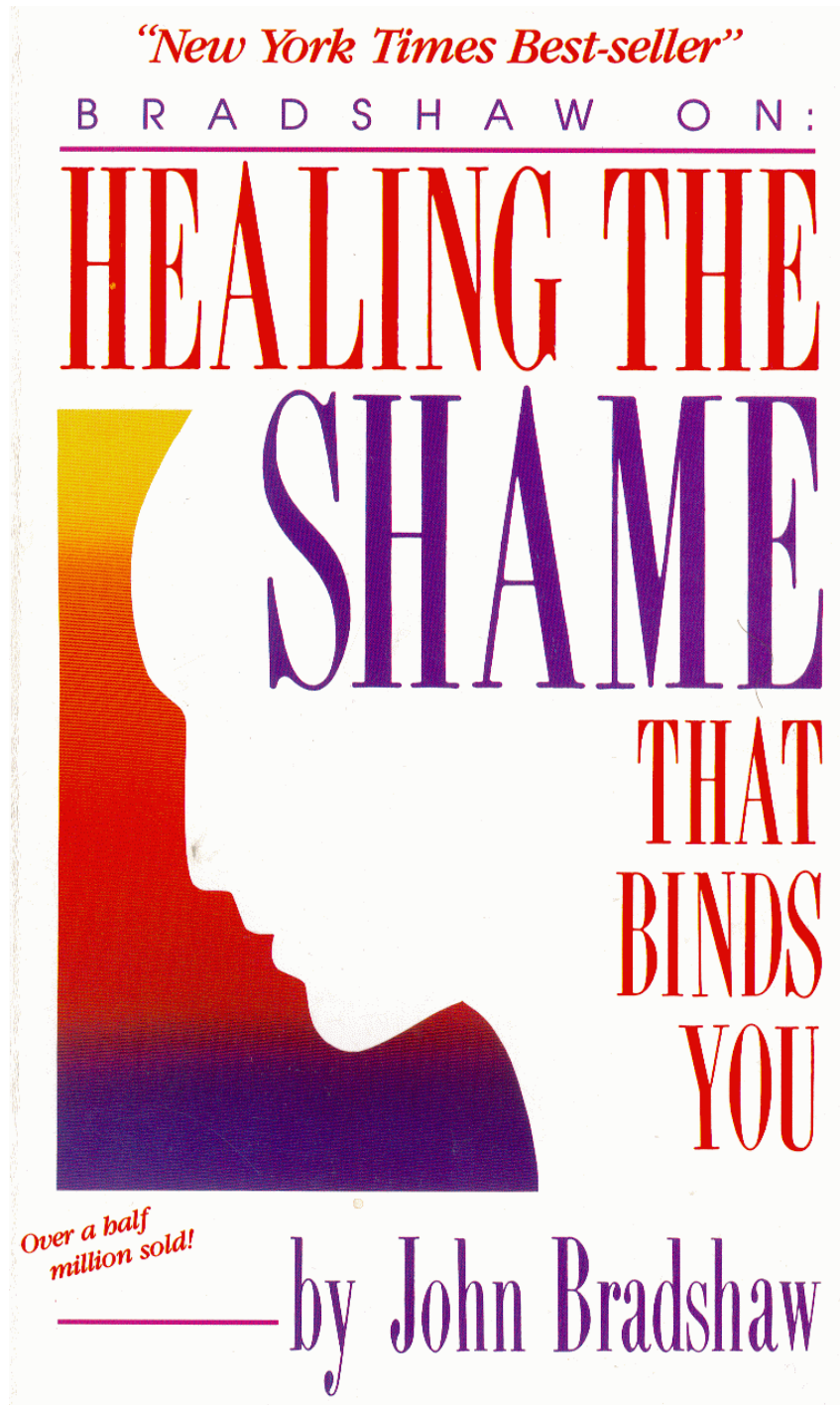
Lykke til med lesingen.

Vennlig Hilsen

Atle i. Beckmann

atlebeckmann@hotmail.com

...en oversettelse av boken



fra 1988, utgitt på Health Communications, USA.

Oversatt av
Atle i. Beckmann
Oslo, 2003

DEDIKERING

Til Nancy, min vidunderlige kone, som kontinuerlig kurerer min giftige skam ved å elske meg uten betingelser og forbehold.

Til mine nære gode venner (som og er mine barn) Brad, Brenda og John. Tilgi meg for alle de gangene jeg har påført dere min egen skam.

Til min far, Jack. Giftig skam tok ditt liv og ranet oss for vår tid sammen.

TAKK TIL

Jeg vil takke Gershen Kaufman for hans banebrytende arbeid om temaet skam. Kaufmans bok SHAME har vært den største ressursen jeg har hatt hjelp av angående det å sette navn på demonen jeg har gitt navnet 'giftig skam'. Uten hans banebrytende anstrengelser hadde ikke denne boken vært mulig.

Jeg står også i gjeld til en anonym bidragsyter til en utgivelse fra Hazeldon, som også har tittelen SHAME, for å ha gitt meg forståelsen av sunn skam som det som gir oss signaler om vår begrensethet som mennesker, og for å ha gitt meg forståelsen for den mer-enn-menneskelig / mindre-enn-menneskelige polariteten som giftig skam har.

Flere andre har vært viktige for meg når det gjalt å forstå dynamikken i, kraften i og sidene ved skam. De er Sheldon Kopp, Marilyn Mason, Merl Fossum og Terry Kellog.

Kip Flock, min venn og terapikollega i Los Angeles har vært til stor hjelp i det å utvikle begrepene i denne boken. Kip og jeg har brukt ett stort antall timer på å diskutere og avklare begreper omkring skam.

Jeg vil takke mine kolleger på familierapisenteret i Huston (i sær Mary Bell) for opprettholdt støtte.

Jeg takker John Daugherty, George Pletcher og Pastor Mike Falls, min beste venn, for å ha delt sin smerte og sårbarhet med meg. Deres ikke-skjemmende aksept av meg gjorde det mulig for meg å dele min giftige skam med dem. Sammen har vi redusert makten giftig skam har hatt over oss og våre liv.

Takk til mine forleggere, Peter Vegson og Gary Seidler, for deresforpliktelse og opprettholdt hele og fulle støtte for mitt arbeide. Jeg takker Marie Stilkind for hennes grundige redigering og for å oppmuntre meg til å stole på min egen stil. Og jeg takker de ansatte i produksjonen i Health Communications.

Min publisist Diane Glynn og Jodee Blanco, hennes medarbeider, har strukket seg langt bortenfor det de måtte for å markedsføre mine arbeider.

Denne boken hadde heller ikke vært mulig uten den utrolige tålmodigheten hos Barbara Evans, som gjentatte ganger omhyggelig maskinskrev mine manuskripter (ved alle døgnets tider). Måten Barbara har grepet fatt i dette materialet på gjør henne til mye mer enn den som maskinskrev manuskriptene for meg.

Og, for at jeg ikke skal glemme det (slik jeg altfor ofte gjør), min største takk går til min Høyere Makt, den hvis Nåde har reddet meg fra giftig skam.

Forord til oversettelsen, februar 2004.....	1
Dedikering.....	3
Takk til.....	4
Forord.....	7
DEL I – PROBLEMET.....	10
Kapittel 1.....	10
Skammens mange ansikter.....	10
Skam som sunn menneskelig følelse.....	10
Skam som en gift.....	16
Giftig skam i form av å gå åndelig konkurs.....	28
Kapittel 2.....	30
Den giftige skammens kilder.....	30
Familiesystemet.....	30
Skolesystemet.....	63
Religionssystemet.....	66
Kultursystemet.....	68
Kapittel 3.....	72
Steder giftig skam gjemmer seg.....	72
1. lag - Primære egoforsvar.....	75
2. lag - Det falske selvet.....	82
3. lag - Karaktermessige måter å være skamløs på.....	88
Tvangsmessige og avhengighetsmessige adferder og gjentakelser.....	94
DEL II – NOEN LØSNINGER.....	110
Introduksjon – Eksternaliseringsprosessen.....	110
En liknelse:	
Fangen i den mørke fangehulen.....	112
Kapittel 4.....	113
Å komme ut av gjemsel og isolasjon.....	113
Å finne ett sosialt nettverk.....	113
Retningslinjer for å velge en gruppe.....	116
Kapittel 5.....	118
12 steg for å gjøre giftig skam om til sunn skam.....	118
Kapittel 6.....	125
Å frigjøre det tapte barnet inni deg.....	125
Å forlate hjemmet.....	127
Den universelle søken etter det indre barnet.....	133
Kapittel 7.....	134
Å integrere de deler du har fornektet.....	134
Alle delenes fest.....	139
Arbeide med drømmer.....	141
Kapittel 8.....	148

Om å elske seg selv.....	148
Å velge å elske deg selv.....	148
Selvhevdelse.....	151
Å sette nye rammer rundt ens egne feil.....	152
Kapittel 9.....	157
Å helbrede dine minner og å endre ditt bilde av deg selv.....	157
Å endre din personlige bakgrunn.....	157
Å endre ditt bilde av deg selv.....	164
Kapittel 10.....	170
Konfrontering og endring av dine indre stemmer.....	170
Den ”Indre stemmen”.....	170
Konfrontering av de indre stemmene.....	173
Å endre de indre stemmene ved hjelp av positive bekreftelser.....	185
Kapittel - 11.....	188
Å håndtere giftig skam i forhold.....	188
Om behovene for gjensidig avhengighet hos Voksne Barn.....	188
Å overføre bortkoplede deler av ens selv på ens partnere i forhold	190
Farlige relasjonsmessige situasjoner.....	191
Kritikk.....	193
Avvisning.....	198
Kjærlighet krever arbeide.....	199
Kapittel 12.....	202
Åndelig oppvåkning.....	202
Tre veier til høyere bevissthet.....	208
Enhetsbevissthet – lykksalighet.....	214
Epilog.....	220
Appendix.....	222
Til psykoterapeuter.....	222
BIBLIOGRAFI.....	225

FORORD

”Og de skammet seg ikke.”

Genesis

For ti år siden gjorde jeg oppdagelser som skulle komme til å endre mitt liv. Jeg klarte å sette navn på den mest livsødeleggende demonen i mitt liv. Skam. Ved å få satt navn på skam klarte jeg å få den frem i lyset, se hvordan den virket, hvordan den kom til uttrykk, og jeg ble også klar over hvilken massiv ødeleggende kraft den hadde vært i hele mitt liv til da. Jeg oppdaget at jeg hadde vært *bundet* av skam hele mitt liv. Den regjerte og styrte meg slik en sterk avhengighet gjør. Jeg levde ut skammen; jeg dekket den til og gjemte den på mer eller mindre smarte, skjulte og spissfindige måter og den fikk meg til å forsvare meg ved å påføre og overføre skam på min familie, mine klienter og de jeg underviste.

Skam var den ubevisste demonen som jeg aldri hadde erkjent eksistensen av. Når jeg ble klar over hvordan den virker begynte jeg å se at skam er en av de viktigste ødeleggende kreftene i alle menneskers liv. Ved å erkjenne skam og sette ord på den begynte jeg å få makt over den istedenfor at den hadde makt over meg.

Skam er ikke en ond ting i seg selv. Skam er en normal menneskelig følelse. Faktisk er det nødvendig å ha skam hvis man skal være fullt ut menneskelig. Skam er følelsen som tillater oss å være menneskelige fordi skam forteller oss om våre begrensninger. Skam gjør at vi holder oss innenfor våre menneskelige begrensninger og lar oss få kjenne på at vi kan gjøre, gjør, og vil komme til å gjøre feil og tabber av og til. Skam forteller oss at vi trenger hjelp til ting. Vår skam forteller oss at vi ikke er allmektige Guder. Sunn skam er det psykologiske grunnlaget for ydmykhet. Og ydmykhet, at vi ikke er allmektige, er det som åndelighet vokser ut av.

Det jeg oppdaget var at skam som sunn menneskelig følelse kan videreutvikle seg til at *skam blir grunnlaget for måten en er og lever sitt liv på. Skam kan bli grunnlaget for hele ens identitet. Skam kan ta over ens identitet, noe som fører til at man skammer seg for den en egentlig er. Ens innerste følelser om en selv består av mislykkethet, mangelfullhet, annerledeshet. Man føler manglende tilhørighet, en evig tomhet, at man aldri passer inn noe sted eller er bra nok. Uansett prestasjoner, man blir aldri fornøyd selv, på grunn av de indre følelsene av mangelfullhet. I tillegg dras man mellom frykt for å eksponere seg selv og lengsel etter å bli anerkjent. Når skam har vokst og videreutviklet seg til dette hemmer og styrer den hele ens livsutvikling, den er giftig og tar bort ens menneskelighet.*

Giftig skam er uutholdelig. Den gjør det tvingende nødvendig å gjemme seg, eller hvertfall det en skammer seg over, selv om en kanskje ikke vet nøyaktig hva det er. Man må bygge ett skalkeskjul; ett falskt selv. Siden en føler at ens egentlige selv, den en egentlig er, er defekt, misslykket og mangelfull må man lage ett annet selv, ett falskt selv, som ikke er misslykket og mangelfullt, og som tåler å vises frem ovenfor andre. *Når man blir dette falske selvet opphører man psykologisk sett å eksistere. Å være ens falske selv vil si at man opphører å eksistere som ett autentisk og ekte menneske. Psykiater og forfatter Alice Miller kaller den prosessen det er å bygge opp og bli sitt falske selv for ”mord på sjelen”. Når man er det falske selvet forsøker man i forskjellig grad å være enten mer enn det som er menneskelig eller mindre enn det som er menneskelig.*

Giftig skam er den mest utbredte formen for innlært vold i hjemmet som finnes. Det ødelegger for menneskers liv. Giftig skam er kjernen i de fleste former for følelsesmessige sykdommer. Psykoterapeut Gershen Kaufman skriver:

”Skam er affekten som er kilde til mange kompliserte og forstyrrende indre tilstander; depresjon, fremmedgjorthet, tvil på seg selv, isolasjon, ensomhet, paranoide og schizofrene fremtoninger hos mennesker, forstyrrelser hvor man tvangsmessig må gjøre noe, delte personligheter, perfeksjonisme, at man dypest sett føler seg underlegen, at man føler seg utilstrekkelig eller misslykket, såkalte borderline-tilstander og forstyrrelser i narsissismen.”

Shame

Giftig skam ødelegger vår egen tilgang til våre autentiske selv i så stor grad at vi, på grunn av skalkeskjulene som våre falske selv er, utvikler adferd, handlinger og grupper av sykdomstegn som vi også skammer oss over. Disse tingene følger særpregede mønstre. Giftig skam blir den indre kjernen i avhengigheter, nevroser, karakterfortyrrelser, politisk vold, kriger og kriminalitet. Av alt jeg vet om er giftig skam det som kommer nærmest det å definere menneskelig slaveri.

Bibelen beskriver skam som kjernen i, og konsekvensen av, Adams fall. På Hebraisk er Adam det samme som menneskeheten, slik at Adam er ett symbol på alle mennesker. Bibelen hevder at Adam ikke var fornøyd med sitt eget vesen, det han var. Han ville være mer, han ville være mer enn det som er menneskelig. Han ville ikke akseptere sine egne grunnleggende begrensninger. Han mistet sin sunne skam. Bibelen hevder at opprinnelsen til menneskets slaveri (den opprinnelige synden) er begjæret etter å være noe annet enn det vi er. . . etter å være mer enn det som er menneskelig. På grunn av sin giftige skam (stolthet) ville Adam ha ett falskt selv. Dette falske selvet førte til hans undergang.

Etter at Adam fjernet seg fra sitt sanne selv gikk han i skjul og gjemte seg. ”Og Herren kalte på Adam . . . hvor er du?” Og Adam sa ”Jeg hørte Deres stemme i hagen og jeg gjemte meg” (Genesis 3:9-10). Før syndefallet var både mannen og kvinnen nakne og ”skammet seg ikke” (Genesis 2:25) Når de valgte å være noe annet enn det de var forandret det seg til at de ble nakne og skamfulle.

Nakenheten symboliserer deres sanne og autentiske selv. De var det de var og de var komfortable med det. De hadde ingenting å skjule. De kunne trygt, helt og fullt være ærlige og seg selv, det de var.

Den symbolske liknelsen med Adam og Eva er en beskrivelse av vår tilstand som mennesker. Det synes som om den vanskeligste oppgaven for alle mennesker er den betingelsesløse kjærligheten og aksepteringen av vårt eget selv. Når vi nekter å godta våre ”ekte selv” forsøker vi å lage ett bedre annet selv (falskt selv), eller vi gir opp, gjemmer oss, og blir mindre enn det som er menneskelig. Resutatet av det er ett helt liv med hemmeligholdelse og å gjemme seg bak forskjellige skalkeskjul. Hemmeligholdelse og at vi gjemmer oss er en grunnårsak til lidelse for oss alle sammen.

Fullstendig akseptering av og kjærlighet til vårt eget selv er det eneste fundament for lykke og kjærlighet til andre. Uten fullstendig akseptering av og kjærlighet til vårt eget selv er vi dømt til en utmattende jakt på og bygging av falske selv. Det å fylle og leve ett falskt selv krever tonnevis av energi og hardt arbeide. Det kan være dette som er den symbolske innholdet i det Bibelen sier om at mannen og kvinnen skulle lide i sine naturlige aktiviteter etter syndefallet. Mannen i sitt arbeide og kvinnen i det å føde barn.

Hvordan blir vi kvitt denne skammen som binder oss? Hvordan kan vi bli frisk fra den? Hvor er håpet? Det er det denne boken handler om. Utover i denne boken vil jeg gjerne dele min reise mot det å bli frisk fra min giftige skam med dere. Den reisen har vært det viktigste som har skjedd meg i mitt liv. Giftig skam finnes overalt. Den giftige skammen er slø, listig, mektig, snedig, forvirrende, desorienterende og ødeleggende. Den benytter seg av dine egne ressurser, f.eks. intellektet, for å ikke bli avslørt. Det som gjør den mektig og livskraftig er hemmeligholdelse og at den får leve i skjul og skygge.

I Del I skal jeg forsøke å trekke giftig skam frem fra sine gjemmesteder. Jeg skal gjennomgå de mange ansiktene den har, avdekke dens opprinnelser og de vanligste skalkeskjulene den bruker til å skjule seg med. Jeg skal også vise hvordan giftig skam skaper håpløshet og ødelegger for all åndelighet.

I Del II legger jeg frem alle måter jeg kjenner til for å redusere giftig skam og endre den tilbake til sunn skam. Jeg har ett oppriktig håp om at alle lesere av denne boken som er fanget i fengselet som giftig skam er skal kunne bruke denne boken til å frigjøre seg fra disse ødeleggende kreftene.

Del I – Problemet

KAPITTEL 1

Skammens mange ansikter

Siden muligheten til å føle skam kommer før vi lærer språk er skam vanskelig å definere, men frykt for å oppleve, eller gjenoppleve en tidligere opplevelse av forlatthet, vanære og utstøtelse kan fungere som en skisse til en definisjon. Skam er en sunn menneskelig ressurs som kan bli til en sann sykdom på sjelen. Det er to typer skam; nærende, sunn skam og toksisk, giftig, livsødeleggende, kvelende, drepende skam. Giftig skam er en sterk og smertefull opplevelse i ens indre som stammer fra uventet eksponering. Giftig skam føles som ett dypt og vondt indre kutt og deler deg fra hele eller deler av deg selv. Den deler deg også fra andre. I giftig skam forneker man hele eller deler av seg selv. Og også denne fornektelsen må dekkes til, slik at ingen ser at man føler sider av seg selv som skammelig. Giftig skam kommer frem i mange sammenhenger, viser seg i mange forklædninger og har mange ansikter. Den elsker mørke og hemmeligholdelse. Giftig skam er den mørke og hemmelige siden av skam som har sluppet unna å bli studert av oss.

Fordi giftig skam alltid gjemmer seg og dekker sine spor må vi lete etter og finne den ved å gjenkjenne dens mange ansikter og adferder som tjener som dens distraherende dekkoperasjoner og skalkeskjul.

Skam som sunn menneskelig følelse

For ikke lenge siden hørte jeg ett intervju med den kjente rugbyspilleren Broadway Joe Namath. Han snakket åpent og oppriktig om hvordan han hadde forsøkt seg og mislyktes som sportskommentator for det store medienettverket som hadde ansatt ham som nettop det. Man kunne høre skuffelsen i stemmen hans, men det som slo meg var hans åpenhet og ærlighet. Han virket fullstendig klar over at, på tross av alt han har oppnådd, så har selv han noen solide begrensninger.

Skam som en tillatelse til å være menneskelig¹

Det vår sunne skam gjør er å la oss få kjenne at vi mennesker er begrenset. Den forteller oss at det å være menneskelig, det er å ha begrensninger. Faktisk er vi mennesker grunnleggende, pr. definisjon, begrenset. *Ikke en av oss har, eller kan noen gang ha, ubegrensede ressurser.* Den ubegrensetheten mange moderne guruer tilbyr oss er bare tomme løfter. Metodene og programmene de mener skal gi oss ubegrenset kraft har gjort dem rike, ikke oss. De benytter seg av våre falske selv og tjener godt på vår giftige skam. Vi mennesker er endelige. Begrensninger er det som er avgjørende for vår natur. Begrensninger definerer hva hver og en av oss er og ikke er. Hvorfor vi trenger hverandre og på hvilke måter. Nekter vi å innse våre begrensninger vil det oppstå store problemer.

Sunn skam er en følelse som gir oss signaler om våre begrensninger. I likhet med alle følelser er sunn skam en energi-i-bevegelse. (*e-motion*) Som alle følelser driver og beveger den oss mot å få våre grunnleggende behov dekket.

Ett av våre grunnleggende behov er struktur, eller oppbygning. Vi sikrer oss struktur ved å utvikle ett system av grenser som vi trygt kan være og virke innenfor. Struktur gir våre liv en form. Disse grenser og denne formen gir oss en trygghet og gir oss mulighet til en mer effektiv og retningsbestemt bruk av energi.

”Mannen som satte seg på sin hest og red avgårde i alle retninger” er en kjent og gammel liten morsomhet. Uten grenser har vi ingenting å forholde oss til. Da blir vi lett forvirret. Vi går hit og dit og bruker mye energi uten å oppnå noe særlig av det vi vil. Vi vet ikke hvor vi skal. Vi utvikler avhengigheter fordi vi ikke vet når vi skal stoppe; vi har ingen grenser og vet ikke når eller hvordan vi skal si nei.

Sunn skam hjelper oss å holde oss i tøyler. Den er ett gult varsellys som varsler oss om at vi er grunnleggende begrenset. *Sunn skam er den metafysiske grensen for oss mennesker.* Den er den følelsesmessige energien som signalerer oss at vi ikke er Gud – at vi har gjort og vil komme til å gjøre feil og at vi trenger hjelp av og til. Sunn skam gir oss lov til å være menneskelige.

Sunn skam er en del av hvert enkelt menneskes personlige ressurser. Den lar oss kjenne våre begrensninger. Dermed kan vi bruke våre krefter mer effektivt. Vi vet lettere hvilken retning vi skal gå, hva vi kan nå, hva vi skal og kan gjøre når vi vet om våre begrensninger. Vi bruker oss ikke opp på å nå mål vi ikke kan nå eller endre ting vi ikke klarer å endre. Sunn skam lar oss samle og konsentrere vår energi slik at den ikke blir fragmentert og pulverisert.

Skam som del av utviklingsstadiene

Erik Erikson regnes som grunnleggeren av teorien om psykososial utvikling. Ifølge han er en følelse av skam en del av det andre stadiet i den psykososiale utviklingen hos oss mennesker. På det første stadiet trenger barnet å utvikle en følelse av grunnleggende tillit. Denne grunnleggende tilliten må være større enn barnets følelse av mistillit. Vi forstår sunn skam best hvis vi også forstår denne tillitsdelen i psykososial utvikling.

Helt fra begynnelsen av trengte vi å vite at vi kunne ha tillit til verdenen omkring oss. Den første omverdenen vi møtte var våre primære omsorgsytere. Vi trengte å vite at vi kunne stole på at noen utenfor oss ville være der for oss på en måte som var menneskelig forutsigbar.

Hvis vi hadde en omsorgsyter som for det meste var forutsigbar, som berørte oss og reagerte på og speilet alle våre adferder utviklet vi en følelse av grunnleggende tillit. Når trygghet og tillit er tilstede begynner vi å utvikle en mellommenneskelig forbindelse, en kontakt med et annet menneske, som former en bro av gjensidighet. En slik bro er av avgjørende betydning for å kunne utvikle en følelse av egenverdi, at en selv har verdi. Den eneste måten ett barn kan utvikle en følelse av selv, hvem det er, er igjennom ett forhold til en annen. Vi er ’vi’ før vi er ’jeg’.

På dette tidlige stadiet i livet kjenner vi oss selv *bare* ut ifra speilingen våre primære omsorgsytere gir oss. Hver og en av oss trengte en bro av gjensidighet mot våre primære omsorgsytere for å kunne vokse.

Den mellommenneskelige broen

Forholdet mellom barn og omsorgsyster utvikler seg gradvis ut fra innbyrdes gjensidige interesser kombinert med gjensidige opplevelser av tillit. Tillit kommer egentlig fra at vi forventer og bygger på en gjensidighet av respons. En følelsesmessig binding formes ettersom tilliten vokser. Den følelsesmessige bindingen tillater at barnet kan ta sjansen på å gå ut i verden og undersøke den. Denne bindingen blir en bro mellom barn og omsorgsyster. Broen er fundamentet for gjensidig vekst og forståelse. Broen blir styrket av visse opplevelser som vi aksepterer og er avhengige av. Den andre, vår primære omsorgsyster, blir viktig ut ifra at vi føler at vedkommendes kjærlighet, respekt og omsorg for oss faktisk betyr noe og er reell. Vi tillater oss selv å bli sårbare i og med at vi lar oss trenge den andre.

Når grunnleggende tillit har blitt etablert har barnet kommet dit at det kan utvikle skam. Skammen kan være sunn eller giftig.

Utviklingen av sunn skam

Ved omkring 15 måneders alder begynner barnet å utvikle muskulatur. Da må barnet også utvikle en balanse mellom å *holde fast* eller *slippe og la gå*. Den tidligste muskulutviklingen fokuserer på å oppnå balanse når man står oppreist og på å holde den når man går. Dette vekker opp driften til å bevege seg omkring og undersøke omgivelsene, og for å gjøre det må barnet fjerne seg fra sin primære omsorgsyster.

Erik Erikson sier at den psykososiale oppgaven på dette utviklingsnivået er å finne en balanse mellom selvstendighet, skam og tvil. Dette nivået (15 måneder til 3 år) har fått navnet 'den forferdelige toårsalderen' fordi barn begynner å undersøke ting ved berøring, smaking og prøving. Toåringer er sta. De vil gjøre ting på sin måte. (alltid innen synsvidde av sin omsorgsyster) Når toåringer blir nektet noe (ca. hvert 3. minutt...) får de intense sinne og temperamentsutbrudd. På dette nivået har barn behov for å ta hånd om ting selv og prøve dem ut ved repetisjoner som gir mening for dem. Verden er noe helt nytt – alle synsinntrykk, lyder og lukter skal inntas, fordøyes og behandles ved hjelp av gjentatte erfaringer.

Barnets behov

Det ett barn trenger mest er en fast, men omsorgs- og forståelsesfull omsorgsyster som i sin tur får sine behov dekket fra en annen omsorgsyster, typisk en ektefelle. En slik omsorgsyster bør ha behandlet temaene fra de forhold som har vært kilde for vedkommendes eget selv og bør også ha en følelse av ansvarlighet for sitt selv. Når dette er tilfelle kan en slik omsorgsyster være tilgjengelig for barnet og tilby det barnet trenger.

Barnet trenger gode rollemodeller for sunn skam og andre følelser. Barnet trenger omsorgsysterens tid og oppmerksomhet. Fremfor alt trenger barnet god grensesetting. Ett barn trenger en omsorgsperson tilgjengelig for å begrense det. Den ytre kontrollen må gjentas på en bestemt og betryggende måte. Barnet har behov for å vite at den mellommenneskelige broen ikke trues av eller vil bli ødelagt av dets nye trang til å gjøre ting på sin måte – dets nye drift mot selvstendighet. Erikson skriver:

”Fasthet må beskytte barnet mot det potensielle anarkiet i dets hittil utrente sans for å gjøre forskjell på ting, dets mangel på evne til å holde fast og slippe med klokskap og skjønn.”

Childhood and Society

Hvis ett barn kan bli beskyttet av faste, men omtenkssomme grenser, hvis det kan undersøke, prøve ut og ha raserianfall uten at omsorgsysteren trekker tilbake kjærlighet

og oppmerksomhet, dvs. fjerner den mellommenneskelige broen, da kan barnet utvikle en sans for sunn skam. Det kan komme som en stund i forlegenhet på grunn av ens normale menneskelige tabber eller som engstelighet og sjenanse i selskap med fremmede og ukjente mennesker. Denne følelsen av skam er viktig og nødvendig som balanse og begrensning for ens nyfunne selvstendighet. Sunn skam henter til oss at vi ikke er allmektige.

En gang skulle jeg holde en forelesning med tittelen *"farther reaches of human nature"*. Da jeg gikk opp mot podiet var det en som forsiktig lot meg få vite at jeg hadde glemt å trekke opp buksmekken. Min forlegenhet og flauhetsfølelse var stemmen fra min sunne skam som minte meg på at jeg måtte holde beina på jorden. Den franske matematikeren, oppfinneren og filosofen Blaise Pascal (1623-1662) har engang sagt "Den som vil bli en engel må først bli ett dyr"ⁱⁱ Thomas Aquinas (1225-1274), filosof, sa at mennesket er ett åndelig vesen som, for å bli sant åndelig, trenger en kropp. Dette er parallellt til at George Santayana, Amerikansk (spanskfødt) filosof (1853-1962) sier "Det er nødvendig å bli ett beist hvis man skal bli en ånd" Vi trenger begrensningene i vår endelighet – den påminner oss alltid at vi er menneskelige, ikke gudommelige.

Skam som grunnlag for flauser og forlegenhet

I en flau situasjon hvor man blir satt i forlegenhet blir man 'tatt på fersken'. Det skjedde noe som man ikke ventet skulle skje, noe man ikke var på vakt mot. Man blir eksponert når man ikke er klar for å bli eksponert. Plutselig og uventet har man mistet den kontroll man trodde man hadde over situasjonen, og det med andre til stede. Det kan være en uventet fysisk klønethet, en mellommenneskelig situasjon, brudd på etikette eller liknende.

I slike situasjoner erfarer vi flausen som har forbindelse med den sunne skammen. Flausen demonstrerer den ufrivillige naturen som skam har. Den uventede og ukontrollerte eksponeringen. Sosiologen Helen Lynd beskriver det slik;

"Ens følelse er at man blir ufrivillig eksponert, man blir avdekket og avslørt."

On Shame And The Search For Identity

Flauser demonstrerer våre menneskelige begrensninger. Evnen til å føle seg flau er det fysiske uttrykket for vår grunnleggende begrensethet som mennesker. Sammen med følelsen av flauhet kommer impulsen til å 'gjemme seg', 'synke ned i jorden', 'redde ansikt' eller 'ro seg i land'. På grunn av flauhetsfølelsen vet vi at vi har gjort en feil. Hvorfor skulle vi ha denne evnen hvis ikke feil var en grunnleggende del av vår natur? Flauser er en demonstrasjon av den sunne følelsen av skam og holder oss i skinnet. Den minner oss om at begrensninger er en del av det å være menneske. Den er noe som er til for at vi ikke skal bli forført av vår egen fortrefelighet.

Skam som grunnlag for sjenertethet

Sjenertethet er en naturlig grense som beskytter oss fra å bli eksponert for eller skadet av en fremmed. Vi er mange som føler oss sjenerte når vi skal takle det å møte fremmede. Vi blir veldig fokusert på oss selv og blir veldig opptatt av å ta oss godt ut. Dermed kanskje vi stammer når vi snakker, eller snakker på en klønede måte. Dette kan i sin tur gjøre oss flau. Den sunne følelsen av skam er innebygget i sjenertethet. Sjenertethet hindrer oss i å eksponere oss selv for fort.

Den fremmede er pr. definisjon en som er u-familiær. Den fremmede er ikke en del av vår familie. Den fremmede utgjør trusselen i det som er ukjent for oss. Vår sjenertethet er vår sunne skam i den fremmedes nærvær. Sjenertethet signalerer oss om å

være forsiktige, vi må vokte oss, ellers kan vi bli skadet eller utidig eksponert. Sjenerthet er ett vern som verner vår indre kjerne når en ukjent fremmed er tilstede. Sjenerthet *kan* bli ett alvorlig problem. Når den har sin rot i giftig skam.

Skam som grunnlag for det grunnleggende behovet for felleskap

Det er ett gammelt visdomsord som sier ”ett menneske er intet menneske”. Dette understreker vårt grunnleggende menneskelige behov for felleskap, som igjen understreker vårt behov for menneskelige forbindelser, vårt behov for sosialt liv. Ingen av oss hadde klart oss uten at noen var der for oss. Vi mennesker trenger hverandres hjelp. Ingen av oss er så sterke at vi ikke trenger kjærlighet, intimitet og dialog i ett felleskap.

Ved fødselen er vi bundet til vår mor i ett forhold ment å være slik at begge drar fordel av det. (symbiotisk) Vi er vi før vi er jeg. Mye avhenger av hva som kommer ut av dette forholdet. Etter ett og et halvt år med etablering av bånd av gjensidig tillit begynner vi å bevege oss for å prøve ut vår selvstendighet. Da trenger vi muligheten til å føle skam slik at vi kan bli påmint om våre begrensninger. Vi trenger vår skam og tvil for å balansere vår nye selvstendighet.

Vi har behov for våre foreldre i minst ett tiår til før vi er klare for å forlate hjemmet. Vi kan ikke få våre behov imøtekommet uten å bero på våre primære omsorgsytere. Vår sunne skam er der for å minne oss på at vi trenger hjelp. Vi klarer oss ikke alene. Ingen mennesker klarer det. Selv etter at vi har utviklet en viss beherskelse, selv når vi er uavhengige, vil vi fortsette å ha behov. Vi vil trenge å gi kjærlighet og vi vil trenge å vokse. Vi vil trenge å bry oss om andre og vi vil ha behov for at det er bruk for oss. Vår skam fungerer som ett sunt signal om at vi trenger hjelp, at vi trenger å bry oss om og være i omsorgsfulle forhold med andre.

Uten signalene fra sunn skam ville vi ikke vært i kontakt med behovene for ting vi er avhengige av, behov som er en del av vår kjerne.

Skam som grunnlag for kreativitet og læring

En gang var jeg på ett kurs med Richard Bandler, en av grunnleggerne av nevrolingvistisk programmering. (NLP) Det er en ting ved det kurset jeg ikke glemmer. Richard ba oss tenke på en gang i livet hvor vi var sikre på at vi hadde rett. Etter noen sekunder kom jeg på en episode med min kone. Han ba oss gå igjennom episoden i minnet. Så ba han oss om å lage en film av episoden, å dele den inn i akter og spille av filmen. Så ba han oss kjøre filmen baklengs, og så skulle vi kjøre filmaktene om hverandre, midtaksen først, siste akt i midten osv. Etterpå skulle vi gå igjennom episoden slik den hadde vært første gangen. Vi skulle legge nøye merke til detaljene i opplevelsen og kjenne på følelsen av å ha rett.

Når jeg gikk igjennom min opplevelse av episoden pånytt hadde den ikke lenger den spenningen og intensiteten som den hadde hatt første gang. Richard introduserte oss for en form for indre omgruppering som kalles submodulært arbeid. Men det som var viktig for meg var noe Richard sa om kreativitet, for meg den største kraften mennesket har.

Richard Bandler sa at en av de største hindringer for kreativitet er følelsen av å være sikker på at du har rett. Når vi mener at vi har absolutt rett slutter vi å lete etter ny informasjon. Det å mene at man har rett er å være sikker på noe, og når vi er sikre på noe slutter vi være nyskjerrige. Nyskjerrighet og undring er hjertet i all læring. Den Greske filosofen Platon (427-347 f.kr.) sa at all filosofi begynner med undring. Så følelsen av absolutt sikkerhet og av å ha rett gjør at vi slutter å lete og slutter å lære nye ting.

Vår sunne skam, som er en følelse av å være begrenset, lar oss aldri tro at vi vet alt. Vår sunne skam nærer oss ved at den får oss til å lete etter ny informasjon og til å lære nye ting og dermed vokse og utvikle oss.

Skam som kilden til åndelighet

Abraham Maslow, en pioner innen den tredje kraften – psykologi, (*Third Force Psychologist*) skrev engang;

”Det åndelige livet er en del av den menneskelige kjernen. Det er noe av det som definerer den menneskelige natur. Uten det er ikke mennesket fullt ut menneske.”

The Farther Reaches Of Human Nature

Hva er åndelighet? Min tro er at det har noe med livsstil å gjøre. Jeg tror at liv vil fortsette å vokse og utfolde seg i evighet. Og at åndelighet handler om utvidelse og vekst, om kjærlighet, sannhet, godhet, skjønnhet, å gi og å bry seg om. Åndelighet handler om helhet, fullstendigjøring og komplettering. Åndelighet er vårt ytterste menneskelige behov. Det driver oss til å ta utgangspunkt i innsiden av oss selv og, utifra det, lage noe på utsiden av oss, for deretter å bli arrestert av det som er den endelige kilden til denne virkeligheten. De fleste kaller den kilden 'Gud'.

Vår sunne skam er vesentlig som det som arresterer vår åndelighet. Ved å minne oss på våre grunnleggende begrensninger lar den oss forstå at vi ikke er Gud. Vår sunne skam peker oss i retning av at det finnes en større mening. Det gjør at vi forstår at det er noe eller noen som er større enn oss selv. Vår sunne skam er det psykologiske grunnlaget for vår ydmykhet.

Skam som en gift

Scott Peck, nevrolog og psykiater, omtaler både nevroser og personlighetsforstyrrelser som forstyrrelser som har med ansvarlighet å gjøre. Dr. Scott Peck skriver;

”Den nevrotiske påtar seg for mye ansvar, personen med en personlighetsforstyrrelse ikke nok. Når nevrotikere er i konflikt med utenomverden antar de automatisk at det er de det er noe feil med. Når de med en personlighetsforstyrrelse er i konflikt med utenomverden antar de automatisk at det er verden det er noe feil med.”

The Road Less Traveled

Vi har alle litt av sidene til nevrotikeren og den personlighetsforstyrrede i oss. *Den store oppgaven i alles liv er å bestemme og gjøre klart hva vi selv har ansvar for.* For virkelig å kunne leve ett liv i ærlighet, kjærlighet og orden må vi forholde og forplikte oss til virkeligheten. Ifølge Peck krever denne forpliktelsen ”villigheten og evnen til å kontinuerlig granske seg selv.” En slik evne krever ett godt forhold til seg selv. Det er nettopp dette ett skam-basert menneske mangler. En person med mye giftig skam har tvert imot ett motsetningsfylt forhold til seg selv. Giftig skam – den skammen som binder oss – er grunnlaget for både nevroser og personlighetsforstyrrelser.

Nevrotiske syndromer fra skam

Hva er skammen som binder deg? Hvordan kom den seg inn i ditt liv? Hva skjedde med den sunne skammen på veien?

Skam blir giftig når den istedenfor bare å være en mild indre alarm som varsler oss om våre reelle begrensninger forsterkes og utvides til å bli en sterk, kraftfull indre alarm som utløses oftere og oftere, og for mer og mer av det vi føler, gjør, er, tenker og spontant har lyst til eller må reagere på. Alt vi føler, gjør, er, tenker og spontant har lyst til oppleves da som en begrensning og noe mislykket ved en selv. Dermed bindes mer og mer av det en selv er, både det ytre og indre. Livsutfoldelsen hemmes.

Giftig skam, skammen som binder og tvinger deg, oppleves som den altgjennomtrengende følelsen av at jeg er mislykket og mangelfull som menneske og defekt, patetisk og feilet som livsform i det hele tatt. En mislykket eksistens. Giftig skam er ikke lenger en følelse som signalerer våre begrensninger, det er en væremåte, den har tatt en plass i kjernen av, og påvirker vår identitet. Giftig skam gir deg en følelse av verdiløshet. En følelse av å være annerledes og for dårlig. Utenfor og ikke være bra nok eller strekke til som menneske. Giftig skam er selvets eget brudd med seg selv.

Den er som en indre blødning. Eksponering for en selv ligger i hjertet av giftig skam. En skambasert person vil vokte seg for å vise sitt indre selv for andre, men, og viktigere, han vil vokte seg for å vise sitt indre selv for seg selv også.

Giftig skam er uutholdelig. Fordi det er den smertefulle eksponeringen av selvets følte mislykkethet for seg selv. Selvet tåler ikke det den føler den ser i speilet. Den henger opp ett ’bedre’ bilde foran speilet, eller den unngår å se i det. I giftig skam blir selvet objekt for sin egen forakt, selvet forakter seg selv og blir noe som ikke kan vises tillit. Når ens selv er noe som ikke kan vises tillit opplever man seg selv som en som ikke er verdig tillit. Man mister seg selv og får tomhet og forvirring i steden. Giftig skam erfares som en indre pinsel, en sykdom på sjelen. Hvis jeg er noe som

ikke kan gis tillit, så er ikke jeg i meg. Giftig skam er selvgenererende og full av paradokser, ytterligheter og motsetninger.

Man føler skam for skammen. Folk innrømmer gladelig skyld og at man har blitt såret eller redd før de innrømmer skam. Giftig skam er følelsen av å bli fullstendig isolert og alene. Noe mange også blir. En skambasert person jages av en følelse av tomhet og mangel på noe og har dessuten ett sterkt behov for å bli akseptert, godkjent og anerkjent for den han er, ett behov som stanger mot en like sterk frykt for å eksponere det en er.

Giftig skam har blitt studert veldig lite. Det er lett å blande med skyld. Grunnleggeren av moderne psykoanalyse, Sigmund Freud (1856—1939) undersøkte angst og skyld, men overså nesten fullstendig skam.

Nylig, i en artikkel i New York Times med tittelen ”Skam kommer ut av gjemsel og i skarpere fokus” skriver psykolog Daniel Goleman;

”Psykologer, ergret og litt flau, fokuserer endelig, om enn sent, på skam. En alminnelig og sterk følelse som på en eller annen måte har unnslettet rigorøs vitenskapelig undersøkelse til nå.”

Skam som en del av ens identitet – at skam vokser inn i en og blir internalisert

Internalisering er ett vanlig uttrykk i fagkretser. Alle menneskelig følelser kan bli internalisert. At en følelse blir internalisert kan beskrives som om den vokser inn i en, blir inngrodd, og går over fra å være en følelse til å bli en del av ens identitet og karakter. Du kjenner sikkert noen som kalles ”ei gretten kjerring” eller en ”trist stakkar”. I begge tilfeller har følelsen blitt en del av kjernen i hennes karakter, hennes identitet. Personen føler ikke sinne eller melankoli, hun *er* sinne eller melankoli.

Når det gjelder skam er det tre prosesser som innvolveres i prosessen det er at skam vokser inn i, og tar plass i ens identitet:

1. Identifisering med upålitelige og skambaserte rollemodeller.
2. Traumat av forlatthet og sammenknytningen av skam med følelser, behov og drifter.
3. Sammenkopling av minner som så danner større og større billedtavler av skam-opplevelser.

Dette er en gradvis prosess og foregår over tid. Alle mennesker må i løpet av livet kjempe med visse deler av disse prosessene. At følelser vokser inn i en og blir en del av en skjer først når *alle tre prosesser repeteres med for liten grad av variasjon*.

1 - IDENTIFISERING MED SKAM-BASERTE MODELLER

Identifisering er en av våre normale menneskelige prosesser. Vi vil alltid ha ett identifiseringsbehov. Identifisering gir oss en følelse av trygghet. Ved å tilhøre noe som er større enn oss selv føler vi tryggheten i og beskyttelsen av det større systemet.

Behovet for å identifisere seg med noen, å føle seg en del av noe, høre hjemme noe sted, er ett av våre mest grunnleggende behov. Med unntak av selvoppholdelsesdriften er det ikke noen av våre anstrengelser som er så tvingende nødvendige som å få dekket identifiseringsbehovet. Det begynner med identifisering i forhold til våre primære omsorgsytere eller andre av betydning og fortsetter med identifisering i forhold til familien, mennesker i omgivelsene, kulturen, nasjonen og verden. Man kan se det i svakere former i vår trofasthet mot ett politisk parti eller i vår heing på ett lag innen sport. *Vårt* lag gir oss en måte å føle den sterke følelsen det er å vinne eller å tape. Jeg har f.eks. alltid vært fan av Notre Dame helt siden

barndommen. Enda jeg aldri har vært i South Bend, og jeg aldri gikk på det universitetet. Likevel er jeg deres lojale fan. Når de vinner vinner jeg. Når de taper får jeg en nedtur.

Dette behovet for å høre til forklarer den lojale og ofte fanatiske hengivenheten, trofastheten og tilslutningen folk gir en gruppe ... deres gruppe.

Når barn har skambaserte foreldre identifiserer de seg med dem. Dette bli det første skrittet at skam blir en del av barnets identitet.

2 - FORLATTHET: DETBRUTTE GJENSIDIGHETSLEGATET

Skam kan begynne å vokse inn i en av at man blir forlatt. Forlatthet er det presise begrepet for å beskrive hvordan man mister sitt autentiske selv og opphører å eksistere psykologisk. Barn kan ikke vite hvem de er uten noen å speile seg i, noen som reagerer på dets adferd. Denne speilingen gjøres av ens primære omsorgspersoner og er av avgjørende betydning i de første leveårene. Tap av denne speilingen fører til en opplevelse av å bli forlatt. Forlatt av noen som er livsnødvendige for en. Foreldre som er innestengt følelsesmessig (alle skambaserte foreldre) klarer ikke speile og bekrefte følelsene til sitt barn.

Siden vi ikke hadde språk i de første periodene i vårt liv var vi avhengig av følelsesmessig interaksjon. Uten noen til å speile og reagere på våre følelser hadde vi ikke noen måte å vite hvem vi var. Slik speiling fortsetter å være viktig hele vårt liv. Tenk på hvor frustrerende det er å snakke med noen som ikke ser på deg, mens du snakker driver de med noe helt annet, fikler med ett eller annet eller leser noe. Vår identitet krever en signifikant annen hvis øyne ser oss omtrent slik vi ser oss selv.

Erik Erikson definerer faktisk identitet som noe mellommenneskelig. Han skriver:

”Følelsen av ego identitet er den akkumulerte tryggheten til at den samme-heten og uavbruttheten en selv føler om sitt selv passer med den en oppfatter at andre føler”

Childhood and Society

Forlatthet inkluderer følgende, i tillegg til mangel på speiling.

-Forsømmelse av de behov man utviklingsmessig er avhengig av å få fylt.

-Misbruk av en eller annen type.

-Å bli innblandet og viklet inn i de skjulte eller åpne behovene til foreldrene eller familien.

Å føle bindene skam for ens behov og drifter

Å binde følelser, behov og naturlige instinktive drifter ved hjelp av skam er en nøkkelfaktor i å forandre sunn skam til giftig skam. Med å være bundet av skam menes at man, når man føler en eller annen naturlig følelse, behov eller drift, umiddelbart også føler skam. Den dynamiske kjernen i menneskelivet springer ut fra ens følelser, behov og drifter. Når disse er bundet av skam demper de dynamikken og skam blir en del av ens kjerne.

3 - SAMMENKOPLINGEN AV MINNER SOM DANNEREN BILLEDTAVLEAV SKAMOPPLEVELSER

Etterhvert som opplevelser av skam akkumuleres og forsøkes unngått lagres bildene fra disse erfaringene i personens minne. Siden offeret ikke har tid, støtte eller anledning til å sørge over smerten fra den brutte gjensidigheten blir hans følelser tøylet og holdt igjen. Sorgen blir uforløst. De verbale avtrykkene av skam-situasjonen legger seg i minnet, i likhet med de billedlige. Etter hvert som nye skjemmende erfaringer gjøres koples de nye verbale og billedlige inntrykkene sammen med de gamle og danner en sammensetning av bilder av skjemmende opplevelser.

Barn registrerer det verste ved sine foreldres handlinger. Når Mor og Far, steforeldre, barnepasser eller hvem omsorgspersonen er, har minst kontroll over seg selv er de til størst trussel for barnets overlevelse. Barnets overlevelsesalarm noterer disse adferdene meget grundig. Enhver etterfølgende skam-opplevelse som til og med bare vagt minner om det tidligere traumat kan lett vekke opp ord og bilder fra forrige trauma. Det som så registreres er den nye erfaringen sammen med den gamle. Over tid koples akkumulerte skam-scener sammen. Hver ny scene utvider de gamle, omtrent slik en snøball vokser når den ruller nedover en skråning og samler mer snø rundt seg.

Ettersom årene går trengs det mindre og mindre for å minne en på disse bildene av skam. Ett ord, ett ansiktsuttrykk eller en situasjon kan komme til å sette det igang. Noen ganger er det ikke engang nødvendig med ytre stimuli. Bare det å gå tilbake til ett tidligere minne kan utløse veldig smertefulle indre erfaringer. Skam som følelse har nå stivnet og blitt innkapslet i kjernen til den personens identitet. Skam har vokst dypt inn og satt seg godt fast i ens egen oppfattelse om seg selv. Skam har blitt dypt internalisert.

Skam i form av isolasjon og fremmedgjøring av seg selv

Når man føler at deler av en selv er fremmed, skremmende og ukjent for en selv er man fremmedgjort for deler av en selv.

For eksempel; La oss si at du aldri fikk lov til å uttrykke sinne i din familie. Kanskje opplevde du å bli forlatt hvis du uttrykte sinne. Du ble sendt inn på rommet, straffet, møtt med hån, strenge og avvisende formaninger eller patronisering e.l. Da må du kople bort ditt sinne for å unngå å bli forlatt, og etterhvert blir ditt sinne en fremmed del av deg selv, noe du ikke kjenner. Du vil etterhvert erfare giftig skam når du føler sinne. Siden ditt sinne, den delen av deg, måtte fornektet og koples fra finnes det ingen måte for deg å omsette den følelsesmessige energien på. Sinne er den selv-bevarende og selv-beskyttende energien. Sinne er ressursen vi beskytter oss med når andre ting ikke fungerer. Uten denne energien blir du en dørmatte og en som strekker seg for langt for å gjøre alle tillags. (*a people-pleaser*). Etterhvert som dine følelser, behov og drifter blir bundet av giftig skam blir mer og mer av deg fremmedgjort.

Til slutt, når skam har vokst helt inn i kjernen av deg, føler du at ingenting ved deg er bra lenger. Du føler deg mangelfull, mindreverdig og mislykket. Det finnes ingen måte du kan dele ditt indre selv med noen på fordi du er ett objekt du selv forakter, du tør ikke vise det frem. Når du synes at du selv er ussel og foraktelig er du ikke lenger i deg selv. Å føle skam er å føle seg sett og eksponert på en forminskende måte. Når du er ett objekt for deg selv retter du blikket innover, ser, kritiserer og gransker hver minste lille detalj av din egen oppførsel. Denne indre observasjonen og kritikken er nådeløs og smertefull. Den genererer en grusom selvbevissthet som psykoterapeut Gershen Kaufman beskriver som ”å lage bindinger og paralyseringer på

selvet". Denne lammende indre selvgranskningen og selvkritikken skaper tilbaketrekking, passivitet og inaktivitet.

De utskilte og fradelte delene av selvet stikker seg frem i ens relasjoner med ens omgivelser. De er ofte basisen for hat og fordommer. De fradelte delene av selvet kan oppleves som en delt personlighet eller til og med mange personligheter. Dette skjer ofte med ofre som har vært igjennom fysiske eller seksuelle overgrep.

Å være delt og fremmedgjort inne i seg selv skaper også en følelse av uvirkelighet. Man kan ha en altgjennomtrengende følelse av å aldri høre helt til, av å alltid være på utsiden og se inn. *Tilstanden av indre fremmedgjøring og isolasjon er også dominert av en lav grad av kronisk depresjon.* Dette har å gjøre med tristheten av at man mister sitt sanne, autentiske selv. Den kanskje dypeste og mest ødeleggende siden ved nevrotisk skam er den refuseringen av selvet som selvet selv utfører.

Skam i form av falskt selv

Siden den vonde eksponering av selvet for det selv er hjertet i nevrotisk skam er flukt fra selvet nødvendig. Flukten fra selvet oppnås ved å lage ett falskt selv. Selvet henger opp ett bilde foran speilet. Det falske selvet er alltid mer eller mindre enn det menneskelige. Det falske selvet kan være en vellykket perfeksjonist eller en taper, Helten eller Syndebukken i en familie. Mens det falske selvet formes skjules det ekte selvet. Mange år senere er lagene av forsvar, påskudd og skalkeskjul så tykke at man mister kontakt med hvem man egentlig er.

Det er viktig å se at det falske selvet kan gi seg til uttrykk i like motsatte ytterligheter som den superpresterende perfeksjonisten og den rusavhengige i rennestenen. Begge drives til å dekke over sin dype følelse av skade på selvet, hullet de har i sjelen. De dekker det til på måter som ser stikk motsatt ut, men hver av dem drives av nevrotisk skam. Det mest paradoksale ved nevrotisk skam er at det er drivkraften til både den superpresterende og den underpresterende, Stjernen og Syndebukken, den rettskafne og den elendige, den sterke og den patetisk svake.

Skam i form av behov for gjensidig avhengighet

Behov for gjensidig avhengighet går ut på at man har ett behov for at en eller flere i ens omgivelser skal være avhengig av en selv. Man føler seg lite verd, klarer ikke stole på at den andre vil ha en, og velger seg partner eller omgivelser som allerede er eller gjøres avhengig av en selv. På den måten sikrer man at man ikke blir forlatt igjen. Dermed gjør man seg selv avhengig av den andres avhengighet av deg.

Mye har blitt skrevet om behov for gjensidig avhengighet. Behov for gjensidig avhengighet er en tilstand hvor man ikke har noe indre liv. Lykke er på utsiden. Selvbekreftelser og gode følelser er på utsiden. De blir aldri generert innenifra. Terapeut Pia Melody sin definisjon av behov for gjensidig avhengighet er "en tilstand av uvelvære hvor det autentiske selvet er ukjent eller holdt skjult slik at en følelse av selv, av å bety noe, å bli satt pris på og tilhørighet i forhold til andre er forstyrret. Dette skaper smerte og forstyrrer ens forhold til andre." Det er ingen vesensforskjeller på hennes definisjon og det jeg har beskrevet som internalisert skam. Jeg tror at skam, når den har vokst inn i ens innerste, kan utgjøre essensen i behov for gjensidig avhengighet.

Skam i form av borderlinepersonlighet

Kaufmann mener at mange av de kategoriene av følelsemessige sykdommer som er definert i DSM III er rotfestet i nevrotisk skam. Det er lett å se at noen av disse typene forstyrrelser er relatert til skam-syndromer. For eksempel personligheter som preges av forskjellige avhengighetsforhold, klinisk depresjon, schizofrene personligheter og borderline personligheter. Min tro er at giftig og hemmende skam er ett forenende begrep for det som ofte er en labyrint av psykologiske definisjoner og betydninger. Til fagfolk vil jeg si at jeg innser at det er klinisk og psykoterapeutisk verdi i den type detaljerte etiologiske distinksjoner som gis av nøyaktige og presise konseptualiseringer, men jeg tror noe av det virker mot sin hensikt.

Dr. James Masterson, psykoterapeut og grunnlegger av ”*The Masterson Institute For Psychoanalytic Psychotherapy*” i New York og San Fransisco, har gitt ut bøker og filmer med beskrivelser og behandling av borderline personligheter. Det jeg har sett av hans filmer og lest av hans bøker om dette overbeviser meg om at det ikke er store forskjeller i behandlingen av endel mennesker som er giftig skambasert og hans behandling av borderlinepersonligheter. Jeg er overbevist om at det Masterson kaller borderlinepersonlighet ofte er ett syndrom av nevrotisk skam. Syndromet har disse grovt relaterte symptomene:

1. Selvbildeforstyrrelser
2. Vansker med å finne og uttrykke ens egne individuelle tanker, ønsker og følelser, og å selvstendig regulere ens selvvurdering.
3. Vansker med å hevde seg selv.

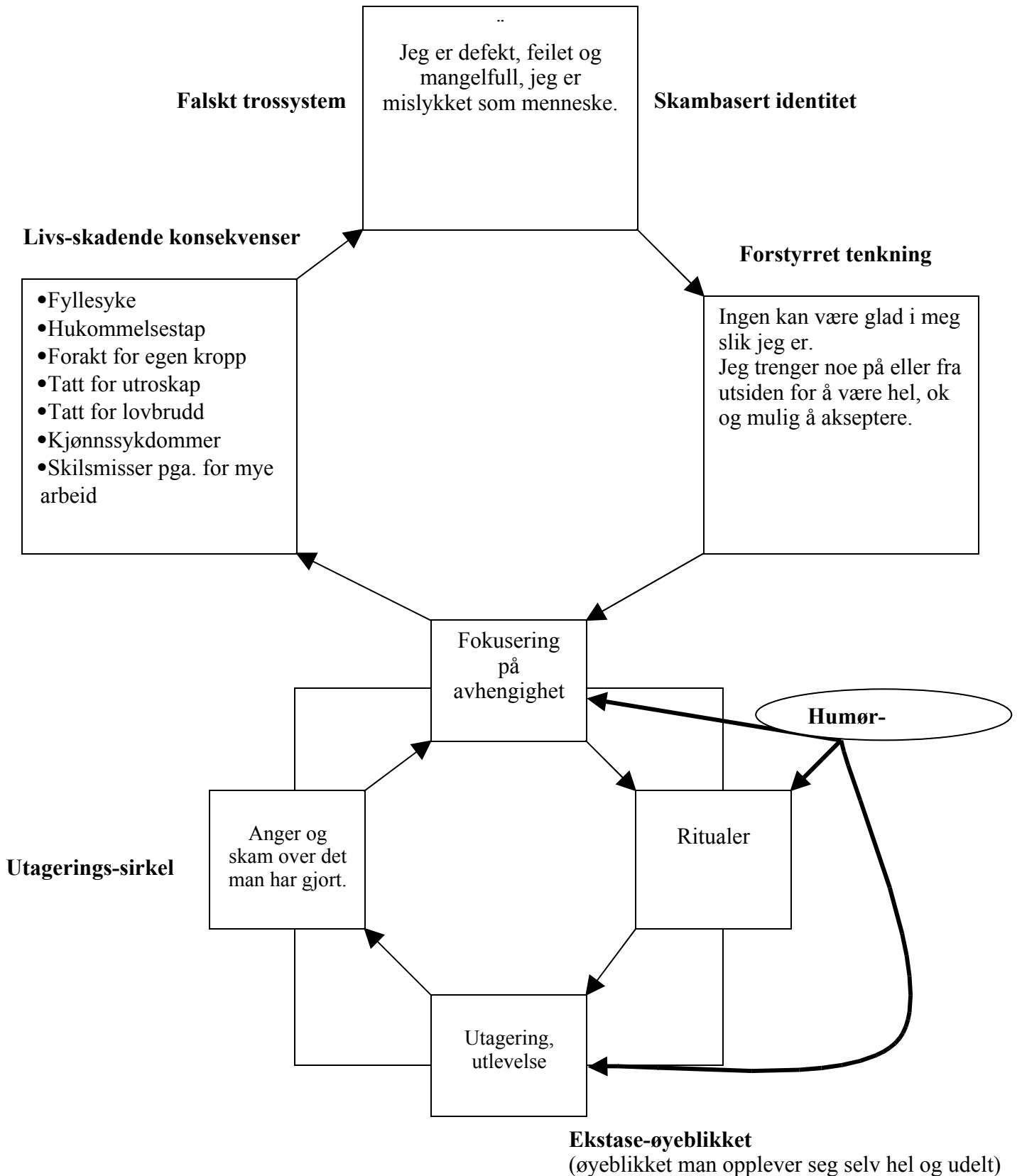
Borderline Adolescent to Functioning Adult: The Test of time

Skam som kjernen i og drivstoffet til alle typer tvangsmessige og avhengighetsmessige adferder

Nevrotisk skam er roten i og drivstoffet til alle tvangsmessige eller avhengighetsmessige adferder. Min arbeidsdefinisjon av tvangsmessige- eller avhengighets-adferder er ”ett patologisk forhold til en hvilket som helst humørendrende opplevelse som har konsekvenser som er skadelige for ens liv.”

Det som driver frem en avhengighet til noe handler om det skadde selvet, troen på at man er ett feilet menneske. Innholdet i avhengigheten, det være seg om det er å innta noe eller utføre noe (arbeide, kjøpe ting, spill) er ett forsøk på å ha ett intimt forhold. Den arbeidsnarkomane har ett intimt forhold til sitt arbeide, slik som alkoholikeren har det til alkoholen. Hver og en av dem gjør noe som endrer på humøret og stemningen for å unngå følelsen av ensomhet og smerte som kommer fra skam. Enhver praktisering (’utagring’) av avhengighet får konsekvenser som er hemmende og ødeleggende for ens liv. Det skaper i sin tur mer skam. Den nye skammen (’meta-skammen’) bygger opp under avhengighetssirkelen. Figur 1.1 gir ett bilde av hvordan internalisert skam gir energi til avhengighetsprosessen og hvordan avhengighet skaper mer skam, slik at man blir mer skambasert. De som er hemmes av avhengighet kan oppleve denne sirkelen som en evig tredemølle.

Figur 1.1.
Sirkelen av tvangsmessig og avhengighetsmessig adferd som får energi fra, og regenererer skam.



Jeg drakk for å løse de problemene som kom av drikkingen. Desto mer jeg drakk for å lindre min skambaserte ensomhet og smerte desto mer skammet jeg meg. Skam avler skam. Sirkelen begynner med tiltroen til det falske selvet som alle avhengige har, at de tror at ingen vil ha dem eller kan gi dem omsorg og kjærighet slik de selv faktisk er. De avhengige klarer ikke være glade i seg selv. Sett med egne øyne er de noe å skamme seg over. Denne dypt inngrodde skammen er opphav til forstyrrelser i tankene. Disse forstyrrelsene kan gi seg uttrykk i troen på at jeg er ok og akseptert hvis jeg drikker, spiser, har sex, skaffer mer penger, arbeider hardere, er flinkere etc. Skammen omgjør en fra, for å bruke Kellogs begreper, ett menneske sentrert rundt det å være (*human being*) til ett menneske sentrert rundt det å gjøre noe. (*human doing*)

Verdi måles da på utsiden, ikke på innsiden. Siden tenkning fjerner oss fra våre følelser er den mentale fokuseringen omkring det konkrete avhengighetsforholdet den første stemningsendringen. Etter den kommer den andre stemningsendringen, som er utageringen, utlevingen, eller den rituelle delen, av avhengigheten. Det kan være å drikke med gutta, å i all hemmelighet spise på ens favorittgjemmede eller gå på leting etter sex. Ritualet ender med å bli full, beruset, mett, orgasme, gå tom for penger, eller liknende.

Det som så følger er skam for ens oppførsel og de skadelige konsekvensene – fyllesjuken, utroheten, den nedverdiggende sexen, den tomme lommeboken. Denne meta-skammen, skammen for det ens skam for seg selv drev en til, er en forskyvelse av ens skam som man faktisk kan foretrekke. Det er en omgjøring og forenkling av skam over en selv til skam over det avhengigheten førte til at man gjorde. Men meta-skammen intensifiserer den skam-baserte identiteten.

”Jeg klarer det ikke, det må være noe galt med meg.” hører man om igjen og om igjen. Desto mer man sier det desto mer sementeres det falske systemet av tro. Giftig skam forsyner avhengighet med drivstoff og regenererer og forsterker seg selv om og om igjen.

Skam og skyld

Giftig skam må skilles klart fra skyld. (skyld kan også være sunn eller giftig) Sunn skyld er den følelsesmessige kjernen i vår samvittighet. Det er en følelse som kommer fra adferd som strider mot vår tro og våre verdier. Skyld forutsetter internaliserte regler og utvikler seg senere enn skam. Ifølge Erikson er det tredje trinnet i psykososial utvikling den motsetningsfylte balansen mellom skyld og initiativ. Dette trinnet begynner etter treårsalderen. Utviklingsmessig er skyld mer modent enn skam. Skyld avspeiler ikke ens identitet direkte og minker ikke ens følelse av personlig verdi. Skyld kommer fra ett integrert sett av verdier. Familieterapeutene Fossum og Mason skriver;

”En som føler skyld kan si ’Det at jeg gjorde noe som bryter mot mine verdier føles forferdelig.’ Eller vedkommende kan si ’Jeg beklager konsekvensene av det jeg gjorde’. Ved å gjøre det blir personens verdier *bekreftet. Muligheten til å reparere finnes og det byr seg muligheter til å lære og vokse av det.* Mens skyld er en vond følelse av anger og ansvarlighet for ens handlinger så er skam en vond følelse for en selv som person. *Muligheten til reparering, læring og vekst virker utelukket for den skamfulle personen* fordi skam handler om ens identitet, den en er, og ikke bare noe galt man har gjort. Vekst og læring går ikke an fordi skammen bare bekrefter ens negative sider og følelser om en selv.” (uthevelser gjort av meg)

Facing Shame

Figur 1.2. Motsetninger Skam - Skyld

	Giftig skyld	Sunn skyld	Giftig skam	Sunn skam
Opphav og beskrivelse	Avbrutt utvikling på grunn av forstyrrelser av for sterkt ego. Kommer fra perfektjonisme, familie-innvikling.	Utvikler seg etter skam (3-6 års alder) Eriksons 3. psykososiale stadie, initiativ i motsetning til skyld, samvittigheten formes.	Avbrutt utvikling a) Skambaserte modeller b) Traumer av forlatthet c) sammenkoblede skjemmende bilder	Utvikles tidlig; 15 mnd - 3 år Eriksons 2. psykososiale stadie.
Ansvarlighet* og ressurser	Grandios ansvarlighet, en måte å ikke se en maske av å være ressurssterk.	Passende ansvarlighet, ser og benytter valgmuligheter.	Ingen ansvarlighet, mangler alle krefter og ressurser, klarer ikke ta valg, umyndighet/udugelighet	Begrensede ressurser og ansvarlighet. Ressursene kommer fra at man kjenner sine begrensninger, at man trenger hjelp og assistanse.
Hva man føler	Dyster - alvorlig. Ikke rom for feil. Jeg kan ikke tillate meg å gjøre feil. Feil er forferdelige.	”Jeg gjorde en feil. Gikk utover mine verdier. Det gir meg en vond følelse.”	Jeg er en feil, alt er håpløst, jeg er ikke verd noe, er verdiløs og mangelfull.	Jeg kan, og vil komme til å gjøre feil. Feil er naturlig og kan rettes på og læres av.
Årsak*	Årsaken kommer av stramheten i rollen, tankeforstyrrelsen det er å tro at man er ansvarlig for andres liv.	Årsaken er noe man har gjort, noe som kan rettes opp og forebygges.	Årsaken ligger i ens opplevelse av ens eget vesen, den en er. Ens kjerne oppleves som mislykket og mangelfull, og at det dermed ikke kan endres på.	Årsaken er at mennesket er begrenset.
Moral Godhet	Hvis jeg følger alle regler perfekt og gjør alle mine plikter gjør det meg til ett godt menneske.	Det jeg gjorde var ikke bra. Jeg er i stand til å rette på skaden.	Jeg er ett dårlig menneske, utilstrekkelig, uavhengig av moral.	Jeg er god, men begrenset - man tillater seg å være menneskelig.
Grenselinjer	Ingen rett til grenser, utenom de som rollen eller det en utfører pålegger en.	Gikk over ens moralske grenser/verdier.	Grenseløs følelse av å være feilet som vesen.	Grenselinjer er bygget inn i kjernen.
Sportsanalogi*	Det å bryte en enkel regel, som offside, oppleves å gi grunnlag til utvisning og total utestengelse.	Som å løpe over yttergrensene på fotballbanen. Spillet stopper, men kan lett settes igang igjen.	At spillet i seg selv er mislykket. At det ikke er mulig å sette rekorder eller underholde noen med det, og at selve aktiviteten er tom og meningsløs.	Spillet kan forstyrres av at dets regler kan brytes. Noe som må taes ansvar for før det kan fortsette.

*Hentet fra SHAME, Hazeldon, 1981

Figur 1.2 viser kontrastene mellom giftig skam, sunn skam, giftig skyld og sunn skyld. Hovedfokuset er at giftig skam handler om å føle seg feilet som menneske, at reparasjoner ikke går an siden endringer oppleves som utenfor rekkevidde. Ett hovedinnhold i følelsen av giftig skam er håpløshet.

Karakterforstyrrelsessyndromer på grunn av skam

NARSISISTISKE PERSONLIGHETSFORSTYRRELSER

Ifølge James Masterson er de viktigste karakteristikkene av en med en narsisistisk personlighetsforstyrrelse

”Grandiøsitet, sterk innvolvering i, men mangel på interesse og empati for andre, på tross av interessen for andre for å oppnå beundring og godkjennelse”

The Narcissistic And Borderline Disorders

Narsissisten er uendelig motivert i sin søken etter perfektjon i alt han gjør. En slik personlighet drives av samlingen av rikdom, styrke og skjønnhet og det å finne andre som kan speile og beundre hans storartethet. Under denne eksterne fasaden er det en tomhet som fylles med misunnelse og sinne. Kjernen i denne tomheten er skam for ens egen identitet.

PARANOID PERSONLIGHET

Paranoia er en holdning og ett forsvar utviklet for å klare å håndtere vidtgående skam over en selv. Den paranoide blir hyperårvåken for den uventede eksponeringen, avsløringen, det forventede sviket og fornedringen han vet er på vei ett eller annet sted fra. Han tolker uskyldige hendelser i sine omgivelser som personlig truende og lever konstant på vakt.

Psykiater Harry Stack Sullivan (1892-1949) beskrev selvet til den paranoide som ”å føles håpløst forfeilet” Andre i omgivelsene bebreides for den paranoides egen følelse av mangelfullhet. Det kan beskrives som om at de indre øyenene som ser og kjenner ens skam over, forakt for og nedsettende syn på seg selv istedet foretrekker å skyve over disse følelsene på omgivelsene, og dermed se dem der. ”Det er de som, skammelig nok, er ute etter å skade meg”, ”De hater meg enda jeg ikke har gjort dem noe, jeg vet knapt hvem de er. De er syke og foraktelige”. Den paranoide kan ikke godta at egne feil, forbrytelser og andre tilfeller av personlig mislykkethet har sitt opphav i vedkommende selv. Slikt koples bort og overføres fra det indre selvet over på andre.

OVERTREDENDE OG FORBRYTENDE ADFERD

Kriminalitet generelt

Psykiater Alice Miller har på en overbevisende måte vist at mye kriminell adferd er ’utagering’, og utlevende adferd. ’Utagering’ kalles også gjen-agering. Det dette betyr er at en kriminell overtreder en gang var offer for mye av det samme han påfører andre med sin kriminalitet. Barn fra familier med voldelig misbruk og barn fra familier hvor sterke grader av forlatthetsopplevelser gjentas er veldig utsatt. Generellt tar de enten på seg rollen som offer og gjenopplever følelsene om og om igjen, eller de identifiserer seg med den som påførte dem følelsene og gjenopplever krenkelsene fra dens ståsted ved å påføre andre hjelpeløse ofre, slik de selv engang var, nye krenkelser. Dette kalles ’gjentagelsestrangen’

I Alice Millers bok *"For your own good"* gjennomgår hun i detalj en barnemorder og en tenårings stoffmisbruk. Det er ingen som har bevist eller kan bevise at all kriminell adferd er utagering av egen skam på grunn av forlatthet. Likevel mener jeg at det finnes nok data til å støtte at denne hypotesen stemmer i de fleste tilfeller. Det er i alle fall ingen som har kommet med en annen løsning på det evige problemet kriminalitet er. Kriminelle føler seg uten tvil som utskudd i samfunnet og bærer mye giftig skam.

Fysisk mishandling

Den som mishandler fysisk var engang ett forsvarsløst offer som ble utsatt for ydmykelsener. Det er typisk at foreldre som fysisk ydmyker og mishandler sine barn også ble mishandlet når de var små. Slike foreldre har aldri løst opp den internaliserte skammen i sine egne liv eller klart å kjenne på og vise frem det skammen dekker. Deres barndomstraumer sitter fast i en rekke sammenfiltrede og beslektede minner. De opprinnelige scenene blir reaktivert av deres egne barn og fremtvinger trangen til gjentakelse før andre tanker rekker å stoppe det. De som driver med NLP kaller en slik scene for 'ett anker' (se kapittel 6 i del II) Kaufmann skriver;

"Foreldre som er i ferd med å mishandle sine barn gjenopplever samtidig scenene hvor de selv ble slått, men nå gjenopplever de scenen også fra foreldrets perspektiv. Nå spiller de sin foreldres rolle"

Hvorfor vil foreldre som ble slått og mishandlet som barn spille rollen av sine foreldre og gjøre den samme feilen om igjen mot sine barn? Svaret finner vi i mulighetene identifisering kan gi. Å identifisere seg med overgriperen ble klart definert av barnepsykiater Bruno Bettelheim som "identifisering med den som angriper" Når barn blir fysisk skadet og er i psykologisk smerte vil de ut av dette så raskt som mulig. Derfor slutter de å identifisere seg med seg selv og identifiserer seg i stedet med den skam-påførende undertrykkeren. Det er ett forsøk på å unnsnippe seg selv og krenkelsen man er i, og samtidig oppnå noe av overgriperens styrke og kraft. Når man identifiserer seg med foreldren blir man både det svake, dårlige barnet og den sterke, antatt gode, riktige og overtredende foreldren. Det interne bildet av den mishandlende foreldren vekker opp de gamle scenene og prosessen får satt seg. Fysisk mishandling kan utløse tvangslignende gjentakelse av mishandlingen rettet mot en selv, ens ektefelle eller ens barn. Skam over en selv opprettholder prosessen og fremtvinger gjentakelsen.

Ofrene for fysisk vold kan også forbli ofre. Psykolog og forsker Martin Seligman har gjort inngående studier i det som kalles 'innlært hjelpeløshet' Hovedpoenget er at vilkårlig, tilfeldig og uforutsigbar vold skaper en tilstand av passivitet hvor offeret ikke lenger føler at det er noe hun kan gjøre med noenting av det som er hennes verden. Man slutter seg til ett system av negativ tro. Personen tror at hun ikke lenger har noe valg.

En enklere forklaring på bindingen til vold er det faktum at for hver gang man tillater at man blir slått skammer man seg mer og mer over seg selv. Desto mer internalisert skam, desto større er troen på en selv som defekt, ødelagt, mislykket, mangelfull og feilet. Desto mer mislykket man føler seg, desto færre valg ser man. Internalisert skam visker ut ens grenselinjer. Uten disse som retningslinjer for når man skal reagere mister man sin beskyttelse.

Seksuell mishandling

Seksuelle mishandlere er som oftest sexavhengige. Noen ganger gjentar de de samme seksuelle eller fysiske overgrepene de selv har blitt utsatt for. Seksuell mishandling genererer en intens og forkrøplende skam, som som oftest forårsaker ett delt selv hos offeret.

Kaufman skriver

”Gjerningsmannen bak angrepet eller krenkelsen er også skam-basert. Slike handlinger er uttrykk for allmakt og hevn, født av avmakt og svakhet og de henter sin energi fra skam. . . scenen med voldsomme overgrep er gjenoppleving, en transformering av en scene med tilsvarende kraftløshet og fornedring opplevd av gjerningsmannen i hendene på en annen mishandler. . . . Offeret, målet for hevnen, kan bli misforstått med kilden til gjerningsmannens skam. Ved å overvinne og fornede offeret blir gjerningsmannen midlertidig befriet for sin skam over seg selv.”

Offerliggjøringen kan være incest, grov antasting, voldtekt, kikkertrang, ekshibisjonisme, å ta seg seksuelle friheter eller seksuelle telefonoppringninger. I hvert tilfelle er det en utleving av skam og i hvert tilfelle en uskyldig tredjeperson som gjøres til offer.

GRANDIØSITET – DEN FRAKOPELEDE VILJEN

Giftig skam kan også bære grandiositetens ansikt. Grandiositet er en forstyrrelse i viljen. Den kan vise seg som narsissistisk og arrogant selv-forstørrelse eller som ynkelig og krypende hjelpeløshet. Begge ekstremer nekter å være menneskelige. Begge overdriver; den ene er mer enn menneskelig, den andre er mindre. Det er viktig å forstå at også den som er mindre enn menneskelig, den håpløse taperen, er grandios. Håpløshet sier at ingen og ingenting kan hjelpe meg. Jeg er den sykeste av alle syke . . . Jeg er den ”beste/verste” som noengang har vært.

Grandiositet er ett resultat av at den menneskelige viljen blir frakoplet. *Primært koples viljen fra gjennom å skammeliggjøre følelsene.* Blokkeringen av følelser som man skammer seg over hindrer muligheten for den helheten som dannes av en intellektuell mening. Når en følelsesmessig begivenhet inntreffer må følelsene utlades for at intellektet, fornuften og vurderingsevnen skal kunne jobbe med den slik at begivenhet kan gi mening. Følelser påvirker tenkingen. Ettersom følelsene blir bundet av skam blir energien i dem fastlåst. Det blokkerer i sin tur den fulle og gjensidige påvirkningen mellom vilje, ens bevissthet, fornuft, intellekt og ens tanker.

Den menneskelige vilje kan beskrives som ett ønske med så sterk intensitet at det fører til handling. Viljen er en appetitt. Den er avhengig av intellektet, av fornuft, resonnering og vurdering for å kunne se. Uten dette ser ikke viljen alternativer og blir ikke hverken tilfreds eller mett. Da begynner den å ville seg selv. Den ignorerer omgivelser, virkelighet og reelle muligheter og vil fordi den vil. Man blir stå. Denne frakopletheten forårsaker store problemer. Noen av dem er:

- Viljen vil det som ikke kan ønskes. (Å være urealistisk)
- Viljen prøver å kontrollere alt.
- Viljen opplever seg som allmektig, eller, når den kryper i unnvikelser og unnskyldninger på grunn av at den har mislykkes, som avmektig.
- Viljen vil noe bare for å ville det. (impulsivitet)
- Viljen vil i absolutte ekstremer – alt eller ingenting

Giftig skam i form av å gå åndelig konkurs

Problemet med giftig skam er til syvende og sist ett åndelig, spirituelt problem. Jeg kaller det 'å gå åndelig konkurs'. Jeg antydet tidligere at åndelighet er essensen i menneskelig eksistens. Vi er ikke materielle vesener på en åndelig reise, vi er åndelige vesener som trenger en jordisk reise for å bli mer åndelige.

Spiritualitet er levevei – det er det som utvider, forøker, forsterker, og utsmykker livet. Derfor handler spiritualitet om vekst og ekspansjon, nye ting og kreativitet. Spiritualitet handler om å være. Væren er den seirende tilliten vi bruker når vi triumferer over intetheten. Væren handler om hvorfor det er noe, i motsetning til intet. Væren er grunnlaget til alt som er.

ANNET-GJØRING OG UMENNESKELIGGJØRING

Giftig skam, som er en fremmedgjøring av selvet for seg selv, gjør at man føler seg som noe annet, det er en 'annet-gjøring'.

Annetgjøring er ett begrep som er brukt av den Spanske filosofen Ortega Y. Gasset for å beskrive umenneskeliggjøring. Han sier at mennesket er det eneste vesenet som lever innenfra. Å være helt menneskelig er å ha ett indre selv og ett liv fra det indre. Dyr lever i konstant årvåkenhet, alltid på vakt, de leter på utsiden av seg selv etter livsnødvendigheter og vokter seg for farer. Når mennesker ikke lenger har ett indre liv blir de annet-gjort og umenneskeliggjort.

Giftig skam, med sin mer enn menneskelige - mindre enn menneskelige ytterligheter er umenneskeliggjørende. Kravet på et falskt selv for å dekke til og gjemme det autentiske selvet nødvendiggjør ett liv dominert av gjøren, handling og resultater. Alt blir avhengig av ytelse og resultater snarere enn væren, det å være. Væren krever ingen måling og veing, den er sin egen rettferdiggjøring. Væren er motivert i ett indre liv som vokser i rikdom.

"Himmelens kongerike er på innsiden" sier den bibelske skriften. Giftig skam leter på utsiden etter lykke og bekreftelse fordi innsiden er feilet, mislykket og defekt. Giftig skam er å gå åndelig konkurs.

SKAM I FORM AV HÅPLØSHET – DEN EVIGE TREDEMØLLEN

Giftig skam har den egenskapen at den følers uhelbredelig. Hvis jeg er mislykket, ikke fungerer og er mangelfull, da er det jo ikke noe jeg kan gjøre med meg. En slik tro leder til avmakt og kraftløshet. Hvordan kan jeg forandre den jeg er? Giftig skam har også en sirkulær egenskap. Skam avføder skam. Du så i figur 1.1 hvordan avhengige mennesker lever ut skam for deretter å føle skam for sin vanærende oppførsel.

FUNKSJONELL SELVSTENDIGHET

Når man føler skam for den en er og det en gjør kan skam utløses internt uten noen ledsagende ytre stimuli. En kan forestille seg en situasjon og føle dyp skam. Man kan være alene og utløse en vanærende spiral gjennom interne samtaler med seg selv. Desto mer man erfarer skam, desto mer skammer man seg, og slik fortsetter det. Fagfolk sier at internalisert skam er autonom. Det betyr at skam som har vokst inn i ens identitet bare trenger seg selv for å fortsette å leve og utvikle seg der. Den blir ikke borte av seg selv og trenger ikke tilførsler av noenting utenifra for å fortsette å virke og vokse. Skammen er dermed selvstendig. Og den er funksjonell fordi den hemmer livskvaliteten til den som opplever den.

At skam har disse egenskapene fremkaller en følelse av å ha kommet inn i en blindvei og gjør at ting føles veldig håpløse. Muligheter til reparasjon synes forhindret hvis man er grunnleggende mislykket som menneske. Legg så til skammens selvgenererende egenskap så ser man de totalt ødeleggende og sjele-drepende kreftene nevrotisk skam har.

Du som leser begynner nå kanskje å forstå hvor dramatisk det var for meg å oppdage dynamikken og kreftene i giftig skam. Ved å være klar over disse tingene, ved å sette navn og begreper på skam og måtene den virker på, kan vi begynne å hankses med den.

KAPITTEL 2

Den giftige skammens kilder

Familiesystemet

Introduksjon

Giftig skam fostres primært i de relasjonene en selv opplever som viktige. Den som du ikke setter pris på og er glad i eller beundrer kan ikke påføre deg mye skam ved hva vedkommende sier eller gjør. Muligheten for giftig skam oppstår i og på grunn av viktige og betydningsfulle relasjoner som, fordi de er viktige og betydningsfulle, påvirker oss mye. Hvis våre primære omsorgsgivere er skam-baserte vil de opptre skamløst og gi videre deres giftige skam til oss. Det går ikke an å gi egen-verdi hvis man ikke føler egen-verdi selv.

Giftig skam spenner over flere generasjoner. Det gis videre fra en generasjon til en annen. Skambaserte mennesker finner andre skambaserte mennesker og gifter seg med dem. Som par bærer hver av dem skammen fra hans eller hennes familiesystem. Ekteskapet blir rotfestet i deres kjerner av skam. Hovedresultatet av det er mangel på intimitet. Det er ikke lett å slippe noen nært innpå seg når man føler at man som menneske er full av mangler og feil. Skambaserte par opprettholder ikke-intimitet ved hjelp av dårlig kommunikasjon, uproduktive og gjentakende krangler og spill, manipulasjon, streben etter kontroll, tilbaketrekking, å skylde på hverandre eller å samle seg om at man ikke skal være uenige noengang, selv om det skaper en uekte form for intimitet.

Når ett barn fødes inn i ett slikt skambasert system er mye av resultatet gitt. Foreldrenes oppgave er å være rollemodeller. Å være rollemodell vil f.eks. si hvordan være mann eller kvinne, hvordan forholde seg intimt til ett annet menneske, hvordan bekrefte og uttrykke følelser, hvordan være uenige med hverandre på en ærlig måte, hvordan praktisere ens fysiske, følelsesmessige og intellektuelle grenser, hvordan kommunisere, hvordan håndtere og overleve livets endeløse problemer, hvordan være selvdisciplinert og hvordan være glad i deg selv og en annen. Skambaserte foreldre klarer ikke noe av dette. De vet simpelthen ikke hvordan man gjør det.

Barn trenger foreldrenes tid og oppmerksomhet. Det å gi ens tid er en del av det å gi omsorg. Men man må være der for barnet, se til barnets behov, istedet for sine egne.

Ett eksempel; jeg brukte mye tid sammen med min sønn. Ofte satt jeg og så på fotball mens han lekte. Hvis han lagde for mye støy kjeftet jeg på han. Det var tid på mine premisser, ikke hans.

En annen del av omsorg er å lytte. Barn er klare når det gjelder hva de trenger og forteller oss det på lettfattelige måter. Det trengs at vi lytter til dem. For å lytte godt kreves det en viss følelsesmessig modenhet, man må få ens egne behov dekket. Hvis ens egne behov ikke er dekket, en er frustrert og trengede selv, så er det vanskelig å lytte. Det å ikke få ens behov dekket er som å ha en tannpine. Er vi skambaserte klarer vi bare å fokusere på vår egen smerte.

Trengende, skambaserte foreldre klarer ikke møte sine barns behov. Barnet føler skam over seg selv og sitt behov når det kjenner ett behov fordi dets behov kolliderer med foreldrenes behov. Barnet vokser opp og blir en voksen. Men under masken av voksen adferd venter ett barn som ble oversett. Dette trengende barnet er umettelig. Dermed blir det ett 'hull i sjelen' hos slike barn når de blir voksne. Han får aldri nok

som voksen. Voksne er fornøyd med det de får og prøver eventuelt å få mer ved neste korsvei. Ett voksent barn får aldri nok, fordi det egentlig er ett barns behov som skal fylles.

Ett eksempel; når jeg hadde ett spirende forhold gikk jeg alltid for langt og ville ha for mye for tidlig. Møtte jeg ei jente og vi begynte å omgås begynte jeg umiddelbart å omtale henne nesten som om vi skulle gifte oss, selv etter første stevnemøte! Med en gang hun var blitt forelsket i meg forventet jeg at hun skulle ta vare på meg som om hun var min mor. Trengende barn trenger foreldre. Derfor gjør voksne barn sine elskere om til foreldre, noen som kan imøtekomme deres behov.

Konklusjonen er at skambaserte, trengende ekteskap skaper skambaserte, trengende familier. Barnet vokser opp i ett jordsmonn av skam istedenfor i de nærende armene av omsorg.

Skambaserte familier lever og virker i tråd med lovene til det sosiale systemet. Når ett sosialt system er dysfunksjonelt blir det rigid, ubevegelig, stivt og lukket. Alle individene i familien blir viklet inn i en slags tranceliknende størknetthet. Dette for å ivareta balansen i systemet.

Barna begynner så på skolen, begynner å gå i kirken eller synagogen og vokser opp for å delta i samfunnet. Hvert av disse sosiale systemene kommer med sine egne unike bidrag og tillegg til prosessen det er å påføre giftig skam.

Max's historieⁱⁱⁱ

Max er kanskje den mest tragiske som jeg var borti i løpet av en 20-årig periode som terapeut og rådgiver. Han kom til meg når han var 44 år gammel. Jeg likte ham umiddelbart, alle syntes å like ham. Han hadde ett problem som jeg ikke hadde hørt om før; Max flyktet, han rømte unna. Han reiste rett og slett avgårde. Om igjen og om igjen. Han hadde gjort det ni ganger da han kom til meg. Visse ganger i hans liv, som regel når det begynte å gå bra for ham, og suksessen begynte å melde seg, hadde han rett og slett pakket sammen noen nødvendigheter, kastet dem inn i bilen og kjørt avgårde. Han forlot alt – klær, møbler, familie og jobb. Max var ingeniør og drev med salg.

På den niende flukten forlot han sine fem barn, alle under 17 år. De hadde bodd hos Max etter at han skilte seg fra sin tredje kone. Tre av barna var fra det første ekteskapet, det fjerde fra hans andre og det femte barnet fra hans tredje ekteskap. Den dype skaden og smerten i Max's liv var tydelig når jeg snakket med ham. Hans skam var enda tydeligere. På en måte var Max's liv en metafor, ett billedlig uttrykk, for det at skam har vokst seg inn i ens indre.

Han var inkarnasjonen av mange av skammens ansikter og var ett resultat av hovedkildene til skam. Han utførte også mye av det som er de vanligste skalkeskjulene til skam.

Han brøt hele tiden øyekontakt når han snakket med meg. Han rødmet ofte. Han var smertefullt selvbevisst og hyperårvåken. Noen ganger så han meg trossig og utfordrende inn i øynene mens han strengt fordømte seg selv og kom med konstateringer av fakta angående feil han hadde begått. Og så fulgte han opp med lange forblindende beskrivelser om hvordan han hadde vært ett ansvarlig menneske og hatt suksess. Når jeg forsiktig konfronterte han med hans fornektelser reagerte han energisk defensivt og noen ganger med raseri. Det som åpenbarte seg for meg var hans fortvilelse, han desperate ensomhet og hans skambaserte håpløshet. Selv om han var intellektuelt begavet og åpenbart en dyktig selger og ingeniør tok han bare enkle, slitsomme og harde lavstatusjobber mens han var på flukt. Han hadde vært vaktmester, oppvaskhjelp, hjelpemann på søppelbil, skogsarbeider, scenearbeider, kokk på hurtigmatrestaurant, og, på sin siste 'utflukt' som han kalte dem, hadde han levd av å samle og pante tomgods.

Max, som var ganske attraktiv for kvinner, holdt seg alltid alene og i sølibat på sine utflukter. Han var høy, nesten to meter, og kjekk. Når han kom til meg var han impotent ovenfor kvinner. Det var delvis på grunn av års isolasjon, røyking av marijuana, og seksualisering.

Max var det som psykolog Pat Carnes i sin bok '*Out of the Shadows*' kaller en sexavhengig av nivå I og II.

Sexavhengighet på nivå I inneholder:

En mangfoldighet av kjærlighetsforhold eller sexpartnere.

Tvangsmessig onani med eller uten pornografi.

Tvangsmessig sjekking enten homo- eller heteroseksuellt.

Fetisjmessig adferd, dyresex og prostitusjon.

Nivå II inneholder kikkertrang, ekshibisjonisme, å ta seg uanstendige friheter, og utuktige telefonoppringinger.

Carnes snakker også om sexavhengighet av **nivå III**, som inkluderer incest, voldtekt og å utsette noen for uønsket seksuell adferd. Nivåene følger den juridiske strafferammen og graden av offerliggjøring. Nivå II og III har alltid ett offer og er straffbare.

Max var utro mot sine tre koner mange ganger. I begynnelsen av sitt andre ekteskap hadde han begynt med kinking. Han beskrev kinkingen med en sterk følelse av nedverdighet og skam. En gang gjemte han seg i ett tre i mange timer for å få ett to minutter langt glimt av en ung kvinne i undertøy.

Max reiste også omkring i handlesentre og involverte seg i merkelige former for uanstendigheter. Når Max kom til meg for råd hadde han helt gitt opp forhold til kvinner. Han var isolert og uten noen reelle relasjoner. Han hadde trukket seg tilbake til en rutinemessig jobb som bokholder i en jernvareforretning.

Alle Max's barn led av avhengighet. Hans eldste, 26 år gammel, var allerede i sitt andre ekteskap. Hun hadde ett stort behov for gjensidig avhengighet og blandet kjærlighet med sympati. Hun fant menn som var dypt ute å kjøre og fostret dem tilbake til bedre liv. Hennes andre ektemann var en eks-europisk narkotikahandler som hadde sittet inne for narkotikahandel i Frankrike. Max's to sønner, samt datteren fra det andre ekteskapet var tunge stoffmisbrukere og hadde store problemer med sex og relasjoner. Den yngste, sønnen fra hans tredje ekteskap, hadde blitt arrestert og fengslet fire ganger på grunn av alkohol- og stoffrelaterte ting når han var 13 år gammel.

Max kom til meg, til og fra, i nesten syv år. Akkurat når jeg trodde vi gjorde fremskritt sluttet han. (rømte fra meg) Jeg ble mer involvert i Max enn en rådgiver og hjelper bør bli. Max heftet seg på min egen skam og mitt behov for gjensidig avhengighet. Jeg ville hjelpe Max så mye at jeg ble overinvestert i resultatet av vårt samarbeid. I september 1974 døde Max. Han ble 52 år gammel. Nøyaktig like gammel som sin far.

Max hadde grandiose og melodramatiske egenskaper. Samtidig var han og genuint generøs og edel. Hans medlidenhet med andre som led var grenseløs. Han døde av emfysem i ett lite rom på et offentlig sykehus. I begravelsen hans gråt jeg mer enn jeg trodde jeg kunne.

Max representerte alle oss skambaserte mennesker. Jeg sa at han døde av emfysem. Det han egentlig døde av var giftig skam. Hans inngrodde skam var kilden til hans behov for gjensidig avhengighet og hans kjemiske og seksuelle avhengigheter. Max var litt av noen og enhver når det gjaldt giftig skam. Livet hans, fra begynnelse til slutt, tydeliggjorde kildene og de djevelske kreftene i giftig skam.

Jeg kommer til å bruke elementer fra Max's liv for å illustrere følgende kilder til giftig skam; den dysfunksjonelle familien han kom fra, hans skambaserte foreldremodeller, hans familiehistorie over flere generasjoner, temaer omkring hans

forlatthetsopplevelser, skolegangen hans, hans religiøse bakgrunn, og kulturen vi alle deler med ham, om som også påfører oss skam.

Dysfunksjonelle familier

Opphavet til giftig skam er mellommenneskelige forhold, først og fremst de vi selv opplever som viktige. De viktigste relasjonene våre er de tidligste, opprinnelige relasjonene vi har. De oppstår i våre familier.

Som klinisk professor i psykiatri, Judith Bardwick så treffende sier;

”Ekteskap og dermed familie er der vi lever ut våre mest intime og sterke opplevelser. Familien er enheten hvor vi hører til, har ett trygt sted, kan finne beskyttelse mot den ukontrollerbare skjebnen og hvor vi skaper uendelighet gjennom våre barn. Materialet som familier er laget av er blodigere og voldsommere enn det som vennskap er laget av. Dermed er og kostnadene større.”

In Transition

Våre familier er stedet der vi først lærer om oss selv. Kjernen i vår identitet kommer fra de speilende øynene hos våre primære omsorgsyttere. Vår videre skjebne avhenger i stor grad av helsen hos våre omsorgspersoner.

Når det gjelder Max så var hans far, Jerome, en fullt utviklet alkoholiker og sexavhengig kvinnebedårer. Jerome var skambasert. Han hadde blitt forlatt av sin far og vokst opp med en alkoholisert og følelsesmessig incestuøs mor. Max beskrivelse av sin farmor var skremmende.

Når Max var åtte år skilte hans mor, Felicia, seg fra Jerome. I åtte år etterpå ble Max oversett følelsesmessig og økonomisk. Max's eldre bror, Ralph, tok på seg en farsrolle og Maxine, hans eldre søster tok på seg en morsrolle. De ble hans Små-Foreldre.

Foreldrene til Max giftet seg når de var 17 og 18 år gamle. De giftet seg fordi de ventet Max's eldre søster, Maxine. Max's mor (Felicia) kom fra ett solid kristent hjem og hennes familie krevde at Jerome skulle gifte seg med Felicia. Felicia var veldig snerpete og innestengt følelsesmessig. Hun bar på sin mors undertrykte seksualitet. Max's mormor, moren til Felicia, hadde blitt utsatt for seksuelle overgrep av to av hennes ni brødre og sin far, som og var alkoholiker. Felicias mor gjorde aldri noe med at hun hadde blitt utsatt for dette. Hun bar det som sine skam-påførende hemmeligheter. Felicia, tilsynelatende skikkelig og ordentlig, levde ut den seksuelle skammen til sin mor ved å bli gravid 17 år gammel. Også Felicia hadde blitt seksuelt misbrukt av faren til sin mor.

Felicia var sin fars følelsesmessige ektefelle. Hun ble den han var fortrolig med etter at hennes mor utviklet hypokondri.

Max's far, Jerome, var også den emosjonelle omsorgspersonen til sin mor. Han ble hennes Surrogat-ektefelle, dermed var begge foreldrene til Max Surrogat-ektefeller til en av sine foreldre. Dermed var begge også emosjonelle incestofre. Begge var veldig skambaserte, hadde behov for gjensidig avhengighet og var dessuten avhengige av andre ting. Max's mor var ett pliktoppfyllende, men kaldt og usensuell menneske. Max ble født fem år etter at hans foreldre giftet seg. Graviditeten var ikke planlagt og ikke egentlig ønsket, og Max var resultatet av den. Max var det som i familiesystemteori (Sharon Wegscheider-Cruse) kalles det Tapte Barnet.

FAMILIER SOM SOSIALE SYSTEMER

Du har sikkert lagt merke til de store forbokstavene i bl.a Det Tapte Barnet, Surrogat-ektefelle og Små Foreldre. Jeg bruker stor forbokstav på dem fordi de er

stive roller skapt for å fylle behovene til familiesystemet. Tidligere, i min bok ”*Bradshaw on: The Family*” og i TV-serien på PBS med samme navn, har jeg skissert en spirende forståelse for familien som sosiale systemer.

Familier er sosiale systemer som følger lover for organismer. Den første loven for sosiale organismer er at helheten er større enn summen av dets deler. En familie defineres mer som samhandlingen mellom, og de mellommenneskelige forholdene mellom sine deler, enn som summen av sine deler.

En måte å illustrere dette helhetsprinsippet på er å tenke på menneskekroppen. Kroppene våre er organiske systemer som er satt sammen av mange undersystemer. Vi har nervesystemet, sirkulasjonssystemet, fordøyelsessystemet mm. Menneskekroppen som organisme er ikke summen av delene, men heller samhandlingen mellom delene. Min kropp er ikke min kropp hvis man deler den opp. F.eks. vil du ikke tenke på mine avsgde ben som meg. I ett slikt system er hver del forbundet med de andre delene, hver del er en hel del og en del av det hele.

Når det gjelder familier er helheten i familien større enn hvert individ i familien og summen av dem. Som sosiale systemer har familier lover, regler, roller og behov som definerer systemet.

Hovedkomponenten i familien er ekteskapet. Hvis ekteskapet er sunt og fungerende blir familien det også. Hvis det er dysfunksjonelt vil familien bli det.

Ekteskapet til Max's foreldre var veldig dysfunksjonelt. Når hovedkomponenten i ett system er dysfunksjonelt kommer hele systemet i ubalanse. Da vil en annen lov for systemer gjøres gjeldende for å få systemet tilbake i balanse. Denne loven sier at når en del av ett system bringer systemet i ubalanse vil de andre delene gjøre hva de kan for å gjenopprette balansen.

På tv-serien min brukte jeg en uro for å illustrere dette. Forstyrret en del av uroen og de andre delene blir og forstyrret. Beveg en del, og de andre delene vil og bevege seg. Deres bevegelser hjelper for å gjenopprette balansen i uroen. Om en familie sees på som en uro vil en sunn og funksjonell familie være en uro som er i rolig bevegelse, mens en dysfunksjonell vil være en uro i rykkvis bevegelse.

Barn i dysfunksjonelle familier tar på seg stramme roller for å gjenopprette behovet for balanse i familien. Hvis ett barn for eksempel ikke er ønsket vil barnet balansere dette ved å forsøke å ikke være til bry, være hjelpsom, perfekt, superansvarlig eller usynlig. Dette er rollen til Det Tapte Barnet. Store forbokstaver siden det er en dysfunksjonell rolle.

Både Max og Maxine, hans eldre søster, var Tapte Barn. Ralph, Max bror var familiens Stjerne eller Helt, dvs. han var superpresterende for at hans skam-baserte alkoholiserende familie skulle få litt verdighet. Max eldre søsken ble hans Små Foreldre.

Jerome forlot alle sine barn ved at han ble mer og mer alkoholisert. Siden familie-systemet ikke hadde en far tok Ralph på seg den rollen. Familien hadde heller ikke ett Ekteskap, så Ralph tok på seg den rollen og ble sin mors Surrogat Ektefelle. Systemet hadde heller ingen som skaffet inntekter, så Ralph og Maxine ble Superansvarlige Omsorgspersoner.

Når Max var barn ble han beskyttet fra sin fars drikking ved at han av og til bodde hos slektninger. Han var Den Beskyttede, men han opplevde det som å bli forlatt. Det er viktig å se at alle disse rollene skjuler skam.

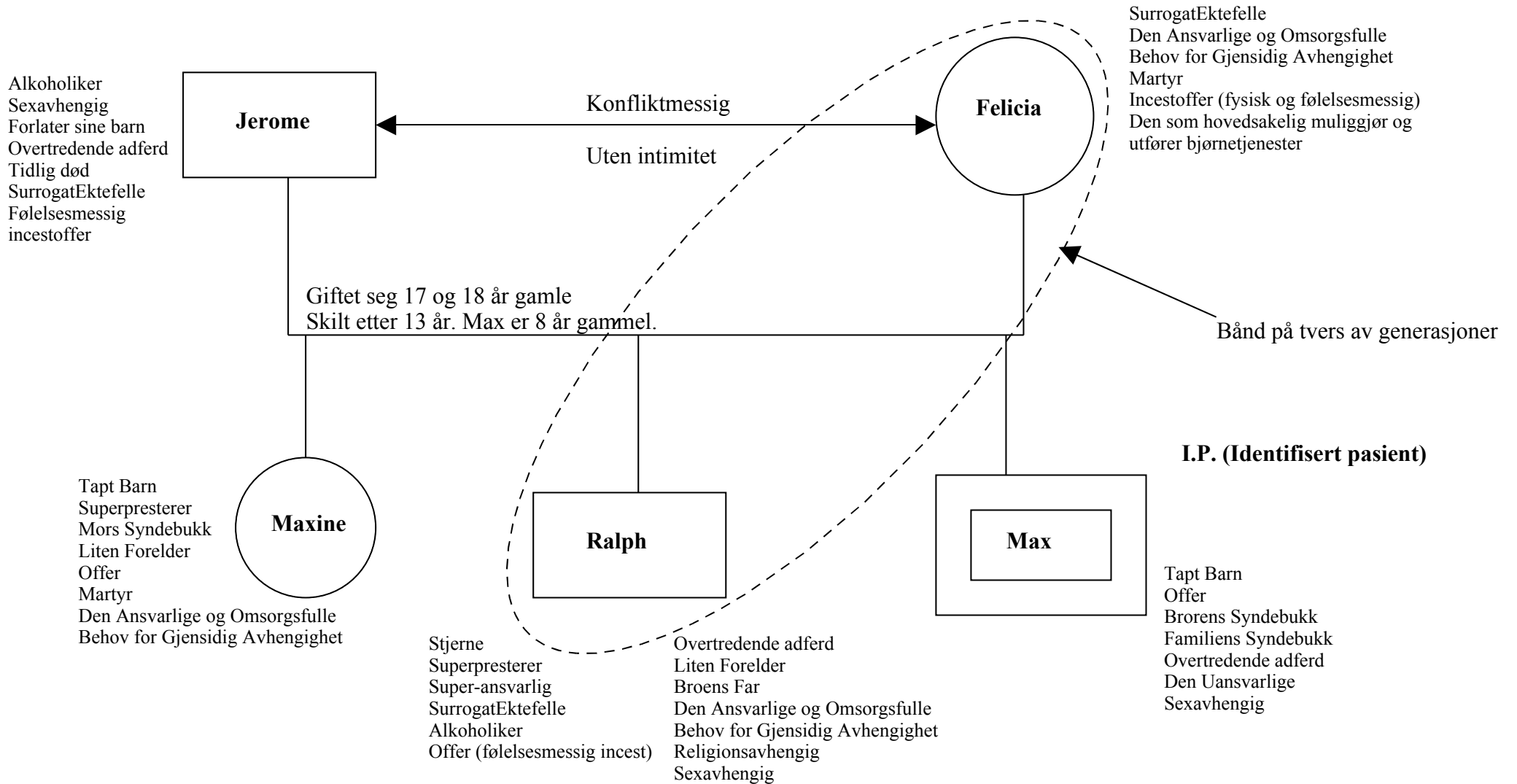
Ralph dekte sin skam ved å spille Stjernen og Helten. Han var også skamløs mot Max og krevde at Max skulle være perfekt. Han målte alltid Max i forhold til alt han burde, skulle og kunne vært og var for streng mot ham. Ralph var en konstant kilde av skam for Max. Max elsket og beundret sin eldre bror og aksepterte derfor villig hans mellommenneskelige overføring av skam. Ralph var også veldig religiøs og leste til å bli prest. Han brukte religiøs rettskaffenhet som skjul for sin skam og ga det videre til Max ved å moralisere og dømme ham.

Når frykten, smerten og ensomheten på grunn av skammen i en familie når høye intensitetsnivåer vil en person, ofte den mest følsomme, bli familiens Syndebukk. Denne rollen har som funksjon å dempe smerten alle familiemedlemmene er i. Til å begynne med tok Maxine på seg denne rollen for Felicia. Hun ble sin mors Syndebukk. Etterhvert ble Ralph Syndebukken på grunn av sin aktive alkoholisme i tenåringsårene. Ralph angret og begynte i presteembetet. Dermed var rollen ledig for Max. Max begynte å drikke og rømme når han var 15 år gammel. Den første gangen han forsvant lenge var han borte i fire dager. Han ble oppdaget på en strand i New Orleans. Etterhvert som han fortsatte sine rømninger ble familien mer og mer fokusert på ham. Ved å diskutere Max og fokusere på ham unngikk alle i familien sin egen smerte.

Max ble omtrent som offergeiten i det Jødiske <Atonement Ritual> Der blir geiten smørt inn med blod og sendt inn i ørkenen. På denne måten tar syndebukken med seg folks synder og systemet kommer i balanse igjen. Max ble offergeiten. Han gikk bokstavelig talt inn i døden under byrden av flere generasjoners skam i hans familie.

Alle rollene i Max's familie ble spilt for å forsøke å kontrollere ulykken ved Jeromes alkoholavhengighet og Felicias avhengighetsmessige behov for gjensidig avhengighet. I en funksjonell familie kan disse rollene velges til og fra og er fleksible. Medlemmene kan gå inn og ut av rollen. I dysfunksjonelle familier er rollene faste, stramme og må holdes. Figur 2.1 er Max's genogram og skisserer de forskjellige rollene i Max's familie. (ett genogram er en figur som viser familiemedlemmene, deres kjønn, hvordan de står i forhold til hverandre og hvordan de kan ha påvirket hverandre i familiesystemet) Jeg har lagt til et par roller til fra mine notater om Max. Legg merke til at alle rollene dekker til den skambaserte indre kjernen.. Siden hver del i systemet spiller sin stramme rolle forblir systemet fastlåst og uendret. Dysfunksjonelle familier er låst fast i en tranceliknende tilstand. Kjernen av skam låser systemet. Hver enkelt gjemmer seg. Rollene dekker over hver persons sanne og autentiske selv.

Figur 2.1. Max's dysfunksjonelle opprinnelsesfamilie



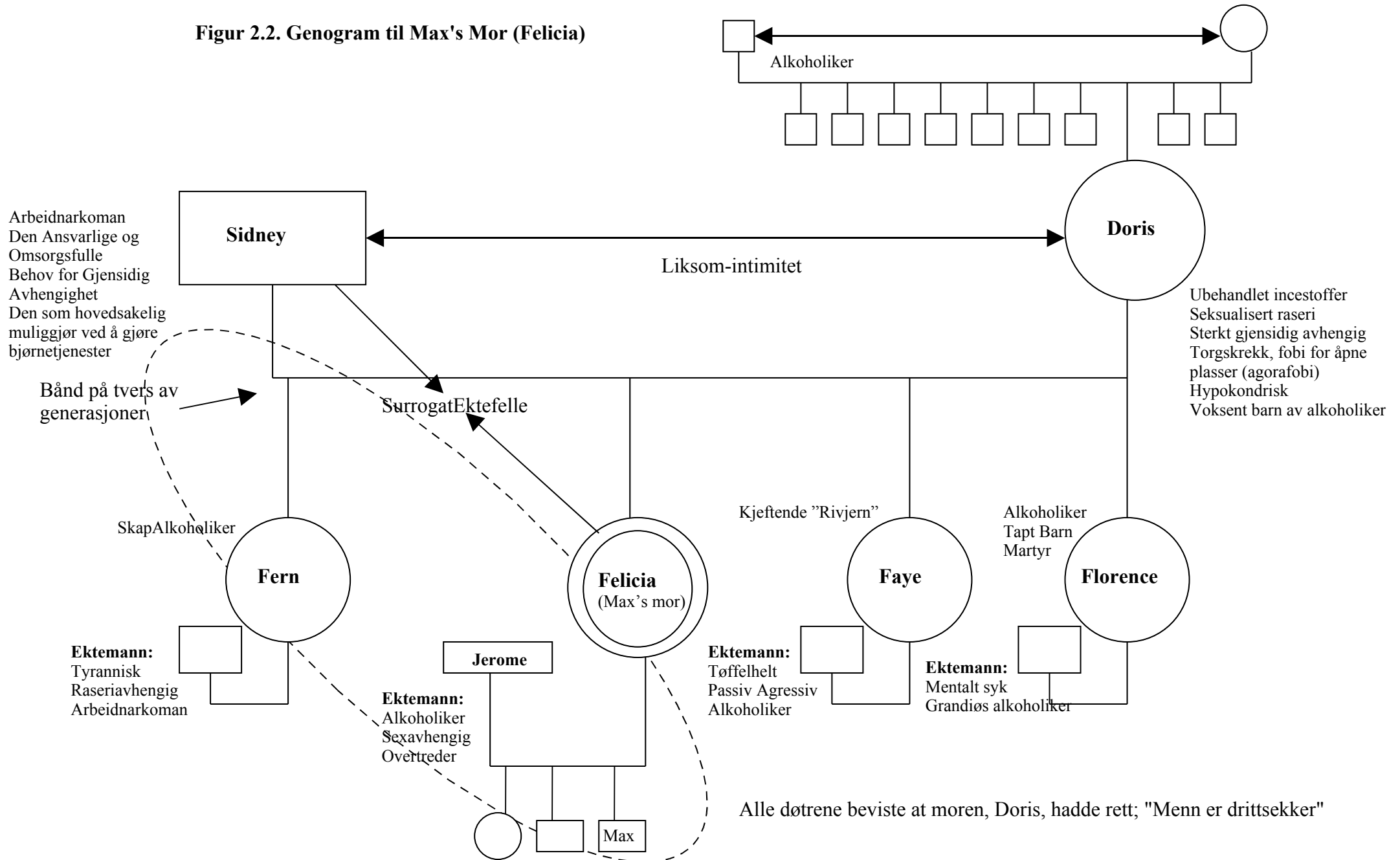
SKAMBASERTE FAMILIER OG SYKDOM OVER FLERE GENERASJONER

En av de virkelig herjende sidene ved giftig skam er at den kan virke gjennom flere generasjoner. Det at giftig skam holdes hemmelig og skjult gjør at den kan leve gjennom generasjoner. Siden den holdes skjult kan man ikke bearbeide den. *Familier er like syke som sine hemmeligheter*. Det er hemmelighetene de skammer seg over. Familiehemmeligheter kan gå flere generasjoner tilbake. De kan handle om selvmord, mord, incest, aborter, avhengigheter, offentlig tap av ansikt, økonomisk katastrofe osv. Alle hemmelighetene utageres. Slik virker giftig skam.

Smerten og lidelsene på grunn av skammen vil automatisk generere forskjellige og ubevisste forsvar. Freud har forskjellige navn på disse forsvarene – fornektelse, idealisering av foreldrene, undertrykkelse av følelser og adskillelse fra følelser. Det som er viktig å merke seg er at vi ikke kan vite det vi ikke kjenner til. Disse forsvarene, når de først er laget, er ubevisste overlevelsesmekanismer. Siden de er ubevisste mister vi kontakt med skammen, smerten og skaden som de forsvarer oss mot. *Vi kan ikke reparere det vi ikke kan føle og kjenne at er feil*. Og uten gjenopprettelse vil vår giftige skam bæres videre en generasjon til.

Som nevnt kom Max's foreldre begge fra skambaserte familier. Figur 2.2 er ett bilde av Felicias genogram. Moren hennes kom fra en familie med alkoholmisbruk og incest. Hun var basert på skam, hadde behov for gjensidig avhengighet og var i akutte faser av sin egen avhengighet. Hun var hypokonder og hadde angst for store åpne plasser. Felicias far ryddet plass for og muliggjorde morens skam ved å tillate at hun var syk. Han gjorde det dermed også slik at Felicia ble Surrogat-ektefellen. Felicia var ett ubehandlet fysisk og psykisk incestoffer som undertrykte sin seksualitet og videreførte sin mors uoppklarte incestopplevelser. Ubevisst levde hun ut det ved å være forførende mot både Ralph og Max. Ralph, som den eldste sønnen, ble Felicia's Surrogat-ektefelle, dermed var den psykiske incesten gjentatt. Felicia idealiserte sin far og muliggjorde hans sterke behov for gjensidig avhengighet og arbeidsnarkomani. Felicias tre søstre giftet seg alle med dysfunksjonelle menn. Alle døtrene bar videre sin mors ikkebehandlede seksualiserte raseri.

Figur 2.2. Genogram til Max's Mor (Felicia)



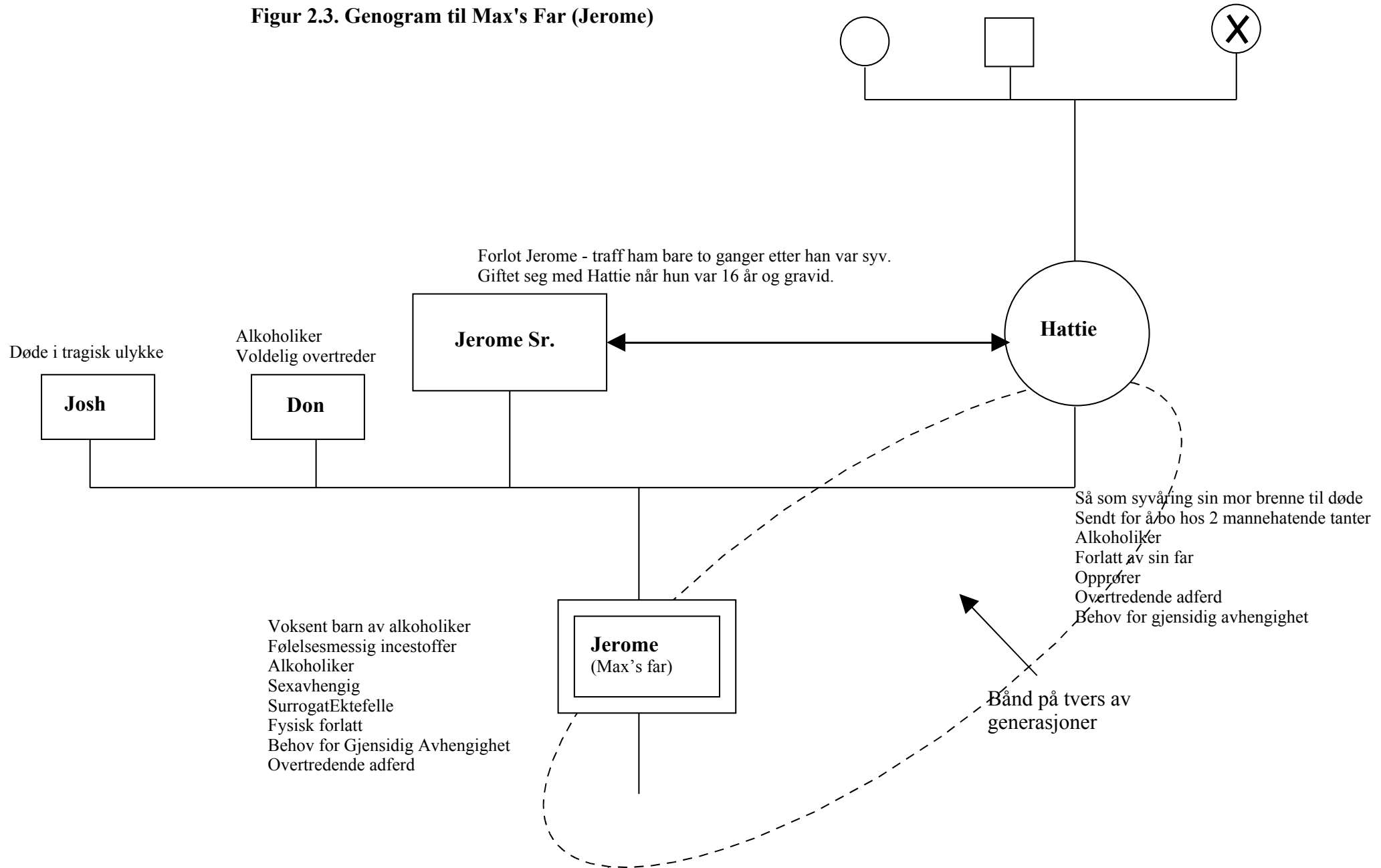
Fra sykesenga skjellte Felicia's mor hele tiden ut menn. Max fortalte at han som gutt husker at en av de tingene hun sa mest var at "Menn vil bare ha en ting, de tenker bare med pikken!" Sier man slikt mens en ung gutt er i nærheten gjør man seg skyldig i seksuell trakassering. Både Ralph og Max ble ofre for Felicia's ubeviste seksuelle raseri og forakt for menn, noe hun i sin tur fikk fra sin mor.

Når Felicia ble gravid med Jerome levde hun ut sin mors ubehandlede seksuelle skam. Max gjentok Felicia's utlevelse ved å gjøre sin første kone, Bridget, gravid når hun var 17. Også Ralphs kone var gravid da de giftet seg.

I figur 2.3 har jeg skissert hoveddelene av Jeromes genogram. Jeromes mor, Max's farmor, så sin mor bli brent til døde da hun var syv år gammel. Hun ble forlatt av sin far, som sendte henne til to mannehatende tanter. Hun gjorde opprør mot dette ved hele tiden å havne i problemer.

Hun debuterte tidlig seksuelt og var promiskuøs. Max hadde ikke mye data angående hennes familie så om dette var en reaksjon på noen form for misbruk eller ikke kan jeg ikke verifisere. Max hadde aldri truffet sin farfar og mislikte sin farmor sterkt. Jerome's mor giftet seg når hun var 16, men mannen hennes døde en tragisk død, han fikk strøm igjennom seg mens han jobbet på kraftverket før han var 30 år gammel. Som den overlevende enken fikk hun en stor pengesum og festet og drakk i de neste årene. Hun kan ha vært en genetisk alkoholiker.

Figur 2.3. Genogram til Max's Far (Jerome)



Max's farmor var gravid da hun giftet seg med Jerome's far og etter syv stormfulle år skilte han seg fra henne. Jerome var da åtte år gammel. Jerome traff ikke sin far mer enn to ganger etter det. En gang haiket han nesten 500 kilometer for å treffe ham, men faren hans satte han bare på bussen tilbake dit han kom fra. Den andre gangen var en tilfeldighet; han så farens dødsannonse i avisen og gikk i begravelsen. Men han ble bedt om å gå derfra, det var for besværlig at han var der. Faren til Jerome hadde giftet seg pånytt og fått tre barn til.

Så Jerome vokste opp uten en far og ble viklet inn i virkeligheten til sin alkoholisererte og sexavhengige mor. Han var offer for hennes psykiske incest. Max *'levde ut' disse forlatthetsmønstrene fra flere generasjoner tilbake når han rømte.* Både Jerome og Felicia, Max's foreldre hadde blitt forlatt av sine foreldre av samme kjønn. Begge ble brukt for sine foreldres behov, istedenfor at foreldrene var der for deres behov.

Max traff sin første kone, Bridget, på college. Hun var *ett voksent barn av en alkoholiker* og øyenstenen til sin far. Hun var enebarn, vakker og dyktig. Hun var familiens Stjerne og var bundet til sine foreldre.

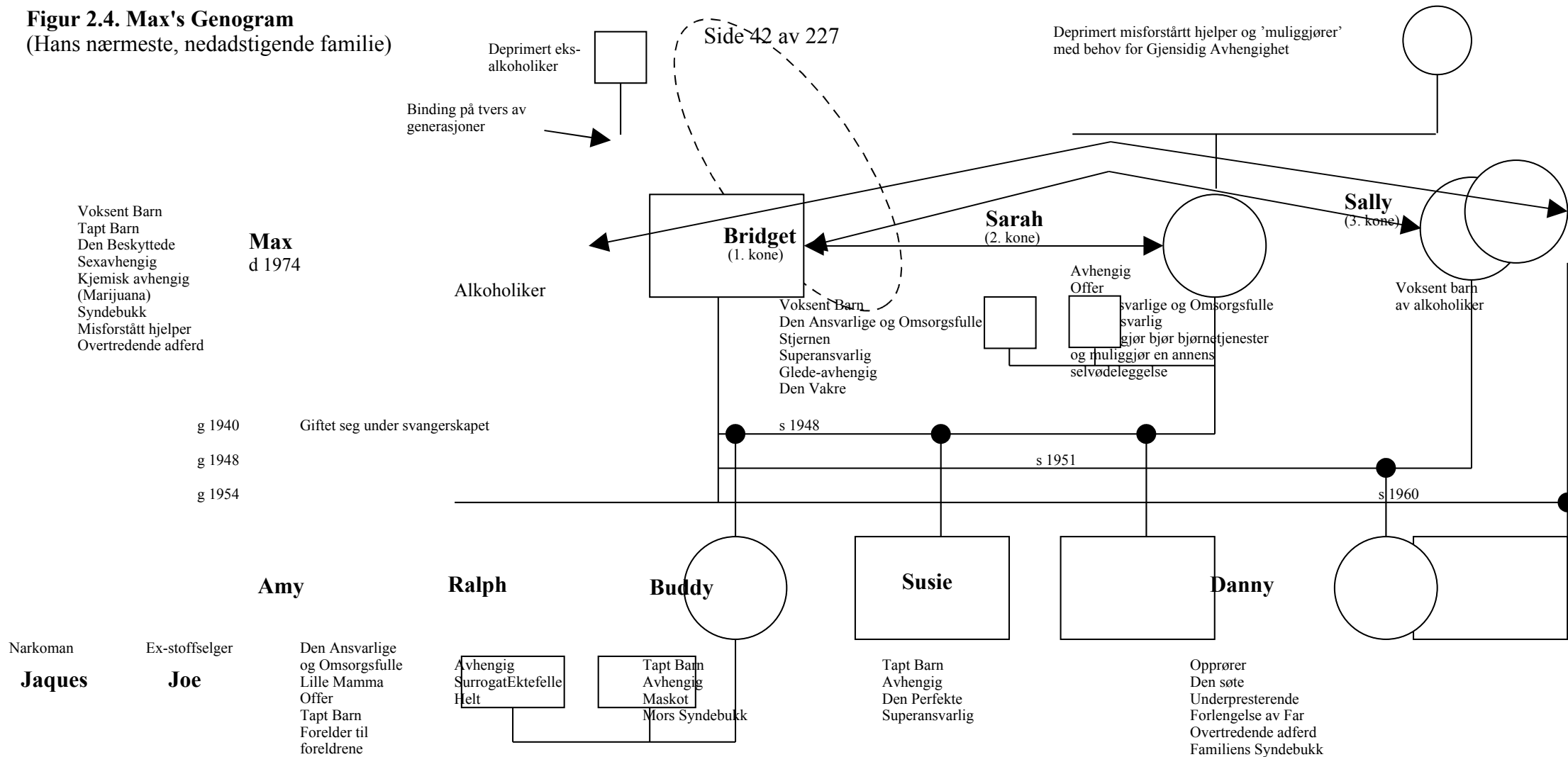
Max var det tredje barnet i søskenflokket. Tredje-barn tar ofte med seg dynamikken i sine foreldres ekteskap. Max gjentok sine foreldres graviditet og tidlige ekteskap helt bokstavelig. Senere forlot han sine barn slik hans far hadde forlatt ham. Max kjente den samme isolasjonen og ensomheten som hans foreldre hadde kjent i sitt ekteskap.

Bridget var Omsorgspersonen i sin familie. Hun tok hånd om sin fars tristhet, dype isolasjon og depresjon. Hun gjorde det ved å alltid være sprudlende og i godt humør. Hun var cheerleader på high-school. Rollen hennes ble så kronisk at hun mistet all kontakt med sitt autentiske selv.

En gang ba Max meg om å treffe henne på grunn av deres eldste datter. Jeg hadde sagt til Max at det virket som om Bridget var en mulighet i forhold til å hjelpe henne. Hun hadde hjulpet henne ut av kniper flere ganger og hjalp henne med penger enda hun egentlig ikke hadde råd til det. Når Bridget snakket med meg fikk jeg en urolig følelse av å ikke vite hvem jeg snakket med. Hun hadde ett papegøyeaktig vokabular og det virket som om hun spilte. Hennes rolle var så forseglet at hun neppe visste at hun spilte den. Figur 2.4 viser Max's familiesystem. Det eldste barnet var klart Det Tapte Barnet, hun ga hele seg for å ta vare på alle sammen. Hver av de andre barna levde også ut familiesystemets skam. De midterste sønnene var alvorlig alkoholisererte. Det fjerde barnet brukte også piller. Den yngste sønnen utagerte Max' internaliserte sinne ved overgripende og forbrytende adferd.

Som konklusjon; jeg håper leseren får en fornemmelse av styrken i disse mønstrene og ser at de strekker seg over flere generasjoner. Jeg håper du ser hvordan Max gjentok disse mønstrene og førte dem videre til sine barn. I Max's genogram over fem generasjoner er det fem generasjoner med alkoholisme, fysisk og psykisk forlatthet og behov for gjensidig avhengighet. Og det er fire generasjoner med seksuelle overgrep og sexavhengighet. Det er tidlige graviditeter og gjentatte ekteskap og skilsmisser. Max ble forlatt av sin far når han var nøyaktig like gammel som Max's far hadde vært når han ble forlatt. Max døde akkurat like gammel som sin far. Kartet over fem generasjoner av Max's familie er ikke utypisk for skam-baserte familier.

Figur 2.4. Max's Genogram
(Hans nærmeste, nedadstigende familie)



SKAMBASERTE EKTESKAPS- OG FORELDREMODELLER

Av det du har sett til nå burde det stå klart at hovedkilden til giftig skam er familiesystemet og de uoppklarte hemmelighetene over flere generasjoner som det inneholder.

Litt mer presist; disse familiene skapes av at skambaserte mennesker finner hverandre og gifter seg. Begge håper at den andre skal være foreldre for barnet de har i seg. Begge føler seg mangelfull og umettelig. Umetteligheten stammer fra at deres behov som barn ikke ble møtt. Når to voksne barn møtes og blir forelsket ser barnet i hver av dem mot den andre for å få fylt sine behov. På samme måte som spedbarnet og barnet skal ha ett gjensidig forhold til sine omsorgspersoner synes forelskelsen å gi mulighet til ett slikt forhold hos to voksne barn. Begge føler de en slags helhets- og kompletthetsfølelse. Gjensidige forelskelser er fører til at begge føler seg hele, komplette og at livet har grenseløse muligheter. Å være forelsket er like virkningsfullt som narkotika. Man føler seg hel og ekstatisk.

Desverre, og også som med narkotika, så varer ikke dette. Bevisstheten vi har når vi er ekstatiske er veldig selektiv, den ser bare det den liker. Elskere fokuserer på det som er likt og synes det er spennende med nyheten av den andre. Men snart viser det seg reelle forskjeller i måten de omgås andre og sosialiserer på. De to skambaserte familiene de kommer fra, og følger fra det, begynner å spille inn. Nå begynner kampen! Hvem skal ta vare på hvem? Hvems familie-regler vil seire? Desto mer skambasert hver person er, desto vanskeligere vil det være å tolerere forskjellene dem imellom. ”Hvis du elsker meg gjør du ting slik jeg vil” smigrer de hverandre. Familiekranglene er i gang igjen.

REGLER FOR SKAMBASERTE FAMILIER

Hvert familiesystem har flere typer regler. Det er regler for hvordan feire noe, omgås andre, regler omkring berøring og seksualitet, regler om sykdom og hvordan ta vare på helsen, regler om ferier og arbeide, regler om hvordan holde hjemmet i stand og regler for bruk av penger. De kanskje viktigste reglene handler om følelser, mellommenneskelig kommunikasjon og foreldreomsorg.

Overføringen av giftig skam er bevisst og foregår ved hjelp av sett med regler laget for å påføre skam. I skambaserte familier skjemmer reglene bevisst alle medlemmene. Men generellt er det barna som mottar mesteparten av skammen. Makt er ett skalkesjul for skam. Makt er ofte hierarkisk, far kan kjeft på hvem som helst, mor kan kjeft på alle utenom far, de eldste barna kan bare kjeft på den som er yngre og den yngste torturerer katten.

Regler i den dysfunksjonelle familien

1. **Kontroll** – Man må ha hele tiden kontroll over hva en gjør, hva en føler, ens personlige reaksjoner og adferd. . . . Kontroll er en av hovedforsvarsstrategiene mot skam.
2. **Perfeksjonisme** – Ha alltid rett i alt du gjør. Regelen om perfeksjonisme innfører alltid en måleenhet som ting kan måles opp imot. Det som organiserer livet blir frykten for å ikke være bra nok, og måter å unngå det på. Medlemmene lever ifølge ett ytre bilde, men ingen blir noengang bra nok. Det er alltid noe som kan tenkes å bli forbedret.
3. **Bebreidelser** – Når ting ikke går som planlagt, bebreid deg selv eller en annen. Bebreidelser er også en forsvarsmekanisme mot skam. . . Bebreidelser vedlikeholder balansen i ett dysfunksjonelt system når kontrollen ikke lenger er der.
4. **Førnektelser av de fem frihetene** – De fem frihetene, først fremsatt av Virginia Satir (1916-1988), ”familieterapiens Christoffer Columbus”, legger premissene for full personlig funksjonsdyktighet. Hver av frihetene har å gjøre med en grunnleggende menneskelig evne . . .
 - Evnen til å fornemme
 - Evnen til å tenke og tolke
 - Evnen til å føle
 - Evnen til å ville og velge
 - Evnen til å forestille segI skambaserte familier forhindrer regelen om perfeksjonisme at disse frihetene kommer fullt til uttrykk. Du skal ikke fornemme, forestille deg, tenke, føle eller begjære. Du skal gjøre ting slik som de perfeksjonistiske idealene forventer av deg.
5. **Regelen om å ikke snakke** – Denne regelen forhindrer at følelser, behov og ønsker blir uttrykt fullt ut. I skambaserte familier skjuler medlemmene sine egentlige følelser, behov og ønsker. Derfor er det ingen som snakker om sin ensomhet og følelse av skade på selvet.
6. **Ikke gjør feil** – Feil avslører det mislykkede, sårbare selvet. Å erkjenne en feil er å åpne seg for undersøkelse. Dekk til dine egne feil og være med å skjemme ut en andre for deres feil.
7. **Upålitelighet** – Ikke forvent pålitelighet i relasjoner. Du vil ikke bli skuffet hvis du ikke stoler på noen. Foreldrene fikk ikke dekket sine utviklingsmessige avhengighetsbehov og er dermed ikke der for å møte behovene av avhengighet hos sine barn. Sirkelen av mistillit fortsetter.

Disse reglene står naturlig nok ikke på kjøleskapdøren. Men de er likevel virksomme prinsipper som styrer skambaserte familier i de mellommenneskelige forholdene de har. De sørger for at sirkelen av skam fortsetter i generasjoner.

Foreldrereglene i de fleste vestlige familier skaper massiv skam. Legg så til f.eks. alkoholisme, incest og fysisk mishandling og du får stor dysfunksjonalitet.

Alice Miller har samlet disse reglene i det hun kaller **Den giftige pedagogikk**, som lyder slik:

1. Den voksne er mesteren og barnet er den avhengige.
2. Den voksne er Gud og bestemmer hva som er rett og hva som er galt.
3. Hvis den voksne blir sint så er det barnets skyld, på grunn av noe barnet har gjort.
4. Den voksne må alltid skjermes.
5. De impulsive, spontane og levende kreftene i barnet er en trussel for autoriteten til den eneveldige voksne.
6. Barnets vilje må 'knekkes' så fort som mulig.
7. Alt dette må etableres før barnet har levd særlig lenge, slik at barnet 'ikke vil legge merke til det', og for å sikre at barnet ikke avslører den voksnes skam.

For your own good

Denne troen på foreldrenes absolutte makt kommer fra tiden med konger og monarker. Fra før demokratiet og før Einstein. Den legger til grunn en verden av evige og absolutte lover. Dette var verdenen som Newton og Decartes levde i. Dette verdenssynet har blitt motbevist mange ganger.

Den giftige pedagogikken legitimerer mange metoder av sterk mishandling for å hemme og undertrykke barns nødvendige spontanitet; løgn, falskhet og tvetydighet, manipulering, skremseltaktikker, inndragelse av omsorg, isolasjon, fysisk mishandling og tvang på grensen til tortur. Alle disse metodene påfører giftig skam.

SKAM SOM VÆREMÅTE

Når sunn skam omformes til giftig skam kalles det 'internaliseringsprosessen'. (se side 17) Følelsen av sunn skam går tapt og det oppstår en fastlåst tilstand hvor man tror at man er defekt og feilet som menneske. Det er tre dynamikker involvert i denne omgjøringen: Først, identifiseringen med den skambaserte rollemodellen, deretter traumer av forlatthet og den skam-genererende hemmingen av ens følelser, behov og drifter og til slutt sammenkoplingen, forstørrelsen av og vedlikeholdelsen av de skjemmende billed- og lydmesseige minnene.

Traumet av forlatthet

Verbet 'å forlate', slik det er brukt her, betyr mye mer enn det gjør i vanlig tale. Den vanligste betydningen er at man rent fysisk flytter seg fra noe eller noen, og den betydningen er inkludert i min bruk av begrepet. Men når vi skal sette navn på våre troll og demoner må vi strekke, tøye og utvide betydninger av begreper vi er vant til å bruke.

Jeg utvider begrepet 'forlatthet' til også å inkludere diverse former for å føle seg følelsemessig forlatt på. Noen få eksempler; berøvelse av omsorgsfull berøring, berøvelse av muligheten til å fokusere på seg selv, begrensning av tanken og fantasien, forsømmelsen av behov man er avhengig av å utvikle og at en blir viklet inn i familiesystemet. Dessuten inkluderer jeg all slags mishandling.

I sin sterke bok '*Drama of the gifted child*' beskriver Alice Miller det paradoksale fakta at *det er mange snille, hengivne og gode foreldre som påfører sine barn forlatthet*. Hun skisserer også et annet stort paradoks, nemlig at mange superpresterende, talentfulle mennesker med suksess drives av en dyptliggende depresjon som kommer av at deres sanne og autentiske selv er skjemet på grunn av forlatthet i barndommen. Jeg har nevnt dette fenomenet før, under navnet 'hullet i ens sjel'. Alice Miller har utvidet min forståelse av forlatthetstraumet. Hun organiserer

ikke sitt arbeide rundt skam, men det er lett å se at tapet av det autentiske selvet, med den ledsagende depresjonen er en annen måte å beskrive giftig skam på.

Når man er forlatt er man alene. Man har en følelsen av å ufrivillig ha blitt værende alene igjen. En eller flere andre har gått fra en. Sviktet. Dette kan skje uavhengig om andre er fysisk tilstede eller ikke. Egentlig er det mer forvirrende hvis andre fortsatt er tilstede. Eksempler kan være alt fra at man reiser fra ett barn eller bryter en skriftlig kontrakt, til at man avbryter en samtale for å svare i mobiltelefonen.

FAKTISK FYSISK FRAVÆR

Max begynte sitt liv med to motganger. Han var ikke planlagt og egentlig ikke ønsket. Han var resultat av en ikke planlagt graviditet i ett ekteskap som ble mer og mer dysfunksjonelt. Jeromes drikking hadde blitt så ille at Felicia flere ganger hadde separert seg fra ham i ett forsøk på å dempe den. I Max sine åtte første år ble foreldrene hans separert fire ganger.

Max ble også skilt fra sine søsken under tre av disse separasjonene. Han bodde med sin mor og hennes søstre mens Ralph og Maxine bodde med mormor. Ett barn trenger struktur og forutsigbarhet. Det trenger noen å kunne stole på.

Når min sønn var i treårsalderen ville han at jeg skulle lese for ham når han la seg. Men han hadde bare to favoritthistorier, så etterhvert som vi hadde lest dem noen ganger ble lesingen nokså kjedelig for meg. Dermed brukte jeg det kjente bla-to-siderad-gangen – trikset for å bli fortere ferdig. Men det var sjelden han ikke oppdaget det. Min unge sønn's sinn visste at en del av historien manglet og han reagerte høylydt på det. Hans verden kom i uorden og ulage fordi jeg ødela den forutsigbarheten han forventet og hadde behov for. Det at ett barn fortløpende flyttes fra sin familie forårsaker uorden på samme måte, men i større grad.

Ett barn trenger nærvær av begge foreldrene. Skal en gutt bryte bindingen til sin mor trenger han en far å knytte seg til. Tilknytning involverer å bruke tid sammen, dele følelser, varme, berøring og å vise ønske om å være sammen.

Faren til Max var aldri i nærheten av ham. Når faren til Max ikke jobbet drakk han. Max fikk veldig lite av hans tid. Når ett barn er veldig lite forstår det ikke at dets far er en alkoholiker. Barns logiske evner er begrenset. De første måtene vi har å tenke på er gjennom følelser. (følt tanke) Barn er også egosentriske. Det betyr ikke at de er selvopptatt eller egoistiske moralsk, slik ordet vanligvis betyr. Vi er ikke i stand til å tenke moralsk før vi er 7-8 år gamle (den såkalte fornuftsalderen) og selv da har vår tenkning definitive egosentriske trekk. Det er ikke før i 16-årsalderen at vi blir istand til ren altruistisk adferd.

Egosentrisk tenkning betyr at barn *tar alt personlig*. Selv det at en av foreldrene dør kan ett barn oppleve som noe det selv er årsak til. Barn kan si slikt som – ”Hvis mamma virkelig hadde elsket meg hadde hun ikke reist til himmelen, hun hadde blitt her hos meg og tatt vare på meg.”

Vi gir vår tid til det vi er glade i.

Virkningen av å ikke ha ens foreldres tid er at man føler seg verdiløs. Barnet er mindre verd enn de andre aktivitetene eller tingene som foreldrene gir sin oppmerksomhet og som de bruker tid og ressurser på. Siden barnet er egosentrisk tolker det hendelsene slik at ”Siden mamma og pappa ikke er her er det på grunn av meg. Jeg er ikke verd nok, og det er noe galt med meg, ellers ville de hatt lyst til å være sammen med meg.”

Barn er egosentriske fordi de ikke har hatt tid til å utvikle grenser for egoet. En grense for egoet er en indre styrke som en f.eks. en kvinne kan bruke for å vokte sitt indre rom. Uten grenser for egoet har hun ingen grenser. En sterk slik grense kan sies å være som en dør som kan åpnes innenfra. En svak grense som en dør som kan åpnes utenfra. Ett barns ego er som ett rom uten dører i døråpningene.

Barn er egosentrisk av natur, (ikke valg) og det gir dem en slags midlertidig dør, noe som kan brukes inntil sterke ego grenser kan bygges. De bygges ved å identifisere seg med foreldrene som da selv må ha sterke grenser og som lærer bort disse grensene til barna ved å være modeller. Barn har ikke erfaring, de trenger sine foreldres erfaringer. Ved hjelp av identifisering med foreldrene har de noen utenfor seg selv som de kan være avhengige av. Etterhvert som de internaliserer foreldrene lager de en veiviser til hvem de kan være avhengige av inne i seg selv. Hvis foreldrene ikke er mulig å være avhengige av lager de ikke denne indre ressursen.

FØLELSEMESSIG FORLATTHET OG BERØVELSE AV NARSISISME

Barn trenger speiling og ett svar på hvem de er. Det får de fra sine primære omsorgsytere. Speiling betyr at det er noen der for dem og at noen viser hvem de er i ett gitt øyeblikk. I våre første tre leveår trengte hver og en av oss å bli beundret og tatt seriøst. Vi hadde behov for å bli akseptert og likt som den vi faktisk var. Det å få dekket disse behovene for speiling er det som Alice Miller kaller våre grunnleggende narsisistiske nødvendigheter.

Får vi bra speiling fra en foreldre med gode grenser får vi dekket disse behovene. Når dette er tilfelle intreffer følgende forløp:

1. Barnets aggressive impulser nøytraliseres fordi impulsene ikke truer foreldren.
2. Barnets streben etter egen selvstendighet føles ikke som en trussel mot foreldren
3. Barnet kan føle og spontant uttrykke vanlige, naturlige impulser slik som sjalusi, sinne, seksualitet og tross fordi foreldrene ikke har fjernet seg fra slike følelser i seg selv, og dermed ikke avviser og forlater barnet på grunn av disse impulsene.
4. Barnet trenger ikke være opptatt av å gjøre foreldren fornøyd og kan utvikle sine egne behov i sin egen takt.
5. Barnet kan bruke og være avhengig av sine foreldre fordi de er noe annet enn henne.
6. Foreldrens uavhengighet og gode grenser åpner for at barnet kan skille mellom hva ett selv er og hva ett objekt, en ting, er.
7. Barnet gis rom til å vise motstridende og ambivalente følelser. Dermed lærer hun å se på seg selv og omsorgspersonen som både 'god' og 'dårlig'. Hun trenger ikke skille ut visse deler som gode og andre som dårlige.
8. Grunnlaget for sann kjærlighet til noe annet legges, på grunn av foreldrenes kjærlighet til barnet som noe annet, ett objekt utenfor dem.

Hva skjer så hvis foreldrene er skambaserte og trengende? Det som skjer er at de ikke er i stand til å fylle den speilende funksjonen, de klarer ikke å imøtegå barnets narsisistiske behov for speiling. At de ikke klarer det er videre en klar indikasjon på *at de selv aldri fikk sine narsisistiske nødvendigheter dekket*. Slike foreldre er voksne barn som fortsatt leter etter en foreldre eller ett objekt, noe, som vil være totalt tilgjengelig for dem. For slike foreldre er det mest takknemlige objektet som kan imøtekomme deres narsisistiske behov nettop *sitt eget barn*. Alice Miller skriver videre:

”Ett nyfødt barn er helt, fullt og totalt avhengige av foreldrene og siden omsorgen fra dem er grunnleggende for hans eksistens gjør han alt han kan for å unngå å miste dem. Fra dag en vil han mønstre alle sine ressurser for dette, slik en liten plante snur seg etter solen for å overleve.”

Drama of the gifted child

Det som den skambaserte moren ikke fant i sin egen mor finner hun i sin egen sønn. Barnet er noen som alltid er tilgjengelig for henne. Barnet kan ikke bli borte og forlate henne, slik hennes egen mor gjorde. Ett barn kan brukes som en speiling og ett ekko; det er totalt fokusert på henne, vil aldri forlate henne, kan kontrolleres helt og fullt og gir full beundring og er oppslukt av å gi total oppmerksomhet, hvis det er det foreldren ønsker.

Barn har en forbløffende evne til å fornemme dette behovet hos foreldren(e). Det virker som om det ubevisst vet at ved å ta på seg oppgaven det er å fylle sine foreldres narsissistiske behov sikrer det at det selv ikke vil bli forlatt, det sikrer en følelse av å være ønsket og det sikrer og ett minimum av omsorg og livsoppholdelse. *Dette er en reversering av naturens orden. Nå dekker barnet foreldrenes behov i motsetning til hvordan det skal være; at foreldrene dekker barnets behov.* Det tragiske og skjebnesvangre paradokset ved denne ombyttede omsorgsrollen er at barnet, i ett forsøk på å unngå å bli forlatt, nettopp da faktisk *blir* forlatt. Siden barnet er der for foreldrene er det ingen som er der for barnet. Det er ingen som speiler hvem barnet er, hans tanker, følelser og drifter. Og ingen som møter hans behov. Ett barn som vokser opp i slike omgivelser har blitt dødelig såret av denne berøvelsen av narsissisme. Dette kan skje i de beste av familier. Alice Miller skriver:

”Det er veldig mange mennesker som lider under narsissistiske forstyrrelser. Ofte har de hatt følsomme og omsorgsfulle foreldre som de mottok mye oppmuntring fra. Likevel sliter de med tøffe depresjoner. Når de går inn i behandling tenker de at de har hatt en fullt ut lykkelig og beskyttet oppvekst.”

Drama of The Gifted Child

Ofte er narsissistisk berøvede mennesker begavede, talentfulle superpresterende med stor suksess som blir beundret for sine talenter og det de oppnår. Vi som står på utsiden tenker at dette er vellykkede mennesker. De er sterke, stabile og selvsikre. Det kan være motsatt. Narsissistisk berøvede mennesker klarer alle forpliktelser, utfører mange bedrifter. Og de blir beundret for det, og for sine talenter og begavelser. Likevel føles alt forgjeves.

”Bak alt dette,” skriver Alice Miller, ”lurer depresjonen, følelsen av tomhet, av fremmedgjøring for en selv og at livet mangler mening.”

Så fort rusmiddelet som grandiositet kan være tas bort, når de ikke lenger er stjerner og superpresterere, forfølges de av dype følelser av skam og skyld.

Jeg har hatt flere mennesker med slike erfaringer til behandling hos meg. Jeg er en selv. Hvis man ser på den suksess og vellykkethet vi viser er det vanskelig å se hvor skambasert vi egentlig er. Som barn ble vi elsket for det vi oppnådde og det vi ytet istedenfor å bli elsket for oss selv, det vi var. Våre sanne og autentiske selv ble forlatt.

For min del har det tatt meg år å bli i stand til å kople meg til mine egne følelser – mitt sinne, min sjalusi, min ensomhet eller min tristhet. Denne frakopletheten fra ens egne følelser er ett resultat av forlattheten. Det var ingen der som kunne bekrefte våre følelser ved hjelp av speiling. Det er bare når det er noen der som kan akseptere dem fullt ut, sette navn på dem og understøtte dem, at ett barn kan erfare, lære om og skille sine egne følelser og hva de kan føre til.

En annen konsekvens av en slik følelsesmessig forlatthet er en følelse av tap av selv. Når man brukes som en leverandør for en annens narsissisme vil man utvikle seg mot å bare vise det som er forventet av en. Etterhvert vil det smelte inn i ens egen væremåte og prestasjoner. Han blir ett ’handlende menneske’ (*human doing*) uten en

egentlig følelse av sitt eget selv. Ifølge D. W. Winnicott (1896-1971), barnelege og psykoanalytiker, forblir hans sanne selv i "en tilstand av ikke-kommunikasjon". Det viser seg ikke og er ikke mulig å nå inn til. Dette beskrev jeg tidligere som å ikke lenger være i seg selv. En person som har det slik føler tomhet, hjemløshet, annerledeshet og unyttighet.

Den kanskje mest ødeleggende konsekvensen ved følelsesmessig forlatthet er det som Dr. Robert Firestone kaller fantasibindingen og det Alice Miller kaller "Permanente bindinger" Ett barn som har blitt forhindret i å kople seg til sine egne følelser blir, først ubevisst, så bevisst, (på grunn av sin indre identifisering med foreldren) avhengig av sine foreldre. Alice Miller skriver:

"Han kan ikke bygge på egne følelser fordi han har ikke erfart dem gjennom prøving og feiling. Han har ingen føling med sine egne behov og er fremmedgjort for seg selv i aller høyeste grad"

Drama Of the Gifted Child

En slik person klarer ikke separere seg fra dine foreldre. Han klarer ikke å flytte hjemmefra. Han er fantasi-bundet til dem Han har en fantasi (illusjon) om at det er en ekte og god forbindelse med dem, dvs. han tror at det er ett kjærlighetsforhold mellom ham og foreldrene. Egentlig er han sammensmeltet med dem og viklet inn i deres virkelighet. Dette er mer ett fangenskap enn en relasjon eller ett forhold. Senere blir denne fantasi-bindingen også overført til andre forhold.

Den fantasi-bundede personen er fortsatt avhengig av bekreftelser fra sin partner, sine barn, eller mer generellt, sin gruppe. Han er særlig avhengig av sine barn. En fantasi-bundet person har aldri en reel tilknytning eller en reel relasjon med noen. Fordi han ikke viser noe reelt selv som noen kan lage en tilknytning til. Foreldrene, som bare aksepterte barnet når det gjorde dem fornøyd forblir inne i personen som innsprøytete stemmer i samvittigheten. Det sanne selvet holder seg skjult på grunn av disse stemmene akkurat slik som barnet gjorde. 'Ensomheten i foreldrenes hjem' erstattes med 'ensomheten inne i en selv'.

Grandiøsitet er ofte resultatet. Grandiøsitet i forskjellige former for og varierende grader av enten noe umenneskelig bra eller noe umenneskelig dårlig. En grandios person kan f.eks. bli beundret over alt. Og hun kan ikke leve uten beundring. Hvis talentene svikter henne er det en katastrofe. Hun må være perfekt, ellers er depresjonen rett rundt hjørnet. Det er ofte at de mest begavede blant oss blir drevet frem på nettopp denne måten. Mange av de mest begavede menneskene lider under sterke depresjoner. Det er nødt til å bli slik fordi depresjon handler om det tapte og forlatte barnet inne i en.

"Man befries fra depresjon," skriver Alice Miller, "når ens egenverdi og selvbilde er basert på *ektheten av ens egne følelser* og ikke på det å inneha visse kvaliteter" (*Drama Of the Gifted Child*)

Følelsesmessig forlatthet fortsetter over flere generasjoner. Barnet til den som ble fornektet sin narsisisme blir en voksen med ett narsisismefornektet barn i seg og vil bruke sine barn slik han selv ble brukt for å fylle de narsisistiske behovene. Det barnet blir så i sin tur voksen, føler det samme i seg, gjør så det samme, og slik fortsetter sirkelen.

Max's foreldre hadde fått fornektet sin narsisisme. Jerome brukte fantasi-bindinger i forhold til sex og alkohol for å fylle sine narsisistiske behov. Felicia brukte Ralph som sin hovedkilde til å fylle det samme behovet. Han ble familiens Stjerne, den superoppnående og moralsk riktige presten. Max og Maxine var Tapte Barn begge to. Selv om Felicia var pliktoppfyllende var hun aldri der til å speile og bekrefte deres følelser. Max gjentok det samme mønsteret i forhold til sine barn og

brukte dem som leverandør til å fylle hans narsissistiske behov. Etter sine utflukter dro han umiddelbart til dem for trøst, oppmuntring og støtte, nærmest for å få oppdragelse. Særlig ble døtrene hans leverandører av dette. Ikke en eneste gang så jeg noen av hans barn uttrykke sinne, at de var såret, eller følte bitterhet mot Max. De hadde aldri koplet seg til sine egne følelser.

Max ble rasende når jeg begynte å snakke om at han videreførte forlattheten til sine egne barn. Barna syntes også at de hadde hatt en god barndom. Dette er den selvbedragende naturen fra fornektet narsissisme.

Når følelsesmessig forlatte mennesker beskriver sin barndom er det alltid uten følelser. Alice Miller skriver;

”De forteller om sine tidligste barndomsminner uten sympati med det barnet de engang var. Det er ofte de viser ironi og en viss forakt eller til og med kynisme og latterliggjøring av seg selv isteden. Generellt er det en komplett mangel på ekte følelsesmessig forståelse eller seriøs verdsetting av deres egne barndomshendelser og de har ingen konsepter for sine egne behov – utenom behovet de har for å oppnå noe. Internaliseringen av de opprinnelige dramaene fra dengang er så komplett at en illusjon om en god barndom kan opprettholdes.”

Drama Of the Gifted Child

Max var sine barns ideal og idol. De holdt på illusjonen om sin lykkelige barndom. Max selv viste heller ikke noe egentlig sinne mot sine foreldre. Bare når han var full kom sinnet mot hans far ut. Han ble aldri åpent sint på sin mor.

FORLATTHET GJENNOM MISHANDLING

Alle former for mishandling av barn fører til forlatthet hos barnet. Når foreldre mishandler barn dreier mishandlingen seg om foreldrens egne temaer, ikke barnets. Det er en grunn til at det er mishandling.

Mishandling gir følelsesmessig forlatthet fordi, når barnet mishandles, er det ingen der for barnet. Kanhende hevdes det at mishandlingen skjer for barnets eget beste, men det handler ikke om barnet i det hele tatt, det handler om foreldren. Denne type transaksjoner er sterkt forvirrende og induserer skam. Ved hver mishandling påføres barnet skam. Siden små barn er egosentriske tar de på seg alt ansvar for mishandlingen.

”Det er ikke noe galt med min omsorgsperson, min omsorgsperson har ingen sykdommer eller skader, det må være meg det er noe galt med.” sier barnet til seg selv, det er det eneste det kan si.

Et barn må opprettholde denne idealiseringen. Ett barns sinn er magisk, egosentrisk og ulogisk. De er komplett avhengige av sine foreldre for å overleve. Idealiseringen sikrer overlevelsen. *Hvis mine foreldre er syke, skadet og gale, hvordan skal da jeg overleve? Det må være meg, det er jeg som er gal.* Det er noe galt med meg, ellers ville de ikke behandlet meg slik.

Barnet har aldri en sjanse. All mishandling bidrar til at man tilegner seg skam over seg selv, og til at skammen forsterkes og gror mer fast i en selv. Noen typer mishandling påfører en mer intens skam enn andre.

Seksuell mishandling

Seksuell mishandling er den mishandling som påfører mest, og mest intens, skam. Det skal mindre seksuell mishandling til enn noen annen mishandling til for å påføre skam.

Seksuell mishandling er utbredt. Estimater forteller at det idag er omtrent 60 millioner ofre for seksuell mishandling. Vi har blitt veldig mye mer oppmerksom på disse problemene de siste 30 år.

Før var vår forståelse begrenset til en slags ”skrekkehistorie” om ofre for incest. De historiene inneholdt bruk av fysisk makt for seksuell mishandling. I dag har vi utvidet vår forståelse betraktelig. I *Bradshaw on: The Family* la jeg frem materiale om seksuell mishandling hentet fra ting skrevet av Pia Mellody, på Meadows, ett behandlingssenter i Wickenburg, Arizona.

Følgende er fra *Bradshaw on: The Family*:

Seksuell mishandling involverer hele familier. Det kan deles inn som følger:

- 1. Fysisk seksuell mishandling** – Dette involverer berøring med hendene på en seksuell måte. Spekteret av mishandlende adferd inkluderer seksualisert klemming eller kyssing, all slags seksuell berøring eller kjæling, oral eller anal sex, onani av offeret eller at offeret tvinges til å onanere overgriperen, og seksuelt samkvem, samleie.
- 2. Åpen seksuell mishandling** – Involverer kikkning og ekshibisjonisme. Dette kan være utenfor eller inne i hjemmet. Foreldre misbruker ofte barn gjennom voyerisme og ekshibisjonisme. Kriteriet er at foreldren blir seksuelt stimulert av det. Noen ganger har foreldren så lite kontakt med sin seksualitet at de ikke forstår hvor seksuelle de selv er. Barnet har nesten alltid en ekkel følelse omkring det.
En klient fortalte meg hvordan faren hennes smygtittet på henne når hun kom ut av badet i undertøyet. Andre snakker om at de ikke hadde noe privat rom noe sted i huset og hvertfall ikke på badet. Jeg har hatt dusinvis av mannlige klienter hvor mødrene har badet og vasket deres kjønnsorganer frem til 8 - 9-årsalderen.
Barn kan føle seksualitet i selskap med foreldrene. Det er ikke seksuell mishandling, så lenge ikke foreldrene initierte det. Alt avhenger av foreldren. Jeg snakker ikke om foreldre som har en passerende seksuell følelse eller tanke. Det handler om en foreldre som bruker ett barn bevisst eller ubevisst for sin seksuelle stimulans.
- 3. Skult seksuell mishandling**
 - (a) Verbal** – Dette involverer uheldig og upassende seksuell snakking; Pappa eller en annen betydningsfull mann kaller kvinner ’horer’, ’fitter’ eller andre objektifiserte seksuelle navn, eller at Mamma, eller en annen betydningsfull kvinne degraderer menn seksuelt. Det involverer også at foreldre eller ens omsorgspersoner vil vite enhver detalj om ens private seksuelle liv ved f.eks. å spørre om ett barns seksuelle fysiologi eller bittesmå detaljer om hva som skjedde på stevnemøter. Skjult seksuell mishandling involverer også det å ikke motta tilstrekkelig informasjon om sex og seksualitet.
Jeg har hatt flere kvinnelige klienter som ikke visste hva som skjedde første gang de hadde menstruasjon. Jeg har hatt tre kvinnelige klienter som ikke engang visste at vaginaene deres hadde en åpning før de var 20 år gamle!
En form for skjult seksuell mishandling er hvis Far eller Mor snakker om sex foran barna før barna er i en passende alder. En annen form er hvis Far eller Mor kommer med seksuelle kommentarer om deler av barnets kropp. Jeg har jobbet med to mannlige klienter som var traumatisert av deres mors vitser om størrelsen på deres penis og også med kvinnelige klienter som hadde fedre og stefedre som ertet dem angående størrelsen på deres bryster og rumpe.
 - (b) Grensekrenkelser** – Dette involverer at barna er vitne til foreldrenes seksuelle adferd. Det kan hende de kommer over det hyppig fordi foreldrene

ikke sørger for lukkede eller låste dører. En annen krenkelse er at barna ikke gis noe uforstyrret privatliv. De blir forstyrret på badet og blir ikke oppdratt til, eller gitt tillatelse til å låse sine dører. Foreldre må være modeller for passende nakenhet, dvs. å være passende kledd etter en viss alder. Barn er også nyskjerrige på seksualitet. Når barn er fra tre til seks år gamle begynner de å legge merke til sine foreldres kropper. De er ofte besatt av nakenhet.

Foreldrene må være forsiktige med å gå nakne omkring når det er små barn tilstede. Hvis Mor ikke blir seksuelt stimulert av det er det ikke seksuell mishandling, da er det rett og slett dysfunksjonell adferd, hun setter ikke seksuelle grenser.

Bruk av klyster i for tidlig alder kan også være mishandlende på en måte som kan føre til dysfunksjonalitet. Klysteret kan være en krenkelse av en kroppslig grense.

4. **Følelsesmessig seksuell mishandling** – Det kalles følelsesmessig seksuell mishandling når det, på grunn av roller familiemedlemmene tar og vikles inn i, knyttes unaturlige bånd på tvers av generasjonene. Det er veldig vanlig at en eller begge foreldrene i ett dysfunksjonelt ekteskap binder seg til ett av barna sine på en upassende måte. Foreldrene bruker barnet for å imøtegå sine egne følelsesmessige behov. Dette forholdet kan lett bli seksualisert og romantisert. Datteren kan bli Pappas Lille Prinsesse eller sønnen kan bli Mammas Lille Mann. I begge tilfeller blir barnet forlatt. Foreldrene får sine behov fylt, på bekostning av barnets behov. Barnet har behov for foreldre, ikke en ektefelle. Pia Mellody definerer følelsesmessig seksuell mishandling som ”når en foreldre har ett forhold til barnet som er viktigere enn forholdet til den andre ektefellen.”

Noen ganger binder begge foreldrene seg til ett barn. Barnet forsøker å ta vare på begge foreldrenes følelser. En gang jobbet jeg med en kvinnelig klient som hadde en far som kunne komme inn til henne midt på natten og ta henne med seg til sengen på gjesterommet. Han gjorde det først og fremst for å straffe sin kone når hun nektet ham seksuelt. Datteren har slitt mye med forvirring omkring seksuell identitet.

Bindinger på tvers av generasjonene kan og skje mellom foreldre og barn av samme kjønn. I vår kultur er den vanligste formen dette antar mellom mor og datter. Mor har ofte seksualisert sinne, dvs. hun frykter og hater menn. Hun bruker sin datter for sine følelsesmessige behov og forurenses datterens følelser for menn.

Dette temaet dreier seg om om foreldren er der for barnets behov eller barnet er der for foreldrens behov. Og at, selv om barnet kan være seksuelt på en måte som tilsvarer dets alder, når en voksen er seksuell med ett barn er det seksuell mishandling som foregår.

Noe seksuell mishandling kommer fra eldre søsken. Generellt er ikke seksuell adferd mellom barn i samme alder seksuell mishandling. En tommelfingerregel er at hvis barnet erfarer seksuell adferd med ett barn som er tre-fire år eldre er det seksuell mishandling.

Fysisk mishandling

”Blir kjeppen til overs har du skjemt bort barnet.” har alltid vært en oppfattelse fra Bibelen som har tjent til å forsvare eller som pålegg til å bruke kroppslig avstraffelse. Fysisk vold mot barn (og kvinner!) er en del av en urgammel og utbredt tradisjon.

Fysisk vold overgår bare av seksuell vold når det gjelder hvor mye giftig skam det skaper. Dessuten er fysisk vold veldig vanedannende. Jeg har allerede tatt det opp

som en form for karakterforstyrrelser på grunn av skam. Overgripere er bokstavelig talt avhengige av volden og drives av den giftige skammen de føler når de utfører fysisk vold. Voldelige overgripere er skambasert

Profilen til foreldre som mishandler fysisk inkluderer isolasjon, dårlig selvbilde, mangel på følsomhet for andres følelser, vanligvis fysisk mishandlet selv, blitt frarøvet grunnleggende moderlig omsorg, utilfredstilte behov for kjærighet og trøst, i fornektelse av problemene og følgene av dem, føler at det ikke er noen å ty til for råd, totalt urealistiske forventninger til barn, forventer at barna skal imøtekomme deres behov for trøst og oppfostring, når barnet ikke makter det oppleves og tolkes det som avvising og de svarer med sinne og frustrasjon, barna behandles som mye eldre enn det de er.

Det finnes ingen gode data på hvor vanlig fysisk mishandling er. De vanlige dataene dekker de tilfellene som blir rapportert, men ikke de tilfellene som ikke blir behandlet av en lege, de tilfellene som behandles av lege, men ikke identifiseres som mishandling, og heller ikke de tilfellene som er mishandling, men ikke blir rapportert. Det anslås at det er 200 urapporterte tilfeller for hvert som blir rapportert.

Eierskapet foreldrene tros ha over barna, og at barn er sta og må få sin vilje knekt står som den logiske forklaringen på at barn slås.

Også ofrene for volden bindes til vold av skam. I begynnelsen bindes de av ren frykt, men etterhvert som misbruket fortsetter minsker selvbildet og egenverdien deres. Etter som selvbildet reduseres mister ofrene evnen til å velge. De blir som sultende barn som ser etter smuler og rester av kjærighet.

Siden vold er irrasjonell og impulsiv er den ofte tilfeldig og uforutsigbar. Det tilfeldige ved vold bringer frem det Seligman kaller "lært hjelpesløshet", en slags mental forvirring. Folk kan ikke lenger tenke eller planlegge. De aksepterer passivt at de blir misbrukt. Jeg kan ikke tenke meg en mer sjeledrepende ødeleggelse av menneskelig liv.

Fysisk vold er vanlig i familieliv fordi læresetningene som den giftige pedagogikken er fremmer og støtter kroppslig avstraffelse. Det er fortsatt godkjent som en måte å lære barn om livet på. I USA har vi ett gammelt barnerim om den gamle damen som bor i skoen. Slike rim illustrerer hvor akseptert fysisk avstraffelse er.

Fysisk vold er normen i mange dysfunksjonelle familier. Eksempler er faktisk fysiske slag, spark e.l., at man må hente de verktøy en skal plages med, (belte, ris osv.) kvalt, ristet, kløpet, plaget med kiling, bli truet med vold, bli truet med å bli satt i fengsel eller at politiet kommer, bevitne vold mot en foreldre eller søsken.

Dette siste er særlig aktuelt i hjem hvor kvinner blir slått. Ett barn som ser sin mor bli mishandlet opplever det samme som om barnet selv ble mishandlet. Ett vitne til vold er ett offer for vold.

FØLELSESMESSIG MISHANDLING

Følelsemessig mishandling er universell. Jeg tror at alle har skam på grunn av følelsemessig mishandling. Den giftige pedagogikken er helt klar i sin mening om at følelser er svakhet. Vi skal være rasjonelle og logiske og ikke la oss distrahere og plage av følelser. Alle følelser må kontrolleres, og spesielt må sinne og seksuelle følelser undertrykkes. Jeg har vanskelig for å se for meg at mange mennesker oppvokst i det moderne USA har fått gode og naturlige speilinger når de har uttrykt sitt sinne eller sine seksuelle følelser.

FØLELSESMESSIGE BINDINGER AV SKAM

Våre følelser er en del av våre grunnleggende ressurser. De har to hovedfunksjoner. De overvåker hvordan det står til med oppfyllelsen av våre grunnleggende behov og varsler oss om ett eller flere behov må fylles eller er fylt. Uten energien i våre følelser ville vi ikke vært klar over våre grunnleggende behov.

Følelser driver oss også til handlinger. Følelser driver oss mot å skaffe det vi trenger. Hvis våre grunnleggende behov krenkes driver *sinne* oss til å rømme eller kjempe tilbake.

Vårt *sinne* er energien som gir oss styrke. Det er derfor tegneseriefiguren 'The incredible Hulk' blir så stor og sterk når han blir sint, selv om han bruker sinnet sitt for å hjelpe andre.

Sorg er en utladning av energi som legger grunnlag for at sår kan heles. Når vi utlader energien som kommer fra tapene relatert til våre grunnleggende behov kan vi integrere sjokket over tapene, tilpasse oss virkeligheten og fortsette våre liv. Sorg er smertefullt. Vi prøver å unngå det. Men det å utlade, og leve ut sorgen, frigjør faktisk energien i den følelsesmessige smerten. Å holde det inne i oss er å fryse smerten fast i en selv. I terapi kalles ofte sorg for 'den helende følelsen'

Frykt frigjør en energi som advarer oss om fare i forhold til å få dekket våre grunnleggende behov. Frykt fører til bedre evne til bedømmelse og til klokhet.

Skyld er det som former samvittigheten vår. Det forteller oss når vi har overtrådt våre verdier. Det driver oss til handling og forandring.

Skam advarer oss mot å være mer eller mindre enn menneskelig. Skam gir oss signaler om våre menneskelige begrensninger.

Glede er den oppkvikkende energien som kommer frem når alle våre behov bli møtt. Den får oss til å ville synge, løpe og danse av glede. Energien fra glede er et signal om at ting er bra.

Når våre følelser ikke blir speilet og satt navn på mister vi kontakt med en av våre vitale menneskelige krefter. Foreldre som ikke har kontakt med sine egne følelser kan ikke modellere dem for sine barn. De er innestengt, psykisk nummne og er ikke engang klar over hva de selv føler. Ofte vet de ikke engang om det at de ikke føler følelser. Følgen av det blir at de begrenser og stopper barnets følelser.

Dette er faktisk rettferdiggjort i våre mest hellige tradisjoner av foreldre-regler og oppdragelse.

Disse reglene påfører barna skam særlig ved å nekte dem følelser, for følelser er svakhet.

Religion bifaller den giftige pedagogikken. Å føle, eller værre, vise sinne er spesielt ille. Sinne er en av de syv dødssyndene som sender deg til helvete. I sin mest presise tolkning er det ikke følelsen av sinne som er den dødelige synden, men adferdene som vurderingene gjort i sinne ofte fører til. Slik som roping, banning, å offentlig kritisere eller fordømme noen og fysisk vold. Dette er hverfall forbudt adferd. Men den er resultat av vurdering mer enn følelser.

Mange barn påføres skam for sitt sinne. De ser ofte sine foreldre sinte og rasende og beskjedne da er alfor ofte at det er ok for foreldre å være sinte, men ikke at barna er det.

Fullkommen skam

Etterhvert som sinne hemmes av skam skjer det to ting. Først blir *følelsen* sinne bundet av skam. Hver gang personen føler sinne føler han skam for det. Etterhvert vil det utvikle seg til at sinne blir undertrykt. Undertrykkelse er ett av de første og viktigste forsvarene egoet har til å beskytte seg med. Undertrykkelse kalles derfor for ett primært egoforsvar. Når dette forsvaret settes igang fungerer det automatisk og ubevisst. Etterhvert som sinne-energien undertrykkes og blir underbevisst begynner

det å skrike etter å bli uttrykt. Etterhvert som mer og mer sinne blir undertrykt vokser det skriket mer og mer.

Virginia Satir sammenlikner dette med å prøve å holde en flokk sultne hunder gjemt i kjelleren. Desto mer sultne de blir, desto mer prøver de å komme ut. Desto mer de prøver å komme ut, desto mer må vi passe på å holde dem innestengt. Den undertrykte energien vokser og vokser og lever til slutt sitt eget liv. En dag blir det fullt, det er rett og slett ikke plass til mer. Da bryter sinne-energien seg ut. Hun som har undertrykt sinnet 'mister plutselig kontrollen over seg selv'. Etterpå sier hun kanskje 'Jeg aner ikke hva som kom over meg, jeg ble helt ute av meg'.

Undertrykt og uoppløst sinne-energi bundet av skam blir til raseri.

Når sorg blir bundet av skam bygger det sin energi opp til utrøstelig sorg og fortvilelse. Noen ganger er det grunnlaget for selvmord. I vår kultur påføres barn skam når de gråter. Hvis de ikke påføres skam kan utladningen gråt er bli stoppet ved hjelp av bestikkelser og belønninger. Noen ganger lager man en slags magisk tidstabell slik at når man har grått ett visst antall minutter får barn høre "Ok, det får holde, nå har du grått lenge nok." Barn blir også fordømt og latterliggjort for å gråte. Noen ganger blir de slått og mishandlet akkopagnert av ordene "Jeg skal gi deg noe å gråte for!"

På samme måte med frykt – barn blir påført skam hvis de er redde. Hemmet av skam og fornektet deles frykt-energien bort fra en selv og vokser til paranoia og ukontrollert skrekk.

Tillatelsen til å være redd og lei seg er ofte koplet sammen med kjønnsroller. Små gutter skal være sterke og skal ikke gråte eller være redde. Små jenter gis mer rom til å være redde og lei seg. Men dette skal jeg ikke trekke for langt fordi jeg mener at foreldre påfører oss skam for alle følelser i den foreldrekulturen vi lever i nå.

Til og med glede blir vi påført skam for. Når vi er lykkelige, gledelig opphisset og støyende glade blir vi vingeklippet. Noen ganger blir vi møtt med kommentarer som "Ikke bli for glad da, kom ned på jorda." og "Husk at det er sultne barn i Afrika". Dette viser seg senere i form av at man føler skam hvis man blir virkelig glad eller har suksess og medgang.

Binding av seksuelle drifter med skam

Det er kanskje ingen side ved menneskelivet som er så bundet av skam som seksualiteten. Seksualitet er kjernen i den menneskelige individualiteten. Vårt kjønn er ikke noe vi har eller gjør, det er hvem vi er. Det er den første tingen vi legger merke til ved hverandre. Seksualitet er ett grunnleggende fakta i allt skapt liv. Hvis vi skrudde av denne driften ville hele menneskeheten være utryddet i løpet av 120 år. Vår seksuelle energi (libido) er vår egen unike inkarnasjon av selve livskraften. Å bli påført skam for våre seksuelle drifter er å bli påført skam for selve kjernen av det vi er.

Alle barn har en naturlig seksuell nysgjerrighet. Selv har jeg ett levende barndomsminne av når min nabo fortalte meg at mannens penis ble stukket inn i damens vagina. Jeg ble forbauset, redselslagen og fylt av ærefrykt. Det virket helt utrolig! Seksualitet er ganske forvirrende, skremmende og forbausende for barn. Og helt naturlig undersøker barn sine kjønnsorganer og, ved en viss alder, engasjerer seg i seksuelle barneleker.

Jeg har ofte brukt følgende historie for å illustrere hvordan vi påføres skam for vår seksualitet. En dag, mens han undersøker kroppen sin, oppdager lille treårige Farquahr nesen sin og uttaler hva den heter. Han peker på den og sier 'Nese!' Mamma blir gledelig opprømt og ringer bestemor for å fortelle om sønnens brillante bedrift. Bestemor kommer innom og ber Farquahr gjenta det han klarte, noe han gjør med grandios stolthet. Hver gang han de neste dagene gjør folk oppmerksomme på nesen

sin får han berøm og skryt for det. Videre finner han andre deler av kroppen sin, øyne, ører, albuene, navlen... og så en dag, en søndag hele familien er samlet til middag i stuen, med presten som gjest finner lille Farquahr penisen sin!! Han blir ganske oppglødd. Han tenker "Hvis nesa mi imponerte dem, bare vent til de ser denne!" Så han vandrer inn i stuen der alle er, drar av seg buksene og presenterer med stolthet og presisjon sin penis!...

...sjelden har lille Farquahr opplevd ett slikt leven! Mor drar ham etter øret og raser avgårde raskere enn han selv har løpt noengang. Ansiktet hennes er helt fordreid, hun er synlig rystet og hun forteller ham i tydelig språk at han aldri skal gjøre noe slikt igjen. Han får høre at det han gjorde var galt og en stygg handling. Barn tar inn over seg sine foreldres verste sider. Desto mindre kontroll en foreldre har, desto mer er barnets sikkerhet truet.

Variasjoner over denne historien skjer i de beste familier. Foreldre som har blitt påført skam for sin egen seksualitet klarer ikke å håndtere sine barns naturlige holdning til seksualitet. Når barnet undersøker sin seksualitet reagerer foreldren med motvilje, uvilje eller værre, forakt. Generelle kommentarer som "Æsj, det er stygt og galt.", "Aldri ta på deg selv der.", "Vær anstendig – kle på deg." eller "Dekk deg til nedentil!" kopler seksualitet til noe skadelig, skittent og motbydelig. Denne delen av oss må fornektet. Seksualitet koples sammen med og blir hemmet av giftig skam.

Ett barn som vokser opp i en slik familie (antakelig de fleste av oss) vil tro og føle at seksualitet er skammelig.

Generellt blir det meste av vårt vitale, spontane og instinktive liv bundet av skam. Barn påføres skam hvis de er for krevende, for støyende og hvis de ler for høyt. Mye dysfunksjonell skam foregår ved middagsbordet. Barn tvinges til å spise når de ikke er sultne. Noen ganger tvinges barn til å spise ting de ikke synes er appetittvekkende. Det er ikke uvanlig i moderne familieliv at man blir sittende alene igjen og ikke får lov til å forlate middagsbordet hvis man ikke har spist opp alt. Den synlige ydmykelsen det er å sitte alene igjen, kanskje med søsken som håner en, er en type smertefull eksponering.

Jeg har hatt klienter som bare klarte å spise stående eller mens de var i bevegelse på grunn av å ha blitt påført skam ved middagsbordet når de var barn. Når vårt instinktive liv påføres skam blir den naturlige kjernen i vårt liv bundet. Det blir som om en eikenøtt skulle måtte lide utholdelige smerter for å bli en eik eller en blomst føle skam for å blomstre. Siden våre instinkter er en del av våre naturlige begavelser kan ikke de undertrykkes helt og fullt. Men skam hindrer oss i å slippe dem løs. Skammen begrenser til og med hvilke anledninger vi selv synes vi kan føle og vise litt av dem i, begrenser det mer og mer. Men vi har også behov for å uttrykke dem. Dermed kjenner vi på en smertefull konflikt. Og når våre naturlige instinkter så er bundet av skam må de hele tiden passes på, slik som sultne hunder innestengt i kjelleren.

Skam – følelsen som hersker over alle andre følelser

Skam har blitt kalt følelsen som hersker over de andre følelsene på grunn av at når skam vokser inn i en og blir en del av ens identitet så blir alle de andre følelsene, både det å føle dem og det å uttrykke dem, bundet av skam. Foreldre som har fått følelsene sine bundet av skam klarer ikke la sine barn leve ut disse følelsene. Barnets uttrykk for følelsen ville vekket opp foreldrens følelse. Men i og med at uttrykket for følelsen, og etterhvert det å føle følelsen, er forbundet med smerte, avvisning og forlatthet hos foreldren har den blitt bundet og stengt inne av skam. Derfor klarer ikke foreldren å speile følelsen som barnet gir uttrykk for, og klarer bare å reagere med en avvisning mot barnet som påfører barnet en forlatthetsfølelse som, når den gjentas ofte nok, også vil påføre barnet skam for å ha følelsen. Undertrykte følelser føles ofte

som for store, som om de totalt ville overmanne oss hvis vi uttrykte dem. Vi skammer oss over å ha disse følelsene og at vi ikke karer å kontrollere dem. Dessuten frykter vi skammen vi ville utløse i oss selv og i forhold til andre ved å uttrykke dem.

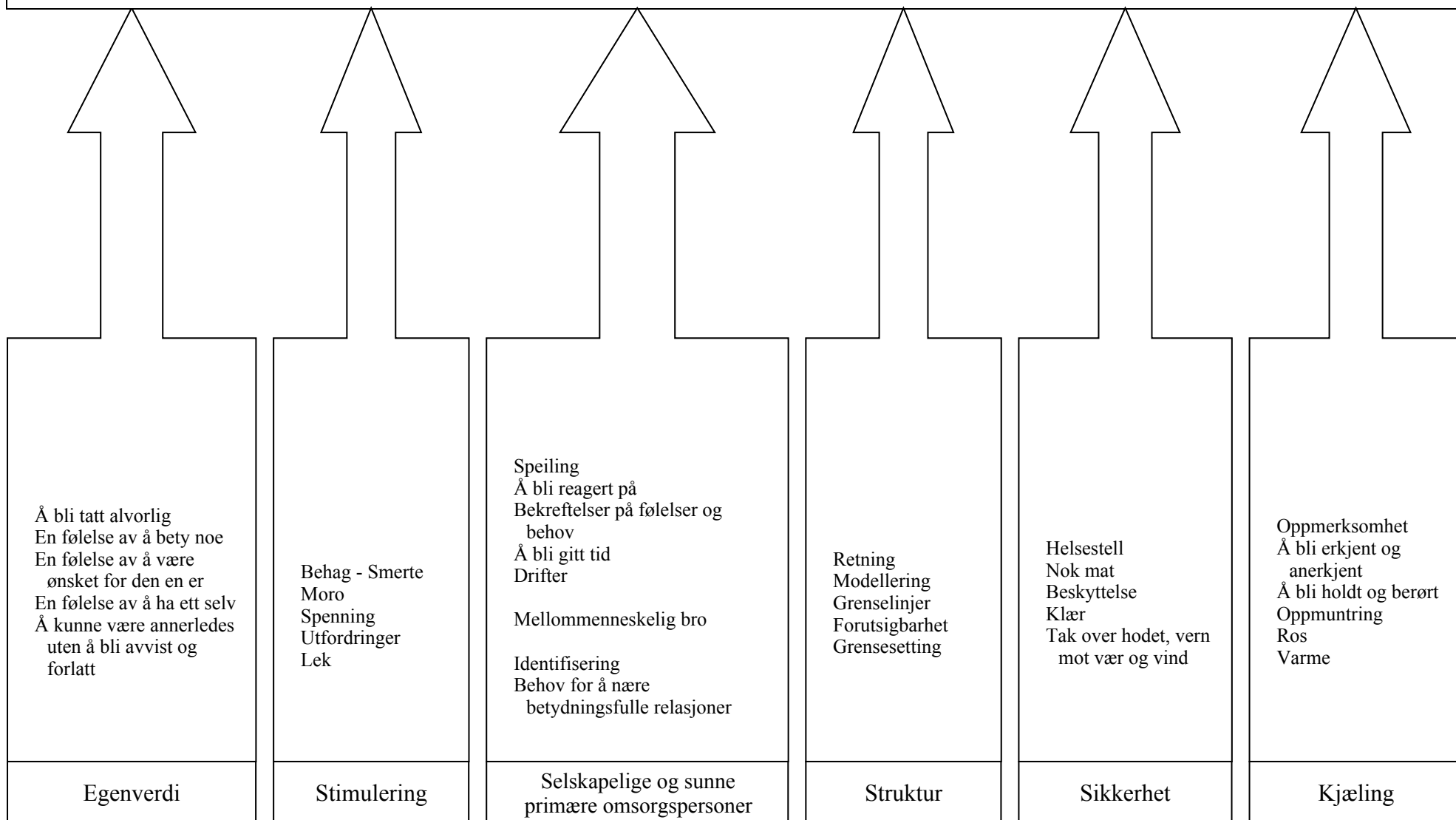
Det at han var påført skam for sine følelser, at de var bundet av skam, var kjernen i Max's inngrodde skam. Han ble aldri fysisk mishandlet, men han ble hvertfall seksuelt mishandlet. Som det tredje barnet i flokken bar han sin mor og fars seksuelle temaer. Begge var incestofre som ikke hadde behandlet det på noen måte. Jerome var en skjortejeger, selv om det alltid forble en familiehemmelighet. Max fortalte om flere anledninger hvor han følte at moren hans oppførte seg forførende mot ham. Felicia mishandlet ham spesielt følelsesmessig. Hun kallte ham navn, gjorde sammenlikninger, ropte mot ham og gjorde dette med forakt og avsky. Hun kritiserte og hånet følelsene hans. Ifølge Max kunne hun si slikt som "Hva i all verden er du sint for?" eller "Dette er da ikke noe å være redd for." og "Kutt ut den gråtingen, ellers skal jeg gi deg noe å gråte for." Max var dypt trist. Han kunne ha grått i lang tid. Etterhvert fikk jeg den troen at hele hans familiesystem bar generasjoners uforløste sorg.

FORLATTHET GJENNOM Å FORSØMME UTVIKLINGEN AV BEHOV SOM VI ER
AVHENGIGE AV Å FÅFYLLT

Når vi var barn hadde vi behov som andre måtte fylle. Vi kunne ikke fylle dem selv, vi var avhengige av andre for å få dem fylt. Barn er avhengige og trengende. De trenger sine foreldre i 15 år. De behov barn er avhengige av å få fylt kan bare fylles av en omsorgsperson. Figur 2.5 skisserer disse behovene. Barn har behov for noen som holder dem og berører dem. De trenger ett ansikt som speiler og bekrefter deres følelser, behov og drifter. Barn trenger en struktur, med grenser. De trenger forutsigbarhet og ett gjensidig tillitsforhold. De har behov for å vite at det er noen der de kan stole på. De trenger sikkerhet, de må ha nok næringsrik mat, nok klær, husly og helsestell. Barn trenger sine foreldres tid og oppmerksomhet. Barn trenger retning i form av teknikker og strategier for problemløsning.

Figur 2.5. Grunnleggende behov vi er avhengige av oppfyllelsen av

Ens liv som voksen



Skam som binder ens behov

Når disse behovene blir forsømt får barna signaler om at deres behov ikke er viktige. Da mister de deres følelse av egen personlig verdi. De er ikke verd at noen er der for dem. De får en følelse av å ikke være av noen betydning, en følelse av verdiløshet. Etterhvert som behovene deres kronisk blir vraket og oversett slutter barnet å tro at det har en rett til å trenge noen. Den mellommenneskelige broen og båndene av gjensidighet må være tilstede for at behovene barnet er avhengig av å få fylt skal kunne fylles. Det er den mellommenneskelige broen som bryter sammen av at man blir forlatt gjennom likegyldighet og forsømmelse. Siden vi ikke har noen vi kan være avhengige av begynner vi å tro at vi ikke har rett til å være avhengige av noen. Vi føler skam når vi føler behov for noen eller noe, vi føler skam når vi trenger hjelp. Siden disse behovene er grunnleggende behov, dvs. behov som vi ikke blir fullt ut menneskelige uten å få møtt, må vi fylle dem, om enn på nokså forfeilede, forgjeves og mislykkede måter.

Ett slikt forsømt barn kan lære seg å få oppmerksomhet ved å havne i problemer eller være til bry for sine foreldre. Når nøden er størst spiser fanden fluer; jeg vet om barn som får sine behov for berøring og stimulering møtt ved å bli ristet eller slått. Mye har blitt skrevet om slike forgjeves måter å tilpasse seg på i forsøk på å få disse behovene møtt. I denne boken får det være nok å si at når man ikke får de behovene en er grunnleggende avhengig av fylt på riktig tid og i riktig rekkefølge blir personligheten arrestert og stoppet på tilsvarende utviklingsnivåer. Barnet lærer seg deretter måter å tilpasse seg på slik at behovene blir møtt best mulig. Ettersom tiden går og man fortsetter å oppleve berøvelse av behov mister man bevissthet om disse behovene. Til slutt vet man ikke engang hva man har behov for.

Å bli forlatt gjennom forsømmelse av de behovene vi er grunnleggende avhengige av er hovedfaktoren som fører til at man blir ett voksent barn. Vi vokser opp, vi ser ut som voksne, vi går og snakker som voksne gjør, men under overflaten er det ett lite barn som føler seg tom, i behov og trengende. Ett barn hvis behov føles umettelige fordi hun er ett barn i en voksens kropp. Dette umettelige barnet er kjernen i all tvangsmessig eller avhengighetsmessig adferd.

I Max's tilfelle ble nesten alle behovene som han hadde omgjort til seksuelle følelser. Dermed fikk han en sterk seksuell avhengighet. Dette er også kjernedynamikken i all seksuell avhengighet. Når en person blir forlatt, særlig gjennom misbruk, blir vedkommende gjort til ett "noe", til ett objekt.

Max ble brukt av sin bror for å endre sin brors skam. Han ble fysisk forlatt av sin far. Han ble brukt i familiesystemet. Å bli brukt eller misbrukt er å bli gjort om til ett objekt. I og med at han ble objektifisert av omgivelsene gjorde Max også om seg selv til ett objekt.

Og så, på grunn av at skam hadde vokst inn i hans kjerne begynte han å kritisere og forakte det objektet han selv opplevde seg som. Max ble gjenstand for sin egen strenge kritikk, vurdering, fordømmelse og hån. Han ble til ett objekt, og ett objekt som han selv avviste. Når man objektifiserer seg selv og andre mister man den personlige siden av mennesket. Siden Max ikke lenger klarte å oppfatte seg selv som en hel person klarte han heller ikke å oppfatte andre som hele personer.

Max brukte timesvis på å kapre kvinner. Han var besatt av kvinners bryster. Han ønsket ikke kvinner som hele personer. Han risikerte familiens rykte og anseelse for å få berørt kvinners bryster i handlesentre eller få sett glimt av dem gjennom forskjellige kikker-aktiviteter.

En annen av dynamikkene ved å gjøre om de grunnleggende behovene til seksualitet er behaget av orgasmen i seg selv. Når en blir påført skam gjennom forlatthet er smerten dyp og inngående. En føler seg mindre verd, en føler seg

smertelig forminskjet og utsatt. Etter puberteten blir seksuell tilfredsstillelse og klimaks, dvs. ett altomsluttende, sterkt ukontrollerbart og kraftfullt behag gjort tilgjengelig for en. *Dette behaget kan øyeblikkelig og samtidig, men bare midlertidig, fylle de fleste behov som man kan ha.* Dette behaget kan man dessuten fremkalle uten andres hjelp eller viten. Man kan kombinere ønsket om å gjemme seg som man har fra skammen med ønsket om å få fylt behovene man aldri ble møtt på (selv uten å vite hva man har behov for). Bare midlertidig, man fyller jo ikke det opprinnelige behovet man har, men man kan gjenta det, inntill videre.

Kaufmann summerer opp denne konverteringen av behov om til seksualitet i ett skarpt avsnitt;

”En ung gutt som lærer å følelsmessig ikke trenge noenting fra sine foreldre . . . havner i ett dilemma hver gang han føler seg liten, i behov av noe eller usikker på en annen måte. Hvis masturbering har vært hans opphavelige kilde for gode følelser . . . kan det hende han tyr til onani for å oppnå de gode følelsene igjen, selv om behovene han trenger å få dekket ikke har noen sammenheng med seksualitet”

Slik konvertering som forsvar for egoet omformer ett hvilket som helst av de utviklingsmessige behovene til ett behov for noe annet. Det kan være mat, penger eller overdreven oppmerksomhet. I Max's tilfelle var det sex. I løpet av hans oppvekst ble hans utviklingsmessige behov forbundet med hans seksuelle drifter. Det resulterte til slutt i at alle hans følelsmessige behov ble gjort om til seksualitet. Hver gang Max følte seg utsatt og utrygg, bekymret eller urolig, sint, deprimert eller følte ett behov ble dette konvertert og registrert som seksuelt begjær. Max benyttet sex bevisst for å få dekket behov som sex ikke kan dekke.

FORLATTHET GJENNOM Å BLI VIKLET INN I DE SKJULTE OG ÅPNE BEHOVENE I FAMILIESYSTEMET

Jeg har beskrevet familien som ett sosialt system – dets komponenter, regler, roller og de dynamiske lovene for å opprettholde en balanse og likevekt. Du har lest om hvordan en dysfunksjonell familie bruker medlemmene for å opprettholde balansen. Desto mer dysfunksjonelt systemet er, desto mer lukket og rigide er rollene det deler ut. I familier som er kjemisk, seksuelt eller voldelig dysfunksjonelle er systemets behov åpne. Systemet deler ut sine roller slik at medlemmene kan fylle dem og balansen holdes.

Alle de stive rollene som settes opp av dysfunksjonalitet i familien er typer av forlatthet. For å være familiens Helt måtte jeg være sterk. Jeg kunne aldri vise de redde og sårbare sidene i meg selv. Helter skal ikke være redde. Rollene er nesten som ett manus for en rolle i ett skuespill. De beskriver hvilke følelser du skal ha og hvilke du ikke skal ha, hvilke du skal fremme og hvilke du skal dempe og hemme. Etter å ha spilt rollen som Helt i årevis visste jeg ikke lenger hvem jeg var. En del av helbredelsen var å lære å gi slipp på den rollen. For å klare det måtte jeg lære å være sårbar. Jeg måtte lære å være medlem i en gruppe og ikke bare lederen, å følge, og ikke bare lede. Siden rollene opprettholder balansen i systemet eksisterer de for systemet. Barna oppgir sin egen virkelighet for å ta vare på familiesystemet – for å holde det helt og i balanse . . .

Hver form for forlatthet bryter den mellommenneskelige broen og de gjensidige intimitetsbåndene. Ethvert barn er verdifullt og usammenliknbart. Hvis det ikke blir verdsatt og behandlet med omsorg, omtanke og kjærlighet vil denne følelsen av verdifullhet og unikhet avta. I giftig internalisert skam forsvinner den helt.

Sammenkopling av inntrykk.

Den tredje trinnet i internalisering at ens egen oppfatning av inntrykk og opplevelser vokser inn i en og blir koplet til tidligere minner. Disse interne inntrykkene, bilder og lyder, kan være av en person, ett sted eller de kan komme fra en konkret opplevelse. Å høre noen si visse ord kan utløse gamle skjemmende erfaringer. Enkeltvis skjemmende opplevelser smeltes sammen ved hjelp av språk, inntrykk og bilder. Kaufmann sier ”Skjemmende scener blir koplet sammen og forsterket.” Etterhvert som språk, inntrykk, bilder og scener assosiert med skam smeltes sammen blir betydningen av skam omformet. ”Jeg føler skam” begynner å bety ”Jeg er skamfull, defekt som menneske på en eller annen vesentlig måte.” Skam er da ikke lenger en følelse blant mange men utgjør isteden kjernen i en selv. Inngrodd skam skaper en statisk, frossen måte å være på. Skam er ikke lenger ett følelsesmessig signal som kommer og går, det er en dyp, blivende, altomfattende følelse av å være defekt og mislykket som menneske. Denne kjernen av defekthet danner fundamentet som alle andre følelser om selvet føles ut ifra. Gradvis og over tid utviskes vitenen om denne statiske anskuelsen om en selv fra bevisstheten. På denne måten blir skam grunnleggende for ens identitetsfølelse. Man blir en skambasert person.

FUNKSJONELL AUTONOMI

Når den først er internalisert kan skammen aktiveres uten noen eksterne stimuli. Det er ikke lenger behov for at noe mellommenneskelig og skam-induserende skal skje for at man skal føle skam. Jeg kan huske at jeg følte smertefull skam når jeg reiste avgårde for å betale en fartsbot. Når jeg gikk opp mot politistasjonen og henvendte meg i skranken ble jeg tvunget til å åpenbare en feil jeg hadde begått. Hun som satt i skranken var varm, snill og smilende, men jeg følte skam for den jeg var, på grunn av at jeg hadde kjørt for fort, uavhengig av hennes mottakelse.

INTERNE SKAM-SPIRALER

En siste konsekvens av at skam har vokst inn i en er det Kaufman betegner som *de interne skamspiralene*. Han beskriver det slik:

”Det skjer en utløsende hendelse. Det kan være at man føler seg bryskt eller hånlig avvist av noen som en har forsøkt å nærme seg, eller en kritisk kommentar av en venn . . . personen føler seg plutselig badet i skam, synet snur seg innover og hele opplevelsen blir mer intern, ofte med visuelle bilder tilstede. Følelsene av skam går i sirkel, den ene utløser den andre som så utløser den tredje som så utløser den første igjen i uendelighet. Den foregående hendelsen gjenopplevs internt om og om igjen, noe som fordyper følelsen av skam og sluker alle andre, nøytrale, hendelser slik at personen ikke legger merke til dem engang. . . helt til hele selvet er begravet i skam. På denne måten blir skammen lammende.”

Denne spiralen er en av de mest ødeleggende sidene ved den giftige skammen som gjør oss dysfunksjonelle. Når den er i bevegelse kan den forårsake gjenoppleving av andre skjemmende opplevelser og dermed vil skam vokse enda mer inn i personligheten.

Etter at skam har vokst inn i ens indre blir frykten for å bli eksponert intenst forsterket. Nå blir eksponering ensbetydende med at andre får se ens grunnleggende defekt- og mangelfullhet som menneske. Å bli eksponert nå oppleves som en dødsdom. Fordi det innebærer å bli sett av andre slik en opplever seg selv; som en som aldri kan godtas og som man bare må forkaste, støte ut, avvise og forlate. Selvfølgelig må man finne en måte å forhindre og forsvare seg mot slik eksponering på. Det gjør man og. Man utvikler mange teknikker og typer forsvar. Etterhvert som

forsvar, gjemsel- og overføringsstrategiene utvikles blir den internaliserte skammen om en selv mindre og mindre bevisst.

For å summere opp; at skam vokser inn i en har fire hovedkonsekvenser:

- En skambasert identitet dannes.
- Skammens dybde forsterkes og låses fast.
- Skam kan aktivere seg selv, med funksjonell selvstendighet og autonomi som resultat.
- Interne skam-spiraler kommer på plass og blir lettere og lettere utløst.

Skolesystemet

Max gikk i en privat skole drevet av en kirke til han var ferdig med åttende klasse. Etter det gikk han på en offentlig videregående skole. Skoleerfaringene hans var nokså typiske for en som går i moderne skoler. Å påføre skam har alltid vært en integrert del av skolesystemet. Forskjellige måter å bli straffet på eller hengt ut som dårlig er vanlige assosiasjoner fra skoledagene. Selv om de fleste moderne skoler har gått bort fra de fleste uthengings- og avstraffelsesmetoder virker fortsatt sterke og virkningsfulle måter å påføre skam på i skolene. Jeg har undervist på tre videregående skoler og fire universiteter. Det jeg har sett er at utdanningssystemet er en sterk kraft i å fremme internaliseringsprosessen for skambaserte mennesker.

Perfeksjonisme

Perfeksjonisme er en av familiesystemreglene og noe som legger grunnlaget for giftig skam. Vi finner det også i religions- og kultursystemet. *Perfeksjonisme fornekter sunn skam. Det gjør den ved å anta at vi kan være perfekte. En slik antagelse nekter oss vår menneskelige endelighet fordi den fornekter det grunnleggende fakta at vi er begrenset.* Perfeksjonisme fornekter at vi ofte vil gjøre feil og at det er naturlig å gjøre feil.

Perfeksjonisme oppstår der hvor vi tar en norm eller standard som vi kan være negative i forhold til og gjør den til en absolutt. Dermed blir den normen måleenheten for alt annet. Vi sammenlikner og bedømmer alt i forhold til den standarden.

På skolen ble vi alltid sammenliknet opp mot det mest perfekte resultatet. Siden vi ikke alltid klarte å nå det ble vi gradert etter en nedadgående skala hvor den laveste karakteren var en 'F'. I engelsk språk er det noe som heter 'the f-word', det har for såvidt ikke noe med karaktersetning å gjøre, men, også som ett eksempel på hvordan sammenkopling av indre bilder foregår; etterhvert som en elev bare får karakteren 'F' på skolen vil han begynne å føle seg som en 'fuck-up', en totalt mislykket person. Det går ikke lang tid før barn gjør slike assosiasjoner. Mer generelt føler de at de gode eller dårlige karakterene står i direkte proporsjonalitet til deres verdi som mennesker. Og i tillegg, de barna som mislykkes i skolen er ofte skambaserte allerede før de har begynt der. Det at de er skambaserte forårsaker faktisk at de mislykkes. Når de så føler at de er mislykket på skolen også forsterker det kreftene som gjør at skam vokser inn i oss. Giftig skam avler giftig skam.

Max er ett eksempel på en annen vei skambaserte barn kan følge gjennom skolen. Max gjorde som sine skambaserte søsken, han ble superpresterende på skolen. Han fikk bare toppkarakterer. Perfeksjonisme og å være superpresterende er to av de vanligste dekkoperasjonene for giftig skam. Selv om det er ett paradoks kan både den med toppkarakterer og den med bunnkarakterer være drevet av giftig skam.

Jeg hadde også bare toppkarakterer. Og jeg var tillitsvalgt i klassen fra og med syvende klasse. Det siste året på videregående var jeg redaktør i skoleavisen og jeg var rangert nummer seks rent akademisk. Alt dette var deler av min rolle som Helt. Hvor mange rektorer ville fortalt en elev som var tillitsvalgt i en avgangsklasse, redaktør på skoleavisen og rangert som nummer seks på skolen at han trenger hjelp for sine problemer med inngrodd skam? Men i avgangsåret på videregående hadde jeg meldt meg inn i en alkoholikerforening på grunn av mine problemer med drikking.

Jeg begynte å drikke når jeg var 14 og hadde vært bevisstløs flere ganger før jeg nådde avgangsåret på videregående. Høye resultater kommer ofte fra det å bli drevet av giftig skam. Siden jeg følte meg mislykket og feilet inne i meg måtte jeg bevise at jeg var bra nok ved å være eksepsjonelt bra på utsiden. Alt jeg gjorde gjorde jeg for å bli godkjent og være bra nok. Mine gode følelser baserte seg på gode resultater.

Giftig skam skaper 'handlende mennesker', mennesker som må gjøre, og oppnå ett eller annet for å føle seg ok, at de er bra nok og verd noe.

Jeg husker en skambasert klient jeg hadde som skrøt av at han var god for 1.2 millioner dollar. Han var en lite behagelig fyr. Han mishandlet sin kone brutalt ved å paradere sine sidesprang for henne. Det var pengeverdien som ga ham hans følelse av egenverdi. Det var den eneste måte han visste om som kunne måle det. Han måtte få verifisert sin verdi fra noe ytre siden han følte seg lite verd som seg selv.

Skolesystemet fremmer en skambaserende måte å måle folks intelligens på. Ting hadde bare vært halvparten så ille hvis ett slikt system virkelig målte intelligens. Jeg er enig med John Holt, som forsker på undervisning, i at en god test på intelligens ikke er hva du vet eller kan gjenskape fra minnet i løpet av en eksamen. Intelligens er ikke hva du vet hvordan du skal gjøre, men "hva du gjør når du *ikke* vet hva du skal gjøre."

Perfeksjonisme fører også til en destruktiv konkurranse. Klart, det finnes en sunn form for konkurranse, en som får oss til å vokse og utfolde oss. Men ett perfeksjonistisk system som det nåværende skolesystemet fremmer juks og skaper ett grunnlag for store bekymringer hos mennesker. Karakterer blir ofte publisert offentlig så alle kan se dem, dermed får man den skjemmende eksponeringen når man får 'dårlige' karakterer. Adjektivet 'dårlig' låner seg til og med bort for å beskrive ett menneske og blir ett grunnlag i skam for ens person. Hver person settes opp mot hverandre i en endeløs krigføring i streben og oppnåelser. Samarbeide, og følelse for de fellesverdier det fremmer, går tapt.

Rasjonalisme

Skolene våre utviser en enorm vridning i det å vektlegge utdanning av bare hjernen i stedet for personen som helhet. Vi legger vekt på fornuft og logikk og vier nesten ingen plass til følelser, intuisjon og kreativitet. Våre studenter og elever blir memoriserende etterapere og kjedelige konformister, de blir lydige eksamenskveg istedenfor spennende og følende skapere.

Den høyre hjernehalvdelen har blitt studert mye de siste tiårene. Det er siden hvor 'følt tanke' oppstår, noe som er kjernen i musikk og poesi. Den høyre hjernehalvdelen er holistisk, ser helheter, og er intuitiv. Den bruker fantasi mer enn minne. Men studenter og elever som mer naturlig bruker større deler av den blir straffet og får handicap i skolesystemet.

Jeg vet om lysende studenter som har blitt påført smertefull skam på grunn av deres intuitive og følte måter å vite ting på. Vår vridning til rasjonalisme forårsaker en avvisning av fantasi og følelser ved hjelp av skam. Jeg ble en gang sendt til biblioteket med beskjed om å finne frem fakta når jeg kom med ett intuitivt forslag på løsning til ett problem en av mine lærere ga oss. "Gjetninger er ikke noe en utdannet person driver med." fikk jeg høre.

Alt i alt påfører skolesystemene oss skam for noen av de mest levende og kreative delene av vår menneskelige psyke.

Skam påført av en gruppe av likesinnede (mobbing)

Jeg husker Arnold. Han var en veldig dyktig regnskapsfører, men han hadde blitt onskapsfullt skjemmet i videregående skole. Problemet han oppga til meg var at han var for kritisk i forhold til kvinner. Det var ingen kvinner som var bra nok. Etterhvert som ett forhold til en kvinne ble mer intenst begynte Arnold å finne feil ved henne. Han var en flisespikker av rang. Resultatet var at han var 40 år gammel, hadde bra suksess økonomisk, men var smertelig alene.

Arnolds far var en autoritær og militærliknende mann. Han var blitt skjemmet noe av ham, men Arnolds mor hadde gitt ham tid og omsorg nok til at han ikke hadde blitt veldig skambasert likevel mens han var barn og tidlig ungdom. Så flyttet de til en liten by og Arnold måtte gå de to siste årene på videregående på en ny skole. Den nye byen, skolen og hele miljøet de flyttet til var godt fornyet med penger og hadde tendenser til klikkdannelser i nærmiljøet. Arnold kom fra en heller fattig familie. Han kjørte buss til en skole hvor 95% av elevene hadde nye biler. Arnold ble gjort til syndebukk så fort han satte foten innenfor skoleområdet. Han ble ledd av, gjort narr av og mobbet av en gruppe jenter. Enkelte dager kastet man vannbomber og posere med hesteavføring på ham mens han ventet på bussen. Slik ble han behandlet helt til midten av avgangsåret. I to år ble Arnold praktisk talt kronisk påført skam. En uutholdelig opplevelse.

På videregående skole er man i puberteten. I puberteten føler man seg intenst eksponert og sårbar. Hva enn en person har blitt påført av giftig skam i barndommen vil bli satt på prøve i puberteten. tenåringsgrupper ser ofte etter en syndebukk. Noen de kan dumpe og overføre sin skam på. Det ble Arnolds skjebne. Han ble påført skam på onskapsfulle måter av en gruppe jenter som i utgangspunktet var hans likesinnede. Dermed fikk han de problemene han fikk i forhold til kvinner. Hans flisespikkeri om kvinner var i virkeligheten ett skalkeskjul for å skjule at han fryktet gjentakelse av opplevelsene han hadde hatt med jenter fra de årene han ble mobbet. Det var en subtil måte å skjule hans egen frykt for intimitet på. En måte å unngå nærhet, å unngå å måtte åpne seg og å måtte være sårbar ovenfor kvinner. Han unngikk å bli såret igjen, men han ble smertelig alene isteden.

Gruppen av likesinnede, 'gjengen', blir som ett nytt sett med foreldre. Men disse foreldrene er mye mer rigide og strenge og har flere par med øyne som følger med deg. Den fysiske fremtoningen er av avgjørende betydning. Kviser og sen seksuell utvikling kan bli smertefullt. Å rette seg etter gruppens kleskode er ytterst nødvendig hvis man skal unngå å bli påført skam. Alt i alt kan det være katastrofalt hvis man er svakere fysisk eller økonomisk utrustet.

Barneskoleårene kan også forårsake skam. Barn kan være ubarmhjertige. Et hvilket som helst barn med fysiske misdannelser kan bli offer for latterliggjøring. Barn påfører andre barn skam slik de selv har blitt påført skam. Ett barn som har blitt påført skam hjemme vil ønske å gi denne hete poteten videre til noen som de selv kan påføre skam. Barn liker å erte, det kan være vanskelig å skjelne erting fra mobbing, som er en kilde til giftig skam. Erting, eller mobbing, gjøres ofte av skambaserte foreldre som dermed fører sin skam over på barna. Eldre søsken kan gjøre de styggeste ting mot sine yngre søsken. Jeg har blitt direkte skremt av å høre klienters historier om hva eldre søsken har utsatt dem for.

Skolen var kanskje det eneste stedet i Max's liv hvor han ikke ble påført skam. Hans giftige skam motiverte ham til å oppnå så mye som mulig. Han jobbet med skolearbeid om nettene. Han holdt ut store prøvelser for å få sine eksamener. Dette var ett sted i hans liv hvor han følte at han fikk til noe. Men dessverre; ting man klarer å utrette og oppnå reduserer ikke følelsen av skam om en selv. Faktisk kan det være motsatt; desto mer man oppnår desto mer må man oppnå neste gang. Giftig skam handler om skam for ens væren, det en er. Det går ikke an å endre det ved å sette nye rekorder eller forbedre resultater.

Religionssystemet

Max's religiøse oppdragelse var rigid og autoritær. Han lærte tidlig at han var født med synd i sjelen og at han var en ynkelig synder. Han lærte og at Gud kjente til hans innerste tanker og at han så alt Max gjorde.

Han hadde en tidlig skjemmende og traumatisk erfaring når han var ni år gammel. En ung religiøs fanatiker i menigheten han gikk i så at Max tok på seg selv på toalettet i kirken. Dermed lagde han en voldsom scene. Han dro Max etter seg inn i kirken og sa at han måtte kaste seg foran alteret og be Gud om tilgivelse.

Mange religiøse trosretninger lærer at mennesket er elendig og opprinnelig besudlet av synd. Opprinnelig synd kan bety at du er dårlig i det øyeblikk du er født. Læren om opprinnelig synd er bakgrunnen for mye av den barneoppdragelsen som er vinklet mot å knekke barnets uregjerlige vilje og dermed naturlige tilbøyelighet til ondskap.

Gud som den straffende

Max fortalte meg ofte at han håpet Gud ville tilgi ham for alt det onde han hadde gjort. Selv om han hadde ett skarpt intellekt klynget han seg fortsatt til endel umodne religiøse overbevisninger. På en eller annen måte holdt Gud tellingen med hans synder og Max ville aldri komme asjur. Med oppfattelsen om opprinnelig synd har du tapt før du har begynt.

Ofta spør jeg meg selv hvordan noen kan tro på helvetes flammer. Ta Max, hans liv var en kontinuerlig pine. Han kritiserte, plaget, forkastet og nedverdiget seg selv konstant. Hans indre stemmer snakket alltid i uavbrutte spiraler av skam. Hva mer enn det kan helvete være?

Hvorfor skulle en rettmessig og kjærlig Gud ville brenne en som Max i ett flammende helvete i all evighet? Vel, Max trodde det. Og det er det en terapeut må jobbe ut ifra. Hans skam ble kraftig intensifisert av hans tro på at Gud visste alle hans indre tanker og ville straffe ham for hans synder.

FORNEKTELSE AV SEKUNDÆRKAUSALITET

En av de mest lumske og mest giftig skjemmende forstyrrelsene i mange religioner er fornektelsen av den sekundære kausalitet, fornektelse av menneskets egen evne til å se årakssammenhenger og gjøre valg. Ifølge mange religiøse læresetninger er den menneskelige vilje ikke skikket til å gjøre rett. Det finnes *ingenting* mennesket i seg selv kan gjøre som har verdi. I seg selv er mennesket bare ett usselt kryp. Kun når Gud arbeider gjennom mennesket kan mennesket gjøre rett og få verdighet. Mennesket i seg selv kan altså aldri gjøre rett.

Theologien her er forfeilet i forhold til en hvilken som helst sann lære om Jødedommen/Kristendommen. De fleste hovedtolkningene sier at mennesket har sann sekundær kausalitet. Thomas Aquinas skriver i prologen til den andre delen av sin *Summa Theologia* ”Etter vår avhandling om Gud snur vi oss mot mennesket, som er i Guds bilde, *så vidt som mennesket også, slik som Gud, har kraft over sine verker*” (uthevelser gjort av meg)

Dette er en sterk erklæring om menneskets kausalitet. Menneskets vilje er virksom. For å få nåde må mennesket være villig til å motta troens gave. Etter å ha tatt imot den spiller menneskets vilje en stor rolle i prosessen mot det hellige.

Den forfeilede tolkningen ser mennesket som totalt feilet og defekt. I seg selv kan mennesket bare synde. Mennesket pålegges å være skambasert i kjernen.

FORNEKTELSE AV FØLELSER

Generellt har religiøse systemer ikke gitt menneskelige følelser mye oppmerksomhet. Det finnes trosretninger og sekter som er veldig følsomme og av og til oppstår det spontant karismatiske grupper som bringer fornyelse, vitalitet og kraft inn i en kirkegruppe. Men generellt er det ikke veldig tillatt å vise følelser.

Jeg ser to typer religiøse strukturer – en som jeg kaller den Apolonske og en som jeg kaller den Dionysiske. Ingen av dem tillater ett sant og sunt uttrykk for følelser.

Den Apolonske er veldig rigid. Den er streng og man skal vise stor sinnsro. Den kan også være veldig intellektuell. I begge tilfeller, å la følelsene renne fritt er ikke akseptert.

Den Dionysiske er den karismatiske eller kultaktige entusiastiske tilbedelsen. Disse måtene å tilbe på synes å fremme uttrykk av frie følelser, men i virkeligheten er det bare visse følelser som kan vises, og på visse måter. Det finnes følelsesmessige utbrudd, men de har ikke noen sann kopling til virkelige følelser. Religiøsitetens utbruddene er ofte en måte å bli kvitt eller dekke over de ekte følelsene på. De flommer ut, men den som opplever dem opplever dem ikke lenge. Ærlige følelser, spesielt sinne, er ikke tillatt noe sted. Det samme gjelder seksuelle følelser. Religion har lagt sin tyngde og stemme til skam for seksualitet. Noen tolkninger av de Protestantiske Reformere antyder faktisk at den opprinnelige synden var kjønnsdriften, det seksuelle begjæret, i seg selv. Andre religiøse tolkninger setter likhetstegn mellom drifter og seksualitet, slik at alle sterke drifter blir forbudt.

PERFEKSJONISME – DEN RELIGIØSE OPPSKRIFTEN

Religion har lenge vært en stor kilde til skam gjennom perfektjonisme. Moralske ting man måtte, skulle, og burde gjøre har blitt hjemlet gjennom subjektive

og personlige tolkninger av religiøse åpenbaringer. Bibelen har blitt brukt til å rettfærdiggjøre mange slags beskyldninger. Religiøs perfeksjonisme lærer en opp i en slags riktig måte å være på for å vise rettskaffenhet. Det finnes en slags religiøs oppskrift som inneholder standardene for hvordan oppføre seg for å være hellig og rettskaffen. Disse standardene dikterer hvordan man skal snakke (det finnes en riktig Gudestemme) hvordan man skal kle seg, gå og oppføre seg i nesten enhver situasjon. Avvik fra denne standarden vurderes som syndig.

Det perfeksjonistiske systemet lager en oppskrift på 'hvordan gjøre det riktig' når det gjelder oppførsel generelt. En del av den oppskriften er hva man skal gjøre og hvordan man skal handle for å være god, kjærlig, omtensksom og i tråd med det som er rett. Faktisk er det viktigere å gjøre dette *slik som oppskriften dikterer enn å faktisk legge til rette for og ønske andres fremgang på deres premisser*. Følelsen av å være god, kjærlig, omtensksom og rettskaffen er vidunderlige måter å endre humør bort fra ens egen giftige skam over seg selv på. Men den er også ofte en måte å overføre ens egen skam til andre på.

RELIGIONSAVHENGIGHET

Endring av humøret er en ingrediens i tvangsmessig adferd og avhengighetsmessig adferd. Avhengighet har blitt beskrevet som "ett patologisk forhold til en hvilket som helst humørendrende opplevelse som har konsekvenser som er skadelige for ens liv." Jeg har også sagt at giftig skam er kjernen i og drivstoffet til all avhengighet. Avhengighet av religion har sin rot i giftig skam. Man kan lett endre ens humør gjennom forskjellige religiøse adferder. Man kan få følelser av rettskaffenhet gjennom en hvilken som helst form for tilbedelse. Man kan faste, be, meditere, tjene andre, gjennomgå sakramentritualer, snakke i tunger, bli drept av den hellige ånd, sitere bibelen, lese bibelpassasjer eller si navnet til Jahweh eller Jesus. Alle disse kan være en humørendrende opplevelse. Hvis man har giftig skam kan en slik opplevelse være umåtelig givende.

Disiplene i ethvert religiøst system kan si at vi er de gode og de andre, de som ikke er som oss, synderne, de er dårlige. Når man er på den 'riktige' siden kan det å være der være en veldig oppløftende opplevelse for sjeler til mennesker bundet av giftig skam.

Rettskaffenhet er også en type *skamløs adferd*. Siden sunn skam sier at vi kan og uungåelig vil gjøre feil (i Bibelen står det at mennesket vil falle syv ganger sytti ganger) blir rettskaffenhet en type skamløs adferd.

Alt i alt har det religiøse systemet vært en stor kilde for giftig skam for mange mennesker.

Kultursystemet

Poeten T.S. Eliot skrev "Dette var ett anstendig, gudløst folk. Det eneste monumentet over dem var asfaltveiene og tusen tapte golfballer." I dette sitatet, *The Wasteland* og *The Love Song of J. Alfred Prufrock* kommer Eliot med en sterk anklage angående håpløsheten hos det moderne mennesket.

I *Bradshaw on: The Family* sees samfunnet selv som en syk familie bygget på reglene fra den giftige pedagogikken. De reglene er regler som fornekte følelser. Noe som i sin tur klargjør oss for den psykiske følelsesløsheten som fører til avhengighet. Reglene kommer fra gammelt av, den gang vi hadde konger som styrte. De kommer fra en ikke-demokratisk tid og er basert på ulikhetene mellom herre og slave. De fremmer en besatthet på god orden og lydighet, er rigide og forhindrer vitalitet. Gode barn skal være fromme og ydmyke, omtenssomme og forsiktige, uselviske og perfekt

lovlydige. Slike regler tillater ikke noe rom for vitalitet, spontanitet, indre frihet, indre uavhengighet og kritisk vurdering. Slike regler gjør at foreldre, selv de med gode intensjoner, forlater barna sine. Slike måter å forlate på skaper og forsterker den giftige skammen jeg beskriver.

Ett samfunn med tvangsmessig adferd og avhengighetsadferd

Samfunnet vårt er veldig avhengighetsskapende. I USA, pr. 1988, har vi 60 millioner ofre for seksuelt misbruk. Det er antakelig 75 millioner liv som er alvorlig påvirket av alkoholisme og det er umulig å si hvor mange som påvirkes av annen rusmisbruk. Vi vet ikke noe om hvordan de milliarder av skattefrie dollar i illegal rusmiddelhandel virker inn på vår økonomi. Det er mer enn 15 millioner familier med vold. 60% av kvinnene og 50% av menn har spiseforstyrrelser. Vi har ingen data om arbeidsavhengighet eller seksuelle avhengigheter, ett nylig sitat nevnte 13 millioner spilleavhengige. Hvis giftig skam er drivstoffet i avhengighet så har vi ett massivt problem med skam i vårt samfunn.

En annen indikator på håpløsheten som er roten til og resultatet av vår skam er vår feberaktige overaktivitet og tvangsmessige adferd. Psykoterapeuten Erich Fromm (1900-1980) foretok en omfattende diagnose av dette i sin bok *The Revolution Of Hope*. Han mente vår overaktivitet er ett tegn på rastløsheten og mangelen på indre ro som stiger opp fra vår indre kjerne av skam. Vi er overaktive og handlende mennesker fordi vi ikke har noe indre liv. Vår giftige skam lar oss ikke gå innover, det er for smertefullt for oss der, det er for håpløst der. Som psykoterapeut Sheldon Kopp sier; ”Vi kan endre hva vi gjør, men ikke hva vi er.” Hvis jeg er feilet og defekt som menneske og person så er det noe galt med meg. Jeg er ett feilet, mislykket og håpløst tilfelle.

SUKSESSMYTEN

Noen skal engang ha sagt ”Suksess er avhengig av utviklingsnivået – fra å ikke gjøre i buksa når man er spedbarn, til å bli godt likt som barn og i ungdomstiden, til å ha sex som ung voksen, til å tjene penger og ha prestige som eldre voksen, til å ha sex som middelaldrende, til å bli godt likt som gammel, til å ikke gjøre i buksa når man er senil.” Det som er viktig i denne beskrivelsen og i denne sammenhengen er dette med å tjene penger, ha prestige og å bli godt likt.

Det kanskje største stykke tragedie i moderne Amerikansk litteratur er stykket *'The Death Of A Salesman'* av Arthur Miller. Miller klarte å lage en stor Aristotelisk tragisk myte av en vanlig Amerikansk mann. Willy Loman er ett symbol på den Amerikanske suksess-myten. Han lever sitt liv basert på troen at suksess er å bli godt likt og å tjene penger. Willy dør alene og i fattigdom, han tar sitt eget liv for å få forsikringspengene som skal være beviset på at han var vellykket. Den greske filosofen Aristoteles (384 – 322 f.kr.) sier i sin *'Poetics'* at det som ligger bak en tragisk helt er kombinasjonen av vedkommendes edle karakter og en tragisk mangel som vedkommende har. Willy er edel. Han er villig til å dø for sin skjebne. Det er skjebnen hans som er den tragiske mangelen han har. Han tror virkelig at en som overalt er godt likt og som har penger er vellykket.

Suksessmyten preker også en slags streng individualitet. Man skal klare det *alene*. Man skal være *'self-made'* og sin egen lykkes smed. Penger og dets symboler blir mål på hvor vellykket man er. En mann i femti-årene med lav inntekt kjenner nok knipetaket av skam dette systemet påfører ham. Man kan godt protestere på dette, men penger, og den berømmelsen som følger av dem, har fortsatt enorm styrke i våre liv.

STRAMME KJØNNSROLLER

De stramme kjønnsrollene som settes opp i vårt samfunn er perfektjonistiske skalaer som måler hvor mye mann eller hvor mye kvinne ett menneske er. Fra før vi ble født fantes det en slags arbeidstegning eller oppskrift for hvordan man skulle være mann og hvordan man skulle være kvinne.

Menn skal være robuste individer. De skal heller handle enn snakke. De er tause og besluttsomme. En skikkelig mann viser aldri svakhet, følelser eller sårbarhet. Skikkelige menn vinner og gir ikke motstanderen noen muligheter.

Skikkelige kvinner er menns hjelpere. De tar seg av de huslige områdene. De er følelsesmennesker, sårbare og skjøre. De er også fredsmeglere. For det forventer de å få den evigvarende 'romantiske kjærligheten'. De leter etter prinsen som skal komme og belønne dem for alt de har oppgitt. Belønningen er å bli tatt godt vare på resten av sitt liv.

Mange tror at disse rollene hører fortiden til, men ta en titt på hvordan foreldre tar hånd om på sine sønner og døtre, hvordan de kler dem og, fremfor allt, hvilke leker de får. Barns leker er forløperen til voksenverdenens arbeidsliv. Barns leker er fortsatt kjønnsvridd. Følg med på hvordan en frigjort mor og far håndterer sin datter og sin sønn. De tar ikke i dem på samme måten engang.

Kjønnsrollene våre er faste oppskrifter som deler oss inn i to grupper. De påfører oss også skam ved at de er karikaturer og forsterkede ytterligheter av 'han' og 'hun'. De fokuserer bare på deler av oss, uten å tillate helheten. Hver og en av oss er avkom av en hann og en hunn. Hver og en av oss har både mannlige og kvinnelige kjønns hormoner. Hvilket kjønn vi har avgjøres av hvilke hormoner vi har mest av. Begge kjønn må integrere siden av sitt motsatte kjønn for å bli komplett og helhetlig. De stramme og rigide kjønnsrollene setter standarder som annullerer helhet og kompletthet. Disse standardene påfører oss skam for den siden av oss som er motsatt vårt kjønn. En mann føler skam hvis han erkjenner og antar sin sårbarhet. En kvinne blir noe skammelig, en 'bitch' eller ett rivjern, hvis hun er bestemt og handlekraftig.

MYTEN OM DEN PERFEKTE "10"

Vår kultur har ett perfektjonistisk system for hvordan ens fysiske ytre skal være. Det påfører skam på de fleste av oss på en hensynsløs måte. Den perfekte mann eller kvinne får karakteren "10". Filmen "10" med Bo Derek var en typisk drivkraft for denne myten. Vi ser det også ofte i reklame, ukeblader, aviser og mye av populærkulturen.

Den perfekte "10" har bestemte attributter som forsterker den seksuelle skammen vi er blitt påført. Den perfekte "10"-kvinnen har perfekt runde bryster, størrelse 38D, med passende hofter og rumpe. Den perfekte "10"-mann har en muskuløs, brun kropp med perfekte proporsjoner. Hans penis er større en 20 cm.

Disse fysikkidealene har forårsaket usigelig lidelse og skam hos veldig mange mennesker. Jeg har mappe etter mappe med menn og kvinner som har følt intens skam på grunn av sine kjønnsdeler. Kvinner med små eller flate bryster og smertefulle historier fra skoledagene om følelse av isolasjon har befolket mitt kontor de siste 20 år. Menn som er bekymret over størrelsen på sin penis er vanlig i terapi-annaler. Sex er enten hemmelighetsfullt eller banalt. Banalt i form av vitsing med genitalstørrelse på pratprogram på TV på kveldstid eller som en del av rutinen til en komiker.

Max var besatt av tanken på at hans penis var for liten. Han opplevde også seg selv som veldig lite tiltrekkende på grunn av en deformitet på leppen etter å ha blitt truffet i munnen av en baseball. Max hadde også kviser i puberteten. Disse tingene i hans fysikk forsterket kraftig hans følelse av skam over seg selv og dermed den smerte den følelsen medfører. Alt dette på tross av alle medisinske data som Max

visste om, slik som at en gjennomsnittelig manns penisstørrelse i erigert tilstand er 12-15 cm og det absolutte fakta at kvinner syntes at Max var veldig tiltrekkende.

Det at vi sammenlikner oss selv med det perfekte idealet for hvordan være fysisk er en stor kilde til påført seksuell skam i vårt samfunn.

FORNEKTELSE AV FØLELSER

Vår kultur håndterer følelser dårlig. Vi vil gjerne at folk skal være glade og vakre. Allerede tidlig i livet lærer vi ritualer for å oppføre oss som om alt er fint og bra selv om det ikke er det. Jeg husker mange ganger hvor jeg har svart 'Takk, bare bra' i perioder hvor jeg har følt at hele min verden er i ferd med å rase sammen. Jeg tenker ofte på senator Muskie som gråt i en av opptredene i sin presidentkampanje. Fra det øyeblikket av var han dømt til å tape valget. Vi vil ikke ha en president som viser følelser. Vi vil heller ha en som handler! Følelser er såvisst ikke akseptert på arbeidsplassen. Sanne uttrykk for en hvilken som helst følelse som ikke anses være 'positiv' blir uglesett.

MYTEN OM KJERNEKAREN OG DEN SØTE, SNILLE DAMEN

Myten om kjerne-karen og den søte, snille damen, jenta eller kvinnen er en myte om en slags sosial konformitet og hvordan vi bør være. Denne myten skaper ett skikkelig paradoks når man ser den sammen med myten om mannen som det robuste, tause, handlekraftige individet. Hvordan kan en mann være både tøff og handlekraftig, sin egen lykkes smed, og konform på samme tid? Det å være konform betyr at man ikke skal 'lage bølger' man skal holde seg i ro og innrette seg stille og snilt. Vær snill jente eller flink gutt. Dermed må man *late som* en hel del.

"Vi læres opp i å være snille og høflige. Vi læres opp til at disse adferdene (ofte løgner) er bedre enn sannheten. Vi har kirker, skoler og ett politisk system som fritt og frodig lærer bort uærlighet. (vi skal si ting vi ikke mener og late som vi føler oss på måter vi ikke gjør) Vi smiler når vi er lei oss. Vi ler nervøst for å takle sorg. Vi ler av vitser vi egentlig ikke synes er morsomme og vi forteller folk ting som vi ikke mener for å være høflige."

Bradshaw On: The Family

Å spille roller og å late som er former for løgn. Hvis noen er slik de virkelig føler, og det lager bølger, blir vedkommende boikottet. Vi fremmer påskudd, måter å late som og løgn som den kulturelle måten å leve på. Å leve på denne måten fører til en indre splittelse. Vi lærer å gjemme oss og finne måter å dekke til vår giftige skam på. Det sender oss i sin tur dypere inn i isolasjon og ensomhet.

KAPITTEL 3

Steder giftig skam gjemmer seg

"Hvor er du Adam?"

Ifølge boken *Genesis* gikk Adam i skjul etter syndefallet. Ved å prøve å være mer enn menneskelig endte Adam opp med å føle seg mindre enn menneskelig. Før syndefallet skammet ikke Adam seg, etter det skammet han seg. Giftig skam er sanne kvaler. Det er en smerte i noe dypt inne i oss, i kjernen av vårt vesen. Det er ulidelig smertefullt.

Følelsen av giftig skam

Giftig skam kommer fra den uventede eksponeringen av sårbare sider av ett barns selv. Denne eksponeringen foregår før barnet har fått grenser for egoet som det kan bruke til å beskytte seg med. Skammen påføres i hendelser som skjer i en sammenheng hvor barnet ikke har noen evne og mulighet til å velge. Skam som følelser erfaring er følelsen man får av å bli eksponert og sett når man ikke er klar for og forberedt på å bli sett. Giftig skam åpenbarer seg i drømmer hvor man er naken på upassende steder eller hvor man ikke er forberedt, slik som det å drømme at man plutselig må ta en eksamen som man ikke har lest til.

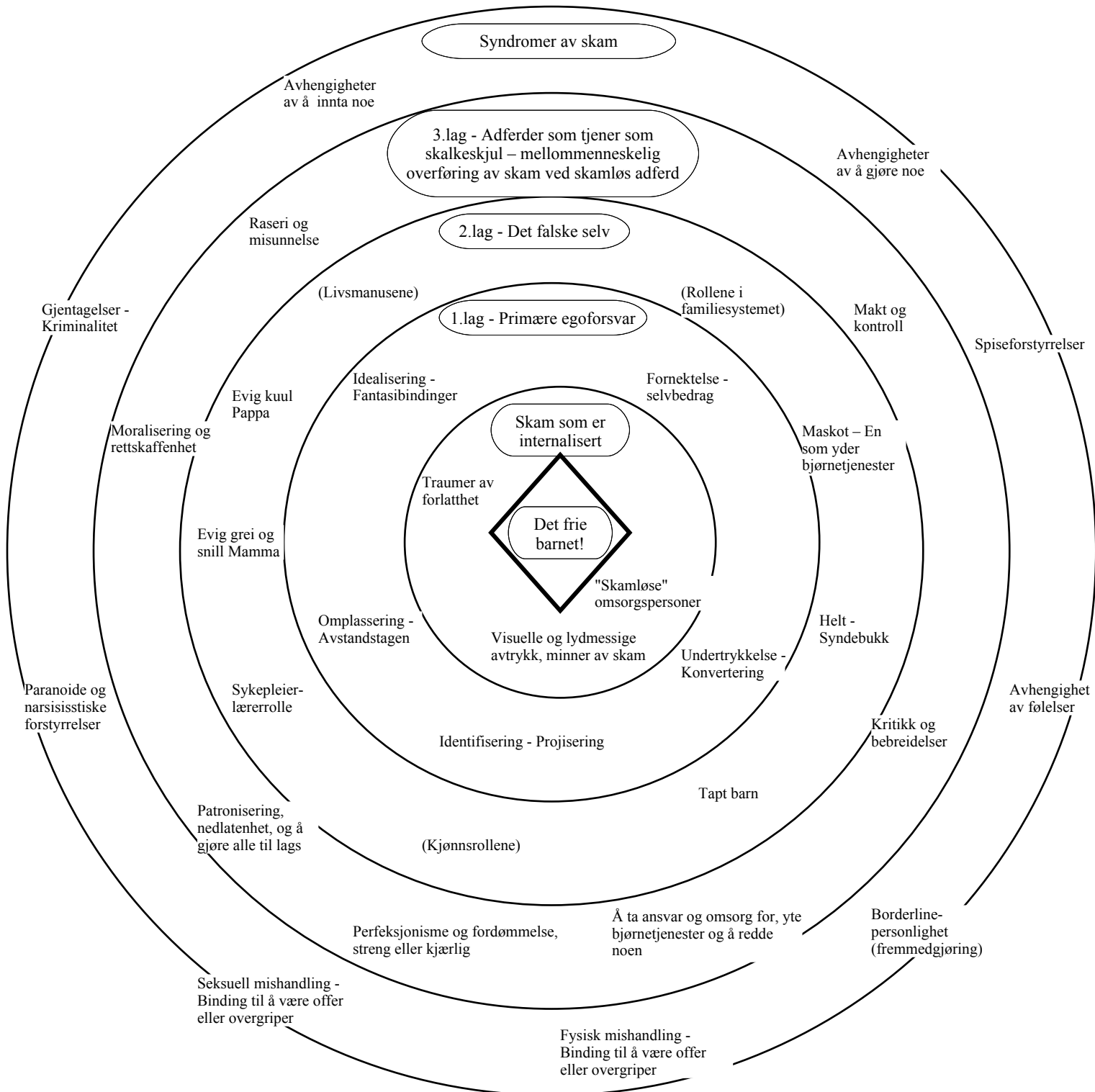
Uventetheten i de skjemmende hendelsene skaper en manglende tillit til barnets eget selv. Ettersom giftig skam utvikler seg slutter barnet å stole på sine egne øyne, sin bedømmelse, sine følelser og drifter. Det er disse åndsevnene som er grunnlaget for våre menneskelige ressurser. Tvilen til ens grunnleggende åndsevner fører til en følelse av å ikke besitte *noen* ressurser, til håpløshet og hjelpsløshet. Ettersom sårbare sider av selvet påføres skam blir de separert ut og frastøtt fra den følte delen av vårt selv. Denne selv-separasjonsprosessen fører til ett delt selv. Vi er ved siden av oss selv. Vi blir ett objekt i forhold til oss selv. Når jeg blir ett objekt er ikke jeg lenger i meg. Jeg er fraværende i forhold til mine egne erfaringer. Det jeg føler er tomhet og eksponering. Jeg har ingen grenselinjer og derfor heller ingen beskyttelse. Jeg må rømme og jeg må gjemme meg. Men i og med at jeg er totalt eksponert er det ingen steder å gjemme seg. De er etter meg, de kommer til å overraske meg og ta meg. De er hele tiden på jakt etter meg og kommer hele tiden nærmere. Jeg kan aldri slappe av. Jeg må være på vakt hele tiden slik at det ikke er noen ubevoktede øyeblikk. Det er bare meg. Jeg er alene på den mest komplette måten som går an.

Man klarer ikke å holde ut pinselen fra dette kroniske stadiet lenge. På sitt dypeste nivå utløser giftig skam våre grunnleggende og automatiske forsvar bestående av forskjellige skalkeskjul. Freud kalte dem for våre primære ego forsvar. Så fort disse forsvarene er på plass fungerer de automatisk og ubevisst, og våre sanne og autentiske selv går i skjul. Vi utvikler en falsk identitet ut fra denne grunnleggende kjernen. Vi blir mestere til å spille roller. Vi unnviker pinselen og smerten i vår kjerne. Årene går og, for å ikke kjenne noen ting av vår egen skam, unnviker vi selve unnvikelsen også.

Figur 3.1 er ett bilde som viser de forskjellige beskyttelseslagene som vi lager for å beskytte oss mot smerten fra skammen i vår indre kjerne. Hvert lag utover er mer bevisst enn det forrige. De dypeste lagene – egoforsvarene våre og rollene og manuskriptene i våre familiesystemer – er automatiske og ubevisste. Alle lagene er

tvangsmessige og hver av de karakteristiske bestanddelene vi bygger våre skjold av hemmeligholdelse av synes å ha sitt eget liv.

Figur 3.1. Lagene av forsvar mot smertene fra internalisert skam



1. lag - Primære egoforsvar

Freud var den første som klart definerte en automatisk prosess som aktiveres når vi møter alvorlige trusler, en prosess til bruk for selvoppholdelse. Han kalte den prosessen for det primære egoforsvaret. Vi har alle vært nødt til å bruke disse forsvarssystemene av og til. Men fra naturens side var de ment å være situasjonsbetinget og kortsiktige, og ikke bli kroniske og permanente måter å forsvare seg på. Barn er hjelpeløse og avmektige. Ved fødselen kan barns egoer ikke skilles fra hverandre. Hvert enkelt barn må utvikle grenselinjer i egoet og styrke det. Barn trenger sine egoforsvar mer enn voksne gjør fordi de trenger dem inntill de kan utvikle egne gode grenselinjer. Skal de utvikle sterke og gode grenselinjer i egoet må de ha foreldre som allerede har det og kan modellere det. Skambaserte foreldre har ikke det. Hvis man opplever seg som feilet og mangelfull i sitt innerste vesen og som menneske så er det mye ved en som ikke er føles ok. Giftig skam mangler grenselinjer. Uten grenselinjer til beskyttelse vil ikke barnet overleve. Å være uten grenselinjer er som å bo i ett hus uten dører, eller som ett land som mangler ett forsvar.

Siden barn ved fødselen ikke har grenselinjer gir naturen dem de primære egoforsvarene sammen med egosentrisitet. Hvert av egoforsvarene gjør det mulig for barnet å overleve situasjoner som egentlig, uten grenselinjer, er utålelige.

FORNEKTELSE OG FANTASIBINDINGER

Fornektelse er kanskje det enkleste og mest elementære egoforsvaret. Når man står ovenfor en trussel fornektet man det som egentlig skjer, smerten fra det, eller hvordan deres liv blir påvirket av hva som foregår. Erkjennelsesvegvingen foretrekkes fordi det som skjer er for grusomt.

Robert Firestone har videreutviklet og utdypet Freuds fornektelsesbegrep og innført begrepet ”fantasibindinger”. Han snakker om at fantasibindinger også er ett av de mest fundamentale egoforsvarene. En fantasibinding er en illusorisk knyttethet barnet lager i forhold til den primære omsorgsperson som skjemma henne.

Paradoksalt nok, desto mer et barn blir krenket, desto mer vil det skape fantasibindinger. Det at man binder seg selv fast i situasjonen som inneholder nedverdigelsen og mishandlingen er en av de mest forvirrende sidene ved å bli påført skam. Mishandling er vanligvis uforutsigbart, ett slags tilfeldig sjokk. Mishandling senker ens følelse av egenverd og fremkaller følelser av skam om en selv. Etterhvert som man mister mer og mer av sin selvrespekt forsvinner og ens verden av valg og alternativer. Man ser ikke mulighetene en kan ha eller skaffe seg.

Til slutt føler man at man ikke har noe valg. Da klynger man seg ofte til ens overgriper. Fantasibindingen er illusjonen om at det er noen der for dem, noen som elsker og beskytter dem. Fantasibindingen er som en luftspeiling i ørkenen. Når den en gang er laget fortsetter den, og fornektelsene den inneholder, å fungere automatisk og ubevisst. Når virkeligheten noen år senere ikke lenger er livstruende fortsetter fantasibindingen og fornektelsene å være i en.

UNDERTRYKKELSE

Hvis noe uutholdelig er i ferd med å skje blir vi varslet om det ved hjelp av sterke følelser. Følelser er en slags energi-i-bevegelse. De gir signaler om ett tap, en trussel, eller en metning. Tristhet handler om å miste noe vi ville verne om og satte pris på. Sinne og frykt varsler oss om faktisk eller foretående trusler for vårt velvære. Glede handler om at vi er tilfredse og fornøyde. Når ett barn blir skjemmet og påført skam gjennom en eller annen form for forlatthet vil det stige opp følelser av sinne, smerte og tristhet. Siden skambaserte foreldre har fått sine følelser bundet av skam klarer de ikke tolerere sine barns følelser. De reagerer sterkt og avvisende, og etterhvert påføres barna også dermed skam for sine følelser. Undertrykkelse er en måte barn bedøver seg på så de ikke kjenner sine egne følelser. Det er ikke helt klarlagt hvordan undertrykkelsesmekanismen virker, men det har å gjøre med muskelspenninger, endring av pusterytmer og fantaseringer av forlatthet å gjøre. Når en følelse er undertrykket er det som å være bedøvet, man kjenner den ikke. Så forsegles det at man bedøver og unnviker følelsene ved at man lærer seg å unngå det å måtte unngå følelsene. F.eks. lærer man å, uten at man merker det selv, unngå situasjonene som kan fremkalle dem.

Å viske ut subjektive erfaringer

Kaufman hevder at det er en direkte kopling mellom undertrykkelse og skam som binder ens følelser. Han tenker seg at man, etter å ha fått ens følelser skjemmet og bundet, går inn i en verden av det han kaller 'eksperimentell utvisking'. Denne utviskingen tilsvarer undertrykkelse. Vi føler alle følelser inni oss før vi uttrykker dem åpent. Ved hjelp av dynamikken i skam kan man binde ens egen indre erfaring og opplevelse av at ens følelser er bundet av skam. Kaufman skriver:

"Selve det å føle en spesiell følelse kan stilnes så det ikke kjennes hvis den bindende virkningen av skam sprer seg til den interne, bevisste registreringen av effekten av skambundethet. I det øyeblikk selvet plutselig føler seg eksponert og avdekket, selv om det bare er i forhold til seg selv, kan vitnen om innholdet i bevisstheten (og den utløsende faktoren) bli eksperimentelt utvisket."

Vi "glemmer", eller visker ut og undertrykker det at vi følte skam over oss selv. Slik utvisking av erfaring er en beskyttelse for egoet. Ettersom tiden går lærer vi gradvis å ikke engang være klar over at vi kjenner en følelse som genererer skam hos oss. Automatisk og ubevisst bedøver vi oss selv for å forsvare oss mot følelsen av skam. Vi lærer å ikke kjenne noenting. Vi blir psykisk bedøvet.

ADSKILLELSE

Adskillelse er egoforsvaret som følger fra de mest brutale formene for skjemming – seksuell og fysisk vold. Traumatet er så stort og frykten så forferdelig at man trenger øyeblikkelig lettelse. Adskillelse er en form for øyeblikkelig bedøvelse. Det bruker fornektelse og undertrykkelses mekanismer men inkluderer også sterke elementer av distraherende innbilning og fantasi.

Ett incestoffer rett og slett 'reiser bort' under overgrepet – som en lang dagdrøm. Det samme gjelder fysisk vold. Smerten og den fornedrende skammen er ulidelig – offeret 'forlater' kroppen sin.

Det er derfor de som er utsatt for dette er så vanskelige å behandle. Minnene sorteres etter grad av behagelighet mens følelsene blir igjen. Offeret føler seg ofte gal, som om hun lever i en uvirkelighet. Offeret har ofte en delt (noen ganger flere) personlighet. Fordi kopligen mellom volden og responsen mot volden har blitt brutt

tror offeret at galskapen og skammen handler om henne i steden for hva som skjedde med henne.

Adskillelse er ikke begrenset til seksuell eller fysisk mishandling. Sterk følelsesmessig mishandling, store traumer, kronisk ulykkelighet er også medvirkende faktorer som forårsaker Adskillelse. Adskillelse kan vare hele livet.

OMPLASSERING.

Omplassering er nært knyttet til adskillelse.

Jeg hadde en klient som hadde blitt misbrukt av sin far. Han hadde kommet inn på rommet hennes rett etter at barene stengte. Nå våknet hun ofte klokken 03:00 på natten og kunne se en skyggeliknende figur i rommet. Hun hadde også et mareritt som gjentok seg; ett svart monster stakk og slo henne med sin sorte tommel. Når hun begynte i terapi visste hun ikke at hun var ett incestoffer. Hennes historie inneholdt det å bli seksuelt brukt av betydelig eldre menn.

Hun var bare 26 når hun begynte i terapi. Etterhvert som vi gjennomgikk arbeidet omkring hennes opprinnelsesfamilie og mens hun var i lett hypnosisk tilbakegang til tidligere aldre begynte hun å få en flom av livaktige og levende minner som dreide seg om hennes soverom og sin far. Til å begynne med var de ganske generelle. Etter gjentatte forsøk på å få detaljer begynte hun å hulke og gråte av skam og fortalte hvordan faren hennes hadde tvunget henne til å gi ham munnsex. I løpet av noen måneders gjennomgang av dette hadde hun rekonstruert ett to og ett halvt år langt traume som hadde begynt når hun var fire og ett halvt år gammel. Hun var sin fars favoritt. Han truet henne med harde straffer hvis hun fortalte det til noen. Han var også den eneste som ga henne den varmen og oppmerksomheten hun fikk i sin familie.

Så fort hun koplet følelsene til det som hadde skjedd forsvant den skyggeliknede omplasseringen sammen med monsteret med den sorte tommelen fra drømmene hennes.

UPERSONLIGGJØRING

Upersonliggjøring ligger ikke langt unna omplassering.

Upersonliggjøring er ett adferdsmessig uttrykk for overgrep. Det skjer som oftest i en sammenheng med en signifikant annen hvor offeret ikke lenger føler sin egen virkeligheten. Offeret ser seg selv som ett objekt. Resultatet er ett tap av bevissthet om ens egen indre erfaring. Ettersom overgrepene fortsetter føler ikke vedkommende sin egen eller omgivelsenes realitet.

IDENTIFISERING

Når offerliggjøring finner sted vil offeret ofte identifisere seg med overgriperen. Ved å gjøre det føler ikke offeret hjelpeløsheten og skammen fra fornedringen i offerliggjøringen. De som plager andre og foretar overgrep var tidligere ofre som identifiserte seg med sine overgripere. Ved slik identifisering føler de ikke lenger skammen fra overgrepet.

KONVERTERING

Jeg nevnte konvertering når jeg beskrev hvordan Max kompenserte for det han hadde vært igjennom av forlatthet på grunn av likegyldighet ved å gjøre om det meste av hans følelser og behov til seksuelle tanker, følelser og adferd. Det finnes andre former for konvertering som forsvarer oss mot giftig skam.

Overdrevne og spektakulære følelsesuttrykk.

Jeg har fortalt hvordan vitale deler av vår menneskelige virkelighet blir fornektet i prosessen av internalisering av skam. Disse bortkoplede delene av våre interne erfaringer (våre følelser, behov og drifter) skriker etter å få komme til uttrykk. De er som de sultne hundene vi har innelåst i kjelleren. Vi må finne en måte å roe dem ned på, kanskje lure dem litt ut av og til... En måte å slippe dem litt ut på er ved å konvertere energien i dem følelser og følelsesuttrykk. Når vi konverterer til følelser gjør vi om det som er forbudt eller skamfullt til noe mer akseptabelt eller tolererbart, både for oss selv og, føler vi, for oss selv i forhold til andre.

Vi har allerede sett det i forhold til seksualitet. Andre følelser kan bli brukt til å ta plassen til våre skambundne følelser. Sinne blir ofte blokkert fra vår bevisste viten og konvertert til en mer tolererbar eller familieakseptert følelse, slik som skyld eller smerte. Personen som før var sint føler ikke lenger sinne, han føler den aksepterte følelsen og gir uttrykk for den.

Tre år gamle Herkamer er sint fordi moren hans lovt å ta ham med til iskremkjeden Baskin-Robbins, men hun trekker seg nå fra det. Herkamer stormer og tramper i gulvet og sier til sin mor (slik treåringer kan si) at han hater henne. Moren er skambasert og har behov for gjensidig avhengighet, hun har ett sterkt behov for at Herkamer skal være glad i henne. Men nå opponerer han mot henne og sier at han hater henne... Hun er livredd for sinne, sitt eget og andres. Herkamers sinne gir henne ubevisste assosiasjoner til, og utløser hennes eget undertrykte sinne mot sine foreldre. Men siden hennes sinne er bundet av skam og skyld blir dette smertefullt for henne. Hun stanser seg selv i å føle skam ved å påføre Herkamer skyld og skam for hans sinne, men ikke ved å bli sint på ham, sinne makter hun jo ikke å hverken kjenne eller vise. I stedet forteller hun ham hvor såret hun blir av at han er sint på henne. Hun begynner å gråte. Fra hun var liten jente har hun lært seg til å konvertere sitt sinne til tristhet. Å gråte istedenfor å vise sinne når man er sint er en vanlig følelseskonvertering hos kvinner.

En scene fra Mors barndom var slik: Hennes far var sint fordi hun ikke ville slutte å leke og gå og legge seg. Når han ga uttrykk for sitt sinne begynte hun å gråte. Pappaen fikk vondt av det, løftet henne opp og begynte å kjæle med henne for å trøste henne. Han ga henne ett glass juice og vugget henne i søvn. Så når hun var en liten jente lærte Herkamer's mor at tristhet er akseptabelt og kan gi henne en viss makt. Sinne fungerte dårlig i hennes familie. Når Herkamer forteller henne at han hater henne begynner hun å gråte og forteller at hun en dag ikke kommer til å finnes der når han trenger henne. Kanskje hun til og med sier at hun engang vil dø og bli borte!

Stakkars Herkamer blir helt knust. Hans angst for forlatthet, og frykt for separasjon blir utløst og han løper mot sin mor mens han føler fryktelig skyld. Bevisstheten om sitt sinne har han helt mistet. Hans sinne har blitt konvertert til skyld.

Noen ganger reagerer foreldre med sinne på barnets uttrykk for sinne, frykt eller tristhet. Når dette skjer blir barnets følelser enten bundet av skam eller konvertert til frykt eller skrekk.

Mine egne følelser av sinne var dominert av frykt i mye av mitt liv. Når jeg følte sinne ble det umiddelbart konvertert til frykt på grensen til skrekk. Selv når jeg klarte å gi uttrykk for sinne skalv leppene mine, stemmen sprakk og hele kroppen skalv. Eric

Berne, grunnleggeren av transaksjonsanalyse (*Transactional Analysis*) (TA) kalte denne følelsen for 'konverteringsprosessen'. Jeg kaller det 'å lage ett overdrevent og spektakulært følelsesuttrykk'. *Ett slikt uttrykk er en familieautorisert følelse brukt for å erstatte en ikkeakseptabel og skjemmende følelse.*

Somatisk, kroppslig konvertering

En tredje type konvertering er konverteringen av både behov og følelser til ett eller annet slags form for kroppslig, somatisk, uttrykk. Behov og følelser kan endres til kroppslig sykdom.

Når man er syk får man vanligvis omsorg. Når man er syk tillates man å føle seg så dårlig som man faktisk gjør. Denne konverteringsdynamikken er særlig alminnelig i familiesystemer hvor sykdom gis oppmerksomhet og fordeler i forhold til andre, relativt sett.

Jeg var astmatisk som barn. Jeg fremkalte ofte ett astmaanfall når jeg ville være hjemme en dag fra skolen. Jeg særtet tidlig at sykdom fikk mye oppmerksomhet og sympati i mitt familiesystem. Det å få oppmerksomhet ved hjelp av sykdom er ett veldig vanlig fenomen. Når folk ikke orker gå på jobben ringer de og sykemelder seg. Sykdom virker!

Konvertering av følelser til sykdom er basisen for psykosomatiske sykdommer. I Max's familie var det hypokonderi i flere generasjoner. Hans oldemor på morssiden var sengeliggende til og fra i årevis. Mormoren på morssiden var sammenhengende sengeliggende i 45 år, og moren hans, Felicia, slet med magesår, tykktarmsbetennelse, og leddbetennelser. Max selv var også ofte veldig opptatt av sykdommer.

Min egen tro er at familier ikke konverterer følelser og behov til faktisk fysisk sykdom hvis det ikke er genetisk predisponerende faktorer tilstede, slik som en genetisk historie for å pådra seg f.eks. astma, leddbetennelser, eller svakheter i indre organer. Når modellering fra foreldre og store fordeler for somatiske sykdommer legges til en genetisk predisposisjon så er konverteringen av følelser og behov til kroppslige eller somatiske uttrykk nesten garantert.

OVERFØRING

Overføring er en av de mest primitive forsvarsmekanismene. De mest dramatiske uttrykkene for det er psykotiske vrangforestillinger og hallusinasjoner. Når vi er skambaserte er det å overføre det vi føler om oss selv over på andre omkring oss, på våre omgivelser, og på verden generellt uungåelig. Selv om vi har koplet oss fra våre følelser, ønsker, behov og drifter skriker de etter å bli uttrykt fordi de er livsnødvendige deler av oss selv.

En måte å håndere dem på er å tilskrive andre disse følelsene. Hvis mitt eget sinne er frakoplet kan jeg overføre det på deg. Jeg kan rolig og kontrollert spørre deg hvorfor du er sint. Selv om det egentlig er jeg som er sint. Slik unngår jeg å føle mitt eget sinne.

Jeg hadde en kvinnelig klient som hatet andre kvinner. Hun følte særlig sterkt hat mot veldig sexye kvinner. Min klient var leder for en gruppe tøffe og strenge inspektører i en kjemisk fabrikk. Faren hennes var en macho mannssjåvinist som skjemmet ut sin kone både hjemme og offentlig. Min klient hadde vært en guttete jente når hun vokste opp. Hun hadde identifisert seg med faren. Hun var hans fiske og jaktkamerat. Når hun var 10 år skrøt faren hennes av at datteren kunne 'skyte med gevær like bra som en hvilken som helst mann'. Denne kvinnen hadde totalt forkastet og koplet seg fra sin femininitet og sin seksualitet. Hun overførte sin egen følelse av skam over å være kvinne og feminin på andre kvinner og uttrykte verbal forakt for dem på grunn av deres seksualitet og femininitet.

Slik overføring brukes når man ikke klarer å undertrykke følelser. Overføringer er, naturlig nok, en stor kilde til konflikter og fiendligheter i menneskelige relasjoner, det er ikke gøy å bli pålagt noe man ikke kjenner seg igjen i. Overføring er også grunnlaget for at barn ser på sine foreldre som allmektige. Barn er ett med verden. Forfatteren Christopher Morley (1890 – 1957) har skrevet ett dikt hvor han beskriver barn som...

”Født som kamerat av fugler, dyr og bier
og like uselvisk som treet . . .
Opprømt oppdager av hver en sans
Uten mismot, uten å late som . . .
I dine utrente gjennomskinnelige øyne
det finnes ingen ære, ingen overraskelse –
Livets merkelige gåter aksepterer du uten videre.
Din underlige Guddommelighet er fortsatt beholdt . . .
Det fantes dager, du skjøre alv
Når du var poesi i deg selv.”

Denne troen på at alt, både levende og dødt, i naturen har sjel og er allmektig er deler av barns egosentriskhet. Denne troen overfører de lett på sine foreldre. Foreldre er Gud. – de er allmektige. Når han spurte små gutter som spilte med terninger om opphavet til reglene de spilte etter ble barnepsykolog Jean Piaget (1896 – 1980) fasinert av at de trodde det var faren deres som hadde laget dem. Piaget spurte dem om deres bestefedre og om Gud. Guttene trodde at faren deres visste reglene før både deres bestefedre og Gud.

Slik overført allmakt gir ett bedre grunnlag for å forstå hvor stort potensialet for påføring av skam i det gjensidige forholdet foreldre – barn er. Guder er perfekte. Hvis det skjer ett overgrep mot barnet fra foreldrene så kan det ikke være foreldrene som har problemer, (Guder er jo perfekte) det må være barnet som er problemet.

SEKUNDÆRE EGOFORSVAR

Freud beskrev flere egoforsvar. Forsvar som tar over når de primære forsvarssystemene synes å ikke fungere godt nok. Derfor kalles de sekundære egoforsvar. Særlig når undertrykkelse ikke virker eller er nok blir det aktuelt å dekke seg ved hjelp av ett av de neste egoforsvarene.

Sekundære egoforsvar som ofte brukes når de primære ikke er nok er : egenhemninger, å gjøre det motsatte, oppheving, **<isolation of affect>** og å snu ting mot en selv.

1. Egenhemninger

En innesluttet klient jeg hadde ble paralyisert og var ute av stand til å bevege seg hvis han gikk til ett utested og forsøkte å danse. I løpet av den tiden vi var sammen husket han en hendelse fra han var 12 år gammel som hadde med dans å gjøre. Moren hans var periodedranker. En kveld kom hun hjem delvis full. Lekende satte hun på litt musikk og inviterte sin sønn opp på dans med henne. Han danset med henne, men han var klønete. Hun klaget på det og skjemmet ham. En gang i løpet av dansen fikk min klient ereksjon. Moren hans oppdaget det og ertet han for det. Han ble påført skam i kjernen av seg selv. Det at han senere ikke var i stand til å danse er ett eksempel på hemning som egoforsvar. Ved å hemme musklene han skulle bruke til å danse laget han en beskyttelse mot å bli påført ytterligere skam.

2. Å gjøre det motsatte

Det å gjøre det motsatte brukes for å forsikre en mot at en undertrykt og forstyrrende følelse som ville utløst skam holdes utenfor bevisstheten. Man gjør det gjerne hvis undertrykkelsen begynner å bli svakere. Det å være snill brukes ofte for å motvirke ett ønske om å gjøre noe ondt. Å være ond mot noen ville fremkalt skam, og det motsatte er å være snill og god. Å være snill og god forsikrer at man ikke er ond og dermed unngår man de skjemmende følelsene. Det å gjøre det motsatte har alltid karakteristikk av selve impulsen hvis uttrykk den er ment å hindre. Psykoterapeutene White og Gilliland skriver om dette:

”Den gode og snille handlingen . . . vil ha en rigid og unaturlig egenskap ved seg. Den vil trykkes på andre under alle omstendigheter uansett om man går god for den . . . den vil ha en slags tvingende og tynt sadistisk kvalitet ved seg. En person som viser det å gjøre det motsatte på denne måten er en *somdreper med godhet*.”

Elements og Psychopathology

3. Oppheving

Oppheving er en slags magisk adferd ment å oppheve en følelse, tanke eller adferd man frykter skal forårsake skam eller faktisk har forårsaket skam.

En student som kom til meg for råd. Han brukte unaturlig mye tid på visse ritualer når han studerte. Han var dyktig, men han strøk på college på grunn av disse ritualene. Han brukte timesvis før han begynte å lese på å legge bøker, pinner, skriveblokken osv. i nøyaktig ett visst komplisert mønster. Hver av dem måtte ligge på en slik måte at de ikke berørte noen av de andre tingene. Dette var særlig viktig i forhold til den store samlingen av bøker han hadde.

I løpet av terapien la jeg merke til ett mer generelt mønster av unngåelse av berøring. Han hadde blitt påført skam grovt når han som liten hadde vist seg frem og berørt seg selv en gang presten kom på besøk. Ved en følgende anledning hadde han blitt tatt av sin mor en gang han onanerte og hadde blitt slått og mishandlet for det. Etter det ble han fortalt at han ville bli blind hvis han noengang onanerte. (det ble jeg og, men jeg var villig til å risikere det) Min klients detaljerte ikke-berøringsritualer var en magisk måte å oppheve hans ønske om å berøre seg selv og onanere.

4. <Isolation of affect> (Å gjøre ting i affekt?)

<Isolation of affect> er en måte å gjøre om en skam-avlende følelse eller impuls til en annen tanke på. Ved å gjøre det kan personen kople seg bort fra ethvert ansvar for følelsen eller impulsen.

Jeg leste engang om et incestoffer som var besatt av tanken på å 'knulle Jesus'. Hun var en skikkelig og kristen kvinne, intelligent og innså det absurde i ideen.

Hun hadde blitt misbrukt i fire år av en onkel som dessuten og var den eneste farsfiguren i hennes liv. Han hadde kommet inn i hennes liv når hun var seks år gammel. Moren hennes jobbet og datteren var alene med hushjelpen som var stramt religiøs og fordømmende. Hushjelpen mishandlet henne følelsesmessig. En gang uttrykte barnet sint mistro mot hushjelpens religiøse lære. For det ble hun påført dyp skam over seg selv. Barnet følte også sinne mot sin onkel, men elsket han også mye siden han var den eneste som ga henne oppmerksomhet og gaver. Hun hadde ikke arbeidet seg igjennom noen av disse konfliktene – hverken hennes sinne, hennes skyld og skam eller hennes forhold til sin onkel. Dermed samlet alt dette seg i en tanke som stadig gjentok seg; Å 'knulle Jesus'. Tanken bare dukket opp, uten noen følelser i det

hele tatt og den distrahererte henne fra de smertefulle, skamfulle og forvirrende følelsene i hennes indre.

Dette er ett ganske dramatisk eksempel på hvordan forvirrede følelser kan konverteres til en tanke eller ett tankemønster. *Enhver mental opptatthet kan distrahere en fra ens følelser.*

5. Å snu ting mot en selv

Å snu ting mot en selv er ett egoforsvar hvor en person avleder fiendlig aggresjon fra en annen og retter den mot seg selv. Dette er veldig vanlig hos mennesker som har blitt forlatt gjennom grov mishandling. Fordi ett barn så desperat trenger sine foreldre til egen overlevelse snur hun sitt aggressive sinne omkring forlatheten til sinne mot seg selv. Den ekstreme formen for dette er selvmord. I slike tilfeller identifiserer personen seg så mye med overgriperen at hun dreper overgriperen ved å drepe seg selv.

Vanlige, men ikke så ekstreme eksempler er neglebiting, å slå hodet i vegger e.l. tendens til å havne i 'ulykker' og selv-skading. Senere i livet kan folk også velge å skade seg selv sosialt eller økonomisk. I alle tilfeller er raseriet mot overgriperen så skremmende og hemmet av skam at det isteden vendes innover mot en selv.

Etterhvert som man vokser opp blir disse primære egoforsvarene oversatt, forfinet, raffinerte og blir mer sofistikerte. Flere sekundære egoforsvar er rasjonalisering, minimering, redegjøring, sublimering, kompensering og alle slags skamløs adferd brukt for å påføre ens skam på andre.

Selv om de er først i køen når det gjelder selvvoppholdelse er disse forsvarene sist i køen når det gjelder å frigjøre seg fra den skammen som binder deg. De har sin styrke og kraft i det faktum at de er automatiske og ubevisste. De var det beste valg du hadde den gang. De beholdt deg normal i usunne omgivelser. De reddet bokstavelig talt livet ditt. Men akkurat de samme forsvarene som en gang reddet livet ditt ble senere de som stengte deg inne i din giftige skam.

2. lag - Det falske selvet

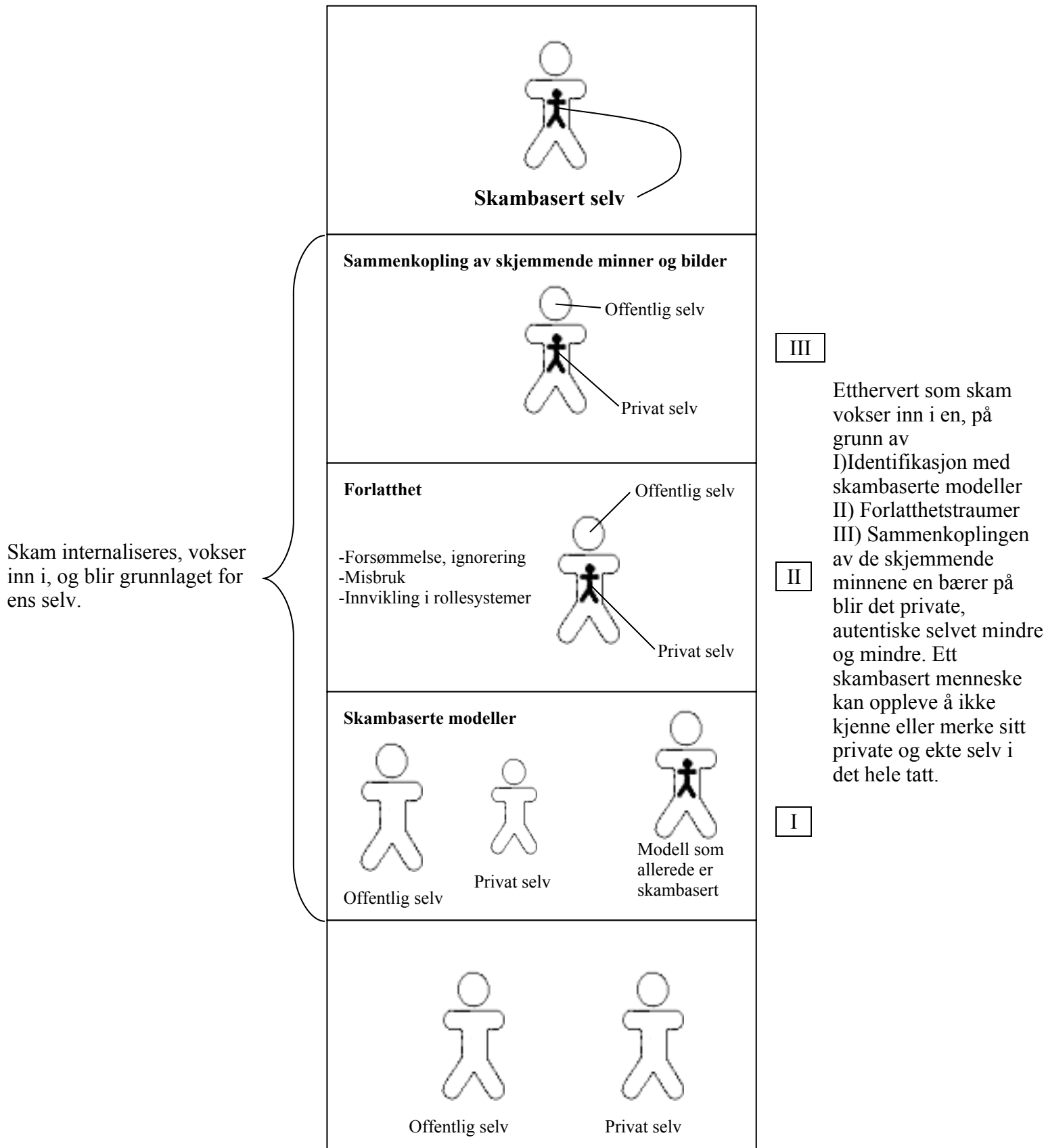
Jeg har snakket om bruddet i selvet som den dypeste skaden av skam som har vokst inn i ens indre. Når skammen er internalisert har vi ikke lenger bare en følelse av skam – vi *er* den. Siden vi opplever oss selv som defekt, mislykket, mangelfull og mindreverdige er det smertefullt å se på seg selv. Derfor ser vi ikke på oss selv, vi ser bort fra vårt selv og lager ett falskt selv. Det falske selvet er det andre laget av forsvar vi reiser for å lette smerten fra følt giftig skam.

Alle store terapiskoler snakker om dette falske selvet. Jungianere, de som studerer Carl Gustav Jung, kaller det *persona (masken)* De som studerer transaksjonsanalyse kaller det *det tilpassede barnet*.

Psykolog Robert Subby snakker om *det offentlige selvet* som kontrast til *det private selvet*. Han har en fin tegning som illustrerer poenget. Figur 3.2 er en tilpasning av Roberts tegning. Den bitte lille figuren som blir mindre og mindre er det skambaserte autentiske selvet. Den store figuren er det falske, eller offentlige selvet.

Bibelen snakker om den hyklerske Fariseeren. På gresk betyr hykler skuespiller, en som later som. Jesus likte ikke falske selv.

Figur 3.2. Skam vokser inn i ens indre og blir grunnlaget for ens selv.
 Bearbeidelse av Robert Subby's figurer, det private selvet/det offentlige selvet



<The *est* Training (The Forum now)> konfronterer folk med deres skuespill; deres melodramatiske historier. Skuespillet, eller historien er det mytologiske selvet, det falske selvet.

Jeg deler det falske selvet inn i tre kategorier;

- Det kulturellt falske selvet
- Livsmanus
- Roller i familiesystemet

Det kulturellt falske selvet

I forrige kapitler skisserte jeg våre kulturelle kjønnsroller og jeg pekte på hvordan disse rollene setter opp ett perfektjonistisk system for måling, veiing og sammenlikning. Men siden hver og en av oss er helt unik og ikke kan gjentas eller kopieres fullt ut så finnes det ingen måter vi kan sammenlikne oss med hverandre på. Slik sett påfører våre stramme kjønnsroller oss skam.

For å øke vår bevissthet om kjønnsrollene er det viktig å se kreftene som skulle til og hvordan de virket sammen for at disse rollene skulle oppstå. Sosiologer beskriver prosessen med betegnelsen ”den sosiale virkelighetskonstruksjonen”. Etterhvert som vi forstår hvordan den sosiale virkeligheten er konstruert og hvorfor den er slik er det lettere å se hvordan vi så lett identifiserer oss med disse rollene og gjør dem til våre falske selv.

DEN SOSIALE VIRKELIGHETSKONSTRUKSJONEN

Hver og en av oss er født inn i ett sosialt system som har kommet frem til en ”konsensusvirkelighet”. Konsensusvirkelighet er en betegnelse sosiologer bruker for å beskrive det som er blitt den sosialt konstruerte virkeligheten. Samfunnet omkring oss til enhver tid, kan man kanskje si.

Mennesker er vane-vesnener. Ettersom vi mennesker er og gjør stadig repeterende ting, nødvendige for vår overlevelse, blir disse repeterende tingene en vane. De adferdene som er blitt til vaner blir snart til sosialt aksepterte måter å være på. Det er sosial enighet om dem. Etter en tid blir de vane-adferdene som det er sosial enighet om og aksept for ”legitimisert”. Legitimisert bruker sosiologer om det som ett overveldende flertall synes er godtagbart eller likevel velger å leve etter. (Ett lands juridiske lovverk er legitimisert av de som lovene gjelder for.) Etter å ha vært legitimisert en stund blir adferdene ubevisste. De ubevisste legitimiseringene av virkeligheten utvikler seg gradvis til *lover og sannheter om virkeligheten*. Vi setter ikke lenger spørsmål ved dem. Vi aksepterer dem. Dermed er de forutsigbare. De sikrer oss vår trygghet. Så hvis noen forsøker å endre på dem blir vi veldig opprørte, vi møter vedkommende med alle de forsvar vi kan reise opp; forakt, latterliggjøring, utstøting, rasjonalisering og forklaring hvorfor vedkommende tar feil og mye annet.

Den faktiske sannheten er at de ubevisste legitimiseringene om virkeligheten ikke er den eneste måten en virkelighet kan fungere på i det hele tatt!. Som kulturelle antropologer hele tiden peker på; andre kulturer gjør ting helt annerledes. Vi i vår kultur har også gjort ting annerledes. De lover om virkeligheten som sprang ut ifra våre legitimerede vane-adferder er egentlig en ’konsensus virkelighet’, det er slik det er blitt, ikke noe som må være slik. ’Konsensus virkeligheten’ er det vi alle har blitt enige om som de bestanddeler virkeligheten består av.

En fremtredende del i hver kulturs konsensusvirkelighet er begrepene om hva en mann er, hva en kvinne er og hva ett ekteskap og en familie er. Allerede ved vår fødsel var det bestemt hvordan din og min adferd måtte være for at vi skulle være skikkelige menn og kvinner.

Disse stereotype rollene er perfekte for skambaserte identiteter. Når jeg spiller rollen som skikkelig mann mottar jeg min kulturs generøse belønninger. De stereotype rollene skjemmer ofte de delene av vårt autentiske selv som ikke stemmer overens med dem. Våre kulturelle kjønnsrollene slik vi kjenner dem nå ble legitimisert i en periode med vestlig ekspansjon. Menn var jegere og krigere og kvinner passer barna og hjemmet.

Visst tror jeg også på ett biologisk grunnlag for kjønnsrollene, men de kjønnsroller vi har nå går langt utover det som det er grunnlag for biologisk. De har blitt karikaturer av sitt biologiske grunnlag. Og, slik jeg har pekt på før, de forneker også den åpenbare androgyne polariteten i oss alle. De forneker at vi alle er inneholder litt mann og litt kvinne. De fleste har fått en overveldende del av den ene delen, noen har fått mer eller mindre like mye av begge deler og andre igjen har fått en overveldende del av den motsatte delen av sitt fysiske ytre. Alle er vi ett resultat av en union mellom en mann og en kvinne. Hver av oss har både mannlige og kvinnelige hormoner. En sunn person har en balanse mellom og kan åpent gi uttrykk for sine såkalte mannlige og kvinnelige trekk.

Ikke bare påfører rollene oss skam, de er også steder vi kan flykte til og gjemme oss. Samtidig som vi later som om vi er skikkelige menn eller kvinner kan vi skjule det faktum at vi ikke helt vet hvem vi er. Vi kan endre stemning og humør ved å spille rollen vår til det maksimale. Ved å spille rollen vår til det maksimale og dermed endre stemning og humør kan vi overdøve tvilen og smerten fra vår skam.

Livsmanus

Psykolog Eric Berne (1910 – 1970), mannen som laget og grunnla transaksjonsanalyse, utviklet også begrepet 'livsmanus'. Han observerte det faktum at en del av befolkningen lever veldig tragiske liv. Livene deres er tragiske fordi det synes som om de ikke har noen valg. De er som skuespillere som spiller sine roller i følge ett manus. Berne følte at hoveddelen av befolkningen levde ut banale, forslitte, alminnelige eller ordinære liv, eller melodramatiske liv. De melodramatiske manusene ble beskrevet av forfatteren Henry David Thoreau når han sa at massene i menneskeligheten lever liv i stille desperasjon. Berne følte at veldig få mennesker lever sant autentiske liv.

Livsmanusene er som manuser for ett teaterstykke eller en film. De beskriver en spesiell rolle og karaktertype. De beskriver hva han skal føle og ikke skal føle samt hvordan han skal oppføre seg i livet. Tragiske manus ender vanligvis med at noen blir drept, det kan være en selv eller en annen. Eller at man lever sitt liv som ett kronisk og langt selvmord. Eller at man anses være gal.

T.A.-terapeuten Claude Steiner snakker om tre grunnleggende Tragiske Manus: *Ingen bevissthet*-manuset (gal), *ingen kjærlighet*-manuset (man dreper noen eller en selv) og *ingen følelser*-manuset. (avhengighet) Disse tragiske manusene settes opp gjennom å påføre skam for våre grunnleggende ressurser; å vite, å elske og å føle.

Måtene manusene lages på er kompliserte. Kjernemekanismen i prosessen oppstår fra valg som er gjort i tråd med ting vi har blitt pålagt eller ting vi selv eller andre har tillagt oss, valg gjort i tråd med manusmodeller vi velger å følge og livserfaringer vi får.

PÅLEGG

Ting vi blir pålagt av våre foreldre kommer fra det skambaserte barnet foreldrene bærer inne i seg. Pålegg er vanligvis ikke-verbale. De tar form av beskjeder som 'ikke vær'; ikke vær en jente, ikke vær en gutt, ikke vær viktig eller vellykket. Alle giftige manuser har pålegget "ikke vær deg". Ett pålegg skjemmer det autentiske selvet og forårsaker brudd i selvet.

TILLEGGEELSE

Ting vi blir tillagt, av oss selv eller andre, er mer bevisste og kommer vanligvis fra verbal følelsemessig mishandling. Beskjeder som "Hvordan kunne jeg være så dum?" eller "Hva bruker du som hjerne?" gjør at du kommer i kontakt med *ingen-hjerne*-manuset. Signaler som "Du er glad i broren din, ikke sant?" og "Min lille gutt er da ikke sint?" sporer deg inn på å ikke vite hva ens egne følelser av kjærlighet er. Signaler som "Jeg vet at du egentlig ikke er sint" eller "Dette er ikke noe å gråte for" undervurderer ens egne følelser og forårsaker forvirring.

Tilleggelser kan komme direkte som når mor snakker med en venn og omtaler din bror med "Han er englebarnet mitt" og deg med "Hun er den lille bråkmakeren i huset". Andre typer tilleggelser fra foreldre er "Du kommer alltid til å ha problemer med studiene dine, vekten din, sinnet ditt, osv", "Du kommer aldri til å bli til noe", "Du har alltid vært en egoist, Gud hjelpe den du gifter deg med". Eller "Alle menn i denne familien har vært advokater" og "Ingen kvinne i denne familien har vært skilt". Manus-beskjeder og signaler forteller oss hva vi er eller hvilken rolle vi er ment å skulle spille i livet. De skjemmer den vi autentisk sett er og skaper brudd og skade i selvet.

MANUSMODELLER

Jeg har allerede dekket dette med å ha ens foreldre som modeller som deler av de krefter og systemer som gjør at skam om oss selv vokser inn i våre indre. Manusmodeller begrenser seg ikke til foreldrene. De kan komme fra eventyr, filmer, TV eller andre faktiske kulturelle eller familiemessige modeller. Kvinner som har hatt utilgjengelige og ufølsomme fedre kan magisk identifisere seg med historien om *Skjønnheten og Udyret* og leve ut hoveddelene i det eventyret ved å stadig omigjen gifte seg med avskyelige menn.

Kvinner gis ofte den magiske troen at bare de venter lenge nok så kommer prinsen deres. Magi er en viktig del av en skambaserts liv. Man gjemmer seg bak fantasier som 'engang...', 'hvis bare...' og 'når <sånn og sånn>, da...' - og kan leve hele livet, ventende på den magiske eventyrprinsessen eller prinsen. Bindingen til ens fantasier legger forholdene til rette for at man skal få ens livsutvikling bundet av andre fantasibindinger.

LIVSERFARINGER

En persons erfaringer bidrar til manuset. Det som skjer i familien er en stor faktor i å forme livsmanuset. Hvis mor er alkoholiker kan ett barn ta på seg en hjelperolle eller en rolle som en som skal redde henne. Etterhvert som barnet erfarer oppmerksomhet og berømmelse for denne rollen blir det ett sterkt element i det å forsegle ett manus som en som redder og hjelper andre. Et annet barn får kan hende mye oppmerksomhet når det er sykkelig. Dette kan bidra til ett livsmanus som inneholder livslang sykdom. Barn som vokser opp i skambaserte dysfunksjonelle familier kan lære å gjøre engstelse, bekymring, lidelse og ulykkelighet til en hoveddel i livet sitt. Dermed, senere i livet, blir de ukomfortable hvis ting går for bra.

Roller i familiesystemet

Alle familier har roller. Faren og moren spiller sine roller som modeller på hva det vil si å være mann eller kvinne. Foreldre modellerer også hvordan være intim, ha grenselinjer, håndtere problemer, krangle på en ryddig måte, løse problemer osv. Barnas rolle er å være undersøkende, nyskjerrige og å lære. Familiemedlemmer i sunne familier har fleksible roller. Mor kan bli heltinne fordi hun har bakt en spesiell kake. Datteren kan ta den rollen når hun melder seg frivillig til å ta oppvasken. Sønnen blir helt når han legger merke til at det kommer røyk ut av komfyren og stanser en brann. Far blir helt når han tar med familien på en ferie.

Jeg har gått gått litt igjennom det dysfunksjonelle familiesystemet. Spør deg selv ”Hvordan fungerte jeg i min familie? Hvilken rolle tok jeg på meg for å holde familien sammen?”

På vårt familiesenter i Huston har vi funnet en mengde roller familiesystemer inneholder i tillegg til de jeg har nevnt. Noen andre roller er Foreldres Foreldre, Mor eller Fars Kamerat, Familiens Terapeut, Fars Stjerne, Mors Stjerne, Den Perfekte, Helgenen, En som muliggjør en annens selvødeleggelse og yter bjørnetjenester for Far eller Mor, Slyngelen, Den Søte, Atleten, Familiens Fredsmegler, Familiens Dommer, Offeret I Familien, den Religiøse I Familien, Vinneren, Taperen, Martyren, Supermoren, Super-ektefellen, Klovn, Super-faren, Geniet, Mors eller Fars Syndebukk, Lederen og Tilretteleggeren.

Vårt råd til folk er at de gjør reelle anstrengelser for å skaffe seg en følelse for hvilken eller hvilke roller de spilte ved å sette navn på den eller dem. Det kan hende du spilte flere roller. Hver rolle gir en følelse som du føler, og det å føle den følelsen vil følge deg selv om du oppgir rollen. Kanskje var du babyen, du var søt og ble raskt familiens Maskot. To år etter ble din lillebror født. Dermed var han Maskoten istedenfor deg. Du vil holde på følelsen av å være en Maskot. Det som er viktig å understreke er at når vi spiller en rolle så oppgir vi våre sanne autentiske selv. *Rollen er ett falskt selv.* I dysfunksjonelle familiesystemer nødvendigvis rolle av familiesystemets behov for å gjenvinne balansen som den tilstedeværende forstyrrende medlemmet eller medlemmene skaper. Forstyrrelsen kan være Fars alkoholisme, Mors pilleavhengighet eller spiseforstyrrelse, Fars vold, incesten, Mors religionsavhengighet osv. Hver rolle er en måte hvert medlem bruker for å føle at han eller hun har litt kontroll. Etersom man spiller rollen mer og mer blir den mer og mer rigid. Etersom man blir mindre og mindre bevisst ens sanne selv øker bruddet i ens selv. Skammen som fremmer rollen blir intensifisert av rollen. For ett paradoks! Rollen nødvendigvis av familiesystemets skam som en måte å overvinne skammen på, og samtidig stivner og forsterkes skammen og setter seg fast i en. Som de sier i Frankrike; Jo mer man prøver å endre på det, desto mer forblir det det samme.

Roller fungerer ikke. De bevarer systemene, men de endrer ingenting til det bedre. Det at jeg var Helt forårsaket absolutt ingenting av endringer i mitt skambaserte familiesystem. At Max spilte sin Syndebukk og det Tapte Barnet – roller endret nix i hans dysfunksjonelle familiesystem.

Fordelen av disse rollene for en skambasert person er rigiditeten og forutsigbarheten i dem. Det å bli i rollen gir en en følelse av identitet. Trygghet. Selv Syndebukken har forutsigbarhet og kan være noen. Dette er grunnen til at det er så vanskelig å gi slipp på disse rollene, særlig rollene som Helt, Den Ansvarlige, Superprestereren, eller Stjernen. Rollene er humørendrende, og Helterollene endrer humøret positivt. Man føler seg bra og god som Den Ansvarlige, Stjernen og Helten. Hvordan kan det henge på greip at jeg egentlig føler meg mislykket hvis jeg tar hånd om alle disse menneskene?

Jeg husker at jeg spurte meg selv om dette når jeg hadde tatt på meg terapiansvar for 50 mennesker i uka. *Det jeg ikke klarte å skjønne var at det ikke er*

noen måte å forandre ens væren på ved hjelp av prestasjoner. Den skambaserte kjernen roper ut – ”Du er feilet og mislykket! Det er noe galt med deg!” Jeg tok på meg mer ansvar som svar på det, men all prestering i verden kunne ikke endre det.

Rollene i det dysfunksjonelle familiesystemet er måter vi mister vår virkelighet på. Etterhvert blir det at vi spiller en rolle ubevisst. Vi tror at vi er den personen som rollen krever at vi skal være. Vi tror at følelsene som rollen krever er våre følelser. *Vi blir avhengige av rollen.*

3. lag - Karaktermessige måten å være skamløs på

Ett tredje lag av beskyttelse mot det å føle ens giftige skam er ”skamløs” adferd. Skamløs adferd er vanlige adferdsmønstre å følge for bl.a. foreldre, lærere, rettskafne prester og politikere. Det å te seg skamløst innebærer forskjellige adferder ment å endre følelsen av egen skam og samtidig overføre ens giftige skam på en annen person. Teoretikerne i transaksjonsanalyse kaller dette *å sende den varme poteten videre*. Alle disse adferdene er forsvarsstrategier mot smerten fra giftig skam. De er humørendrende og man kan bli avhengig av dem. Disse adferdene inkluderer perfeksjonisme, streben etter makt og kontroll, raseri, arroganse, kritikk og bebreidelser, fordømmelse og moralisering, forakt, patronisering eller nedlatenhet, å ta ansvar for og å hjelpe, å gjøre alle til lags og å være hyggelig mot alle og misunnelse. Hver av disse adferdene setter fokus på en annen person og tar fokus bort fra en selv.

Perfeksjonisme

Perfeksjonisme kommer av mangelen på grenselinjer i ens kjerne, noe som igjen er ett resultat av giftig skam. Opplever man seg selv som mislykket kan man, i ett forsøk på å få bort den følelsen i en selv og samtidig forsikre seg om at man ser bra ut i andres øyne, sette igang en jakt på å oppnå umenneskelig bra resultater i en eller flere ting eller retninger. En perfeksjonist har dermed lite og ingen følelse av sunn skam. Grenser og begrensninger, uansett hvor store og uoverkommelige, er bare til for å overvinnes, selv om nytteverdien er marginal og gjerne omvendt proporsjonal med hvor uoverkommelig det neste problemet er. Vedkommendes liv styres av hans giftige skam. Han klarer ikke tolerere sine indre følelser av grenser eller begrensninger. Perfeksjonisten vet ikke hvor mye som er bra nok.

Perfeksjonisme er noe som blir lært av at omgivelsene bare verdsetter en når man gjør, yter, presterer og oppnår noe. Når foreldreaksept og kjærlighet avhenger av ytelse skapes perfeksjonisme. Ytelsen henger alltid sammen med noe utover en selv. Barnet læres opp til å kjempe videre. Det er aldri tid til hvile og føle indre glede og tilfredstillelse.

Perfeksjonisme lager alltid en overmenneskelig målestokk som man måles mot. Og uansett hvor hardt man prøver og hvor bra man gjør det, man når aldri langt nok opp. Det å ikke nå langt nok opp oversettes til en sammelikning mellom bra og dårlig, bedre og værre. Bra og dårlig fører til moralisering og fordømmelse. Perfeksjonisme krever sammenlikning. Kaufman skriver: ”Når perfeksjonisme er grunnlaget vil sammenlikningen av ens selv med andre uungåelig føre til at ens eget selv føles som det mindre av dem.”

Sammenlikninger er en av hovedmåtene man fortsetter å påføre seg selv skam på. Inne i en selv fortsetter man å gjøre mot seg selv det som tidligere ble gjort mot en utenifra. Vurderinger og sammenlikninger fører til en ødeleggende form for konkurranse. Konkurreringen har da som mål å overgå andre og føle seg bedre enn

dem istedenfor det å klare å yte det beste man kan. Å konkurrere for å føle seg bedre enn andre er humørendrende og skaper avhengighet.

Streben etter makt og kontroll

Streben etter makt er en måte å kontrollere andre på. Makt er en form for kontroll. Som jeg har nevnt tidligere er kontroll en forstyrrelse i den grandiose viljen. De som må kontrollere alt frykter å være sårbare. Hvorfor? Fordi det å være sårbar åpner for å bli påført skam.

Terry Kellog fortalte en gang noe jeg kan identifisere meg med; at han hele livet hadde vært på vakt slik at han aldri skulle bli overrasket. Hele livet brukte jeg energi på alltid å være på vakt, være påpasselig og passe på. Dette var ett stort sløseri med tid og energi. Frykten var at jeg skulle bli eksponert. For hvis jeg ble eksponert uten å være forberedt på det ville alle se hvor mislykket og feilet som menneske jeg var.

Makt og kontroll er en måte å sikre oss mot at vi blir uventet eksponert, en måte å sikre at vi ikke blir påført skam igjen. Det innebærer kontroll over ens egne tanker, uttrykk, følelser og handlinger, men det innebærer også å forsøke å kontrollere *andres* følelser, tanker og handlinger. Kontroll er det som mest effektivt ødelegger muligheter for intimitet. Vi kan ikke dele fritt hvis vi ikke er likeverdige. Når den ene personen kontrollerer den andre ødelegges likeverdigheten.

Vi får behov for kontroll fordi vår giftige skam skyver oss ut av oss selv. Vi er bokstavelig talt utenfor vårt eget selv. Vi objektifiserer oss selv og opplever oss selv som mangelfulle og defekte. Derfor må vi flytte ut, ut av vårt hus. Det er som å bo i hagen sin, for deretter å hyperårvåkent og mistenksomt vokte huset så ingen slipper inn i det. Vi kan ikke slippe noen inni huset fordi vi skammer oss over hvordan det ser ut. Vi er blitt påført skam for vårt indre, noe vi ikke kan skifte ut.

Strebenen etter makt kommer fra behovet for å kontrollere. Å skaffe seg makt er ett direkte forsøk på å kompensere for følelsen av at man er mindreverdig. Når man har makt over andre blir man mindre sårbar og sjansen på å bli påført skam minker. Maktsoeken blir ofte noe man går totalt opp i og dermed hele ens livsoppgave. I sine mest nevrotiske former er det blitt en sterk avhengighet. Enkelte bruker alle sine ressurser for å planlegge, intrigere, lage og spille forskjellige spill og hestehandle for stillinger og posisjoner som en del av det å klatre i suksess-stigen. Makt er en naturlig del av visse roller eller stillinger. Ofte søkes slike stillinger og roller som yrker, for å kunne dekke til skam.

”Hvis jeg bare hadde klart å skjerpe meg og bli lege ville ingen kunne se ned på meg igjen” sa en klient jeg hadde engang.

Å være foreldre, lærer, doktor, advokat, predikant, rabbi eller politiker er noen yrker hvor makt er en naturlig del av rollen yrket er.

De som er i maktspeilet prøver alltid å maksimere sin makt i forhold til andre. Ofte etterstreber de jobber hvor makt er en naturlig del og sikrer seg ved å finne mennesker som er svakere og mindre sikre på seg selv til å jobbe for seg. Å dele makt, delegere, er noe mennesker som har det slik ikke klarer. Å dele makten, gi andre tillit og ansvar, ville betydd mer likeverdighet. Det ville vært som å be en annen passe inngangen til huset av og til... Bare ved å i prinsippet være alene over andre kan den makthavende føle seg trygg og samtidig fullgod og overlegen.

For den maktavhengige er makt måten å isolere mot ytterligere påføring av skam. Gjennom å ha makt over andre kan man reversere rollene fra den tidlige barndommen.

Maktstrategien inkluderer ofte det å bruke ens makt for å aktivt søke hevn. Skambaserte foreldre gjør mot sine barn det som deres egne foreldre gjorde mot dem. De rekonstruerer sin egen offerliggjøring på sine barn – denne gangen som

overgriperen. Undersøkelser av foreldrens egen barndom avslører at de også ble forlatt og mishandlet, ofte på nøyaktig samme måte.

I forhold kan ett slikt kontrollbehov vise seg i sjalusi.

Raseri

Raseri er antakelig det mest naturlig forekommende skalkeskjulet for skam. Det hadde vært i bås med de primære egoforsvarene hadde det ikke vært for at ikke alle barn blir rasende. Noen barn uttrykker raseri når de blir påført skam. Andre undertrykker det og snur det noen ganger mot seg selv.

Når raseri brukes som ett forsvar blir det en karaktermessig måte å være på. Raseri beskytter på to måter: det kan holde andre unna eller det kan overføre ens skam på andre. Personer som holder på mye sinne blir ofte bitre og sarkastiske. De er ikke koselige å ha omkring seg.

Selv om raseriet, uttrykt som fiendtlighet eller bitterhet, opprinnelig var ment å beskytte selvet mot ytterligere skjemmende opplevelser, kan raseri også vokse inn i ens indre kjerne og bli en del av ens identitet. Raseri blir ens væremåte, i motsetning til bare å være en følelse blant andre.

Slikt inngrodd raseri fremmer også en dyp bitterhet i selvet. Bitterhet ødelegger for selvet med sitt nærsynte kikkertsyn og sin søken etter negativitet. Raseri blir ofte intensifisert til hat. Hvis personen med inngrodd raseri også skaffer seg makt kan det resultere i vold, revansje, hevngjerrighet og kriminalitet.

Arroganse

Arroganse defineres som at man offensivt overdriver ens egen viktighet. Den arrogante personen endrer sitt humør med overdrivelsen som middel. Ofrene for arroganse er de som ikke har like mye makt, kunnskap eller erfaring. Offeret føler seg dårligere og utilstrekkelig i nærheten av den allvitende arrogante personen. Offeret tror at han er utilstrekkelig i sin mangel på kunnskap, erfaring eller makt. Hvem som helst som er på samme nivå som den arrogante ser på vedkommende rett og slett som arrogant.

Arroganse er en måte en person kan bruke for å skjule skam. Etter årevis med arroganse har personen mistet så mye kontakt med seg selv at hun faktisk ikke vet hvem hun er. *Dette er en av de store tragediene med skalkeskjul for skam; personen gjemmer seg ikke bare for alle andre, hun gjemmer seg også for seg selv. Dessuten gjemmer man ofte det at man gjemmer seg.*

Kritikk og bebreidelser

Kritikk og bebreidelser er antakeligvis de vanligste måtene å overføre skam på i mellommenneskelige forhold. Hvis jeg føler meg ydmyket, fornødt, mislykket og feilet kan jeg redusere denne følelsen ved å kritisere og bebreide en annen. Desto mer jeg øker detaljrikdommen i min forklaring på hvor, hvorfor og hvordan den andre har gjort feil, og kanskje stikker inn gode råd om forbedringer, desto mer fjerner jeg meg fra det jeg selv skammer meg over. (humørendring)

Kritikk og bebreidelser er forsvarsstrategier mot erfaringen av giftig skam. De er effektive til å endre humøret og man blir avhengig av dem i løpet av lange perioder med gjentatt bruk. Barn som blir utsatt for kritikk og bebreidelser påføres skam i kjernen av seg selv. Barn har ingen mulighet til å tolke sine foreldres adferd som ett forsvar mot foreldrenes egen skam. Når Mor roper at du aldri tenker på noen andre enn deg selv blir det tolket som at jeg er ett dårlig menneske. Kanskje Mor skammer seg over sitt liv, sitt hjem og sitt ekteskap, men istedenfor å si ”Jeg er trist og frustrert

over hvordan ting er akkurat nå.” sier hun ”Du tenker bare på deg selv.” Når Mor kritiserer og bebreider lettes hun midlertidig fra sin skam, men barnet påføres skam.

Fordømmelse og moralisering

Fordømmelse og moralisering er utskudd av perfeksjonisme. Moralisering og fordømmelse er måter å vinne en seier over den åndelige motstanderen på. Å fordømme andre som dårlige og syndige er en måte å føle seg rettskaffen og bedre enn dem på. En slik følelse kan være en sterkt humørendrende opplevelse og man kan bli veldig avhengig av den.

Når man bruker perfeksjonisme, moralisering og fordømming som stemnings- og humørendrer er man skamløs. Barn som er offer for perfeksjonisme, moralisering og fordømmelse må bære sin skamløse omsorgspersons skam. Dette er ikke bare følelsmessig mishandling og sjeledrepende, *det er også åndelig mishandling*, siden det bare er Gud som er perfekt. Bare Gud alene er skamløs . . . *Å være skamløs er å spille rollen som Gud*. Barn av skamløse foreldre gis ett forstyrret grunnlag for sin opplevelse av Gud.

Forakt

Når man er foraktfull mot noen er man intenst bevisst en annen person som erfares som motbydelig. Ved forakt blir den andres selv totalt forkastet.

Foreldre, lærere og moraliserende predikanter er ofte skamløse ved å oppføre seg foraktfullt mot barn, studenter og disipler. Når en viktig omsorgsperson eller lærer forakter en person i sitt formynderskap vil den personen oppleve seg selv som støtende og forkastelig ut ifra ett grunnlag som faktisk er sant og reellt. Det er tross alt ikke hvem som helst som har forkastet en. Det blir som om Paven skulle lyse en enslig katolsk prest i bann.

Barnet lærer å forakte seg selv ved å ta inn i seg omsorgspersonens stemme og identifisere seg med den foraktende omsorgspersonen. I og med at barnet mangler alle former for beskyttelse oppnår det litt beskyttelse ved denne identifiseringen. Barnet vil deretter ha lett for å forakte andre slik hun selv har blitt foraktet.

Patronisering, nedlatenhet

Å være patroniserende eller nedlatende er å støtte, beskytte eller kjempe for noen som ikke har de samme fordeler som deg, den samme kunnskapen eller makten som deg, men som ikke har bedt om din støtte, beskyttelse eller representasjon. Det er en måte å føle seg bedre enn en annen på. Nedlatenhet gjør at den andre personen føler skam. Overføringen av skam gjennom nedlatenhet er veldig subtil, vanskelig å forstå. På overflaten ser det ut som om du hjelper den andre personen ved din støtte og oppmuntring, men realiteten er at hjelpen ikke hjelper den andre. Den andre blir skamfull over seg selv. Nedlatenhet er ett skalkeskjul for skam og skjuler vanligvis forakt og passivt aggressivt sinne også.

Å ta ansvar for, og å hjelpe

Enda så rart det høres ut; å ta ansvar for og å hjelpe en annen person kan ofte intensifisere dennes skam. Den Ansvarlige er en vanlig rolle i familiesystemet. Den Ansvarlige hjelperen hjelper egentlig ikke den andre personen. Slike hjelpere hjelper alltid seg selv.

En person som føler seg mangelfull, utilstrekkelig og full av mange slags brister føler seg maktesløs og hjelpeløs. En slik person kan midlertidig endre disse vonde følelsene i seg ved å hjelpe og ta vare på andre. Når hun tar hånd om andre føler hun

godt om seg selv. Desto mer trengende og i behov av hjelp den andre er desto lettere å endre sin egen følelse av misslykkethet. *Målet for Den Ansvarlige er ansvarligheten og hjelpen i seg selv, ikke det gode for, eller å faktisk hjelpe den som det tas ansvar for.* Ansvarlighet er en aktivitet som er godt egnet til å distrahere en selv fra ens følelse av utilstrekkelighet og passivitet og isolasjon. En distraksjon som er vel egnet for å endre humør.

Det å ta ansvar for og det å hjelpe brukt som forsvarsstrategier mot giftig skam fører til *muliggjøring* eller *unnsetning* og *redning*. En ektefelle ansvarstagende til en alkoholiker muliggjør faktisk alkoholikerens sykdom og øker dermed vedkommendes giftige skam. Foreldre påfører sine barn ofte slik muliggjøring, eller de kommer dem til unnsetning eller redning for tidlig, ved å gjøre for dem det de burde gjøre for seg selv. Barna ender opp med å føle seg utilstrekkelige og mangelfulle. Slik redning og muliggjøring er ett ran. Den andre personen blir ranet for muligheten til å føle at man kan oppnå og utrette noe og at man har ressurser. Dermed øker vedkommendes giftige skam.

Å gjøre alle til lags og å være hyggelig mot alle

Godhjertede kvinner og menn som gjør alle til lags og er hyggelige mot alle er også skamløse og sender sin skam videre til andre. I sin bok *Creative Aggression* går doktorene George Bach og Herb Goldberg i detalj inn i den nevrotiske adferden til det evig hyggelige mennesket. På mange måter er det å være "hyggelig" det offisielle kulturelle skalkeskjulet for giftig skam. I USA er den hyggelige karen og søte, snille damen er like Amerikansk som moderskap og eplepai. Den hyggelige personen gjemmer seg bak ett forsvar som består av en fasade av å være en hyggelig og godt likt person.

Målet for den hyggelige personen er det inntrykk vedkommende vil skape om seg selv, og ikke den andre personen. Å være hyggelig er først og fremst en måte å manipulere folk og situasjoner på. Ved å gjøre det unngår han reel følelsesmessig kontakt og intimitet. Ved å unngå intimitet sikrer han seg mot at noen skal se ham slik han egentlig er og føler seg; skambasert, feilet, defekt og mangelfull.

Bach og Goldberg summerer opp prisen for å være hyggelig. Det er selvødeleggende og en indirekte måte å påføre andre skam på fordi det er fiendlig. Den hyggelige:

1. Har tendenser til å skape en atmosfære hvor ingen klarer gi ærlig følte tilbakemeldinger. Dermed blokkeres vedkommendes egen følelsesmessige vekst.
2. Kveler andres vekst siden vedkommende aldri gir ærlige tilbakemeldinger. Dermed berøves andre for en reell person de kan hevde seg ovenfor. De andre føler skyld og skam for sin aggresjon mot den hyggelige men vender sin aggresjon mot seg selv og genererer skam hos seg selv.
3. Ewig hyggelig adferd er uvirkelig, det setter strenge grenser for ethvert forhold.

Creative Aggression

Misunnelse

Kanskje forfatteren Richard Sheridan (1751-1816) har rett når han sier at ”Det finnes ingen lidenskap som er så sterkt rotfestet i menneskenes hjerte som misunnelse” Dante tok med misunnelse som en av de syv dødssyndene. Ett eksempel på at vi føler skam over adferden som giftig skam genererer. En klassisk forfatter har skrevet ”Misunnelse er smerten i bevisstheten som de med suksess påfører sin neste.”

Den vanligste definisjonen på misunnelse er ”ubehag på grunn av den fremragende dyktigheten eller medgangen til en annen”. Slikt ubehag akkopagneres ofte av verbale uttrykk for nedsettelse. Uttrykk for misunnelse kan imidlertid spenne helt fra direkte nedvurdering til skjulte hentydninger og insinuasjoner. Det siste er det som gjør misunnelse så mystisk. På grunn av sitt forkledningstalant antar misunnelse former som er vanskelig å gjenkjenne. En misunnelig person kan gjemme sin misunnelse fra både andre og seg selv.

Jeg husker jeg engang så en offentlig taler som jeg har blitt sammenliknet med. Jeg var rett og slett dypt imponert av kraften og energien i fremførelsen hans. Senere, når jeg tok opp dette med andre, hørte jeg meg selv si ”Jeg likte virkelig kraften og energien i fremførelsen hans . . . men jeg må innrømme at jeg ble overrasket over hvor ofte han måtte se i notatene sine.” Jeg kunne avlagt ed og passert en løgn-detektor i min overbevisning om at jeg ikke var misunnelig på ham.

Men faktum er at jeg var misunnelig. Min flisespikking på detaljer var min måte å ta tilbake alt det positive jeg sa. Min misunnelse fikk meg til å overse innholdet i talen hans mens jeg fokuserte på detaljer som hvor ofte han måtte se i notatene sine. Senere, når jeg var mer ærlig i forhold til hva jeg syntes om taleren, følte jeg at væremåten hans var for dramatisk og egosentrisk. Det jeg mislikte var hans selvhevdende måte å være på. Dette er ett vanlig fokus når misunnelse viser seg i form av nedsettende snakk eller kritisering. Når misunnelse fører til nedsettelse er det nesten alltid en overføring av vår egen selvhevdelse.

Mange har kommet til meg etter at jeg har holdt en forelesning og sagt ”Det var en flott forelesning, men har ikke du hentet dine hovedideer fra det og det stedet?” Slik ros er egentlig ment å fremheve den andre personens kunnskap. Slik selvhevdelse er også ett forsøk på å fremprovosere misunnelse hos den som opprinnelig blir misunt. Men den som opprinnelig føler misunnelse fornekte både selvhevdelsen og misunnelsen.

I tillegg til selvhevdelse kan misunnelse forkle seg som beundring eller grådighet. Apropos beundring, jeg husker engang jeg skamroste en jeg egentlig misunte så mye at jeg ble kvalm over og følte avsky for meg selv over all rosen jeg ga

ham. Når jeg analyserte det så jeg at jeg sa det stikk motsatte av det jeg følte. Dette er en av misunnelsens egentlige forkledninger; å vise seg som det stikk motsatte av det den er.

Som psykoanalytiker og psykiater Leslie Farber så fint har sagt;

”Sann beundring kan alltid, på grunn av sin bevisste vilje, velge stillhet. Begrensningen i beundring som misunnelse har gjør at man roper etter offentlig erkjennelse. Desto mer misunnelsen stikker, desto mer hengiven må den misunnelige være i sin dramatisering av hvor stor og lidenskapelig beundrer han er . . . for å skjemme ut de mer diskrete uttrykksmåtene andre beundrere har.”

Den mer barnslige formen for misunnelse er grådighet. Når jeg er misunnelig på noen har jeg vondt av noe vedkommende eier eller en egenskap hun har; hennes visdom, mot, utstråling osv. Den misunnelige begynner å tro at hvis han hadde den kvaliteten ville han selv vært bra nok. Misunnelse i form av grådighet utnyttes av moderne markedsføringen som suggererer oss til å tro at vi *er* det vi eier.

Selvhevdelse, beundring og grådighet er forkledninger misunnelse bruker for å dekke til det som ligger bak; giftig skam. Det å forstå og oppfatte en annens overlegenhet fremtvinger en kritisk vurdering av ens selv. Det å være basert på giftig skam er å føle den smertefulle nedtrykkingen av ens selv. En annens medgang eller dyktighet skjerper smerten i det skadde selvet. For å unngå smerten fra det delte selvet tar misunnelsen form av selvhevdende nedvurderinger av en annen. Beundring i form av kritikkløs hyllest kan oppleves mer skjemmende for den andre enn kritikk trenger oppleves.

Som Farber sier

”Det kan vekke hans egen misunnelse mot det opphøyede bildet vi tegner av ham, og, på grunn av hans bevissthet om den store forskjellen mellom det bildet og hans eget bilde av ham selv, gi ham enda sterkere påminnelser om hans egne begrensninger.”

Misunnelse i form av beundring og i form av selvhevdende nedvurdering av ens annen selvhevdelse er måter som skam overføres på i mellommenneskelige sammenhenger. Misunnelse i form av grådighet er basert på en tro som skam fremkaller. En tro på at jeg vil bli bedre, kanskje bra nok, ved hjelp av noe på utsiden av meg selv.

Tvangsmessige og avhengighetsmessige adferder og gjentakelser

Tvangsmessige og avhengighetsmessige adferder

I *Bradshaw on: The Family* presenterte jeg en rekke tvangsmessige og avhengighetsmessige adferder. Dette indikerte at det er mange flere avhengige mennesker enn de fleste av oss innser at det er. Altfor ofte begrenser vi avhengighet til fokus på misbruk av alkohol og andre rusmidler. Pia Mellody har definert avhengighet som ”en hvilken som helst prosess brukt for å unngå eller fjerne en utålelig virkelighet”. Siden den tar bort utålelig smerte er det avhengigheten som får høyest prioritet i vårt liv. Siden den bedøver smerten gjør den så mye for oss at vi lar den ta tid og energi fra alle andre sider av livene våre. Dermed får avhengighet skadelige konsekvenser for innholdet i livene våre. Vi opplever at vår livsutfoldelse hemmes.

Det å være skambasert er å være i utålelig smerte. Fysisk smerte er forferdelig, men der er det pauser og øyeblikk av lettelse. Og det er håp om at det skal slutte. Den indre skaden fra skam og sørgingen av å ha mistet kontakt med ens autentiske selv er

kronisk. Det er *ingen* pauser, det går aldri bort. vi opplever at det alltid har vært slik og at det alltid vil forbli slik. Det er ikke håp om bedring fordi man *er* feilet og mislykket. Man kan ikke reparere det. Man opplever at det er slik ens væren er og alltid vil være. Og du har færre og færre, til slutt ingen, relasjoner med deg selv eller andre. Ingen forstår. Du er totalt alene og isolert. Du er fanget i ett avsidesliggende fangenskap og i kronisk sorg.

Du må ha lettelse fra denne kroniske utholdelige smerten. Du må ha noe på utsiden av deg selv for å ta bort de forferdelige følelsene om deg selv. Du trenger noe eller noen som kan ta bort din umenneskelige ensomhet. Du trenger en humor- og stemningsendrende opplevelse.

Det finnes ett utall av måter å endre stemning og humor på. En hvilken som helst humor-endrende opplevelse er potensielt avhengighetsskapende. Hvis den tar bort ditt evige og gnagende ubehag så vil den få din høyeste prioritet og bli din viktigste relasjon. Hvilken metode du enn velger å benytte deg av for å oppnå humor-endringen vil den relasjonen få prioritet over alt annet i ditt liv. Akkurat slik du ville gjøre hva som helst for å stanse utholdelige fysiske smerter, gjør du hva som helst for å stanse de indre smertene.

Har du noengang hatt bankede tannverk? Du klarer ikke tenke på noe annet eller noen andre. Du blir "tann-fiksert". Hvis en tannlege gir deg en resept på noe som skal fjerne smerten får det prioritet over ektefelle, arbeide og familie. Hva som enn endrer vårt humor bort fra den kroniske smerten vil få prioritet over alt annet. Relasjonen med den humor-endrende metoden eller adferden vil være kronisk fordi smerten er kronisk. Kroniskheten vil påføre livet ditt skader og vil bli patologisk, sykelig. Du vil gjøre hva som helst for å fortsette humørendringene. Hvis noen forsøker å ta denne relasjonen ifra deg vil du foreta diverse mentale krumpring for å forklare og bevise for dem hvor mye du trenger den. Du vil fornekte at den har noen skadelige konsekvenser for deg. Du vil tro at den er bra for deg, på tross av alle fakta om skadeligheten av den. (selvbedrag)

På denne måten blir vi avhengige av humørendringene vi bruker for å ta bort smerten fra vår giftige skam. Hvis du er skambasert kommer du til å bli avhengig av noe – det er ingen vei utenom. Avhengigheter er en del av det ytre laget i våre forsvar mot giftig skam.

Som Fossum og Mason har sagt "Ett av de tydeligste tegn og klareste identifiserbare sider ved skam er avhengighetsmessig adferd."

Avhengigheten gjemmer og forsterker skammen. Og skammen blir drivstoff for avhengigheten. Videre, avhengighet er alltid en familiesykdom. Det så vi tydelig i Max's genogram.

Fossum og Mason skriver "Avhengighet er det sentralt organiserende prinsippet i familiesystemet – den opprettholder både systemet og skammen . . . Når vi adresserer avhengigheten i familier åpner vi døren til familiens skam."

Avhengigheter hvor man inntar noe

Noen humørendrende fenomener har mer innebygget avhengighet i seg enn andre. Dette er grunnen til at kjemikalier og mat har hatt fokuset i forhold til tvangsmessig og avhengighetsmessig adferd.

ALKOHOL OG ANDRE RUSMIDLER

Noen kjemikalier har innebygd avhengighetsskapende egenskaper, de er vanedannende. Ett rusmiddel som påvirker den elektriske aktiviteten i **<the limbic system>** det limbiske systemet i hjernen, (den delen som kontrollerer følelsesmessig respons), slik som alkohol, er kraftig vanedannende. Alkohol er også adferdsmessig stimulerende siden det demper hemninger og sperringer. Alkohol er ett bevisshetsendrende kjemisk stoff og har alvorlig påvirkning på kroppens kjemi og ernæring hvis det brukes over lange perioder. Man har funnet lett synlige nivåer i en avhengighetsutvikling og dette er det enstemmig enighet om blant forskere på feltet.

Det diskuteres nå flittig omkring to typer alkoholisme. En type synes å være resultatet av en naturlig genetisk svakhet og predisposisjon for alkoholintoleranse. En annen synes å oppstå etter lange perioder av kronisk bruk. Det alle er enige om er at det er fra fem til ni ganger så stor sjanse at barn av alkoholikere selv blir alkoholikere enn at barn vokst opp uten alkoholisme blir det.

For å ta mitt tilfelle; det virker som både min far og min farfar var genetiske alkoholikere. Min far var hektet fra og med den første drinken. Jeg tror at jeg og er en genetisk alkoholiker, dvs. også jeg var hektet fra og med den første drinken. Jeg var 15 når jeg opplevde mitt første "blackout" på grunn av alkohol. En "blackout" er en type hukommelsestap. Minnene forbundet med erfaringer blir slettet etter at ett visst toleransenivå nåes. At man får "blackouts" er sterke signaler om genetisk alkoholisme.

Dette med genetisk alkoholisme kan synes å tale imot at giftig skam er kjernen i all avhengighet. Jeg har ikke lyst til å påstå at det aldri har eksistert ett tilfelle av ren genetisk alkoholisme, men jeg må si at jeg har aldri hørt om ett. Jeg har vært en aktiv del i hjelpeapparater og avvenningsmiljøer i 22 år. Jeg har vært terapeut for omtrent 500 alkoholikere og drevet *The Palmer Drug Abuse program* i Los Angeles i fire år, mens jeg var konsulent for dem i ti år før det. Jeg har aldri hørt om noen som ikke måtte jobbe med temaer omkring forlatthet og inngrodd skam, i tillegg til sin fysiske avhengighet. Min antagelse er at dette også gjelder andre sedative midler, slik som beroligende midler og sovetabletter og dessuten for hallusigene midler, stimulerende midler, nikotin og koffein. Jeg tror, sammen med Fossum og Mason, at avhengighet er mye mer enn en enslig identifiserbar "sykdom".

SPISEFORSTYRRELSER

Spiseforstyrrelse, eller matavhengighet, er på samme måte en kombinasjon av genetiske faktorer og forstyrret følelsesmessig håndtering av ting. Matavhengighet er klare syndromer på giftig skam. Klinikere deler vanligvis spiseforstyrrelser inn i fire kategorier; fedme, anorexia nervosa, bulemi, og det som kalles fet/tynn forstyrrelser.

Matavhengighet: fedme

Tallene i USA varierer. Fra 34 millioner, med 60 % av kvinnene og 50% av mennene som overvektige. Fossum og Mason definerer det som fedme når man er 7,5 kg overvektig. Generellt brukes rasjonaliseringer som sterke forsvarsmekanismer og som "unnskyldninger" for denne adferden og for å fornekte dens livshemmende konsekvenser. Rasjonaliseringene, forklaringene inkluderer kjertelforstyrrelser,

arvelighet, aldring, graviditeter, ens livsstil, nødvendig sosial spising, og, slik jeg ofte ble fortalt, at man har kraftig benbygning. Det er ikke noen tvil om at det er genetiske predisposisjoner for fedme, men man har ikke fått visshet i akkurat hvilken del av problemet som er genetisk. Det jeg fremlegger begrenser seg til den følelsesmessige delen av problemet.

Jane Middleton-Moz, en glimrende kliniker i Seattleområdet, fortalte engang om at hun bevitnet en mulig opprinnelse til spiseforstyrrelse mens hun var på en flyplass. Der var det ett foreldrepar som hadde en verbal krangel. Deres 18 måneder gamle baby lå på setet ved siden av dem, og fikk ikke noe oppmerksomhet. Hver gang barnet lagde en lyd dyttet moren en flaske med juice i munnen hennes. Det satte seg en person på plassen ved siden av barnet. Det skremte opp barnet, og hun begynte å gråte av bekymring. Moren så i vesken sin og fant en flaske til, fylt med melk, og dyttet den i munnen hennes. Begge foreldrene var mer enn ti kilo overvektige.

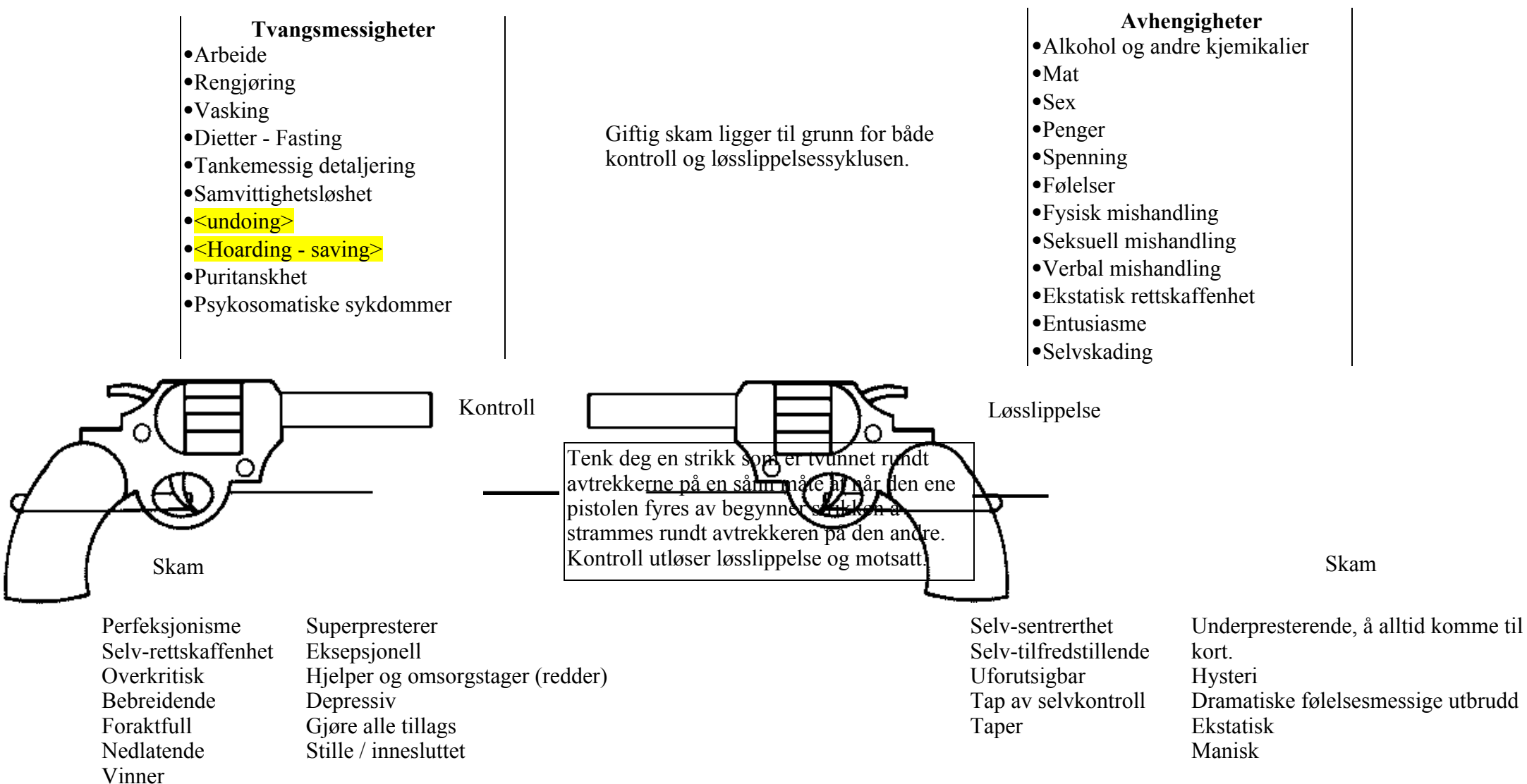
Barnet vil få overspising modellert for seg. Dessuten lærer hun å undertrykke følelsesuttrykk og å fylle opp følelsene sine med mat. (*Children of Trauma; Rediscovering the Discarded Self*. Jane Middleton-Moz)

I hvertfall noen deler av dynamikkene rundt fedme er ett resultat av ett mønster av selv-tilfredstillelse og vanskjøtsel av en selv brukt som overlevelsesteknikker i en dysfunksjonell familie. Fete mennesker har ofte fått sine sinte eller triste følelser bundet av skam. De kan føle seg tomme og ensomme og spiser for å fylles, og mettes. (bli oppfylt, få noe oppfylt) Sinne kjennes i mageregionen. (en tett mage) Og det å spise og være mett tar bort følelsen av sinne ved å villedde personen til å tro at hennes tette mage er ett resultat av å være mett, og ikke at hun føler sinne som trenger å bli uttrykt. Ofte er disse menneskene godmodige og glade, for å dekke over sin frykt for den potensielle skammen de ville føle hvis de ga uttrykk for sitt dype sinne eller sin dype sorg.

For det meste er dietter den største svindelen som noen gang har blitt begått ovenfor en gruppe lidende mennesker. Nittifem prosent av de som går på diett og mister vekt får igjen vekten innen fem år. Dietter understreker ett av de mer paradoksale sidene ved giftig skam. Når man slanker seg og går ned i vekt får man en følelse av kontroll og at man retter opp problemet. Som du har lest er kontroll en av hovedstrategiene for å gjemme giftig skam. Alle lagene av skalkeskjul er forsøk på å kontrollere utsiden slik at innsiden ikke skal bli eksponert. En av milestolpene for meg i det å sette navn på demonen jeg kaller giftig skam var skissen som viser dynamikkene i kontroll/løsslippelse, av Fossum og Mason, i deres bok *Facing Shame*.

Figur 3.3 er en bearbeidelse av det de har laget. Kontroll og løsslippelse er naturlige ytterligheter i menneskelige aktiviteter. Som barn, når du lærte å balansere ved hjelp av å oppøve musklene, måtte du forholde deg til det å holde fast og det å slippe, la noe gå. Senere lærte du mer sofistikerte former for balanse, slik som i dans (dvs. noen lærte det...) I dans slipper man i følge en lært struktur. I starten lærte du de enkelte dansetrinnene. De var vanskelige og du måtte gjøre dem med bevisst kontroll. Etterhvert som du ble flinkere glemte du instruksjonene og bare danset. Nå var stegene blitt ubevisste. Kontroll og løsslippelse hadde smeltet sammen til en ubevisst vals eller tango.

Figur 3.3. Kontroll og løsslippelsesmekanismer styrt av skambundethet.



Når skam vokser inn i det indre av oss blir den giftig og ødelegger all balanse og alle grenselinjer. Du blir grandios, enten er du den beste eller så er du den beste til å ha det ille og være den værste. På grunn av giftig skam er du enten mer enn menneskelig (superpresterende) eller mindre enn menneskelig. (underpresterende) Du er enten ekstraordinær eller ett kryp. Det er alt eller ingenting. Enten har du full og total kontroll (tvangsmessig adferd) eller så har du ingen kontroll.

(avhengighetsadferd) Disse to henger sammen og muliggjør hverandre.

Fossum og Mason skriver;

”Når skam er grunnlaget for kontroll og løsslippelse synes det å intensifisere begge sider i disse spenningene. . . Skam gjør at kontrolldynamikken bli mer rigid krevende og utilgivelig og at løsslippelsen blir mer energisk, spektakulær og selvdestruktiv. Desto mer intenst man kontrollerer seg desto mer trenger man balansen fra løsslippelsen og desto mer ødeleggende og selvødeleggende man løsslipper seg, desto mer trenger man kontroll.”

Dietter følger denne kontroll- og løsslippelsesyklusen. En avhengighet er en avhengighet. Ordet betyr å oppgi seg selv (fra latin *addicere*). Å være avhengig er å oppgi seg selv og gå opp i noe med besatthet. Svaret for en avhengig er ikke å prøve å få kontroll over avhengigheten. Svaret er å bli klar over kraftløsheten og u håndterbarheten, og å overgi seg. *Å overgi seg betyr at man innser det faktum at man ikke klarer å kontrollere det. Det er derfor det er en avhengighet.*

Fet/tynn forstyrrelser

Mange typer matavhengighet er usynlige. I fet/tynn – forstyrrelsen fokuserer man på mat hele tiden. Det mentale fokuset er en humørendrer. Det er egentlig en mental adspredelse. Ved å være bevisst mat og å spise eller ikke spise hele tiden kan du distrahere deg selv fra dine følelser.

Jeg har selv slitt med dette i årevis. Jeg går igjennom sykluser med trening og næringsrike og sukkerfrie dietter for så, vanligvis etter måneder med kontroll, å spise ett stykke gulrotkake eller en smutring, vanligvis mens jeg er på reise. Når jeg er på reise er og føler jeg meg som mest alene, og min sårbarhet er mest eksponert. Jeg belønner meg selv for all den harde kontrollen jeg har klart å holde.

Så fort jeg har spist kaken begynner løsslippelsesyklusen. Jeg begynner å fokusere på og bli besatt av det jeg har gjort. Der tabbet jeg meg ut. Nå kan jeg like godt spise mer kake. Jeg gafler i meg i dag og så kan jeg ta tilbake kontrollen imorgen. Ah! Men; den morgendagen kommer ikke! Sukker krever mer sukker. Det mentale fokuset gjør at jeg fortsetter å tenke på kaker og søtsaker og dermed har jeg beveget meg over i løsslippelsesyklusen.

Og der er jeg vanligvis *helt til jeg begynner å utvikle bryster!* Da skjønner jeg at det er på tide å ta en diett igjen, slanke meg, trene, kutte ut sukker og kaker igjen. Det er, som i all tvangsmessig og avhengighetsadferd, ingen balanse. Det er alt eller ingenting.

Anorexia Nervosa

Antallet fastende, selv-sultende kvinner er jevnt voksende i vår kultur. Anorexia er definitivt en av de mest paradoksale og livstruende spiseforstyrrelsene av dem alle sammen. Det er mest av den i velstående familier med døtre i alderen 13 til 25. I noen velstående privatskoler er den nesten en epidemi.

Anorektikere kommer som oftest fra velstående familier som er dominert av perfeksjonisme. Velstående familier er ofte fokusert på å realisere ett bilde av seg selv. Respektabilitet og overklasse har spesifikke utseender og forestillinger som må

holdes. Følgende mønstre er fremtredende; perfeksjonisme, å ikke uttrykke eller snakke om følelser, en kontrollerende og ofte tryannisk og rigid far, en tvangsmessig opptatt og utilgjengelig mor som helt har mistet kontakt med sitt sinne og sin sorg, ett ekteskap uten ekte intimitet, med store krav til seg selv om at alt skal se bra ut utad, stor frykt i hele familiesystemet for å miste kontroll, innvikling i familiesystemets problemer og allianser på tvers av generasjonene. Disse faktorene forekommer i diverse kombinasjoner.

Den anorektiske personen tar kontroll over familien ved hjelp av å sulte seg og gå ned i vekt. Han eller hun er en metafor, ett billedlig uttrykk, på hva som er feil med familien. Han eller hun er stramt og rigid kontrollerende, fornektet alle følelser, er superpresterende og er fastgrodd og fastlåst i sine krav til seg selv. Han eller hun blir familiesystemets Syndebukk og tar dessuten på seg en rolle hvor man, ved å ta inn over seg og forsterke de andres skam og kontrollerthet, vise dem det med all mulig tydelighet, får dem til å åpne seg litt og bevege seg noe. Mor og Far blir mer intime etterhvert som deres frykt for hans eller hennes liv intensifieres.

Avhengigheten begynner vanligvis med sykluser av spising/fasting og sterkt behov for søtsaker. Dette ledsages ofte av hard trening og depresjoner. Bruk av avføringsmidler og fremtvungne brekninger ledsager sultingen ettersom sykdommen utvikler seg. Intense humørendringer og endringer i bevissthet følger de forskjellige nivåene av utsulting.

Anorektikere understreker på en dramatisk måte den fornektelsen av å være menneskelig som ligger i hjertet av giftig skam. Det omfatter å se ned på, forakte og å fornekte sin egen kropp. Slik forakt forlenges til å frasi seg sitt instinktmessige og følelsmessige liv. Anorektiske kvinner frasier seg sin seksualitet ved bokstavelig talt å ikke utvikle tegnene på kjønnslig kvinnelighet. (menstruasjon og bryster) De frasier seg sine følelser ved å nekte å spise. Mat synes å være lik følelser for anorektikere. Siden alle deres følelser er bundet av skam er det å nekte å spise en måte å unngå giftig skam på.

Det er også sammenblanding og forvirring om grenselinjer mellom mor og datter. Datteren bærer ofte morens undertrykte sinne og tristhet omkring faren. Siden dette er dypt undertrykte følelser (tenk på de sultne hundene i kjelleren) føles de ofte overveldende. Derfor er det å sulte og å unngå å spise en beskyttelse mot følelsen av disse overveldende følelsene.

Anorexia er komplisert og jeg tror slett ikke at det foregående yter det klinisk rettferdighet. Det jeg ønsker er at du skal se denne avhengighetsmessige forstyrrelsen som rotfestet i en humørendring for å styre familiens skam. Det å tro at man kan leve uten å ta til seg næring er den ultimate forkastelsen av ens menneskelighet. Det er ett forsøk på å være mer enn menneskelig.

Bulemi

Anorektikere kan også løse sulteproblemet gjennom inntaks/uttømmingssyklusene i bulemi. Bulemi kan også utvikles uten å ha anorexi først. Mange menn blir bulemikere på grunn av sin treningsavhengighet. For å beholde sin ungdommelige kropp er det mange treningsnarkomane menn som tyr til det å kaste opp.

Kaufman anser definitivt at både bulimi og bulimarexia i tillegg til anorexia er skambaserte syndromer. Hans syn er at giftig skam er tilstedeværende både i inntakssyklusen og uttømmingssyklusen. I likhet med Tomkins ser han på inntaket av mat som ett substitutt for de mellommenneskelige behovene som er bundet av skam.

”Når man føler seg tom inni seg, sulten etter å være en del av noen, desperat etter å bli holdt tett, føler ett sug etter det å være ønsket og bli beundret – men dette har blitt tabuisert gjennom skam – så kan man isteden snu seg mot mat.”

Mat kan aldri fylle lengselen og ettersom man begynner å føle voksende skam over lengselen også spiser man mer for å bedøve skammen. Metaskammen, skammen over å spise i hemmelighet og å overspise, er en forskyvelse som man ofte foretrekker. Det er en omgjøring av skammen over seg selv til skam omkring mat. Den samme dynamikken er tilstede i fedme.

I bulemi intensifiserer inntakssyklusen skammen som så utløser uttømmingssyklusen som i sin tur fører til selvforakt, vemmelse og avsky over seg selv. Å kaste opp er en reaksjon som uttrykker vemmelse. En følelsesmessig ekkel situasjon lokker ofte frem en kvalmende følelse. Vi sier noe sånt som ”Magen min tåler ikke dette.” eller ”Dette er ikke lett å svelge.” Det å kaste opp kan være en bevisst handling for å holde vekten nede, men ubevisst tyr bulemikere til det å kaste opp som en måte å rense seg selv for den skjemmende mengden mat de nettopp har fortært. Når man kaster opp bader man bokstavelig talt i skam.

Tomkins beskriver oppkast-delen av bulimi som en ønsket forstørrelse. Å forstørre noe presser det til det maksimale av dets intensitet og dermed kan det få sin utladning. Å kaste opp intensifiserer fornedringen og vemmelsen over en selv. Dette presser den giftige skammen til en topp og det oppstår en eksplosjonsartet effekt hvori man etterpå føler seg renset og renere.

Kaufman skriver; ”Ved å forstørre følelsene av fornedring både i intensitet og varighet blir de endelig brukt opp, de brenner ut, hvertfall for øyeblikket.”

Mange skambaserte mennesker synes å ha god kontakt med sine følelser fordi de uttrykker intense følelser. Men, slik som Cermak har pekt på, de følelsesmessige utbruddene er en måte å komme over følelsene på. Dette er akkurat det samme som det Tomkin kaller en ønsket forstørrelse. Det er en masochistisk strategi for redusering gjennom intensifisering. Forstørring kan også virke i motsatt retning. Følelser kan intensifieres til de eksploderer eller de kan forminskes inntil følelsesløshet.

Avhengighet av følelser og opplevelser

Det er andre måter å endre humør på enn ved å bruke kjemikalier eller mat. Jeg har allerede beskrevet dette med spektakulære følelser, hvor en uønsket følelse blir byttet ut med en annen og akseptert følelse. Man kan bli avhengig av en hvilken som helst følelse. Den vanligste avhengigheten av en følelse er den formen for intensifisert sinne vi kaller raseri.

Raseri er den eneste følelsen som ikke kan bindes og kontrolleres av skam. Egentlig er det intense sinnet som vi kaller raseri sinne som har blitt bundet av skam. I likhet med seksualitet er sinne en bevarende følelses-energi. Sinne er den *selv*-bevarende energien. Vårt sinne er en energi vi beskytter oss med. Vårt sinne mobiliserer vår styrke. Når sinne blir påført skam og bundet blir det en sulten hund i kjelleren som vi *ikke* klarer å stenge helt inne. Når vår identitet har blitt skambasert bruker vi vårt sinne på mislykkede og forfeilede måter. Når skammen vekkes blir det skambundne sinnet til raseri som bryter seg ut av kjelleren for å beskytte oss. Og raseriet gjør det det skal. For raseri skremmer og uroer de omkring oss. Dermed får man være i fred, og dermed blir man ikke utsatt for eksponering.

Når vi er rasende får vi en indre følelse av enhet – vi er ikke lenger splittet. Vi føler oss mektige. Alle andre i vår nærhet krymper seg. Vi føler oss ikke lenger utilstrekkelige og forfeilede. Inntil noe i våre omgivelser gjør at vi ikke lenger kan fortsette med det vil raseri være vår foretrukne måte å endre humør på. Vi blir avhengige av raseri.

I den første delen av mitt ekteskap var jeg raseriavhengig. På grunn av min giftige skam hadde jeg ingen grenser. Min primære måte å endre humør på var å være den snille og ansvarlige Pappaen. Jeg lot barna krysse alle mine grenselinjer. Jeg ga slipp på mine behov til fordel for deres behov, bortsett fra mitt behov av å fremstå som en vidunderlig og god Pappa. Til slutt skjedde det ett eller annet, den siste dråpen. Jeg ble rasende og begynte å skrike og rope til min kone og mine barn.

I skrivende stund forbauser det meg at jeg dengang ikke så at den adferden var brutal og dysfunksjonell. Det var den eneste måten jeg visste om for å beskytte mine grenselinjer, min skambaserte indre kjerne. Mine raserianfall avtok når min kone og mine barn tok opp kampen med meg. Det er ikke alltid det hjelper. Vær forsiktig med det hvis vedkommende også kan være fysisk voldelig. Men det stoppet meg. Jeg har jobbet med mitt raseri i ti år nå og jeg kan forsikre deg om at det kan endres på.

Jeg har sett familier bli ødelagt av raseri. I en familie jeg jobbet med var moren raseriavhengig. Hun tyranniserte sin familie og brukte sitt raseri for å manipulere og få sin vilje igjennom. Faren hadde en alliert i ett Surrogat Ektefelle – forhold med den eldste datteren. Datteren, offer for denne følelsesmessige incesten, hadde aldri hatt ett sunt seksuelt forhold med noen. Hun var 29 år gammel. Det var mange andre dysfunksjonaliteter i denne familien. Strukturellt så de akkurat ut som en familie med alkoholisme. Alle de dysfunksjonelle familierollene var tilstede.

AVHENGIGHET AV TRISTHET,FRYKT, SPENNING, RELIGIØS RETTSKAFFENHET OG GLEDE

Man kan bli avhengig av en hvilken som helst følelse. De fleste av oss kan komme på en person som er avhengig av melankoli, eller angst, bekymring og frykt. Jeg treffer ofte det jeg kaller ”glede”-avhengige. De har på seg ett stivnet smil i ansiktet og de er aldri sinte. De ler i mer eller mindre passende øyeblikk og snakker bare om gledelige og lykkelige ting.

Følelsen av rettskaffenhet er kjernehumørendringen blant religionsavhengige. Religionsavhengighet er ett massivt problem i vårt samfunn. Det kan være en av de mest ondartede avhengighetene fordi det er så vanskelig for den avhengige personen å bryte med hennes selvbedrag og fornektelser. For hvordan kan det være noe galt med troen på en kjærlig Gud og å gi sitt liv til det godes tjeneste og til ytelser for menneskeheten?...

Dette minner meg på en kvinne jeg hadde i terapi. Hun var datter av en prest. Skam hadde vokst inn i kjernen av hennes identitet. Hun tenkte om seg selv at hun var ”Babylons hore”. Hun hadde blitt forlatt av sin skambaserte selv-rettskafne prestefar. Han var så opptatt med å redde sjeler og være Herr Vidunderlig at han ikke hadde noe tid til henne. Jeg husker at jeg noen år senere var på en konferanse og så han og hans fete kone. Han var fortsatt pompøs og passivt aggressiv. Slike menn er farlige. De gjemmer sin skam med nedlatende selv-rettskaffenhet og fører den over på sine barn og sine disipler.

Hvis du lider av sinnefobi, dvs. er livredd ditt eget sinne, så kan du være trist hele tiden isteden. Din tristhet vil da endre ditt humør bort fra ditt sinne.

Hvis du kommer fra en dysfunksjonell familie og du aldri visste hva du kunne forvente deg, kan du komme inn i den troen at livet er den ene uventede overraskelsen etter den andre. Du kan ha lært deg til å fortsette å lete etter nyheter og overraskelser for å skape spenning. (avhengighet av spenning)

AVHENGIGHET AV SKAM

Skambaserte mennesker er alltid avhengige av sin giftige skam. Den er utspringet og kilden til alle deres tanker og adferder. Hele livet organiseres rundt det å forhindre eksponering og blottstilling. Du kan aldri oppgi masken eller dine forsvar mot eksponering. Giftig skam er mye værre enn de sultne hundene i kjelleren. Det er som en flokk angripende nesehorn – en stim av sultne menneskeetende haier. Du kan ikke la ett sekund være ubevoktet.

AVHENGIGHET AV SKYLD

Man kan også være avhengig av giftig skyld. Giftig skyld sier at du ikke har noen rett til å være unik – til å være nettopp den du er. Å forbli i giftig skyld tvinger deg til konstant å granske deg selv. *Livet blir ett problem som skal løses mer enn ett mysterium som skal leves.* Giftig skyld gjør at du i all uendelighet er opptatt med å jobbe med deg selv og analysere enhver hendelse, ethvert resultat og enhver transaksjon som blir gjort. Det er aldri tid til hvile fordi det er alltid mer du trenger å gjøre. Skyld stenger deg mye inne i ditt hode. Skyld er også en måte å føle seg mektig på, i sin avmakt. ”Jeg har gjort min mor sint” eller ”Jeg er ansvarlig for hennes sykdom” er grandiose utsagn.

Avhengighet av tanker

Man kan også bli avhengig av tanker og mentale aktiviteter. Tankeprosesser er en del av enhver avhengighet. Den mentale besattheten, det å gå igjennom noe om og om igjen, er en del av avhengighetssyklusen. Det er også vanedannende i seg selv. Jeg nevnte tidligere egoforsvaret jeg kalte ”<isolation of affect>” Ved å fokusere på en tanke du stadig gjentar kan du unngå vonde følelser. Du kan også unngå følelser ved å gruble og snu tanker frem og tilbake og se på dem fra alle sider. Du kan bli avhengig av abstrakt tenkning.

En av mine akademiske grader er i filosofi. Jeg brukte år av mitt liv på studier av de store filosofene. I seg selv er ikke dette skadelig. For meg var lesingen og læringen om filosofi en vei ut av mine følelser. Når jeg leste *Summa Theologiae* av Thomas Aquinas eller Emmanuel Kant's *Critique of Pure Reason* eller Wittgenstein's avhandling om logisk positivisme fikk jeg muligheten til å totalt endre humør for å skjule min giftige skam.

Intellektualisering er ofte en måte å unngå indre følelsesmessige tilstander som er bundet av skam. Selve måten man intellektualiserer på kan man bli avhengig av. Å generalisere og universalisere holder en trygt i kategorier som er så store og abstrakte at det ikke er noen kontakt med den konkrete, spesifikke og sansbare virkeligheten, den som minner en om det vonde i ens indre. Å forsøke å få lage abstrakte generaliseringer om virkeligheten er vidunderlige måter å endre humør på.

DETALJERING

Detaljering er en annen tankeprosess som endrer humør. Det er mange besatte/tvangsmessige typer som bruker denne formen for mental aktivitet.

Jeg kommer på ett eksempel fra min klientbase. Jeg hadde en klient som fortalte at folk syntes hun var kjedelig. Jeg ba henne fortelle mer om det og følgende er en forkortet versjon av det hun sa;

”Vel, når jeg skulle gå til vår avtale ville jeg ha på meg den blå silkedressen min. Men jeg glemte at den var sendt på rens. Jeg er veldig skuffet over renseriet vi bruker. Før gjorde de så god jobb og hadde så rimelige priser. De har faktisk ødelagt to av min sønn Bobby’s bedre jakker. Riktignok er det vanskelig å få Bobby til å ta vare på klærne sine. Han er akkurat som sin far. De liker å ha det komfortabelt og begge er slurvete. Jeg har ikke noe imot det så lenge de rydder på kjøkkenet. Det er liksom en av mine kjepphester det, å holde kjøkkenet rent. Fordi jeg tilbringer så mye tid der. I dag tidlig lukket ikke min mann igjen cornflakesesken etter å ha forsynt seg. Han liker den nye typen cornflakes men Bobby liker den gamle. . . Du vet, før kunne du få. . . ”

Hvis jeg ikke har mistet deg til nå kunne jeg fortsatt. Etter 15 minutter begynte jeg å faktisk å bli trøtt. Jeg kjedet meg! Jeg stoppet henne og pekte forsiktig på hennes besatthet av detaljer. Hun hadde detaljavhengighet.

I løpet av vår tid sammen fikk jeg vite at faren hennes hadde holdt henne hjemme, nærmest med væpnet makt, til hun var 32 år gammel. Hun hadde vokst opp i vest Texas, i en liten by hvor hennes far var sheriff. Han slapp unna med hva som helst. Han var voldelig og verbalt mishandlende. Standardreplikken han hadde til henne var ”Kvinner burde holde munnen lukket og skrevet åpent.”

Min klient var offer for fysisk, følelsmessig og seksuell vold. Når hun kom seg bort fra ham holdt hun aldri opp å snakke. Men hennes snakking og detaljering var en måte for henne å unngå den knusende skammen og ensomheten hennes.

Mental besatthet og fokus er ett vanlig element i alle forhold med gjensidig avhengighet. Å fokusere på ens alkoholiker-ektefelle, -elsker, -barn, eller –foreldre er en måte å forbli i sitt hode på, og unngå ens egne følelser. Forhold kan man bli veldig avhengig av. Folk går fra det ene dårlige forholdet til det andre eller de blir i ett som er ødeleggende og livsskadende. Følelsen og opplevelsen av *kjærlighet* er en kraftfull humørendrer og kan også bli en avhengighet.

Avhengighet av aktiviteter

En annen form for humørendring er ved hjelp av adferd eller aktiviteter. Jeg har allerede beskrevet ritualene og den magiske oppførselen som utgjør egoforsvaret ’omgjøring’. Visse besatthets/tvangsmessige rituelle adferder har som mål å ta en bort fra ens frykt for visse skamfulle drifter, følelser eller impulser.

De mer vanlige aktivitetsformene som endrer humør er arbeid, kjøping, hamstring, å ha sex, lesing, spill, trening, å se på sport, å se på TV og å ha og ta vare på kjæledyr. Ingen av disse aktivitetene er en avhengighet hvis de ikke har livsskadende konsekvenser. Men alle disse aktivitetene kan bli fullt utviklede og livsødeleggende avhengigheter. Hver av dem er en aktivitet man kan bli så involvert i at man endrer sitt humør ved innvolvingen.

Arbeidsavhengighet er en alvorlig avhengighet. Utbrenthet og det at man forlater ens nære er noen av resultatene. Den arbeidsavhengige, en som bruker tusenvis av timer på jobben, kan unngå smertefulle følelser som ensomhet og depresjoner ved å la seg oppsluke av arbeidet isteden.

Jeg vet om ett eksperiment som ble gjort med ti styreformenn i store firmaer. I løpet av en langhelg, fire dager, skulle de unngå å gjøre hva som enn fikk dem bort fra følelsene sine. De skulle ikke overdøve følelsene med aktivitet. De skulle ikke f.eks. lese, drikke, røyke, se på TV, snakke om jobben og forretninger, bruke telefonen, trene eller liknende ting. Etter den tredje dagen var hele denne troppen av ti dynamiske, ressurssterke og superpresterende ledere deprimerte. De hadde kommet i kontakt med tomheten og ensomheten. Det var mange av barna deres som hadde alvorlige problemer med loven eller rusmidler. Det var ofte barna som bar deres ensomhet og smerte.

Den samme dynamikken gjelder for andre aktivitetsavhengigheter. Alle er de måter å skjule ensomheten og smerten som den giftige skammen aler frem så mye av. Det er den giftige skammen som er skurken, det sort hullet som suger til seg livene deres, som driver dem til flere og flere og større og større prestasjoner.

Avhengighet av ens egen vilje

Den menneskelige viljen får ødelagt sitt samarbeide med intellektet på grunn av forstyrrelsene av at følelsene er bundet av skam.

Det som intellektet gjør; oppfatter, tolker, vurderer og resonnerer, er av avgjørende betydning for viljen. Viljen er det som velger. Oppfattelse, tolkning, vurdering og resonnering gjør det mulig for viljen å se tilgjengelige alternativer som den kan velge blant. Etter hvert som ens følelsesmessige energier fryses ned, stivner og blir bundet av skam, blir intellektet sterkt påvirket, forhindret og hemmet. Intellektet klarer ikke å lage alternativer. Legg deretter til at minnet bidrar med bilder fra tidligere vonde og skjemmende opplevelser, og resultatet er at nesten uansett omgivelser, uansett hva en faktisk er med på i en hvilken som helst sammenheng så makter ikke intellektet å skape en flora av alternativer som viljen kan velge blant. Viljen mister sin evne til å se alternativer, viljen kan ikke lenger se. Vi pleier å si at viljen blir blind. Man får ikke lenger tilstrekkelig og bra nok informasjon som vi kan foreta valg ut ifra. Uten ett slikt kildegrunnlag utenifra har ikke viljen lenger noe innhold enn seg selv. Når det bare har seg selv som innhold kan det bare ville seg selv. Dette fører til ett patologisk, sykelig, forhold til sin egen vilje. Ett slikt forhold er også en måte å endre humør på. Man blir sta, og fokusert på å være det.

I impulsive øyeblikk av egenvilje (stahet) føler man seg ikke lenger delt eller skadet i selvet. Da føler man seg koplet til ens selv, ressurssterk og hel. Som Leslie Farber peker på "Viljen blir ett selv." Denne viljen som vil ting i kraft av å ville det fører til livsskadende stahet. Å være sta er å fylles av ens vilje. Denne oppfyllelsen av vilje fører til selvsentrert, kontrollbehov, dramatiske ytterpunkter og til å ville ting som ikke er mulig å ville. (uvirkelighet) Stahet har ingen grenser.

Å fylles av ens egen vilje på denne måten er kjernen i all avhengighet. Alle avhengige mennesker er til syvende og siste avhengige av sin egen vilje. I AA-grupper sier man "Jeg vil ha det jeg vil ha når jeg vil ha det". Det omtales også som "egenvilen som går amok".

Avhengighet til ens egen vilje er det som gjør at giftig skam forårsaker at man går åndelig konkurs. Det er derfor det også er nødvendig med helbredelse av det åndelige når man skal fjerne giftig skam og dens symptomer.

Etter en redegjørelse som dette kan man undre seg om ikke alle mennesker er en avhengig. Psykolog og spesialist i avhengighetsadferd Stanton Peele kaller avhengighet for "Erfaringen som forener menneskeheten" Men hvis alle har tvangsmessige/avhengighetsmessige adferder og alt er avhengighetsskapende så mister ordet avhengighet sin betydning. Mitt svar på det er at det vi må forstå og være bevisst er at *det er den giftige skammen som utgjør kjernen i, og drivstoffet til tvangsmessig og avhengighetsmessig adferd.* Mange driver med tingene jeg har vært

innom i disse avsnittene uten å være avhengige av dem. Ikke alle bruker stoffer, følelser, tanker, prosesser eller aktiviteter av avhengighet. Fordi ikke alle er skambaserte. Heldigvis. Men, når jeg ser nærmere på vår kultur, våre skoler, vår religion og våre familiesystemer blir min tro at det er ett massivt antall av oss som bærer på giftig skam. Hvem kjenner prosentandelen, og hvilken rolle spiller egentlig den?

Det å fokusere på en slik detalj er kanskje enda en måte å unngå følelsene vår skam gir oss. I *Bradshaw: On the Family* siterte jeg Satir og Wegscheider-Cruse som estimerer at 96% av alle familier er dysfunksjonelle. En slik statistikk har ikke som mål å være nøyaktig (Hvordan kan noen vite noe slikt?) Den er ment å tiltrekke seg vår oppmerksomhet, å overrasske oss og kanskje til og med skremme oss. Tallene angående utbredelse av avhengighet som jeg ga noen sider tilbake virker ganske riktige. Og selv de er tall som vi ville kalt epidemiske hvis de hadde vært for polio eller kopper. Selv svartedauen var en lett forkjølelse i forhold til utbredelsen av avhengighet.

Gjentagelser

En annen måte giftig skam dekkes til på er gjennom ett paradoksalt fenomen kalt rekonstruksjon, gjentakelse eller å ”agere ut”. Eksempler på slik adferd er ; å gjentatte ganger gå inn i ødeleggende og skjemmende forhold som gjentar tidlige misbrukstraumer, noe av kriminell adferd, å gjøre mot dine barn det som ble gjort mot deg og panikkangrep.

For å kunne forstå disse adferdene må man gå litt igjennom de menneskelige følelsenes natur. Følelser er energi-i-bevegelse. (*e-motions*) *De er den energien som beveger oss – vårt menneskelige drivstoff*. Følelsene våre er også varslingsystemer som, slik som den røde oljelampa på bilen, varsler oss om ett behov, ett tap eller en metning. Vårt sinne er vår styrke, vår frykt er vårt forstand og vårt skjønn, vår sorg er vår legende følelse, vår skyld er det som former samvittigheten vår, vår skam signalerer om begrensningene som utgjør vårt vesen og er også kilden til vår åndelighet.

Når våre følelser påføres skam blir de undertrykt. Undertrykkelse innebærer stramming og spenninger i muskler og kortere, grunnere pust. Ett sett muskler mobiliseres for å blokkere energien fra følelsen som vi skammer oss for å føle. En typisk måte å skjule tristhet på er å vise ett smil. (konvertering ved å gjøre det motsatte)

Jeg har ofte smilt når jeg har følt meg trist. Når energien er blokkert kjenner vi ikke følelsen lenger. Men den er der likevel, i form av energi. Energien er dynamisk, den kan endre seg. Jeg har gitt ett eksempel på hvordan undertrykt sinne blir intensifisert til raseri. Hvordan sinne er som Virginia Satir’s sultne hunder innestengt i kjelleren. I det eksemplet eksploderer sinnet fordi det ikke kan undertrykkes mer. Ved gjentakelse blir den følelsesmessige energien, hvilken adferd den enn viser seg i, ”utagert”. Adferden som var grunnlag for den skjemmende hendelsen gjentas med surrogater, og den opprinnelige hendelsen som påførte skam rekonstrueres.

GJENTAGELSER AV OFFERLIGGJØRNG

Det er ofte at incestofre i relasjon etter relasjon gjentar de overtredelsene de selv ble utsatt for. En person som blir utsatt for en slik overtredelse blir først brukt for deretter å bli forlatt. Misbruket oversettes ofte til budskapet om at sex er det eneste som gjør meg ønskelig og verd en annens umake. Jeg må være sexy og kjønnslig orientert, ellers er jeg ingenting.

Leander var 30 år gammel. Hun hadde sitt eget reklamebyrå og var allerede en etablert forretningskvinne. Mannen hennes ville at hun skulle slutte å jobbe og få barn med ham. Han skjemet henne verbalt og truet med å ødelegge forretningen hennes. Hun hatet mannen sin, han krevde at hun skulle gi ham oralsex fire ganger i uken. Leander hadde en elsker også. Når jeg snakket med mannen hennes forstod jeg fort at han var en type overgriper. Han snakket om henne som om hun var en ting, ett objekt. Han sa at han ikke brød seg noe om hva hun drev med så lenge han tok hånd om hans seksuelle behov fire ganger i uka og ga ham ett barn.

Leanders elsker var en velkjent kvinnebedårende skjortejeger. I løpet av terapien fikk hun ett barn, ga opp karriæren og hadde flere andre elskere. Til slutt skilte hun seg fra mannen sin og fortsatte å ha det ene forholdet etter det andre. Hver gang med en rik mann med mange kvinner på samvittigheten. (en Nivå I sexavhengig) Hver gang ble hun badet i gaver, brukt seksuelt og forlatt. Og hver gang gjentok hun den seksuelle mishandlingen hun hadde opplevd av sin alkoholiserende far.

Fra hun var 5½ til hun var 10 år gammel hadde hun ofte utført fellatio på sin far. Hun var hans favoritt. Han badet henne i gaver. Han var den eneste som var kjærlig mot henne i hennes barndom. Leander var ekstremt forførrersk. Hun brukte klær som gjorde at menn umiddelbart tenkte på sex når de så henne. Hun lærte å se at hennes forføringer var en måte hun kunne utagere sin skam på. Det var en måte å skaffe kontroll over den situasjonen hun tidligere hadde vært hjelpsløs i. Det var hennes forsøk på å håndtere sin uoppløste sorg på.

Hver eneste gang en mann forlot henne kunne hun ha de følelsene hun ble nektet å ha i den opprinnelige situasjonen. Hun kunne frykte forlatthet, hun kunne gråte, hun kunne bli sint på ham og være rasende. Hver gjentakelse var ett forgjeves forsøk for henne til å agere ut de følelsene hun hadde adskilt seg fra. I det daglige, i hennes normale tilstand av fraskillelse fra disse følelsene hadde hun ingen kontakt med dem. Ofte følte hun seg litt gal og skrullete. Når hun agerte ut følelsene ved å bli forlatt følte hun seg mindre gal og skrullete.

Denne tvangsmessige repetisjonen, trangten til å gjenta, betegner Alice Miller som "absurditetens logikk". Det er realiteter for mange mennesker, og på mindre ubarmhjertige måter.

Jeg vet om en mann som vokste opp med en følelsesmessig utilgjengelig mor. Han var gift fire ganger, alle gangene med følelsesmessig utilgjengelige kvinner. Bestselgeren *Women Who Love Too Much* av Robin Norwood, beskriver variasjon etter variasjon av denne gjentakelsen.

KRIMINELL ADFERD

I Alice Millers materiale om kriminalitet presenterer hun saken med Juergen Bartsch som drepte fire barn i årene 1962 – 1966. Bortsett fra noen små variasjoner var fremgangsmåten og gjennomføringen hans den samme. Etter at han hadde lokket en gutt inn i ett tidligere bomberom ikke langt fra der han bodde, slo han gutten til han underkastet seg, bandt gutten med strenger som brukes på slakterier, manipulerte kjønnsorganene hans mens han onanerte seg selv, drepte gutten ved å kvele eller slå ham ihjel, skar opp kroppen, tømte ut mageinnholdet og begravde resten. I sitt

vitnemål fortalte Bartsch at han oppnådde seksuelt klimaks mens han skar opp kroppene.

Å lese detaljene i denne beretningen fyller en med vemmelse. Det er opprørende, skrekkingydede og avskyelig. En slik person må da ha kriminalitet i genene eller en eller annen patologisk seksuell drift og perversjon. Men etter hvert som Alice Miller går mer inn i detaljene til Jurgens barndom kan man ikke ganske enkelt avvise hennes tese om at det er direkte relasjoner mellom Jurgens kriminalitet og hans tidlige barndom. Hun skriver;

”Enhver forbrytelse inneholder en skjult historie som kan dechiffreres ut fra måten ugjerningen ble gjort på og fra de spesifikke detaljene i den.”

De spesifikke detaljene blir for mye å ta med i forhold til min hensikt her. Bartsch var foreldreløs og ble adoptert til sine foreldre etter at de hadde lett lenge for å finne riktig barn. Jurgen brukte timesvis i rituell søken etter det riktige gutten å drepe. Jurgen ble slått som baby. Mange ganger ble han funnet med blå og svarte merker. Han ble slått i det samme rommet som hans far, som var slakter, skar opp dyreskrotter. Senere, ettersom julingen fortsatte ble han innelåst i en gammel underjordisk kjeller. Dette fortsatte i seks år. Han fikk ikke lov til å leke med andre barn. Han ble seksuelt misbrukt av sin mor som badet ham til han var 12 år gammel og manipulerte kjønnsorganene hans. Når han var åtte år gammel ble han forført av sin 13 år gamle fetter og senere, når han var 13, av sin lærer. Forbrytelsene hans hadde avtrykk av alle detaljene i hans liv. Han ”agerte ut” sitt oppdemte hat mot små gutter som brukte lærbukser (*lederhosen*) (slik Jurgen hadde gjort som barn). Han slaktet dem med en slaktekniv slik han hadde sett faren sin holde på med mens Jurgen ble pisket, slått, banket og misbrukt av sin mor. Moren ga ham ofte våte kyss på munnen etter at hun hadde slått ham. Jurgen kysset også sine ofre.

Jurgen var ett offer som ble en overgriper. Han vekker oss, gjør oss opprørt og fyller oss med skrekk og avsky. ”Men,” sier Alice Miller ”avskyen burde rettes mot det første mordet, det som ble begått i hemmelighet og har fått gå ustraffet hen.”

Når ett barn blir krenket er dets normale reaksjon å rope ut i sinne og smerte. Å uttrykke sinne er forbudt, det medfører ytterligere bestraffelser og krenkelser. Derfor koples sinnet fra. Det samme gjelder for utrykkelsen av smerte. Barnet undertrykker disse følelsene, identifiserer seg med overgriperen og undertrykker minnene fra traumet. Senere, frakoplet fra den opprinnelige årsaken og de opprinnelige følelsene av sinne, hjelpeløshet, forvirring og smerte, agerer vedkommende ut disse sterke følelsene. Mot andre ved kriminell adferd, eller mot seg selv ved rusmisbruk, selvskader, prostitusjon, psyksiske forstyrrelser og selvmord.

Alice Miller skriver videre; ”En som ikke ble gitt forståelsen eller bevisstheten om hva som skjedde og hva som ble gjort har ingen måte å fortelle om det på annet enn ved å repetere det.”

Foreldre som ikke har gjennomarbeidet sine egne barndomstraumer vil mer eller mindre gjenta dem ovenfor sine barn.

Ett slagord vi bruker ved vårt senter for helbredelse av familier er ”Enten gir du det tilbake eller så gir du det videre.”

PANIKKANGREP

Trangen til å repetere viser oss klart at folks adferd gir mening, uansett hvor umenneskelig og bisarr den er. Hver detalj av adferd som ikke er sørget og gjort ferdig vil bli agert ut. Dette kan sees klart i panikkangrep.

Jane Middleton-Moz kaller panikkangrep for det skremte barnets vindu. Hun gir to eksempler på panikkangrep som gjentakelser av tidligere traumer i barndommen.

I ett tilfelle var det en kvinne som nærmest fikk panikk når pulsen hennes økte til ett visst punkt mens hun jogget. Hun hadde forsøkt mange ting for å forsøke å kontrollere disse panikkangrepene. Middleton-Moz klarte å finne det uoppløste barndomstraumet som lå til grunn for dette.

Som lite barn vokste hun opp i ett fattig distrikt og hun og broren hadde ofte lekt ute i gaten. Det var risikofyllt fordi det var gjenger som streifet omkring i det distriktet. Ved ett tragisk tilfelle hadde hun og broren blitt jaget av en slik gjeng. Hun husket at hun løp fort og slapp unna angriperne men broren hennes kom ikke unna og ble drept.

Skrekken og den uoppløste sorgen fra dette ble utløst og gjentatt hvar gang hun oppnådde den samme pulsraten hun hadde hatt når hun hadde flyktet. (*Children of Trauma; Rediscovering The Discarded Self*, Jane Middleton-Moz)

Middleton-Moz forteller om en annen kvinne som hadde blitt skilt fra tre ektemenn på grunn av sin vanvittige sjalusi. Vanligvis var hun ikke sjalu, men hun kunne bli panikkaktig sjalu hvis det oppstod situasjoner som innebar separasjon og adskillelse. Hvis en av mennene hun hadde vært gift med måtte dra tilbake til jobben på kvelden eller reise på en forretningsreise, ble hun grepet av panikk. Hun begynte å svette, skjelve og ble skrekkslagen. Når mannen kom hjem igjen satte hun igang en hysterisk tirade. Hun angret tungt dagen etter og innså hvordan hun hadde overreagert. Middleton-Moz hjalp henne med å kople de panikkaktige følelsene med en hendelse fra fortiden hennes.

Hun hadde bodd i en by i midtvesten. Faren hennes hadde jobbet på andre siden av en stor elv som hadde vært skillet mellom byen hun bodde i og en annen by. En dag mens han var på jobben hadde det blitt storm og elven hadde flommet over slik at faren ikke hadde kunnet komme hjem på en uke. Moren hennes var alkoholiker og faren hennes var den som forsynte henne med alkohol! Seks år gammel hadde hun og hennes fire år gamle bror vært alene med sin mor i en uke mens hun hadde skjelvinger og fantasier! Hver gang en av hennes ektemenn ble borte for henne utløste det dette uoppløste traumet. (*After the Tears*, Jane Middleton-Moz, Lorie Dwinell)

Ut ifra dette kapittelet kan du forstå omfanget av og de livsødeleggende kreftene til inngrodd skam. Dens krefter ligger i uvitenheten om den og hemmeligholdelsen av den. Ved å avdekke denne demonen kan vi begynne å lage utviklende planer og terapeutiske tilnærmelser for å forhindre at skam vokser fast i oss og våre familier.

Vi kan finne kreative måter vårt samfunn, våre skoler og våre religioner kan motvirke dynamikkene i formingen av en skambasert identitet. En søken etter det er viktig fordi det beveger oss i retningen av å finne en måte å *faktisk forhindre* avhengighet på.

Del II – Noen løsninger

Introduksjon –

Eksternaliseringsprosessen

Skal vi lege den giftige skammen som hemmer, lammer oss og gjør oss usikre må vi komme frem fra våre skjulesteder. Så lenge vår skam er skjult er det ingenting vi kan gjøre med den. For å ha muligheten til å endre vår giftige skam må vi akseptere og inkludere den. Vi må gripe den an og favne om den. Det er ett gammelt terapeutisk ordspråk som sier ”Den eneste veien ut er gjennom.”

Det å favne om vår giftige skam innebærer smerte. Og smerte er nettopp det vi prøver å unngå ved å gjemme oss. Faktisk er det meste av grunnen til våre nevrotiske adferder det at vi vil unngå berettiget smerte. Vi forsøker å finne en lettere og enklere måte å takle det på. Dette er adferd som er fullkomment forståelig og i utgangspunktet fornuftig. Og når vi var barn var det dessuten nødvendig for å opprettholde ett visst minimum av god relasjon til de som sørget for vår overlevelse, foreldrene våre. Men, som Dr. Scott Peck har sagt ”Tendensen til å unngå følelsesmessig smerte . . . er den fremste årsaken til all menneskelig mental sykdom.”

Når det gjelder skam blir det værre desto mer vi forsøker å unngå det. Vi kan ikke endre skam som har vokst inn i oss, før vi eksternaliserer den, blir bevisst den, gir uttrykk for den og får den ut på utsiden av oss. Det å gjøre slik skam-reduserende arbeide er ukomplisert, men tungt og vanskelig. Det er forskjellige metoder for eksternalisering, dvs. å bli bevisst følelser og reaksjoner og å få gitt uttrykk for dem i noe utenfor en selv som er involvert i dette arbeidet. Følgende punkter er med i de metodene:

1. Å komme frem fra gjemmestedene ved hjelp av sosial kontakt, å åpent og ærlig dele våre følelser med andre av betydning for oss.
2. Å oppleve oss selv bli speilet, å få reaksjonene på oss selv og våre åpne og ærlige følelser, fra minst en ikke-skjemmende person som er en del av den nye familien vi knytter oss til. Å gjenetablere en mellommenneskelig bro.
3. Å gjennomgå en 12-steps-plan
4. Å gjøre skam-reduserende arbeide ved å ”legitimere” våre forlatthetstraumer. Dette gjør vi ved å skrive og snakke om det. (Debriefing) Særlig det å skrive hjelper for å få ut av seg tidligere skjemmende opplevelser. Deretter kan vi eksternalisere våre følelser omkring forlattheten. (de typiske følelsene er sinne og sorg) Vi kan uttrykke dem, oppklare dem og kople oss til dem igjen.
5. Eksternalisere vårt indre tapte barn. Dette gjør vi ved å bevisst opprette kontakt med den sårbare barnlige delen av oss selv igjen.
6. Lære å kjenne igjen forskjellige og avdelte sider av oss selv. Ettersom vi blir mer og mer bevisst disse delene (eksternaliserer dem) kan vi ta dem inn over oss igjen og integrere dem i oss selv.
7. Å ta nye beslutninger angående det å akseptere alle deler av oss selv med betingelsesløst positivt blikk. Å lære å si ”Jeg er glad i meg selv fordi . . .” Å lære å gi uttrykk for våre behov og ønsker ved å bli mer selvhevdende.
8. Å eksternalisere gamle og ubevisste minner fra fortiden som er med og danne collager av skjemmende hendelser og å lære hvordan vi skal lege dem.
9. Å gjøre øvelser i å få klarhet i vårt eget bilde av oss selv og forandre det.

10. Å sette ord på og få oversikt over stemmene i hodene våre. Disse stemmene holder våre skam-spiraler igang og virksomme. Å gjøre øvelser for å stoppe våre skjemmende stemmer og lære å bytte dem ut med nye nærende og positive stemmer.
11. Å lære å være klar over visse mellommenneskelige situasjoner hvor risikoen for å utløse skamspiraler er størst.
12. Å lære hvordan man skal takle mennesker som påfører oss skam og er kritiske til oss ved å øve på teknikker for å bli sikrere på oss selv og ved f.eks. å skape ett anker til bruk for å få ut av oss disse akutt skjemmende opplevelsene.
13. Å lære å ha mot til å ha feil og mangler og å lære å håndtere våre feil.
14. Til slutt, ved f.eks. bønn eller en form for meditasjon, å skape ett indre sted med stillhet hvor vi er sentrert og forankret i en personlig verdsatt Høyere Makt slik at vi kan gjenskape vår undring og åndelighet.

Alle disse metodene er hentet og tilpasset fra de store terapeutiske skolene. Omtrent all terapi forsøker å gjøre det som er skjult og ubevisst, åpent og bevisst.

Disse teknikkene kan bare mestres ved hjelp av øvelse. Du må *utføre* dem, og forsterke dem ved å utføre dem igjen. *De vil jobbe for deg hvis du vil jobbe med dem.*

En liknelse: Fangen i den mørke fangehulen

Det var en gang en mann som ble dømt til døden. Han fikk bind for øynene og ble satt inn i en mørk hule uten lys, 100 ganger 100 meter stor. Han ble fortalt at det var en vei ut av hulen og at hvis han fant den så var han en fri mann.

Når de hadde stengt inngangen til hulen med en stor sten kunne han ta av seg bindet for øynene og føle seg frem i mørket. I de første 30 dagene fikk han brød og vann, deretter ingenting. Maten kom inn fra en liten åpning i taket i den ene enden av hulen. Åpningen var ca. 30 cm. i diameter og det var nesten 6 meter opp til den. Fangen kunne se at det var litt lysere utenfor den, men det kom ikke noe lys ned i hulen.

Mens han famlet omkring i mørket kjente han at det lå løse stener omkring på gulvet i hulen, noen ganske store. Han kom på ideen om å bygge en haug av stenene. Selv var han ca. 1,75m høy og han nådde nesten 60 cm. høyere med armene. Hvis han bygget en haug som var minst 3,5 meter høy kunne han stå på den og kanskje hoppe opp og få tak i kanten på åpningen slik at han kunne heise seg opp og krype ut av hulen.

Så han satte igang. I alle hans våkne timer samlet han stener og gravde fler opp og ut av vegger og gulv. Etter to uker hadde han bygget en haug på nesten 2 meter. Hvis han klarte å kopiere det de neste to ukene ville han klare å bygge haugen han trengte før maten tok slutt. Men fra da av ble det værre. For hver decimeter haugen skulle økes trengte han flere stener enn før, og alle løse stener var oppbrukt, han måtte grave stadig dypere, med bare hendene, etter nye stener. Etter den første måneden var haugen litt over 3 meter høy og han kunne nesten nå kanten hvis han hoppet. Men han var blitt veldig svak og var helt utkjørt.

En dag litt senere, akkurat idet han trodde han kunne nå kanten ramlet han ned og klarte ikke reise seg igjen. Han var blitt for svak og døde to dager etterpå. De som holdt ham fanget kom og hentet liket. De rullet vekk stenen som stengte inngangen og det strømmet lys inn i hulen. I lyset kunne man se en åpning, ca. en meter i diameter midt på den ene veggen av hulen.

Denne åpningen var inngangen til en tunell som ledet til en annen side av fjellet og ut i friheten, det var veien ut som fangen hadde blitt fortalt om. Alt fangen hadde trengt å gjøre var å finne denne åpningen og krype omtrent 150 meter så hadde han vært fri. Fangen hadde vært så fokusert på det lille lyset fra åpningen i taket at det aldri hadde falt ham inn at åpningen til friheten kunne være ett annet sted, i mørket. Veien ut i friheten var der hele tiden, rett ved den store haugen han slet seg i hjel for å bygge, men *den var dekket av mørke*.

KAPITTEL 4

Å komme ut av gjemsel og isolasjon

”Ett menneske er intet menneske”

Gammelt visdomsord

”Vi er like syke som de hemmeligheter vi holder på”

Ofte sagt i 12-stepsprogrammer

Den grusomme ensomheten som skapes av giftig skam umenneskeliggjør oss, den gjør oss rett og slett mindre menneskelige. Etterhvert som ett menneske isolerer seg mer og mer vil hun miste tilgangen til og nytten av tilbakemeldinger fra andre mennesker. Hun mister speilingen fra andre mennesker, hvordan andre mennesker oppfatter henne og dermed grepet på hvem hun er. Erik Erikson har tydelig vist at det å skape seg en identitet alltid er en sosial prosess. Han definerer en identitet som ’en indre følelse av kontinuitet og enhet som stemmer overens med det en oppfatter at minst en, for en selv, viktig annen person også oppfatter’. Altså at speilingen en mottar fra en annen viktig person stemmer med det du føler om deg selv. Tenk så på at det var de forvrengte speilingene fra de viktige forholdene i vårt liv, særlig det vi hadde med våre foreldre og omsorgspersoner, som ga grobunn for vår giftige skam og våre følelser om oss selv.

Skal vi kureres for dette må vi komme oss ut av vår isolasjon og frem fra våre gjemmesteder. Vi må lage eller finne en gruppe mennesker som er viktige for oss og som vi er villige til å stole på. Det er noe som ikke er lett for skambaserte mennesker.

Når jeg ble fortalt at jeg trengte en gruppe basert på ett 12-stepsprogram husker jeg at jeg desperat begynte å lete etter en hypnotisør isteden. Tanken på å eksponere meg for andre menneskers vurdering og bedømmelse skremte vettet av meg.

Skammen blir giftig og gror fast i oss fordi vi har blitt eksponert før vi var rede og forberedt på det. Enten har vi blitt uventet eksponert eller så har vi blitt påtvunget en eksponering vi ikke var rede for. Det er klart at vi føler oss hjelpeløse og maktesløse. Og med slike erfaringer er det også klart at vi frykter andres vurderinger og bedømmelse. Men; den eneste måten å komme ut av giftig skam på er å omfavne den, eksponere oss, gå igjennom det vi frykter . . . vi *må* komme frem fra våre gjemmesteder.

Å finne ett sosialt nettverk

Den beste måten å komme ut fra gjemmestedene på er å finne ett intimt sosialt nettverk hvor man ikke blir påført skam. Nøkkelordet her er *intimt*. Vi er nødt til å gå grundig og dypt inn i ting fordi skam ligger dypt nede i oss. Giftig skam dekker til våre dypeste hemmeligheter om oss selv; den giftige skammen bærer i seg vår manglende tro på oss selv, vår tro på at vi er mislykket og mangelfulle som mennesker. Vi føler oss så lite verd at vi knapt tør kjenne på det selv, langt mindre vise det til andre. Men den eneste måten vi kan finne ut at denne følelsen om oss selv ikke er riktig på, er ved å risikere eksponering ovenfor andre. Åpne for andres bedømmelse og vurdering om oss selv. Hvis vi viser andre vår tillit og blir mottatt av dem med aksept og varme vil vår tro om oss selv som mislykkede begynne å endre seg. Men vi må vise frem oss selv og ikke den som den giftige skammen får oss til å være. Viser vi oss selv, og blir mottatt som den, vil vi lære at vi har verdi, er verd å ta vare på og ikke er dårlige eller mindreverdige mennesker. Vi må lete oss tilbake til det

barnet vi engang var, og igjen spontant uttrykke tanker, følelser, drifter og behov ovenfor andre mennesker og bli mottatt på det. Slik kan vi få en mer sann identitet, en som vi er tryggere på

Kanskje blir det konflikter; vi møter andres giftige skam på veien, senere kapitler går inn på teknikker for å møte dette. Og kanskje gjør vi også feil på veien. De må vi innrømme og heller lære av enn fornekte. Slik våre omgivelser fra før vi fikk språk og bevissthet om oss selv påførte oss giftig skam om oss selv skal vi fra nå av, denne gangen med bevissthet og språk, bruke våre omgivelser og oss selv til å finne formen på vår identitet.

Sann (massiv/ekte) kjærlighet er god næring for åndelig vekst. Hvis en annens kjærlighet til oss ikke gjør at vi vokser så tyder det på at kjærligheten inneholder andre ting også. Ekte kjærlighet er å føle betingelsesløs positiv anseelse for en annen. Å motta slik betingelsesløs positiv anseelse gjør at vi kan akseptere alle de delene vi består av, også de som skam kan få oss til å ville fornekte, skille ut og ta avstand fra. Forsvinner frykten for hva andre mener om disse sidene av oss, hva de nå enn er, kan vi ta dem inn i oss selv igjen, innrømme at vi har dem, vise dem når det er naturlig og begynne å føle oss mer hele og udelte.

Virginia Satir skriver om de fem frihetene vi har når vi får ekte kjærlighet. Disse fem frihetene er også knyttet til våre grunnleggende ressurser.

- Sansning, at vi kan sanse hva vi vil.
- Elske, (velge og ønske) at vi kan elske, velge og ønske, hva vi vil.
- Følelser, at vi kan føle hva vi vil.
- Tenke og uttrykkelse, at vi kan tenke og uttrykke hva vi vil.
- Fantasi og forestilling, at vi kan fantasere om og forestille oss hva vi vil.

Når vi er hele og fullt selvaksepterende har vi friheten til å se og høre det vi ser og hører og ikke det vi bør og ikke bør se og høre, friheten til å tenke og uttrykke det vi faktisk synes og ikke det vi skal, bør eller ikke skal og bære tenke og uttrykke. Vi har friheten til å føle det vi føler og ikke bare slikt som sømmer eller ikke sømmer seg å føle. Vi kan elske, velge og ønske, hva vi vil og ikke bare det vi skal eller ikke skal, bør eller ikke bør eller må og ikke må elske og vi har friheten til å forestille oss og fantasere hva vi vil forestille oss og fantasere om og ikke bare slik som måtte sømme seg og være riktig eller ikke. Når vi blir elsket betingelsesløst, dvs. akseptert akkurat slik vi er så kan vi selv også akseptere oss selv akkurat slik vi er.

Å akseptere seg selv er det som må til for at skadene som giftig skam påfører selvet skal bli reparert. Selvakseptering er noe av det samme som personlig styrke. Selvakseptering fører til at vi konsentreres og samles i ett punkt, at all vår energi og alle våre ressurser flyter utover, fra ett sentrum. Det motsatte, å ikke akseptere seg selv, skaper en indre skade og ett brudd, en indre splid og en indre krigføring hvor energi brukes til det og man ikke har ett sentrum som ens energi kan flyte ut ifra. Aksepterer vi ikke oss selv bli vi stående på siden av oss selv. Vi bruker ressurser og energi på å gjemme vårt selv fra oss selv og andre. Dermed får vi mindre energi igjen til å møte, håndtere og klare oss i hverdagen, livet og verden. Selvakseptering gjør oss mer og mer fullt ut funksjonsdyktige.

Siden det var personlige relasjoner som muliggjorde vår giftige skam er det bare personlige relasjoner som kan fjerne den igjen. Dette er noe som ikke kan understrekes nok. *Vi er nødt til ta sjansen og komme ut og lete etter relasjoner og forhold som ikke påfører oss skam hvis vi skal kunne kurere vår inngrodde giftige skam. Det finnes ingen annen måte.* Når vi vel har funnet en sammenheng og

kommuniserer med andre i den vil vi fortsatt måtte arbeide med oss selv. Men vi kan ikke engang begynne før vi har etablert en tilslutning noe sted.

12-stegsgrupper er det som har hatt størst suksess når det gjelder å hjelpe skambaserte mennesker. Husk at giftig skam er roten i all avhengighet. 12-stegsgrupper ble bokstavelig talt født ut av motet til to avhengige mennesker som turte å komme frem fra det de gjemte seg bak. En alkoholiker (Bill W.) henvendte seg til en annen alkoholiker (Dr. Bob) og de begynte å snakke sammen om hvordan de hadde det og hva de følte om seg selv. Jeg er enig med Scott Peck når han sier at denne samtalen, hvor de begge eksponerte seg for hverandre, er en av de viktigste hendelsene i dette århundret. Ett 12-stegsprogram foregår alltid i en gruppesammengang Gruppen kommer først.

Siden vi er grunnleggende sosiale klarer vi ikke å leve ett lykkelig og tilfreds liv uten en sosial sammenheng. En annen måte å si dette på er at vi mennesker trenger å gi og å motta, være glad i andre og at andre er glade i oss. Vi har behov for andre og at andre har behov for oss. Dette er grunnleggende behov. Vi er ikke fullt menneskelige hvis disse behovene ikke blir møtt.

For å helbrede vår giftige skam må vi risikere å tilslutte oss en gruppe. Vi må være villige til å eksponere det som er vårt grunnleggende selv. AA lærer alkoholikere å introdusere seg selv på møtene med – ”Mitt navn er X, jeg er en alkoholiker.” Identifisering av og med kjernen i problemet er avgjørende for å oppnå bedring. Man aksepterer verbalt at man ikke har kontroll over problemet og at man er hjelpeløs ovenfor det. Dette indikerer dermed at man har antatt sin skam og har gitt opp forsøkene på å kontrollere den.

Denne overgivelsen er kjernen i det åndelige paradokset som sier at man bare kan vinne ved å gi opp, bare kan vinne ved å tape. Dette er noe som er vanskelig for enhver tøff Amerikaner. Dette er, som de fleste åndelige lover, paradoksalt – for å finne sitt liv må man oppgi sitt liv. For skambaserte mennesker stemmer dette bokstavelig talt. Vi må oppgi våre selvbedragende falske selv og våre egoforsvar for å kunne finne den vitale og verdifulle kjernen av oss selv. Inne i vår nevrotiske skam ligger vårt sårbare og følsomme selv. For å kunne finne lyset må vi favne om, anta og gå igjennom mørket. Gjemt nede i de mørke dypene av vår giftige skam lever fortsatt vårt sanne selv.

Det finnes ikke noe liv uten død, ikke noe lyd uten stillhet, man kan ikke holde fat ved noe uten også å slippe noe og det finnes ikke noe lys uten mørke. Det å se en bølge fra havet skylle inn over en vakker hvit sandstrand på en solfylt og lys dag er spektakulært og vakkert, men hvis vi ikke var åpne for noe annet enn det ville vi gå glipp av f.eks. å se en spektakulær stjernefylt himmel på en mørk natt.

Liknelsen i begynnelsen av denne delen er en tilpasning av en historie som fortelles i terapeutiske sammenhenger. Historien er typisk for menneskelig streben. Vi ser alltid etter løsninger der vi venter å finne dem. Det faller oss aldri inn at løsningen kan ligge i mørket, der vi ikke venter å finne den. Slik er det og med giftig skam. Løsningen er ikke der vi tror. Den er nærmere, men i mørke.

Retningslinjer for å velge en gruppe

Det er ingen tvil om at det finnes andre intime grupper enn 12-stegsgrupper. Man kan finne det i sin kirke eller synagoge. Mange har funnet ikke-skjemmende intimitet i psykoterapigrupper eller med individuelle terapeuter. Det er flere ting som er viktig å se etter;

- Gruppen kan ikke være bedømmende og må ikke påføre skam. Når du risikerer å være en del av gruppen skal du og vite at du kan forlate den hvis du føler deg urimelig eksponert eller skjemmet.
- Gruppen bør ikke være kontrollerende og bør være demokratisk. I en slik gruppe kan alle sammen være ekte og seg selv. Hver person kan være forskjellig fra de andre. Dette er en ting en skambasert person ikke har opplevd.
- Lederen for gruppen må kunne være en modell for sunn skam. Dette betyr at vedkommende ikke bør ha 'skamløs' adferd (være kontrollerende, perfeksjonistisk, rigid) Lederen må leve slik han eller hun lærer. Lederen skal være en slags veiviser som har gått foran og kan fortelle de andre i gruppen hva som kan vente rundt neste sving i vedkommendes utvikling.
- De fleste skambaserte mennesker har behov for en gruppe som berører og holder rundt hverandre på en respektfull måte. Dette innebærer at ingen uten videre nærmer seg deg og begynner å holde rundt deg. Hverandres grenselinjer må respekteres. Hvis du synes det er for truende med fysisk kontakt kan du gi uttrykk for at du vil avstå fra det uten å gi ytterligere forklaringer. Du vil bli lært opp til å spørre hvis du vil bli holdt rundt og du vil bli spurt om det er i orden før noen holder rundt deg.
- Mange av oss ble påført vår skam allerede før vi hadde utviklet språk ved at vi ikke ble holdt og ikke ble berørt. Før vi får språk bygges den mellommenneskelige broen opp gjennom berøring og holding. Spedbarn som ikke blir tatt på og påvirket ved hjelp av berøring kan dø av en type berøringssavn som kalles "mirasmus". Marcel Geber, som i FN-regi reiste til Uganda for å studere proteinmangel hos Ugandiske barn, fant at de Ugandiske sped- og småbarna var noen av de best utviklede barn i verden. De Ugandiske spedbarna ble hele tiden holdt av sine mødre, var hele tiden i bevegelse og hadde hele tiden kroppskontakt.
- Til slutt; gruppen må tillate at alle følelser blir gitt fullt ut uttrykk for. At det er rom for dette er den viktigste egenskapen gruppen må ha for at prosessene den er til for skal kunne foregå. Man må være i stand til å ha mulighet til å kunne uttrykke sine følelser åpent og fritt. Skam er den herskende følelsen, den følelsen som kan legge bånd på og binde alle andre følelser utenom sinne. Men, som vi har sett, skam gjør om sinne til raseri og får det til å føles overveldende. Det å fritt uttrykke ens følelser er omtrent som å tine opp fra en nedfrost tilstand. Etterhvert som skam binder alle våre følelser blir vi psykisk nummne og følelsesløse. Det å få kontakt med våre følelser igjen er vanskelig i begynnelsen. Det kan godt hende du til tider vil føle deg overveldet. Du kan og bli forvirret. Noen ganger er det slik at man føler seg værre før man blir bedre. Det som er viktig er å føle noe i det hele tatt. Våre følelser er den vi er i ett gitt øyeblikk. Når vi ikke kjenner våre følelser mister vi kontakt med hvem vi er.

Mitt råd er at man går sakte frem i det å lære å kjenne, identifisere og uttrykke følelser. Det er disse tingene vi aldri lærte på grunn av regelen om å ikke snakke om ting og på grunn av den dårlige modelleringen i våre dysfunksjonelle og skadede familier. Til å begynne med vil følelsene føles fremmede, rare og kanskje skremmende. Vi frykter av vi vil bli overveldet av følelsene våre og miste kontroll.

Og vi frykter avvisning. Noen vil måtte gjøre mer intenst arbeid med sine følelser enn andre. *I begynnelsen reduseres ens giftige skam bare av det å føle følelser.* Det å dele følelsene med en annen er å være sårbar. Dette er å eksternalisere følelsene, gjøre dem til noe utenfor seg selv, og det er å komme frem fra sine skalkeskjul.

I sin bok *The Fantasy Bond* skriver Robert Firestone at vi mennesker ikke fungerer på en fullt ut menneskelig måte før vi lever i en sammenheng i ett samfunn og har ekte vennskap. Det motsatte er at vi lever vårt liv i en illusjon av tilhørighet, bundet av bindinger bygget på våre egne fantasier. Alle avhengigheter og alle forhold og relasjoner som fanger, stenger og lukker en inne er resultater av å være bundet av ens egne fantasier og illusjoner. Fantasier og illusjoner som skaper et liv hvor man trekker seg inn i seg selv og intill videre lever i trygt og godt i sin egen lille verden. Ett slik liv er ikke menneskelig. Det er bare i ett liv med dialog, tilhørighet og samfunn vi kan vokse og utvikle oss.

KAPITTEL 5

12 steg for å gjøre giftig skam om til sunn skam

"12-stepsprogrammer er den kanskje raskest voksende åndelige bevegelsen i dag"

Keith Miller

Sin: Overcoming The Ultimate Addiction

Mitt liv ble reddet av å ha deltatt i ett 12-stepsprogram. Derfor er det umulig for meg å være objektiv og upåvirket av det når jeg nå skal forsøke å forklare disse programmene evne til å helbrede den giftige skammen som binder oss. Ingen benekter det faktum at 12-stepsprogrammer beviselig fungerer i forhold til å håndtere avhengigheter. Det jeg skal ta for meg er 12-stepsprogrammer i forhold til giftig skam, og siden giftig skam er drivstoffet som driver avhengighet mener jeg det er lett å se at de fungerer godt i forhold til giftig skam også.

1. Steg 1 lyder: **"Vi innrømte at vi var maktesløse ovenfor <hva avhengigheten enn er> og at våre liv var blitt uhåndterlige"**

Dette steget erkjenner og bekrefter det som er den sterkeste siden ved og det som gjør giftig skam så seiglivet - den fungerer autonomt. Dvs. at den giftige skammen opprettholder seg selv, den utløser seg selv og forsterker og vedlikeholder seg selv. Den er en egen enhet som fortsetter å leve og blir ikke borte av seg selv.

Ett gammelt ordspråk om alkoholisme illustrerer dette;

Mennesket tar en dram - Drammen tar en dram - Drammen tar ett menneske

Alkohol inneholder egne kjemiske avhengighetsskapende egenskaper. Giftig skam er en indre tilstand som, når den er blitt inngrodd eller internalisert, kan sammenliknes med slike kjemiske avhengighetsskapende egenskaper. Den andre delen i setningen som er det første steget understreker den funksjonelle uavhengigheten og autonomien som tvangsmessige og avhengighetsmessige adferder har. I den gruppen mennesker med tvangsmessig adferd som jeg leder omtaler vi ofte giftig skam som en enhet i seg selv, med sine egne ressurser. Stilt ovenfor den er vi maktesløse. Alle mennesker som vil ta seg ut av en avhengighet har kommet til ett punkt i sitt liv hvor de innså sin maktesløshet ovenfor sin avhengighet. Dette vendepunktet ble gjerne fremkalt av den smerte deres avhengighet påførte dem.

Det var smerte som gjorde meg klar over min maktesløshet og manglende evne til håndtering. Den eneste veien ut av smerten var å slutte å gjemme meg – jeg måtte overgi meg. Jeg måtte anta, gripe om og omfavne min skam og min smerte. For meg hadde smerten blitt så sterk at jeg var villig til å gjøre hva som helst. Det at jeg antok og omfavnet min smerte førte til at jeg viste frem og eksponerte min smerte, sorg, ensomhet og skam. Det var dette jeg hadde fryktet å gjøre i så lang tid. Mens jeg erkjente hvor dårlig jeg faktisk følte meg fikk jeg se aksept, mottakelse og kjærlighet i de andres speilende øyne. Etterhvert som de aksepterte meg begynte jeg å føle at jeg hadde betydning. Jeg begynte å akseptere meg selv. *Den mellommenneskelige broen*

ble reparert og gjenoppbygd.

2. Steg 2 ber oss om å strekke oss ut etter noe som er større enn oss selv; **”Vi begynte å tro at en kraft større enn oss selv kunne gjenopprette vår sunnhet”**
Tidligere har jeg henvist til det som står skrevet i Genesis om syndefallet. **(Oppstandelsen?)** I Genesis antydes det at fire relasjoner ble brutt av Adams giftige skam. Relasjonen med Gud, relasjonen med ens eget selv, relasjonen med broder, søster og nabo (Cain dreper Abel) og relasjonen med verden (naturen). De 12 stegene gjenoppretter disse relasjonene. Steg to starter ved å akseptere noe som er større enn oss selv.
3. Steg 3 lyder: **”Vi tok en avgjørelse om å overgi vår vilje og våre liv til vår Gud, slik hver og en av oss forstår Gud.”** Selv om det ofte og helt bevisst nevnes en Gud som den Høyere Kraften overlates det til hver og en av oss hvordan vi forstår Gud.
Jeg husker en kar som valgte å gjøre et eiketre til sin Høyere Kraft. En gang kom han løpende inn i gruppen og ropte ”De har hugget ned min Høyere Kraft!”. 12-stegsgrupper påtvinger ingen en bestemt oppfattelse av hva eller hvem Gud er, det velger man selv. Poenget er å innrømme en høyere kraft, større enn seg selv, og å våge å slippe kontrollen såpass at man kan legge sitt liv i dennes hender. Dette vil menneskeligjøre en selv.
Det å gjenopprette de gjensidige båndene med Gud har stor styrke når det gjelder å kurere inngrodd giftig skam. Giftig skam er en forstyrrelse i ens vilje. Når viljen er skadet og koplet fra blir den grandios og vil for store ting. Etterhvert som skambaserte mennesker blir mer og mer innsyltet i sine skjulesteder og skalkeskjul-adferder blir de mer og mer ’skamløse’. Adferden blir mer og mer overtredende, på måter som går utover dem selv eller andre omkring dem. De gjemmer sine feil ved hjelp av perfeksjonisme, kontroll, bekyldninger, kritikk, forakt osv. . . . Å være skamløs er å spille Gud. Det å spille Gud selv og å være grandios er en åndelig katastrofe. Det er å gå åndelig konkurs. Steg 2 og 3 gjenoppretter de grunnleggende nødvendige båndene til en Høyere Kraft som mennesket er avhengig av.
En annen ting skambaserte mennesker tror er at *de ikke har noen rett til å være avhengige av andre*. Dette er en følge av at de ikke har fått dekket behov som de rent utviklingsmessig var avhengig av å få dekket og at de, ved at disse behovene ble sviktet, isteden ble påført traumer og opplevelser av forlatthet. Det å overgi sin vilje og sitt liv til ens Gud er å gjenopprette en slik rett til å trenge andre. Det å gå til møter i gruppen og å stole på andre mennesker er også å risikere avhengighet igjen.
Sunn skam er en tillatelse til å være menneskelig. En grunnleggende ting ved å være menneske er å være begrenset. Å være menneske er å være endelig, å ha behov, og å komme til å gjøre feil. Sunn skam gjør at vi merker at vi ikke er Gud og at vi faktisk trenger hjelp og assistanse.
De første tre stegene gjenoppretter et bedre forhold mellom oss selv og det som er kilden til livet. Det å innrømme maktesløshet og uhåndterlighet, ha tro på at en Høyere Kraft kan hjelpe oss til sunnhet, ta en avgjørelse om at man skal slippe kontrollen og overgi ens vilje til ens Gud gjenoppretter vår sunne skam og rotfester oss i vår grunnleggende menneskelighet. Det skamløse og grandiose kontrollbehovet og det å leke Gud oppgis.
Med steg 1 til 3 melder vi oss tilbake inn blant menneskene. Vi innser at vi har behov for fellekap og samhörighet og vi innser de grunnleggende

begrensningene i vår menneskelighet. Scott Peck har definert følelsesmessige sykdommer som det å unngå virkeligheten for enhver pris, og mental helse som det å akseptere virkeligheten til enhver pris. Steg 1 til 3 tar oss tilbake til virkeligheten.

4. Steg 4 lyder: **”Fryktløst lette vi igjennom oss selv og lagde en moralsk inventarliste, en moralsk fortegnelse om oss selv.**

I dette steget begynner vi å gjenopprette vårt forhold til oss selv og de omkring oss. (det andre og tredje brutte forholdet i syndefallet) Våre skambaserte forsvar hindret oss i å vise frem vårt selv for noen andre. Mer tragisk; de hindret oss selv i å se vårt selv også. Som jeg har nevnt; det å være skambasert er å ikke være i seg selv, man gjør ens selv om til ett objekt ved siden av seg selv, ett objekt man skammer seg over, forakter og føler seg fremmedgjort ovenfor.

Ved å gjenopprette ett tillitsforhold til Gud, slik du forstår Gud, og ved å åpne seg og være ærlig og sårbar i ens gruppe begynner vi å få tilbake ett forhold til oss selv. Det å bli speilet av andres omsorgsfulle og ærlige øyne gjør at vi begynner å akseptere oss selv. Gradvis og sakte, men sikkert begynner en gjenforeningsprosess av selvet.

For meg gikk det to år etter å ha begynt i ett 12-stepsprogram før jeg for første gang forsøkte meg på å utføre det fjerde steget. Dette er hverken riktig eller galt. Det å gå igjennom stegene er en individuell prosess, man gjør ting etterhvert som man er klar for dem.

De fleste 12-stepsprogrammer anbefaler sterkt at nye medlemmer får en fadder. En fadder er en som forhåpentligvis har en viss kvalitet på sin følelsesmessige helse og som har en sunn utvikling i sitt arbeide med 12-stepsprogrammet. Fadderer er en modell og skal tilby fast og sunn veivisning i det å hjelpe den nye i sitt arbeide med programmet.

I mitt tilfelle måtte altså det å skrive en moralsk inventarliste vente en stund mens jeg arbeidet meg igjennom de tre første stegene. Mine intellektuelle skalkeskjul var veldig sterke, seige og snedige. Jeg var jo professor og jeg hadde flere embedseksamener i psykologi, filosofi og teologi. Jeg hadde undervist i dette på universitetsnivå. Jeg strevde mye med enkelheten i 12-stepsprogrammet. Deler av det som hadde vært min fasade var det å være en følsom intellektuell som var i stand til å se hvor veldig komplisert og vanskelig menneskelige lidelser og smerte kunne være. Og forklaringen på at jeg drakk var at jeg bar på så mye bevissthet om menneskelig smerte og lidelser. Som jeg har nevnt andre steder; dette var sludder og vås. Det var en snedig og spissfindig måte å lure meg selv og andre på. En fornektelse og måte å opprettholde en illusjon om meg selv på. Det var ett intellektuelt skalkeskjul for å skjule min skam over meg selv.

En av de mer grunnleggende ting jeg har lært her i livet fikk jeg høre av Abraham Low, han som grunnla Recovery Inc. Han sa at det å intellektualisere omkring våre problemer er komplisert, men lett å starte og å drive med, mens det å faktisk gjøre noe med dem er ukomplisert, men tungt og vanskelig å begynne med og gå igjennom. Skambaserte intellektuelle elsker å diskutere og komplisere.

Når jeg endelig begynte på det fjerde steget fant jeg ut at mye av det gale jeg gjorde stammet fra min drikking og min frykt. Etterhvert skjønte jeg at kjernen i alle mine problemer var min følelse av utilstrekkelighet. Dengang forstod jeg ikke det jeg nå vet om skam, men giftig skam var den indre kjernen i mine problemer og det som fikk meg til å gjøre alle de feilene jeg gjorde.

Når jeg lagde min liste innså jeg at mitt kjerneproblem var mer at jeg forsøkte å være for moralsk heller enn at jeg var umoralsk. Mine første forsøk på moralske inventarlister var faktisk bare lange opplister på umoralsk adferd og oppførsel. Min fadder hjalp meg til å se at det jeg fortalte meg selv med de listene var at jeg mente om meg selv at jeg hele tiden var innblandet i moralsk misslykkethet. I min grandiositet forsøkte jeg å være enten mer enn menneskelig (supermenneskelig, eksepsjonelt bra) eller mindre enn menneskelig (umenneskelig, kryptende og eksepsjonelt dårlig). Jeg var aldri rett og slett menneskelig. Jeg forsøkte å være noe mer enn menneskelig (skamløs) og endte opp med å mene at jeg var noe mindre enn menneskelig (fylt av skam).

Skal man kunne være moralsk må man ha en fullt fungerende vilje, det er den som avgjør hva man skal gjøre. Skal man utføre moralske handlinger krever det vurderinger, bedømmelse, fornuft og en evne til å velge. Jeg mener skambaserte mennesker er overmoralske på grunn av at deres vilje er skadet. Det er vanskelig å gjøre alle ens menneskelige ressurser tilgjengelige for ens falske selv. Det betyr ikke at skambaserte mennesker ikke har gjort umoralske og gale ting mot andre. Slett ikke. Jeg er selv ett eksempel på en som har gjort mye galt mot andre. I det fjerde steget tok jeg ansvar for de feilene jeg hadde begått og jeg kom også i kontakt med det som var kjernen i problemet. Noen år etter gjentok jeg dette steget, denne gangen sett i lys av min nye forståelse om giftig skam. Nå så jeg tydelig at 95 % av den skam jeg bar på stammet fra opplevelser av forlatthet som jeg var blitt påført. Siden jeg denne gangen kunne se det klarte jeg å gjøre noe med det. Når ett skambasert menneske, f.eks. en kvinne, ser at det meste av den skam hun bærer på er påført skam, dvs. skam uten at det egentlig er tilstrekkelig grunn til å føle den, gir det henne håp. Den inngrodde skammen oppleves som noe håpløst, noe som ikke kan rettes på eller endres; det er jo nettopp en selv som er mangelfull føles det som, da kan en jo ikke rette på det, det er ingenting man kan gjøre. Dette endres på når man ser at det en selv så på som den indre kjernen av en selv, en mangelfull, mislykket og defekt kerne, er noe påført noe, gjerne noe som ble dannet før en selv fikk språk, og som dermed ble det en selv trodde var ens identitet.

Det fjerde steget hjelper oss til å kunne fokusere på de feil vi har begått på en slik måte at vi kan begynne å se muligheter til å rette dem opp igjen. Steg 4 starter en prosess som gjør om giftig skam til sunn skam, noe som i sin tur, rent utviklingsmessig, er grunnlaget for sunn skyld.

5. Steg 5 lyder: **"Vi innrømte for vår Gud, oss selv, og for et annet menneske akkurat hva vi hadde gjort galt."**
6. Steg 6 lyder: **"Vi var fullt ut rede til å la vår Gud fjerne disse feilene i vår karakter."**
7. Steg 7 lyder: **"Vi ba vår Gud ydmykt om å fjerne disse manglene"**

Jeg samler disse stegene fordi hver av dem er en del av det å oppgi vår kontrollerende og grandiose vilje. Hver av dem er ett steg mot å eie ansvaret for ens eget liv og å slutte å skulle kontrollere andre og ting man ikke kan kontrollere. Hver av dem er en handling bygget på håp.

I steg 5 kommer vi frem fra vår gjensel. Her snakker vi om vår skam. Vi forteller vår Gud og et annet menneske om vår skam og de feilene vi har begått på grunn av den. Etter min mening hjelper dette steget oss til mer enn bare å ta ett oppgjør med de feil og, noen ganger, forferdelige handlinger vi

har begått, det hjelper oss også til å se at vi begikk dem på grunn av en mangelfull karakter og annet som var bygget opp som forsvar mot å føle skam. Ved å fortelle ett annet menneske om disse tingene antar og favner vi om vår skam og smerten fra den, og vi åpner og eksponerer oss for en annens øyne. Vi lar en annen se hvor dårlige vi faktisk føler oss, og hva vi føler om oss selv. Denne gangen er det ikke noe late-som eller skalkeskjul som vi gjemmer oss bak.

Steg 6 er en handling basert på tro og håp. Vi føler godt nok om oss selv til å kunne tro at Gud vil fjerne de feil som vi har erfart i vår karakter. Vi er hvertfall villige til å spørre og til å tro at vi har rett til å være avhengige av noen utenfor oss selv og noe større enn oss selv. Det er slutt på det å være kontrollerende og det å selv være Gud. Nå trenger vi Guds hjelp. Vi vet at vi trenger hjelp og vi ber om det. Forutsetningen for dette er at vi tror at vi er bra nok og verdige til at de kan bli fjernet.

I steg 7 ber vi Gud ydmykt om å fjerne disse manglene. Det å spørre ydmykt handler om å gjenopprette vår sunne skam. Vi vet at vi har handlet galt. Vi er mennesker og vi gjør feil. Men vi har også fått tro på at vi kan bli hjulpet. Vi kan endre oss og vokse. Vi kan lære av vår smerte og vår ulykke.

Med dette steget fikk jeg gjenopprettet min sunne skam. Ut ifra den sunne skammen begynte jeg å føle min skyld. Skyld er følelsen som former vår samvittighet. Man har ikke samvittighet når man er skamløs. Vår samvittighet forteller oss når vi har sviktet og gjort noe galt. At vi har overskredet våre egne verdier. Følelsen av skyld presser oss til å endre noe. *En person som føler skyld frykter avstraffelse og ønsker å gjøre ting godt igjen. En skambasert person kan ønske avstraffelse.* Ettersom jeg fikk gjenopprettet min skyld og min samvittighet begynte jeg å føle behov for å gjøre ting godt igjen. Steg 5, 6 og 7 gjenoppretter vår kontakt med oss selv. Vi klarer å akseptere oss selv nok til at vi er villige til å snakke om de feil vi har begått. Vi har nok håp for oss selv til at vi kan be vår Høyere Makt om hjelp. Vi er forberedt for ansvarlighet, til å rette på våre feil og til å vokse og gå videre i livet.

8. Steg 8 lyder: **”Vi laget en liste over alle de mennesker vi har såret og skadet og ble villige til å gjøre godt igjen de ting vi hadde begått mot dem.”**
9. Steg 9 lyder: **”Vi henvendte oss direkte til de på listen og gjorde det som måtte til for å gjøre ting godt igjen der hvor slikt var mulig, utenom hvis en slik henvendelse kunne skade dem eller andre”**

Steg 8 og 9 er de stegene hvor vi faktisk retter de feilene vi har begått mot andre, der slikt er mulig.

Dette handler om den tredje brutte relasjonen i historien om syndefallet, vårt forhold til de omkring oss og andre mennesker. Det kanskje største såret ett skambasert menneske bærer på er den manglende evnen til nærhet og intimitet i ett forhold eller en relasjon. Denne manglende evnen stammer direkte fra den uærligheten som er en del av kjernen i giftig skam. Det å være ett falskt selv, full av hemmeligheter og å alltid måtte gjemme seg, avskjærer og ødelegger alle muligheter en måtte ha for ett ærlig, nært og intimt forhold med noen. Og, som nevnt andre steder; skambaserte mennesker søker andre skambaserte mennesker for forhold. Ishockeyspillere har lettere for å forholde seg til andre ishockeyspillere enn til f.eks. bridgespillere. Vi holder oss helst sammen med de som lever etter samme regelsett som oss selv. På grunn av vår skambaserthet er dette de vi lettest kommer overens med. Befris vi fra vår skam vil vi lettere våge å treffe mennesker som lever etter andre regelsett.

Hemmeligholdelse, uærlighet og det å spille roller og spill kan trygt sies å ha vært hovedinnholdet i min egen historie når det gjelder forhold og relasjoner. Jeg såret kvinner ved å behandle dem som ting og objekter, leketøy, som jeg kunne lyve til, elske, og så forlate.

Jeg husker andre medlemmer i 12-stepsgruppen jeg var med i fortelle meg hvor grusom jeg var mot kvinner jeg hadde forhold til. Når jeg begynte hadde jeg blitt fortalt at jeg ikke skulle be ut kvinner som var med i gruppen. Det er en av retningslinjene i de fleste slike grupper, men det er ikke en absolutt regel, og mange gode forhold har oppstatt mellom folk som har møttes i slike grupper. Men, på grunn av skambasertheten finnes det store fallgruver ved å forsøke å opprette slike forhold. Vanligvis anbefaler man at man går noen år i behandling før medlemmer i 12-stepsgrupper møtes på denne måten.

Jeg begynte umiddelbart å be ut kvinner i gruppen. Og, i og med at jeg var ett fullt utviklet skadet voksent barn av en alkoholiker plukket jeg alltid ut kvinner som var følelsmessig veldig skadet. Vanligvis syntes jeg synd på dem og det gjorde at jeg kunne føle meg ressurssterk og stor. Dette ble forsterket av at de umiddelbart gikk inn i og lot seg fange av rollen som den som skal hjelpes og tas vare på. Forholdet ble båret av ett gjensidig behov av avhengighet, hun var avhengig av meg, og jeg var avhengig av at hun hadde akkurat den avhengigheten. Så, ettersom byrden av deres desperate avhengighet av meg ble tyngre og tyngre og mer og mer smertefull for meg, ble det lettere og lettere for meg å svikte og forlate dem. Dette var også veldig uærlig og grusomt gjort. Når gruppen konfronterte meg med min grusomhet og mitt passive aggressive raseri mot kvinner ble jeg forbannet! Det tok årevis før jeg klarte å se at det jeg levde ut på denne veldig ødeleggende passivt aggressive måten var mitt eget raseri mot min egen mor. Min helte,- kjernekar- og eks-prestestudent-rolle klarte alltid å forvirre meg. Det var en rolle jeg hadde spillt i årevis. Jeg hadde blitt så god på den at jeg lett hadde passert en løgndetektor mens jeg spilte den rollen.

I tillegg fantes det ofre for min nedlatende adferd og mine bjørnetjenester ovenfor andre. Og studentene som hadde blitt påført min skam fordi jeg gjemte meg bak en sort kappe av perfeksjonisme, fromhet og ukrenkelighet. Særlig måtte min bror tåle fruktene av min nedlatende og hellige adferd. Jeg var en meget plikttoppfyllende, disiplinert og rigid student når jeg studerte til å bli prest. Den første tiden knelte jeg på riktig måte noen ganger i inntil seks timer i ett strekk mens jeg konsentrerte meg om å ikke bevege en muskel. Inni meg var jeg veldig fordømmende, noe som ble påført de omkring meg. Når jeg drakk og var full ble jeg rasende og voldelig. Jeg ødela andres eienom og forbrøt meg mot andres rettigheter og grenser. Hensikten med skyld er å presses til å gjøre noe for å gjøre godt igjen det gale man har gjort. Skyld er det som former samvittigheten, det gjør at vi forsøker å rette på det vi har skadet og gjør at vi kan vokse og komme oss videre.

10. Steg 10 lyder: **”Vi fortsatte med indre personlige gjennomganger av våre handlinger og når vi tok feil innrømmet vi det umiddelbart.”**
 11. Steg 11 lyder: **”Gjennom meditasjon og bønn søkte vi å bedre vår bevisste kontakt med vår Gud og ba bare om kunnskap om vår Høyere Makts vilje for oss og evnen til å utføre den.”**
 12. Steg 12 lyder: **”Etter å ha fått en åndelig oppvåkning av disse stegene forsøkte vi å bringe disse budskapene videre til andre og vi forsøkte å praktisere disse prinsippene i alle våre sammenhenger.”**
- Steg 11 fortsetter, fordyper og forsterker vårt gjensidige bånd med vår Gud.

Det fremmer ett forhold hvor vi bevisst har og tar kontakt med vår Gud. Det er ett mer ekte forhold. Da har vi kommet rundt hele sirkelen, fra de brutte forholdene i vår opprinnelse, med mye forlatthet, som satte istand og muliggjorde vår giftige skam og at den vokste inn i oss og ble internalisert, til ett vennskap med Gud, slik hver og en av oss forstår Gud.

Steg 10 er ett steg som handler om vedlikehold. Med det steget vedlikeholder vi vårt forhold til oss selv. Vi holder kontakten med vår sunne skam, den følelsen som forteller oss at vi kan og vil gjøre feil. Vi aksepterer oss selv lettere ved at vi kontinuerlig er i kontakt med vår grunnleggende menneskelighet og våre grunnleggende begrensninger. Det å erkjenne våre feil er det samme som å omfavne og uttrykke vår sårbarhet og vår endelighet. Bevissthet om dette legger bånd på vår tendens til å kunne bli grandios og skamløs.

Steg 12 kunngjør at åndelig oppvåkning er målet og resultatet av de 12 stegene. Det understreker at giftig skam, med alle dens skalkeskjul og tildekkelser fører til at man går åndelig konkurs. Giftig skam er drap på sjelen. På grunn av giftig skam blir vi fremmedgjorte og handlingsorienterte mennesker (*human doings*) uten noe indre liv og uten indre fred. Skambaserte mennesker savner og lengter etter sann indre ro og fredelighet.

Ro og fredelighet er det som er kjennetegnet på åndelig modenhet. Det fører videre til fred og en lykkelig væren. Det åndelige livet er ett indre liv. Det er ikke noe som kan gis eller tilføres fra utsiden. Det åndelige livet er sin egen belønning og leter ikke etter mer enn seg selv. Når vi oppnår en bevisst kontakt med en indre fred ønsker vi å dele av den. Det å bevege seg mot godhet og å dele den med andre er det som kjennetegner sannhet og kjærlighet.

De gamle filosofene kalte godhet, sannhet, skjønnhet og kjærlighet for de transendentale egenskapene ved Væren. Altså de egenskapene ved det å være som gjøre at vi vil dele, gi videre og som får oss til å gå utover oss selv.

Steg 12 får oss til å ville gi innholdet i budskapet videre til våre medmennesker som fortsatt er gjemt bak maskene av giftig skam. Dette steget sier og at vi skal praktisere de åndelige prinsippene med streng ærlighet og hensyn mot andre i alle sammenhenger. Steget sier at vi skal praktisere det vi lærer bort, gjøre slik vi sier, leve slik vi lærer. Det sier at vi skal være en modell som kan tiltrekke andre, en som lever ett liv med selvdisiplinert kjærlighet og respekt. Etterhvert som vi blir en modell for andre med vårt gjenopprettede forhold til oss selv, vår Gud, våre naboer og verden kan vi vise andre at det er en vei ut. Det er håp.

KAPITTEL 6

Å frigjøre det tapte barnet inni deg

Jeg ville antakelig også ha forblitt fanget av denne trangten til å forsvare mine foreldre . . . hvis jeg ikke hadde kommet i kontakt med barnet inni meg, som jeg kom i kontakt med sent i mitt liv, og som ville fortelle meg hennes hemmelighet . . . Nå stod jeg ved en åpen dør . . . fyllt av en voksens frykt for mørket . . . Men jeg kunne ikke lukke denne døren, forlate barnet og aldri mer i mitt liv kontakte det . . . Jeg tok en avgjørelse som skulle komme til å endre mitt liv dypt og inngående . . . nemlig å gi min tillit til dette nærmest autistiske vesenet som hadde overlevd årtiers isolasjon.

Alice Miller, Pictures of Childhood

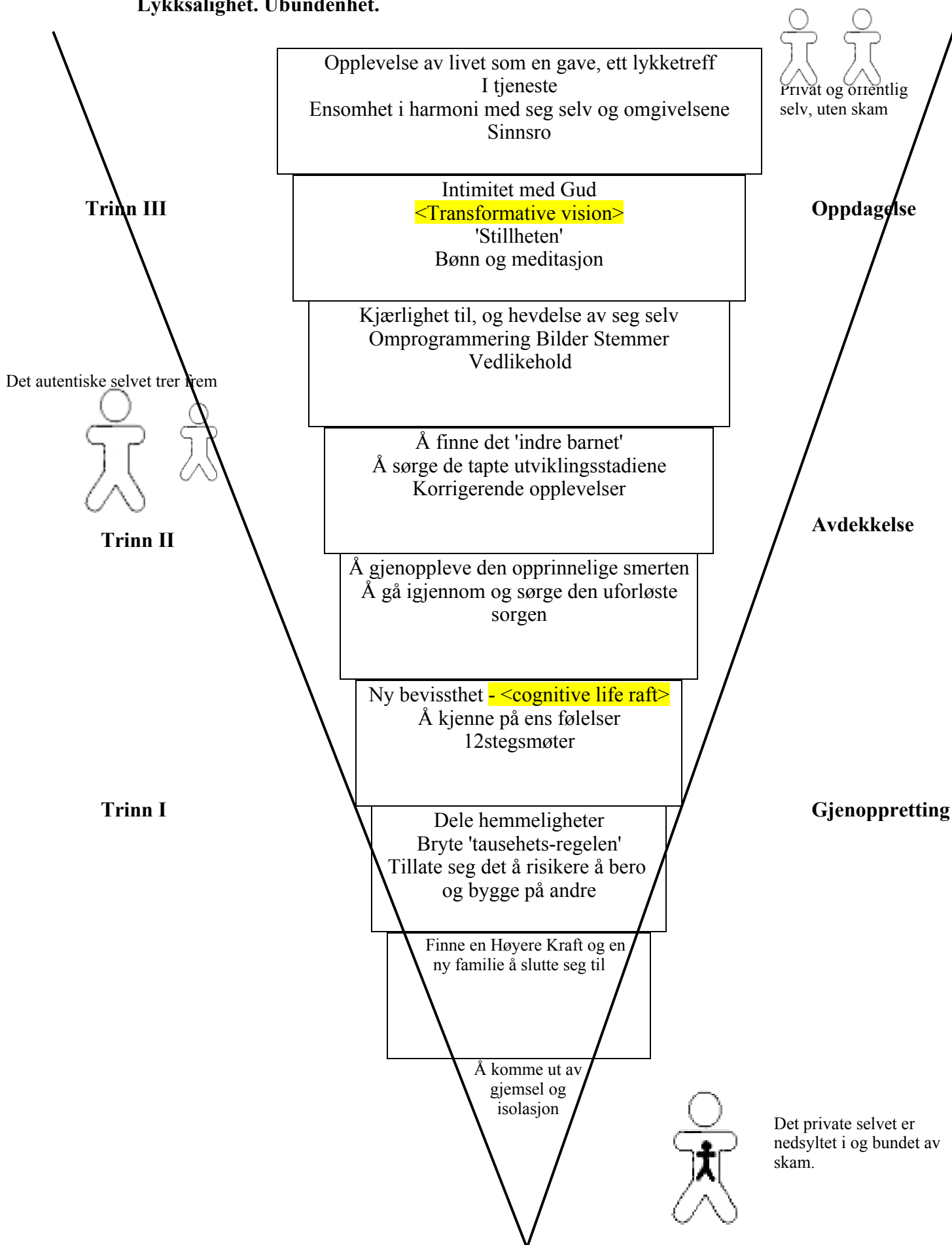
'Bradshaw on; The Family' forteller om tre adskilte faser i min egen skam-redueringsprosess og skam-eksternaliseringsprosess. Figur 6.1 er ett bilde av disse fasene.

Den første fasen er gjenopprettingsfasen. Ved hjelp av gruppens støtte og speilende omsorg ble min egen følelse av egenverdi bedret. Jeg turte riskere å komme ut fra der jeg gjemte meg og turte vise mitt skambaserte selv. Det å se seg selv reflektert i andres øyne, andres reaksjoner på meg, ga meg en god følelse om meg selv. Jeg gjenopprettet kontakt med meg selv. Jeg var ikke lenger alene og på siden av meg selv. Gruppen og andre av betydning for meg gjenopprettet min følelse av det å ha mellommenneskelige bånd.

Gjenopprettingsfasen innebar en forandring hvor jeg byttet ut en adferd mot en annen adferd. Jeg sluttet å drikke og å isolere meg. Jeg delte mine erfaringer, min styrke og mitt håp. Jeg begynte å snakke med andre og delte mine følelser. Jeg begynte også å føle mine følelser igjen. Jeg endret på hva jeg var avhengig av til å bli mer avhengig av den nye familien jeg hadde oppdaget. Fortsatt hadde jeg ett skambasert og avhengig barn i meg som gjorde om den nye gruppen til å skulle tilby den inkludering, sikkerhet og trygghet mine foreldre skulle gitt meg.

Min giftige skam var redusert men ikke borte, den var fortsatt aktiv og virksom. Det viste seg tydelig ved at jeg fortsatt hadde tvangsmessige sider og fortsatt hadde problemer med intimitet. Jeg valgte fortsatt kvinner som jeg følte trengte meg og blandet sympati med kjærlighet. Jeg opprettet relasjoner og forhold hvor jeg var den reddende ridderen og andre ble avhengige av meg og så på meg som veldig ressurssterk. Jeg begynte å jobbe 12-timersdager, også på lørdager. Jeg røyket mer og begynte å spise mye sukker. Greit, jeg hadde klart å stanse en livstruende lidelse ved navn alkoholisme, jeg hadde redusert min giftige skam og jeg hadde det bedre med meg selv, men jeg var fortsatt tvangsmessig og ble fortsatt drevet av krefter fra skammen. Jeg var ikke fri.

Figur 6.1.
Lykksalighet. Ubundenhet.



For å bli fri måtte jeg arbeide meg igjennom temaer fra familien jeg kom fra, mine opprinnelsesforhold. Det å vokse opp, forlate hjemmet og å oppløse mine opprinnelsesrelasjoner lå fortsatt foran meg.

Fritz Perl, grunnleggeren av Gestalt-terapi, har engang sagt; ”Målet i livet er å bevege seg fra å få støtte fra omgivelsene til å støtte seg selv.” Målet i livet er å oppnå uavhengighet. Uavhengighet er rotfestet i en følelse av sunn skam. At vi selv er ansvarlige for våre egne liv. Noe som bl.a. innebærer å klare å be om hjelp når man selv føler at man trenger det.

De forhold vi kommer fra, våre opprinnelsesforhold, var overfylt av forlatthet og dårlige forbilder. Det skapte vår skambaserte identitet. Siden vi ikke hadde en autentisk eller ett ekte eget selv valgte vi å enten klamre oss til våre omsorgspersoner, bundet av en fantasi om gjensidighet, eller vi valgte å bygge vegger rundt oss og å isolere oss slik at ingen kunne såre oss. Disse tidlige valgene, bygget på like tidlige opplevelser, farget og dannet ett mønster for alle forhold og relasjoner som fulgte senere i livet.

Jeg hørte engang Werner Erhard, grunnleggeren til 'est', si; ”Vi vil fortsette å være i våre opprinnelsesforhold inntil vi har oppløst dem. Inntill det vil vi ikke kunne være i noe annet forhold.” Det å forlate hjemmet betyr at man bryter opp sine opprinnelsesforhold. Og, siden mye av vår giftige skam stammer fra disse forholdene, er det å forlate hjemmet en virkningsfull måte å redusere skam på.

Å forlate hjemmet

Hva innebærer det å forlate hjemmet? Hvordan gjør man det?

Det å forlate hjemmet er den andre fasen på veien mot helhet. Jeg kaller denne fasen for avdekkelsesfasen. Den innebærer at man tar kontakt med det sårede og ensomme indre barnet i en, det som ble forlatt for så lenge siden. Det er dette barnet som er den delen av oss som inneholder de følelsesmessige energiene som er blokkerte. Energiene er særlig blokkerte hvis vi har opplevd sterk mishandling. For å kunne gjenopprette kontakt med det sårede og skadde barnet i oss må vi gå tilbake og gjenoppleve de følelsene som ble blokkert.

Når vi lager følelsesmessige blokkeringer for å forsvare oss vil de i sterk grad også innvirke på vår evne til å tenke og resonnere senere i livet. Vårt syn på ting blir smalere, horisonten innskrenkes, vi får skylapper og ser færre alternativer. Vår oppfattelsesevne, vurderingsevne, sansning og evne til å resonnere over konkrete saker blir forurenset og hemmet. Det være seg saker som skjer med oss personlig eller mer generelle saker i samfunnet. (Slike følelsesmessige blokkeringer synes ikke å innvirke på evner til abstrakt eller spekulativ tenkning)

Når så vår praktiske vurderingsevne blir mer og mer hemmet vil viljen, som er det som får vår personlighet til å handle, miste sin evne til å se alternativer og dermed miste kontakt med virkeligheten. Personen som er følelsesmessig avstengt blir bokstavelig talt fylt opp av sin egen vilje og blir stå. Stahet karakteriseres av grandiositet og uhemmede forsøk på kontroll. Det er den endelige katastrofen som følger av giftig skam. Stahet er å spille Gud.

Den eneste måten å hekte våre hjerner av denne kroken på og å helbrede vår tvangsmessighet er å gå tilbake og gjenoppleve følelsene. De blokkerte følelsene må gjenoppleves slik de første gang oppstod. De avhengighetsmessige behovene som vi ikke fikk møtt og som vi ikke har fått utviklet må gjenopptas der de ble stanset og avbrutt, slik at vi kan lære på nytt og få mer fruktbare erfaringer som vi kan vokse videre på.

Vår tapte barndom må sørges. Våre tvangsmessigheter er resultater av at disse gamle blokkerte følelsene (vår uforløste sorg) blir levd ut om og om igjen. Hvis vi ikke går igjennom og forholder oss til disse følelsene ved å gjenoppleve dem, vil vi enten utagere dem ved hjelp av våre tvangsmessigheter, overføre dem på andre mennesker ved hjelp av mellommenneskelige strategier og måter å påføre skam på, eller vi vil ta dem inn over oss selv og la dem skade oss i forskjellige former for akutte eller langvarige selvødeleggelser, i depresjoner eller selvmord.

Vi må forlate hjemmet for å kunne bli en egen person og for å kunne kurere våre tvangsmessigheter. Selv om jeg hadde gått en stund i behandling hadde jeg ikke forlatt hjemmet enda. Jeg hadde ikke avdekket kildene og det som muliggjorde min giftige skam. Jeg hadde ikke gått igjennom og arbeidet med min 'opprinnelige smerte'. Jeg hadde ikke forholdt meg til min opprinnelsesfamilie.

Arbeide med den opprinnelige smerten

Alle skambaserte mennesker kommer fra en familie hvor de har blitt påført traumer. Barn som har blitt påført traumer blir påført for store opplevelser, for mye stimulus, på for kort tid for at de på en fullgod og tilstrekkelig måte skal kunne håndtere disse opplevelsene, mestre stimuliene. Alle typer forlatthetstraumer vil først vekke og stimulere følelser av sorg hos barn for så å samtidig hindre at sorgen kan vises og leves ut.

Jeg var på en flyplass for ikke lenge siden. Der så jeg en mann og hans unge datter. Jeg satt hos en frisør og de var ved siden av meg, to plasser lenger inn. Mannen kjefte hele tiden på barnet og til slutt var han så sint at han fortalte han henne at det bare var problemer med henne, akkurat som med hennes mor. Jeg antok at han var skilt eller separert. Når han gikk dasket han til henne et par ganger, det var virkelig vondt å se på. Når datteren begynte å gråte slo han henne igjen. Så tok han henne med seg til isbutikken og kjøpte is til henne for at hun skulle holde fred. Denne jenta lærer allerede veldig tidlig i livet at hun ikke er ønsket, at det er hennes feil, at hun ikke er ett selvstendig menneske, at hennes følelser ikke teller og at hun bærer ansvar for hva andre mennesker føler. Hvor og hvordan skal hun finne seg en alliert som vil sitte med henne og støtte, bekrefte og godkjenne, hennes triste opplevelser, sorg og sinne? Hvem vil la henne sørge?

I en sunn og respektfull familie blir ett barns følelser godtatt og erkjent. Traumer vil alltid være en del av en normal oppvekst.

Som Alice Miller gjentatte ganger har skrevet; "Det er ikke traumene vi opplever som gjør oss følelsesmessig syke, det er det at vi fratras muligheten til å uttrykke og leve ut følelsene omkring dem."

Når ett barn blir forlatt gjennom vanstell, neglisjering, likegyldighet, misbruk eller at det blir viklet inn i og fanget av familiens problemer så blir det opprørt på grunn av sårene og smerten det påføres. Barn har behov for å få si smerte erkjent og godtatt. De trenger å få støtte og tid til og å bli lært hvordan man kan få utladning for sine følelser uten at det rammer andre. Hvert enkelt forlatt barn ville ikke fått en identitet basert på skam hvis hun hadde fått en hjelpende, støttende og nærrende alliert som kunne validere, erkjenne og godkjenne hennes smerte og gi henne tid til å løse den opp ved at hun fikk gått igjennom sin sorg.

Jeg vet om en sunn familie hvor faren ble alvorlig skadet i en hjemmeulykke. Deres seks år gamle sønn lekte i hagen når han hørte en eksplosjon i huset. Han løp inn og ble sjokkert når han så sin far ligge med store blødninger og tilsynelatende forkrøplet. Faren var ved bevissthet og ba sønnen tilkalle ambulanse. Sønnen var hos en nabo til moren kom hjem fra arbeide. Gutten var fortsatt sjokkert. Moren tok ham med til en barneterapeut. Gutten var redd for å gå ned i kjelleren hvor eksplosjonen

fra fyrkjelen hadde vært. Han var sint på sin mor fordi hun ikke var hjemme og han var sint på sin far fordi han reiste bort (til sykehuset)

I løpet av de neste månedene gikk gutten igjennom sine følelser ved hjelp av symbolske leker. Både faren og moren hans var glade for at han var i stand til å uttrykke sitt sinne mot dem. (Skambaserte foreldre ville ha påført ham skyld og skam for at han ble sint på dem) De ga ham støtte og delte sine egne følelser med ham mens han kom igjennom sin frykt for å gå ned i kjelleren dit hvor den nye fyrkjelen var.

ERKJENNELSE, BEKREFTELSE OG GODKJENNELSE

For at sorg skal kunne oppløses må flere faktorer være tilstede. Den første faktoren er erkjennelse og godkjennelse av sorgen. De barndomstraumer vi har må bli erkjent og godtatt som virkelige for oss, ellers klarer vi ikke å løse dem opp. Den kanskje mest ødeleggende konsekvensen av det å være skambasert er at *vi ikke vet hvor deprimert og sinte vi egentlig er*. Vi har ikke kontakt med, *vi føler faktisk ikke* vår uforløste sorg. Våre egoforsvar og våre falske selv forhindrer oss i å kjenne den. Paradoksalt nok; det er de samme forsvarsverkene som gjorde det mulig for oss å overleve traumene i vår barndom som nå forhindrer vår videre vekst. Fritz Perl har engang sagt; ”Ingenting endrer seg før det blir det det faktisk er.” Vi må avdekke vår egen dypfryste sorg.

Jeg husker at min farmor latterliggjorde meg fordi jeg var hysterisk over at min far dro ut for å drikke seg full. Han hadde nettop kranglet med min mor og gikk rasende ut av huset mens han sverget på å komme stupfull hjem. Jeg begynte å gråte og var snart umulig å ha kontroll på. Min farmor latterliggjorde meg og påførte meg skam på grunn av dette. Hun kalte meg en stor pyse og ba meg ta meg sammen. Jeg har aldri glemt denne opplevelsen. Årevis etterpå bærer jeg fortsatt på den uforløste sorgen.

STØTTE

Den største tragedien i alt dette er at vi vet at smerte fra sorg naturlig kurerer seg selv, bare man får støtte. Jane Middleton-Moz har sagt ”En av de tingene vi vet om det å løse opp sorg er at sorg er blant de eneste smertefylte problemene i verden som vil gå bort og løse seg selv hvis man får støtte” (For en klar og kortfattet diskusjon om uoppløst sorg, les *After The Tears* av Jane Middleton-Moz og Lorie Dwinell.)

Grunnen til at mennesker utsetter sorgarbeidet er at det ikke er noen der til å støtte, erkjenne og godkjenne deres sorg. Man kan ikke sørge alene, det hjelper ikke. Millioner av oss voksne barn har forsøkt det. Vi holdt rundt dyner og puter mens vi gråt oss i søvn. Eller vi låste oss inne på toalettet eller badet og gråt der.

Slik utsatt og forsinket sorg er kjernen i det som kalles posstraumatisk stress syndrom. Det er velkjent hos soldater som har vært i krig. Når de kommer tilbake får de ofte ett sett av felles symptomer; uvirkelighet, panikk, å være følelsesmessig koplet ut og nummne, de er lettskremte, de upersonliggjør andre mennesker, de har behov av å kontrollere omgivelsene og har mareritt og søvnforstyrrelser. De samme symptomene er vanlige for barn som har vokst opp i dysfunksjonelle familier. Dette er symptomer på sorg som har blitt utsatt og ikke har kunnet bli levd ut når årsaken til sorgen oppstod.

FØLELSER I "SORG-ARBEIDE"

Når bekreftelse, erkjennelse, godkjennelse og støtte er etablert trenger man å erfare følelsene som dengang ikke var tillatt eller det ikke var rom for. Dette må gjøres i en ikke-skjemmende sammenheng. Følelser som er involvert i "sorg-arbeide" er sinne, anger, smerte, krenkelse, depresjon, tristhet og ensomhet. Å oppløse sorg er en slags "psykisk jobb" som må gjøres. Varigheten varierer, avhengig av hvor intense traumer man har blitt utsatt for. Man trenger nok tid til å gjøre denne jobben ferdig. I dysfunksjonelle familier er det aldri nok tid.

På vårt familiebehandlingscenter i Huston lager vi fire-og-en-halv-dags arbeidsgrupper som går igjennom "den opprinnelige smerten". Vi bruker rollene i familiesystemet som en måte å vise folk hvordan de mistet sitt autentiske selv og ble sittende fast i sine falske selv. Etterhvert som en person erfarer hvordan og på hvilke måter hans sjel ble holdt nede og kvalt begynner han å sørge. Ofte må terapeuten hjelpe ham å forholde seg til og favne om følelsene fordi de er bundet av skam. Etterhvert som han kopler seg tilbake til sine sanne og autentiske følelser reduseres skammen. Arbeidet med dette fortsetter etter arbeidsgruppen. Det kan fortsette i et par år.

Det finnes mange andre metoder å benytte for å utføre ett slikt arbeide med den opprinnelige sorgen. Det må gjøres hvis sorgen skal løses opp og hvis gjentakelsene og den tvangsmessige livsstilen skal stoppe.

Korrigerende erfaringer

Arbeidet med den uforløste sorgen er en gjenopplevingsprosess som frigjør og integrerer det tapte barnet i deg.

Siden forsømmelsen av våre utviklingsmessige behov av avhengigget til andre var en hovedkilde til vår giftige skam er det viktig å gjenopprette kontakten med disse behovene. Hvert utviklingsmessige trinn var unikt for hver av oss og det var og individuelt hva som skulle til for at våre behov skulle fylles og hvordan dette best skulle gjøres. Når vi var spedbarn trengte vi å bli gitt budskapene "Jeg er så glad for at du er her. Velkommen til verden. Velkommen til vår familie og vårt hjem. Jeg er så glad for at du er en gutt/en jente. Jeg vil være nær deg, holde deg og være glad i deg. Jeg aksepterer alle dine behov, tanker og følelser. Jeg skal gi deg all den tid du trenger for å få dine behov fylt." Siden vi ikke hadde språk måtte dette formidles ved hjelp av berøring og annen adferd. Disse bekræftelsene er hentet fra terapeut Pam Levin's bok *Cycles Of Power*, som snart blir gitt ut av Health Communications.

Jeg setter gjerne sammen små grupper av mennesker (seks til åtte personer) og lar en av dem sitte i midten av gruppen. Personen i midten styrer resten av gruppen med hensyn på hvor nært han eller hun vil at de skal sitte. Noen ønsker å bli holdt og vugget, noen vil ha lett berøring og noen, som har blitt berøvet berøring og ikke er vant til det, føler seg ikke trygge nok til slik berøring i det hele tatt. Hver person setter sine egne grenselinjer.

Når gruppen er satt setter vi på rolig musikk og hver person i gruppen kommuniserer etter tur en eller flere av de verbale bekræftelsene til den i midten mens vedkommende berører, kjæler eller rett og slett sitter nært den som skal motta bekræftelsene.

Den i midten, den som har blitt oversett og neglisjert begynner ofte å gråte. Fordi han nå mottar og får høre de bekræftelsene han hadde behov for å få høre og kjenne men ikke mottok de gangene for mange år siden. Hvis den i midten er ett Tapt Barn begynner han ofte å gråte ganske intenst. Disse ordene og berøringene berører hullet i hans sjel.

Etter disse bekreftelsene snakker gruppen om opplevelsene som kom frem. Jeg prøver alltid å lage en gruppe med en blanding av kvinner og menn slik at personen i midten hører både mannlige og kvinnelige stemmer. Ofte vil den som satt i midten fortelle at han ble særlig berørt av de mannlige eller kvinnelige stemmene, siden det var noe han aldri hørte mens han vokste opp. Men noen ganger er det slik at den i midten mistror stemmene fra ett av kjønnene. Det kan være fordi han har blitt misbrukt eller særlig sveket av foreldren med det kjønnnet. Det å dele av sine følelser i gruppen, å høre og kjenne bekreftelsene, bli berørt og få støtte gir mennesker opplevelser som korrigerer tidligere opplevelser.

Jeg kan også anbefale andre måter mennesker kan få møtt behov som ble forsømt i spedbarnsalderen. At vi har slike behov, og at de eventuelt ikke ble møtt, møter vi igjen i mange situasjoner og opplevelser i livet. Vanligvis trengs det en venn som vil gi fysisk støtte og kontakt (mye berøring) og som vil gi en mat (ta en med ut og spise e.l.). Stimulering av huden trengs det mye av. Det kan hende en trenger ett godt varmt bad, eller å bli pakket inn i ett teppe. Det kan hende en har lyst til å forsøke kroppsmassasje.

I gruppen fortsetter vi med de behovene man får når man blir litt eldre, når man begynner å krabbe og å gå og skal prøve ut sin selvstendighet. Siden man da har behov for separering fra de andre lar vi personen i midten sitte nær, men likevel separert fra de andre. Vanligvis utfører jeg en type meditasjon hvor jeg ber vedkommende gå tilbake i alder og forstille seg at han er på krabbe- og det tidlige vandrestadiet. Jeg gir bekreftelser av typen ”Det er helt greit at du går omkring og utforsker ting. Det er helt i orden at du fjerner deg fra meg og at vi separeres. Jeg forlater ikke deg. Det er helt i orden at du tester dine grenser. Det er helt i orden at du er sint, at du får raserianfall og at du sier nei. Det er helt i orden at du gjør ting og at du gjør dem på din måte. Jeg er her. Du trenger ikke forte deg. Jeg skal gi deg all den tid du trenger. Det er helt i orden at du trener på å holde fast ved ting og å la dem gå, jeg forlater deg ikke.

Etter at en person har hørt og fått slike bekreftelser flere ganger snakker gruppen om det igjen. Det hender ofte at folk uttrykker dype følelser i slike samtaler. Ofte husker folk episoder av forlatthet eller ting som har skjedd med dem som de ikke har husket tidligere eller knapt har visst om. Noen går igjennom nye omganger med oppløsning av sorg.

Vi går igjennom alle de utviklingsmessige trinnene til og med ungdomstiden. Ungdomstiden er også viktig fordi det er mange som gjennomgikk mye smertefull forlatthet og sterkt skjemmende opplevelser da. Husker du Arnold?

Vanligvis ber jeg hver person om å skrive ett brev til en av eller begge sine foreldre hvor hun forteller om det hun trengte men ikke fikk.

Noen ganger gjør jeg som forfatter og terapeut Wayne Kritsberg, ber dem skrive brevet med den hånden de vanligvis ikke bruker til å skrive med. Det gjør det lettere å gjenskape følelsen av å være barn igjen. Det utlades sterke følelser når personen leser sitt brev for gruppen. Når brevet er lest ber jeg gruppen gi personen de bekreftelser som stemmer overens med de uoppfylte behovende vedkommende beskriver i sitt brev til sine foreldre.

Mot slutten av arbeidsgruppen skal hver deltager ha ett møte med sitt tapte barn. Det er vanskelig å finne ord for å beskrive styrken i denne øvelsen. Jeg har spilt den inn på flere av kassetene jeg har laget. Her skal jeg skissere mediteringen, du kan spille det inn på en kassett og lytte til den. Jeg anbefaler å bruke Daniel Kobialka's ”Going Home” som bakgrunnsmusikk.

Meditasjon: Å omfavne det tapte barn inni deg

Sitt i en oppreist stilling. Slapp av og fokuser på pusten din. . . . Bruk noen minutter på å bli bevisst pusten din . . . Legg merke til luften mens du puster inn og ut. . . . Legg merke til endringer i luften og pusten når du puster inn og når du puster ut. Fokuser på den forskjellen . . (ett minutt). Forstill deg nå at du går ned en lang trapp. Gå sakte nedover mens jeg teller ned fra ti. Ti . . . (ti sekunder) ni . . . (ti sekunder) åtte . . . (ti sekunder, osv.) Når du når bunnen av trappen snur du deg til venstre og går nedover en lang korridor med dører til høyre og venstre. Hver av dørene har ett farvelagt symbol . . . (ett minutt) Når du ser mot enden av korridoren ser du ett lysende kraftfelt der. . . Gå igjennom dette feltet og gå tilbake i tid til en gate eller ett sted du bodde når du var syv år gammel. Gå til huset du bodde i. Se på huset. Legg merke til detaljer, taket, fargen på huset, viduene og døra. . . Se ett lite barn komme ut av inngangsdøren på huset. . . . Legg merke til klærne barnet har på seg. Hvilken farge har de? Hvilken farge har skoene? Gå frem mot barnet. . . . Fortell barnet at du er fra hans/hennes fremtid . . . Fortell barnet at du bedre enn noen vet hva han/hun har vært igjennom . . . Hans/hennes lidelser, forlatthet . . . skam . . . Fortelle ham/henne at av alle menneskene han/henne vil møte, så er du den eneste som alltid vil være der, du er den eneste han/henne aldri vil miste. Spør nå om han/hun er villig til å bli med deg hjem? . . . Hvis ikke, så si at du vil komme på besøk igjen i morgen. Hvis barnet er villig til å bli med deg, så ta ham/henne i hånden og begynn å gå derfra. . . . Mens dere begynner å gå derfra ser du din far og mor komme ut av huset. Vink farvel til dem. Se over skulderen din og se at de blir mindre og mindre til de er helt borte. . . Rund ett hjørne og se din Høyere Kraft og en av dine venner som du setter mest pris på vente på deg. Omfavn alle dine venner og la din Høyere Kraft komme inn i ditt hjerte. . . Gå så bort og lov barnet ditt at du skal møte ham/henne 5 minutter hver dag. Velg ett tidspunkt. Forplikt deg til det. Hold barnet ditt i hånden og la barnet krympe til han/hun er på størrelse med hånden din. Legg ham/henne på en plass i hjertet ditt. . . Gå så til ett vakkert sted utendørs. . . Vær på dette stedet, kjenn og reflekter over den opplevelsen du nettopp har hatt. . . Få en fellesskapsfølelse i deg selv, med din Høyere Kraft og med alle ting . . . Se så opp på himmelen, se den purpurrøde skyen danne tallet fem . . . se at tallet fem endres til tallet fire . . bli bevisst og kjenn på dine føtter og ben . . se firetallet endres til ett tretall . . . føl magen og armene dine igejn. Se tretallet bli ett totaltall. Føl hendene dine, ansiktet ditt, og hele kroppen din. Vit at du er i ferd med å våkne igjen – i stand til å gjøre alt som du er i stand til med ditt fulle sinn – se totaltallet bli ett ettall og våkne fullt opp, mens du husker denne erfaringen . . .

Jeg vil anbefale deg å finne frem ett fortografi av deg selv fra du var liten, helst fra før du var syv år gammel. Ha det i lommeboken eller i vesken. Ha bildet lett synlig, f.eks. på kontorpulten, slik at du blir påmint om barnet som lever inni deg.

Det er mye data som støtter det at barnet lever inni oss og er fullt utviklet. Dette barnet er den mest vitale og spontane delen av oss og trenger å bli integrert inn i vårt liv.

Å få barnets utviklingsmessige behov møtt som voksen.

Vi møter våre egne utviklingsmessige behov igjen og igjen hele livet. Hver gang vi starter på eller prøver noe nytt utløser vi de samme behovene vi hadde som spedbarn. Når vi så føler oss sikre på og har fått tillit til vårt nye miljø vil behovene fra den neste fasen i barnets utvikling oppstå; vi får lyst til å prøve ut, undersøke og eksperimentere. Våre egne barn utløser også våre disse behovene i oss etterhvert som de går igjennom sine forskjellige utviklingsstadier. Da har vi som voksne en mulighet til å ta hånd om oss selv på hvert av disse stadiene.

Som voksne kan vi lage oss en sammenheng hvor vi kan få våre behov møtt og fylt. selv ble jeg oversett og forsømt av min far. Jeg har laget en gruppe med menn somtjener som støttende venner som gir meg tilbakemeldinger. Jeg har lært at som voksen kan jeg la det jeg får fra andre være nok til å fylle mine behov. Barn får aldri nok. Ettersom de modnes lærer voksne å gjøre det de får til å være nok. Dermed kan jeg ta en episode fra min gruppe og gjøre det til noe som fyller mitt behov for en far. Hvis en av de som er med i gruppen er særlig nyttig for meg oppdragelsesmessig kan jeg bruke det som en opplevelse av å ha en far. På samme måte kan jeg la andre ting som skjer i livet mitt tjene som opplevelser av å ha en far eller mor. Som voksen kan jeg og lære å få de ting som jeg har særlig behov for. Jeg kan være god mot meg selv og behandle meg selv med en respekt og godhet som vil være nærende for meg.

Den universelle søken etter det indre barnet

Det er viktig å notere seg at behovet for å finne det indre barnet i seg er en del av alle menneskers ferd mot helhet. Ingen har hatt en perfekt barndom. Alle bærer vi på uoppløste og ubevisste temaer fra våre familier.

Ferden mot det indre barnet er en heltemodig ferd. Det å bli ett fullt fungerende menneske er en heltemodig oppgave. Det er prøvelser og domfellelser på veien. I Gresk mytologi dreper Oedipus sin far og Orestes dreper sin mor. Det å forlate ens foreldre er hindringer man vil møte og må overstige på ens heltemodige ferd. Det å drepe ens foreldre er en symbolsk måte å beskrive det å forlate hjemmet og å vokse opp.

Det å finne det indre barnet i oss er det første spranget over avgrunnen av sorg som truer oss alle. Men, det å finne det indre barnet er bare begynnelsen. På grunn av den isolasjon og forsømmelse det har vært igjennom, og på grunn av dets store behov, er dette barnet svakt, egosentrisk og skremt. Han må hjelpes og gis grenser å holde seg innenfor før han vil klare å slippe løs de veldige åndelige kreftene han i seg.

KAPITTEL 7

Å integrere de deler du har fornektet

”Hvilken kurs våre liv tar avgjøres av . . . en rekke forskjellige selv som lever inne i hver av oss. Disse selvene kontakter oss hele tiden – i våre drømmer og fantasier, i våre humørendringer og i det vi mistrives med. Og i de forskjellige uforutsigbare og uforklarlige reaksjoner vi har til verden omkring oss.”

Hal Stone og Sidra Winkelman

”Disse endringene kommer ikke gratis. De krever at jeg lærer meg å leve resten av mine dager i en usikkerhet fra å vite at av alt det jeg er, slik jeg kjenner meg selv, så er jeg også det motsatte. Jeg kan ikke kvitte meg med mine demoner uten å risikere at mine engler forsvinner sammen med dem.”

Sheldon Kopp

Siden jeg tidligere hadde en identitet basert på skam må jeg jobbe hardt med å helt og fullt akseptere meg selv. Deler av arbeidet med å akseptere seg selv innebærer å integrere og ta inn i seg de følelser, behov og ønsker vi har bundet av skam. De fleste skambaserte mennesker føler skam over å trenge hjelp, når de er sinte, triste, redde eller veldig glade. Samt i seksuelle situasjoner, når de står i fokus eller bør være selvhevdende. Noen eller alle disse grunnleggende delene av oss mennesker har i varierende grad blitt skilt ut og fornektet hos oss skambaserte mennesker.

Vi forsøker å ikke ha behov, forsøker å ikke vise at vi trenger noe. Vi later som om vi ikke føler det vi faktisk føler. Jeg vet ikke hvor mange ganger jeg har svart at alt er bra mens jeg egentlig hadde det vondt. Våre seksuelle følelser blir enten koplet helt ut, vi blir veldig puritanske, eller så bruker vi seksualitet til å unngå og overdøve alle andre følelser og behov. I alle tilfelle blir vi avskåret fra viktige deler av oss selv. Disse avskårne delene av oss viser seg vanligvis i våre drømmer og i det vi overfører på andre. Dette gjelder særlig vår seksualitet og våre naturlige instinkter.

Noen eksempler:

- En mann drømmer at han er i ett klasserom. En gruppe kvinner kler av ham. En av dem tar på ham seksuelt og han får full ereksjon.
- Jeg drømmer at ett villt dyr jager meg.
- Jeg drømmer at en helt maskert innbruddstyv bryter seg inn hjemme hos meg.
- En kvinne drømmer at hun kjører omkring i sin bil og at fargede muslimske menn ser lystent på henne.

Hver drøm representerer instinktive energier som har blitt koplet bort. Drømmer er en veldig fin måte å komme i kontakt med de frakoplede delene av oss selv, deler som prøver å få vår oppmerksomhet. De frakoplede delene av oss selv er en energi – en følelse, drift eller ett behov, som ble dempet, hemmet eller holdt helt nede av skam hver gang den viste seg. Disse energimønstrene er undertrykt, men ikke ødelagt. De lever i vår underbevissthet.

Jung kaller disse bortkoplede sidene av oss selv for vår skyggeside. Skal vi bli hele og fullstendige må vi integrere vår skyggeside.

Om Hal Stone og Sidra Winkelmanns arbeide rundt dialog med våre indre stemmer.

I sin bok *Embracing Our Selves* har Hal Stone og Sidra Winkelmann utviklet en god metode for å overvinne fremmedgjortheten en føler for seg selv som resultat av giftig skam. De har basert sitt arbeide på en forutsetning om at vår personlighet er sammensatt av en rekke forskjellige selv som lever inne i oss. Disse selvene kommer fra den naturlige delingen av selvet som vi går igjennom som en del av det å vokse opp. I og med at våre omsorgspersoner ikke var perfekte de heller var det ingen av dem som maktet å elske, godta og akseptere hele oss, helt betingelsesløst. På hver sine måter satte de sine betingelser for å eventuelt godta våre sider og målte oss dermed i følge sine verdier og sitt kart av hvordan virkeligheten er. Dermed avviste de også sider i oss som ikke, ifølge deres virkelihetsoppfatning, tålte dagens lys. Disse delene og sidene i oss skilte vi så ut, og i løpet av en lang barndom ble de mer eller mindre helt selvstendige.

Hver fraskilte del av oss ble ett eget lite selv. Disse selvene roper til oss hele tiden. De ”manifesterer seg i våre drømmer og fantasier, i våre humørendringer og i det vi mistrives med. Og i de forskjellige uforutsigbare og uforklarlige reaksjoner vi har til verden omkring oss.” Disse indre selvene erfarer vi som indre stemmer. Desto mer bevisst vi er disse indre stemmene desto større frihet får vi. Alle mennesker har for såvidt disse stemmene, men skambaserte mennesker har massevis av dem. Dermed har de ett større behov enn andre for å integrere sine mange selv i ett.

De frakoplede selvene er former for energi, og som former for energi påvirker de oss hele tiden og kan være til stor belastning. Skambaserte mennesker har en tendens til å være utslitt hele tiden. De bruker mye energi på å holde fast ved sine falske selv og sine masker og til å gjemme de skjulte og fraskilte delene av seg selv. Jeg sammenlikner det med å prøve å holde en badeball under vann, samtidig som du skjuler for andre badegjester at du gjør det. Virginia Satir’s sammenlikninger å holde vakt over de sultne hundene innestengt i kjelleren. De undertrykte delene av oss utøver mye trykk på oss og tvinger oss til å holde gående en maske som består av det motsatte av det vi undertrykker.

Selv om vi gjerne blir frastøtt av våre bortkoplede selv blir vi også litt fasinert av dem. En annen underliggende forutsetning i Stone og Winkelmann’s arbeide er at *det ikke er noe galt eller negativt ved noen av våre sider eller frakoplede deler*. Det finnes ikke noe som er mindre skjemmende og mer aksepterende. Enhver side i enhver person er viktig for helhet og kompletthet. Det finnes ingen regler eller lover som sier at en del er bedre enn en annen del. Vår bevissthet, med sine mange selv, trenger å kunne operere i følge prinsipper om sosial likhet og demokrati.

Stemmedialog-arbeide krever forpliktelse og mye øvelse. Det har en rik og mangfoldig oppbygning og i denne boken kan jeg bare gi en skisse av det.

I arbeide med stemmedialoger er bevisstheten en prosess, ikke en enhet. Bevissthet er ikke noe vi strever etter å oppnå, det er prosess som vi må leve ut. Bevissthet er en utviklingsmessig prosess som hele tiden endrer seg og bølger hit og dit fra det ene øyeblikket til det neste.

Det finnes tre forskjellige nivåer av bevissthet;

1. Viten, forståelse
2. Erfaringer av våre del- personligheter, eller indre stemmer
3. Ego

Viten og forståelsesnivået er en ren evne til å bevitne det som skjer med og omkring en. En evne som ikke dømmer eller vurderer det den bevitner. Del-

personlighetene er det å erfare en del av seg selv manifestere seg som ett energimønster, følelsesmessig, fysisk, eller åndelig.

Ett eksempel; en rasende mann. Han erfarer kan hende en del av seg selv manifestere seg i ett følelsesmessig og fysisk energimønster. Det kan være en del bestående av hans sinne som har vært bundet av skam og undertrykt i årevis. Raseriet hans overmannen ham slik at han begynner å identifisere seg med raseriet. Da finnes ikke viten og forståelse. Først når han får viten om og forståelse for sitt raseri kan han begynne å erfare grunnlaget for det; hans sinne. Derfra kan han bruke sitt Ego for å lære mer, få mer viten om sitt sinne og erfaringer omkring det. Egoet er den utøvende myndigheten i psyken – det er Egoet som foretar valg, Egoet må være suverent, høyest og ikke underlagt noe. Egoet mottar den informasjon som det tar valg på grunnlag av fra nivået av viten og forståelse og fra erfaringene av de forskjellige energimønstrene. Som Stone og Winkelman sier ”Etterhvert som man beveger seg fremover i den prosessen som bevisstheten er blir Egoet ett mer oppmerksomt Ego, ett Ego med mer viten og forståelse. Ettersom det blir mer og mer oppmerksomt er det i stand til å foreta fler og fler reelle valg.”

Det er dette som er retningen vi må bevege oss i for å helbrede skammen som binder oss. Den grandiose, storartede og frakoplede viljen som jeg tidligere har snakket om sitter fast i en myr av skambundne og frakoplede følelser. Mens vi utviklet våre falske, perfeksjonistiske, kontrollerende eller alle-tilfredstillende deler mistet Egoet sin egentlige utøvende myndighetskraft. Det mistet suvereniteten. Istedet ble egoet det som Hal og Sidra kaller ’beskytteren/kontrollereren’.

Ett Ego som er beskytter/kontrollerer viser seg ofte som den perfeksjonistiske, den indre kritiske, eller den alle-tilfredstillende del-personligheten. Når Egoet vel har identifisert seg med en eller fler av disse del-personlighetene mister det sin mulighet til å ha reelle valg. Fordi det må velge i tråd med personligheten.

Det er nettopp denne identifiseringen Egoet kan komme til å gjøre med en slik del-personlighet som jeg kaller for det falske selvet. Det som er viktig å få til er å skille Egoet fra den eller de del-personlighetene den identifiserer seg med, slik at Egoet får tilbake sin egentlige og suverene utøvende myndighetskraft. Det er Egoet som skal bestemme, ikke rollen man spiller.

Vi mister altså muligheten til å velge fritt når vi er vel identifisert med enhver av de forskjellige del-personlighetene. Målet er å komme i kontakt med den energien vi føler, en energi som enten er en del av rollen vi spiller eller den rollen vi unngår, og se på den energien som en av mange energier som vi må integrere inn i oss selv for å kunne ta mer bevisste valg og leve ett mer helhetlig liv. Alle del-personlighetene våre er deler av oss selv – alle må verdsettes og aksepteres. Det er ikke noe galt med noen av oss. Vi må bare bli klar over at den stemmen vi hører bare er en stemme. Det å vekke og utvide bevissthetsprosessen er det endelige målet. Stone og Winkelman summerer opp stemmedialog-arbeide slik:

1. **Det å undersøke del-personlighetene eller energimønstrene.**

Del-personlighetene kalles også stemmer. Stemmedialoger setter seg i direkte kontakt med delpersonlighetene våre og har en dialog som ikke forstyrres av en kritisk, sjenert, eller undertrykkende beskytter/kontrollerer. Alle del-personlighetene snakkes direkte til med full erkjennelse av både dens egen individuelle viktighet og dens rolle som å bare være en del av hele personligheten. Hver del-personlighet erfarer livet forskjellig. For eksempel erfares det skremte og redde indre barnet som det å være veldig bekymret og stadig ille til mote.

Man kan også se del-personlighetene utenifra. Energimønstrene de utgjør kan vises kroppslig, som f.eks. kroppspråk. I mine arbeidsgrupper angående det

indre barnet har jeg sett ledere forandre seg foran øynene mine. Rynkede øyenbryn, stramme og rette haker og kjever og smale lepper kan bli storøyede, avslappede og løst smilende barn.

2. **Utskilling av Egoet**

Stemmedialog-arbeide skiller Egoet fra den kontrollerende/beskyttende delen og fra de del-personligheter som omgir det kontrollerende/beskyttende settet av energimønstre. Husk at kontroll er ett av gjemmestedene skambaserte mennesker bruker. Det å utvikle sin kontrollerende/beskyttende del-personlighet er viktig for oss alle. I utgangspunktet var den til for å ta hånd om og beskytte det sårbare barnet. Hos skambaserte mennesker er Egoet strengt identifisert med den kontrollerende/beskyttende del-personligheten. Der er det den del-personligheten som er sjefen. Denne sjefen fungerer sammen med andre del-personligheter, slik som Kritikerer, Perfeksjonisten, Maktmegleren, Påvirkeren, og Den Som Tilfredstiller Alle. Hver av disse del-personlighetene kan finnes hver for seg, eller de kan være en del av et mer generelt Beskytter/Kontrollerer - mønster. Det varierer fra person til person. Behandles man med etter Stone og Winkelmanns metoder vil behandleren følge med din adferd. Når så en av del-personlighetene overtar Egoets funksjon vil behandleren påpeke at det er i ferd med å skje. Behandleren vil da be deg flytte deg fysisk og vil starte en dialog direkte rettet mot denne del-personligheten. På denne måten vil del-personlighetene i Egoet bli skilt mer og mer ut og Egoet blir mer og mer oppmerksomt på dem, det får mer og mer viten og forståelse.

Sagt på en annen måte får vi mer og mer viten og forståelse for alle gjemmestedene giftig skam har. Beskytter/Kontrollereren, Kritikerer, Perfeksjonisten og de andre er det jeg kaller for maskene som det falske selvet bruker. De var ett falskt selv når Egoet identifiserte seg med dem. Når vi ser at disse delene eller del-personlighetene var blitt gjort til fastlåste deler av oss selv slik at vi kunne overleve skam som var internalisert og som hadde grodd fast inne i oss ser vi også at de delene bare er en del av oss, de er ikke nødvendigvis den vi grunnleggende er. Vi gjør oss ingen vurderinger omkring det om de er gode eller dårlige deler av oss, de er rett og slett deler, ikke hele oss.

3. **Forbedring av viten og forståelse**

Den viktigste delen av stemmedialog-arbeide er viten og forståelse. Rammen rundt stemmedialog-arbeide er å gi ett tenkt fysisk rom for hver av del-personlighetene, den forståelse og viten vi har og Egoet som koordinerer og har suveren myndighet i vårt liv. Rommet som viten og forståelse har er separert fra de andre to rommene. Det rommet er et rom hvor man kan bevitne og gå igjennom alt som skjer uten å gjøre noen vurderinger eller bedømmelser om rett eller galt. Viten og forståelse handler ikke om valg eller handlinger. Det er ingenting som skal endres. Viten og forståelse er den stillestående tilstanden hvor alt bare noteres og aksepteres. Det er her man har muligheten til å klart og tydelig se dramaene som spilles ut av del-personlighetene i forhold til Egoet.

Man kan ikke drive med stemmedialog-arbeide alene. Til å begynne med trenger man en behandler. Egentlig er det en gjensidig prosess og ett samarbeidsprosjekt. Den ene ser det utenifra, den andre kjenner det innenifra. Begge to samarbeider med hverandre i sin leting etter del-personligheter og i

sine forsøk på å forstå deres funksjoner. Ettersom den ene blir flinkere til å kjenne igjen den andres energimønstre, adferd og del-personligheter blir hennes evne til å endre dem mer og mer utviklet. Dette betyr at hennes viten og forståelse forbedres og utvides.

(Den som vil vite mer om disse tingene kan kontakte Doktorene Stone og Winkelman, P.O Box 604, Albion, California 95410-0604. Boken *Embracing Your Self* kan bestilles fra samme adresse)

Jeg har laget en øvelse ut ifra arbeidet til Hal Stone og Sidra Winkelman som man kan gjøre alene. Jeg kaller denne øvelsen ”å finne fred med alle ens bybeboere” Tittelen ble først forslått av Pastor Mike Falls, prest i den Episkopiske kirke på Stephen F. Austin College i Nacogdoches, Texas.

Å FINNE FRED MED ALLE ENS BYBEBOERE

1. Tenk på mennesker du misliker. Ranger dem ifølge intensiteten i følelsene dine, slik at den du misliker og forakter mest havner øverst. Skriv en linje eller to utenfor hver av dem som forteller konkret hva du misliker ved vedkommendes karakter og egenskaper.
2. Les sakte igjennom hvert navn på listen din. Tenk igjennom alle laster du mener denne personen har og kjenn på dine egne følelser mens du gjør det. Hvilken av lastene fremkaller lettest følelser av rettskaffenhet hos deg?
3. Innskrenk listen til å bare inneholde denne ene kritikkverdige lasten for hver person. Her er for eksempel min liste;
 - a. Joe Slunk – Grandiøst selvopptatt
 - b. Gwenella Farboduster – Aggressiv og uforskammet
 - c. Maximillian Quartz – Hykler (later som om han vil hjelpe folk, men gjør det for pengene)
 - d. Farquahr Evenhouser – Bruker sin kristne fasade for å dekke til sin egen falskhet
 - e. Rotghar Pieopia – En pyse, bestemmer aldri noe selv.
4. Hver av disse kritikkverdige lastene representerer en av dine bortkoplede deler – ett energimønster som du ikke under noen omstendigheter ønsker å integrere inn i ditt liv. Du har nå eksternalisert en del-personlighet som du har skilt ut og koplet bort.
5. Hver av disse bortkoplede delene har en motsatt energi som din Beskytter/Kontrollerer har identifisert seg med og som er litt av deg. Det krever mye energi å holde den frakoplede delen borte. Det er en forklaring på at vi føler så intenst og sterkt og at det er så sterke energier involvert i og omkring det vi ikke liker og anser som våre fiender. Hal Stone sammenlikner denne energien med den energien som en demmning må kunne utøve mot elven og dammen for å stanse elvens frie løp. I dammen som demmningen lager har det samlet seg mye skittent vann og all slags rusk og rask. Det er viktig å integrere denne energien i en selv slik at man kan få brukt den mer kreativt.

For hver person på listen spør du deg selv så følgende spørsmål; Hvordan kan denne personen være en lærer og veiviser for meg? Hva kan jeg lære av denne personens egenskaper? Disse personene som du liker så dårlig kan hjelpe deg til å undersøke de delene av deg som du er over- og underidentifisert med. De hjelper deg til å se hvilke roller du ubevisst spiller, og hvilke roller du kanskje bør bli flinkere til å ta til deg.

Joe på min liste hjelper meg til å se at jeg overidentifiserer meg med det å være ydmyk. I mitt tilfelle handler det egentlig mest om det å fremstå som ydmyk. Gwenella hjelper meg til å se at jeg er for opptatt av å gjøre alle tillags, aldri fornærme eller såre noen. Maximillian hjelper meg til å se at jeg overidentifiserer meg med det å betingelsesløst skulle hjelpe andre uten å forvente noe tilbake. Slik hjelp er ikke menneskelig. Slik hjelp er ett resultat av det at giftig skam får oss til å prøve å være mer enn menneskelig. Farquahr hjelper meg til å se at jeg prøver altfor hardt å være en perfekt kristen (noe som enkelte ganger fører til at jeg ikke er særlig kristen i det hele tatt) og Rothgahr får meg til å se at jeg er overidentifisert med det å hele tiden skulle være sterk, lede an, ta føringen og få ting til å skje. Det å være sterk på den måten er også en måte jeg forøker å være mer enn menneskelig på – jeg nekter å akseptere normale menneskelige svakheter. Det er en måte jeg forkaster min sunne skam på.

6. Når du så går igjennom din liste, snakk direkte med den bortkoplede delen av deg. Spør den, kjenn etter hva den synes, spør den hvordan den ville kunne endre livet ditt hvis den var en akseptert del av deg. La denne delen snakke med deg, hør hva den har å si. Se på verden gjennom dens øyne og i dens perspektiv og kjenn etter hva slags energier som oppstår av det. Det er nesten sikkert at det er en kilde til nye ideer, kanskje kan det gi deg løsninger på gamle problemer. ”Dens sider av saken” skriver Sidra Winkelman ”har tross alt aldri vært tilgjengelige før nå.”

Det kan hende de nye energiene som du mottar og får kjenne på i denne øvelsen vil overraske deg. Du tar tross alt en del av deg selv frem fra hemmeligholdelse og skjul og frem i lyset. Det er ikke meningen at du skal bli den del-personligheten du har koplet bort. Det ville vært å gjøre det samme som tidligere – å overidentifisere seg med noen deler av seg og ekskludere andre. I denne øvelsen lærer du å snakke med og høre på en del av deg selv som har vært bundet av skam og koplet bort fra deg selv. Ved å gjøre det frigjør du energi som har vært bundet av skam.

Alle delenes fest

Virginia Satirs arbeide

Virginia Satir er kanskje den som har gjort mest banebrytende arbeide i forhold til det å helbrede giftig skam. Jeg husker første gang jeg så henne jobbe med en familie. Hvordan hun klarte å bekrefte og godkjenne hver person, gi den personen næring og få vedkommende til å vokse var litt av ett syn. Jeg kunne se at hver person som speilet seg i henne vokste på det og klarte å akseptere seg selv litt mer. Når det skjedde kom hvert av medlemmene i familien nærmere hverandre og familien vokste mer sammen. Hennes arbeide var så vakkert å se på at jeg ble rørt til tårer.

I sin bok *Your many Faces* beskriver hun kjernen i teorien bak en teknikk som brukes av terapeuter over hele landet. Vanligvis kalles den alle delenes fest. Denne øvelsen er veldig effektiv og jeg har sett den bli tilpasset til mange forskjellige terapeutiske tenkemåter og retninger. Her skal jeg gi min egen versjon av den. Jeg mener at det gir best effekt å gjøre den sammen med noen, i en gruppe av mennesker. Jeg vil særlig anbefale det arbeide som Joe Cruse og Sharon Wegscheider-Cruse har gjort.

Alle delenes fest, Meditasjonen

Øvelse – Spill følgende instruksjoner inn på en kassett:

Lukk øyenene . . Konsentrer deg om din egen pust. Bruk to eller tre minutter på å kjenne på din egen pust. Etterhvert som du puster inn og ut, se for deg tallet syv på en skjerm. Ett sort syvtall på en hvit bakgrunn eller ett hvitt syvtall på en sort bakgrunn. Konsentrer deg om syvtallet. Hvis du ikke klarer å se det klart, forstill deg at du maler tallet syv med en finger, en stemme si det i øret ditt eller forestill deg gjerne alle tre tingene hvis du kan. Se, mal eller hør så tallet seks, så fem, så fire, osv. helt ned til tallet en. Mens du fokuserer på tallet en, la det endre seg til en dør inn til en scene. Se at døren sakte åpner seg. Gå gjennom døren og se at du kommer til ett vakkert lite teater. Se på veggene og på scenen. . . . (pause). Se på sceneteppet som henger nede. (pause) Sett deg ned på en av plassene på første rad. Kjenn på stoffet setet er laget av eller trukket med . . . velg ditt favorittstoff. Kjenn på det når du setter deg ned. Gjør det komfortabelt for deg selv . . .(pause) . . . Se omkring deg igjen og lag teateret slik du vil att ett teater skal være. Se deretter sceneteppet åpne seg. . . . Kjenn på spenningen du føler i det forstillingen er i ferd med å begynne. Det første du ser er ett stort skilt som dekker bakveggen på scenen. På det står det *Gjennomgangen av <ditt navn> sine deler*. Tenk på en del av deg som du virkelig liker og se for deg en berømt person eller noen du kjenner godt som representerer den delen gå ut på scenen. Jeg liker min egen humor og ser for meg Johnny Carson gå ut på scenen. . . . Hør en tydelig applaus mens vedkommende går ut på scenen. Tenk så på en annen del du liker og gjenta prosessen. Jeg liker mine karismatiske taleevner og min ærlighet og ser for meg John F. Kennedy gå ut på scenen. Han (jeg) får masse applaus. Gjenta dette helt til fem personer står på høyre side av scenen. Tenk så på en del av deg som du ikke liker og se den delen av deg gå ut på scenen, personifisert av en berømt peson eller noen du kjenner som passer med den egenskapen du tenker på. Selv liker jeg ikke at jeg er slurvete og dårlig organisert og ser for meg en veldig ustelt venn av meg gå inn på scenen. Hør nå tydelig buing fra en fullsatt sal. Tenk på en ny del av deg som du ikke liker. Jeg liker ikke den delen av meg som er redd og feig og ser for meg en person som skal være Judas Iscariot gå inn på scenen. Han blir møtt av buing og tilrop. Gjenta dette til fem personer som representerer fem sider av deg som du hater, misliker og ikke vil bli forbundet med stå på venstre side av scenen. Forestill deg så at en klok og vakker person kommer inn på scenen og stiller seg på midten. Du velger vedkommendes utseende. Det kan være en gammel mann meg langt skjegg eller, en strålende ung mann som f.eks. det typiske bildet av Jesus, en klok gammel kone, en varm og god mor eller hva du vil. . . . La din kloke og vise person oppstå og komme frem på scenen. . . . Se så for deg at hun går ned fra scenen og kommer bort til deg på fremste rad. . . . Legg merke til ting ved henne når hun nærmer seg deg. . . . Hva hun har på seg, hennes gange og liknende, ting som slår deg. . . Hør henne så invitere deg opp på scenen for å gå igjennom de delene av deg som står der. Gå rundt hver av personene som representerer en del av deg. Se vedkommende rett inn i ansiktet. Hvordan hjelper denne delen deg? Hvordan hemmer eller hindrer denne delen deg, særlig de delene du ikke liker? Hva kan du lære av de delene du ikke liker, hva kan de lære deg? Forestill deg så at delene prater sammen. Forstill deg at de sitter ved ett bord og diskuterer ett problem. Tenk på ett konkret problem du har for tiden. Hva sier humoren om det? Hvordan hjelper det den har å si? Hva er ulempene med det den har å si i forhold til å løse problemet? Hvordan hjelper usteltheten? Hva ville skje hvis den delen rett og slett forsvant og ble borte? Hva ville du miste ved det? Hvordan ville du forandret på en del som du ikke liker og helst vil forkaste? Forandre den slik at den ville være mer til fordel for deg . . . Hvordan føles det å endre den delen? Gjenta denne prosessen med hver del. Endre de du vil til de føles riktig for deg. Gå så frem til hver av delene etter tur og forstill deg at den delen smelter inn i din kropp. Gjør dette helt til det bare er deg og den vise personen igjen på scenen. Hør den vise personen fortelle deg at dette var ett stykke om ditt liv. Dette stykket kan du lage og se igjen av

og til, det vil kunne endres fra gang til gang. Her vil du kunne se og gå igjennom noen av de viktigste delene av ditt selv. Hør den vise personen fortelle deg at alle disse delene tilhører deg og at hver av dem også har sitt psykiske motstykke i deg for at en psykisk balanse skal holdes. Ta en avgjørelse om at du skal omfavne alle dine selv, at du skal akseptere og elske dem og lære av hver av dem . . . Se at den vise personen går. Takk henne for det hun har vist deg. Vit at du kan anrope henne igjen. . . Gå ned fra scenen. Se deg selv sitte på fremste rad i teateret og se på scenen hvor dine deler og ditt liv fremstår. Se for deg at hver av dine nylig endrede deler passerer og kjenn at du er en hel organisme med mange sider og deler som virker og fungerer sammen og griper inn i hverandre. Snakk høyt, hør deg selv si ”Jeg elsker og akseperer hele meg.” Si det en gang til. Si det inni deg mens du reiser deg og går ut av teateret. Gå ut igjennom dørene i teateret. Snu deg og se tallet en . . . ett sort ettall på hvit bakgrunn eller ett hvitt ettall på en sort bakgrunn. Mal det med en finger eller hør en stemme si det. Eller gjør alle tre tingene. Se så tallet to oppstå på samme måte. Så tallet tre, begynn å kjenne livet i dine fingre og tær. La det komme opp gjennom bena dine. Se tallet fire og kjenn liv i hele kroppen din. Se tallet fem og bli klar over at du er i ferd med å komme tilbake til din normale våkne bevissthet. Se tallet seks og si at du er i ferd med å våkne og bli fullt bevisst – kjenn på stedet du er og når du ser tallet syv, bli fullt ut våken.

Arbeide med drømmer

Det å lære hvordan man kan tolke og integrere inn i en selv ens egne drømmer er en annen måte man kan gjøre noe med de delene av en selv man skammer seg over og ikke aksepterer. Det å gi en full presentasjon av arbeide omkring drømmer er alt for mye for dette kapitlet eller også denne boken, men jeg skal si såpass at jeg håper du vil se at det å være klar over sine egne drømmer er ett nyttig verktøy i det å klare å akseptere hele en selv.

Du drømmer hver natt. Nylige studier viser at vi alle sammen drømmer fra en og en halv til fire timer hver natt. Vi drømmer for å kunne bli asjur med våre egne liv. De drømmer vi har om natten kan sammeliknes med asjurføringen av kontoer og bevegelser på dem som datasystemer og ansatte i banker må gjøre hvert døgn. De delene av oss selv og våre liv som vi forneker og har koplet bort roper etter vår oppmerksomhet i drømmene våre. Drømmene våre forteller oss om disse sidene av oss selv. I drømmene våre prøver de å få vår oppmerksomhet, slik at vi skal kunne integrere dem inn i oss selv. Drømmene våre kan også fortelle oss om en side av oss selv som har behov for å faktisk bli realisert. Noen ganger drømmer vi om døden eller det å dø. Det kan handle om noe vi har gitt opp eller adferd og en måte å være på som vi har kuttet ut. Slike drømmer kan være signaler om nye begynnelse og nye, kreative stadier i livene våre.

Alle kan vi huske våre drømmer, men de fleste av oss har ikke blitt fortalt eller lært opp til å tro at vi kan det. Ta en gul lapp eller ett kort og skriv ”Når jeg våkner kommer jeg til å huske hva jeg har drømt.” Legg denne lappen ett sted nært deg, i lommeboken eller i vesken din. Les denne lappen tre – fire ganger i løpet av dagen og rett før du går og legger deg.

Ha en dagbok, en skriveblokk eller en båndopptaker liggende ved sengen din. Når du så våkner og drømmen din er helt ferskt i hukommelsen, skriv den raskt ned eller spill den inn på bånd. Pass på å få med så mange detaljer som mulig, detaljer er viktige. Drømmer bruker ett billedspråk, ikke ett språk av logiske tanker. Drømmer prøver alltid å fortelle oss noe som vår bevissthet ikke vet.

I <The Talmud> står det;”En drøm er ett uåpnet brev til deg selv.”

Å arbeide med drømmer er krevende, det krever innsats. Å tro at det er fort gjort er en stor feil. Bildene i drømmene har assosiasjoner. Assosiasjonene er deler av oss selv. Disse delene må få bli integrert og bli en bevisst del av det som er deg. Noe materiale om drømmearbeide gjør den feilen at det overtolker ting. For eksempel ved å tro at hver gang man drømmer om en pistol så symboliserer det det mannlige kjønnsorgan. Det finnes oppslagsverk som bare dreier seg om drømmers symbolbruk. De kan være nyttige, men man bør ikke binde seg for mye til dem. Man kan også gjøre den motsatte feilen, å tro at bildene i drømmene ikke har noen symbolske assosiasjoner, men at alle bildene representerer adskilte, frakoplede eller urealiserte sider av en selv. Godt drømmearbeide er en mellomting, det inneholder både tolkninger av symbolske assosiasjoner og det at man ser sider man kan integrere og eventuelt sider man kan realisere.

Drømmearbeide krever forpliktelse. Dessuten trenger man en veiviser. Min favoritt er en Jungianer ved navn Robert A. Johnson som har skrevet en nyttig bok; *Inner Work*. (Harper and Row) Undertittelen i den boken er "Å bruke drømmer og aktiv fantasi for personlig vekst".

Steg en: Å lage assosiasjoner

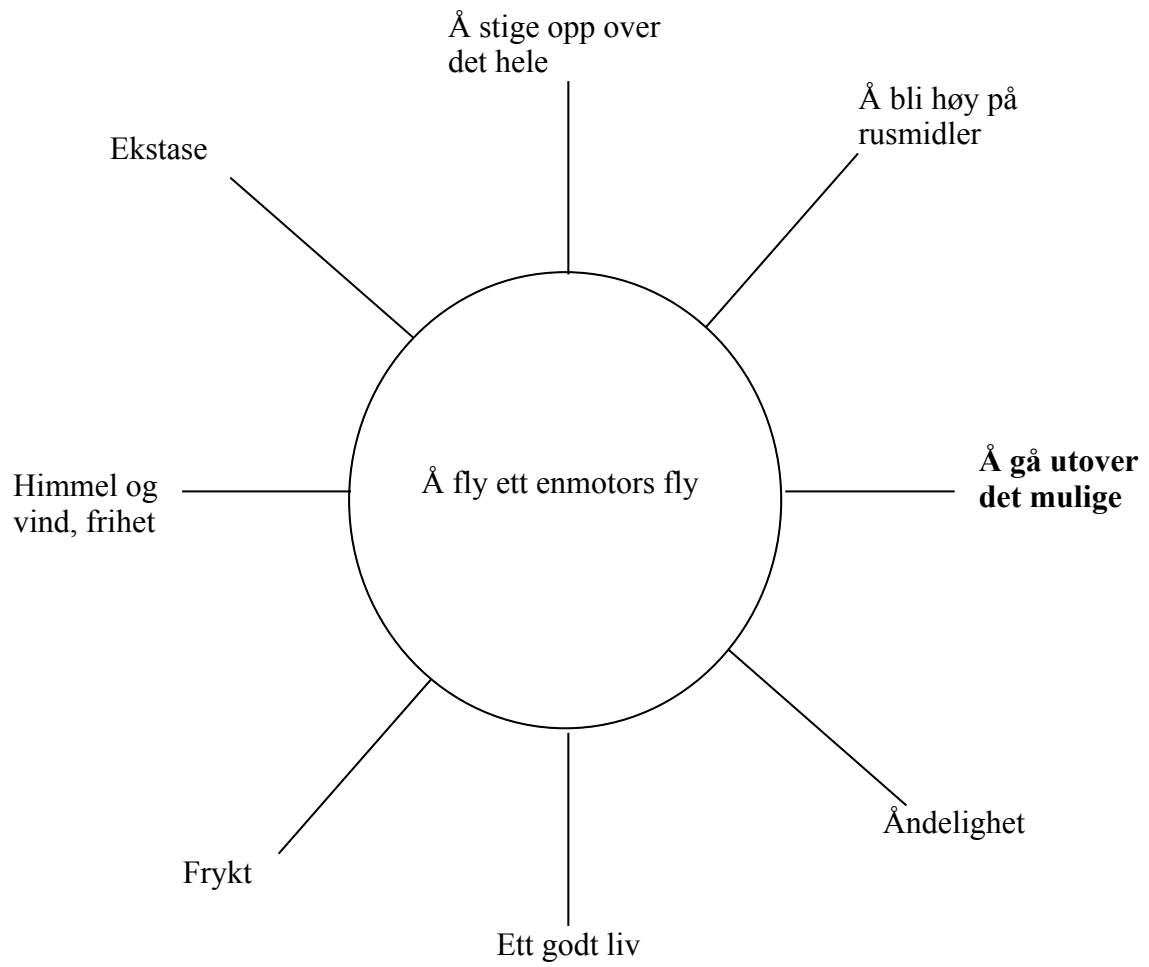
Etter at du har skrevet ned drømmen din så godt og detaljert du kan er du klar for det første steget. Skriv ned det første bildet som kom i drømmen. Husk at språket i drømmer er annerledes enn språket til vår vanlige, logiske bevissthet. Selv hadde jeg en drøm som var om det å fly ett fly. Jeg skriver:

"Jeg flyr ett enmotors fly. Jeg er på en flyplass som heter 'Hobby'. Jeg takser for å ta av i en retning, men jeg klarer ikke lette. Jeg prøver i en annen retning. Jeg blir klar over at jeg forsøker i to retninger; nord-sør og øst-vest. Dermed lager jeg ett perfekt kryss ved hjelp av to like lange linjer. (+) Uansett hva jeg gjør klarer jeg ikke å lette."

Jeg skriver ned det første bildet. Å fly ett fly (enmotors). Underbevisstheten har en assosiasjon for hvert symbol i drømmen. Språket som ubevisstheten bruker kan dekodes og forstås. Det som gjelder er å la assosiasjonene komme spontant.

Spør deg selv, og kjenn etter "Hva er det jeg føler omkring dette bildet? Hvilke ord eller ideer kommer jeg på når jeg ser på det?" Skriv ned alt som du spontant assosierer med bildet. Vanligvis gir ett bilde flere assosiasjoner, som i figur 7.1.

Figur 7.1. Skisse for arbeide med drømmer.

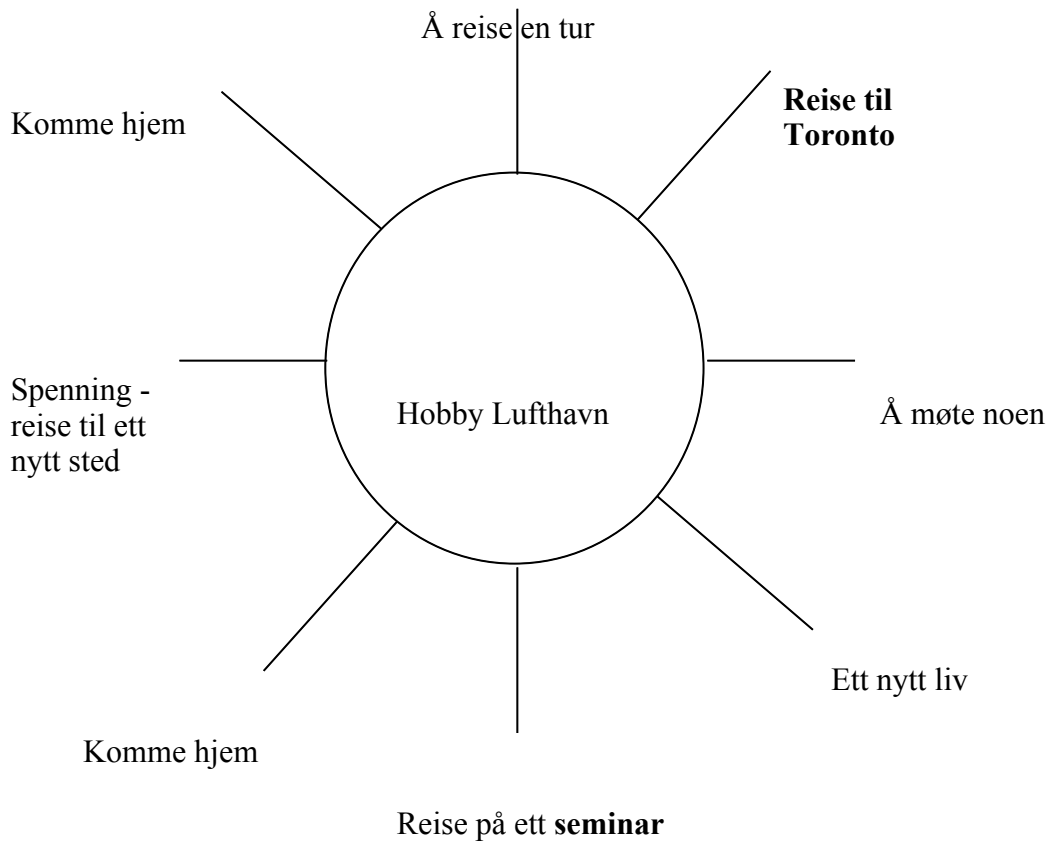


Når du ikke finner fler assosiasjoner, begynn med det neste bildet i drømmen. Mitt neste bilde var flyplassen 'Hobby'. Ett bilde kan være en person, ett objekt, en situasjon, en farge, en lyd, eller tale. Jeg skriver bildet ned i midten av en sirkel, som i figur 7.2. Når jeg så ikke finner fler assosiasjoner med det bildet begynner jeg på det neste bildet. Se figur 7.3, der bruker jeg bildet av rullebanen, som og er ett kryss. For meg hadde bildet av det å ikke klare å lette bare noen få assosiasjoner. Jeg klarte simpeltemt ikke å komme opp fra bakken, jeg klarte ikke å gjøre det jeg ville. Det ga meg også en følelse av å sitte fast, som i kvikksand eller gjørme, ikke komme videre selv om jeg ville.

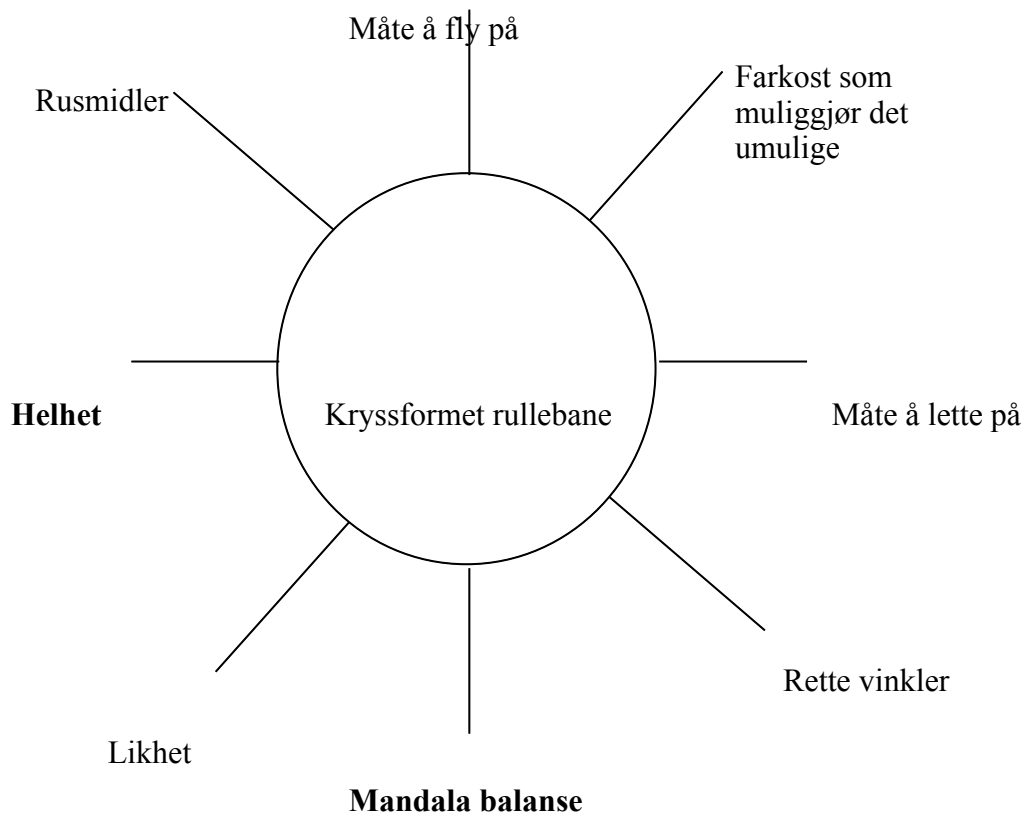
For å velge en av de assosiasjoner vi har fått til ett av bildene ser vi på dem, venter og kjenner etter om vi kjenner noe spesielt ved en av dem. Det vi leter etter er om en av dem vekker en eller annen følelse, om det rører opp i en energi i oss, om vi føler noe mer for en av dem enn for de andre. Robert Johnson forteller "En måte å finne innholdet i en drøm på er å følge energien, følge de assosiasjonene som frembringer de sterkeste energistrømmene i deg."

Husk at de bortkoplede delene av oss er fulle av energi. Slik er det også med symbolene som ubevisstheden bruker, de er og fulle av energi. Noen ganger er set ikke særlig tydelig hvilken av assosiasjonene som har mest energi. I så fall er det bare å la det ligge en stund. Ofte er det lettere å kjenne det når du returnerer til det og ser på det om igjen.

Figur 7.2.



Figur 7.3.



I min drøm var det disse assosiasjonene som hadde mest energi og var mest ladet; Å gå utover det mulige, seminar, Toronto, en mandala, og det å sitte fast. Nå kan vi begynne på steg to.

Steg to: Å kople bildene fra drømmer til det som beveger seg i en selv.

I dette steget forsøker vi å kople bildene i drømmen til indre deler av oss selv. Vi spør følgende; ”Hvilken del av meg er det? Hvem i meg er det som føler eller oppfører seg slik? Hvor i min personlighet finner jeg det trekket?” Skriv ned alle eksempler du kan komme på.

Selv om ikke alle drømmer er det er de fleste av drømmene uttrykk for den som drømmer sitt eget indre liv. Så vi skriver ned eksempler fra vårt eget liv som passer med det som skjedde i drømmen.

I mitt tilfelle var det slik at jeg følte at jeg satt fast. I det virkelige liv var jeg ca. 45 år gammel når jeg hadde denne drømmen. Jeg følte at jeg ikke kom noen vei med livet mitt. Jeg trengte en eller annen form for balanse. Mandalaen er ett symbol for balanse og kompletthet, helhet. Selv satt jeg fast, jeg visste ikke hvor jeg skulle gå. Ganske nylig hadde jeg hatt endel økonomisk suksess, men det føltes likevel ikke tilfredstillende. Jeg var på høyden av min karriere, men det var noe som manglet. Drømmen var som en utskrift av min indre tilstand. Dessuten hadde den en løsning til meg. Ordet Toronto var ett mysterium for meg. Det var i Toronto jeg studerte til presteembedet. Det var naturlig for meg å assosiere Toronto med åndelighet. Og det var nettopp på det åndelige planet jeg følte at jeg ikke kom noen vei.

Steg tre: Tolkning

Tolkningen min av denne drømmen var at den var en dyp bekreftelse på en manglende tilfredsstillelse på det åndelige planet for meg. Selv om jeg underviste i kristen teologi var det noe i meg som ikke var tilfreds åndelig. Jeg følte meg ute av balanse og at jeg satt fast.

Steg fire: Å utføre noe for å konkretisere drømmen

Som følge av denne drømmen snakket jeg med min beste venn om min åndelige utilfredshet. Jeg begynte å konsentrere meg om Toronto. Jeg smakte på ordet og lot tankene gli bakover til studietiden der. Men jeg fikk ikke noe svar på gåten før ganske lenge etterpå.

En natt drømte jeg at jeg satt i det samme enmotorsflyet. Men denne gangen lettet jeg uten problemer. Jeg fløy til Toronto. Det første som slo meg når jeg gikk ut av flyet i Toronto var ett minne av en abbed jeg hadde møtt 20 år tidligere, i trappistkloster i New York.

Jeg jobbet videre med denne drømmen og fant at den fortalte meg at *meditasjon* var nøkkelen til å låse opp min blokkerte åndelighet. Jeg husket munken i Trappistklosteret godt, han hadde beveget meg dyp. Når jeg studerte til prest hadde jeg brukt mange timer på meditasjon, men dengang hadde jeg ikke fått noe særlig nytte av det. Senere, etter å ha lest Robert A. Johnsens bok *He*, har jeg forstått at jeg dengang var for ung og uerfaren til å meditere godt.

I sin bok *He* skriver Robert A. Johnsen om myten om Percival. Han tolker myten om jakten på det Hellige Gralet som en myte som beskriver maskulin utvikling. Han hevder at alle menn er, slik som Percival, i slottet hvor det gralet er når de er unge. Alle unge menn har en mektig visjon – men de er for unge til å vite hvordan de skal realisere den.

Jeg hadde studert til prest i Toronto. Mine første klosterår hadde jeg tilbragt i Rochester, New York og det var da jeg traff Trappist abbeden. Den gang var han det største åndelige mennesket jeg noengang hadde møtt. Men ettersom årene gikk glemte jeg ham. Nå var jeg her, 45 år gammel, i min midtlivskrise og drømmene mine førte meg tilbake til Toronto og abbeden i Trappistklosteret.

Jeg hadde et par drømmer i tillegg til disse som hjalp meg å komme til en full forståelse for meningen i dette. I løpet av de neste månedene ble jeg fullt klar over at livet mitt var på vei inn i en blindvei hvis jeg bare jaktet på penger og jordisk prestige. Det ble tydelig for meg at jeg måtte begynne å meditere hvis jeg ville videre og utvide min bevissthet og min kreativitet.

Noe av det jeg hadde oppnådd var å sitte i styret i ett oljeselskap. En del av meg – en del som var basert veldig mye på skam – elsket å være styremedlem. Men andre deler av meg følte seg ikke hjemme i det hele tatt. Disse drømmene hjalp meg til å begynne å meditere igjen.

Nesten samtidig møtte jeg Dennis Weaver i Los Angeles. Kip Flock og jeg hadde jobbet med undervisning av rådgivere i russpørsmål og Dennis var en gjesteforeleser i temaet meditasjon. Dennis hadde drevet med meditasjon siden 1959 og mediterte av og til flere timer hver dag. Han ledet en selvrealiseringsbevegelse i Los Angeles. Den dybde og indre fred han utstrålte gjorde dypt inntrykk på meg. Jeg begynte å meditere like etterpå. Det har gjort livet mitt veldig annerledes.

På grunn av disse drømmene reiste jeg en tur tilbake til Toronto. Jeg ruslet rundt på de stedene jeg hadde vært dengang jeg studerte der og jeg ba og mediterte i det samme kapellet hvor jeg hadde bedt og meditert dengang. Det var en utrolig forskjell. Drømmene mine hadde ført meg til ett nytt sted i mitt liv. Drømmene mine hadde nådd langt i det å helbrede min giftige skam.

KAPITTEL 8

Om å elske seg selv

”Du trenger ikke det at andre elsker deg, ikke på bekostning av deg selv. Den eneste relasjonen som virkelig er sentral og viktig i ett liv er ens relasjon til ens eget selv . . . Av alle de menneskene du vil møte og kjenne i løpet av ett liv er det bare deg selv du aldri kommer til å miste.”

Jo Courdet, Advice From A Failure

Den største fienden giftig skam har er erklæringen ”Jeg elsker meg selv”. Å si ”Jeg elsker meg selv” kan bli ditt beste verktøy når det gjelder å fjerne skammen som binder deg. Det å virkelig elske deg selv vil endre livet ditt.

Å velge å elske deg selv

Scott Peck har definert kjærlighet som: ”viljen til å strekke seg utover seg selv for å gi næring til min egen og en annens åndelige vekst.” Denne definisjonen ser på det å elske noen som noe man vil. Dette betyr at det å elske noen er en beslutning. Jeg kan velge å elske meg selv, uansett hva fortiden har vært og uansett hva jeg føler om meg selv.

Øvelse: Det å føle og kjenne på ens eget selv

Forsøk dette eksperimentet. Sett deg i din favorittstol. Gjør det komfortabelt for deg selv og slapp godt av. Lukk så øynene og forestill deg at den personen som du nå for tiden beundrer, respekterer og/eller elsker mest sitter rett ovenfor deg. (Ikke velg en som du er i følelsmessig smerte på grunn av. Dvs. ikke velg en som du føler f.eks. sorg eller sinne på grunn av. Velg heller en som du beundrer, men ikke kjenner så godt enda.) Du kan velge en ektefelle, elsker, ett barn, en av foreldrene, en venn, en av dine helter osv. Lukk øynene og se for deg den personen, bruk tre-fire minutter...

Kom så i kontakt med de følelsene som du har og får av opplevelsen av å være sammen med den personen. Selv følte jeg varme og opplevde det som vitaliserende å være sammen med min beste venn. Det er opplevelse, min følte følelse av den relasjonen.

Lukk så øynene og se deg selv sitte tvers ovenfor deg . Hold denne opplevelsen i tre, fire minutter...

Første gangen jeg forsøkte dette eksperimentet kjente jeg at jeg begynte å kritisere meg selv. Det skjer fortsatt, selv nå, når jeg f.eks. ser meg i speilet. Legg rett og slett merke til hva du føler når du ser på deg selv. Ei jeg jobbet med nylig syntes hun var for rund i ansiktet og likte ikke holdningen sin. De fleste av oss klarer å finne noe galt med oss selv. Men skambaserte mennesker som ikke har gjort noe for å komme over sin skam har lett for å føle sterkt negativt om seg selv og føler seg lett avvist, også av seg selv.

Det å betingelsesløst akseptere seg selv

For å motvirke de negative følelsene du har om deg selv skal du ta en avgjørelse om å akseptere deg selv *uten videre betingelser*. Dette gjør du rett og slett ved å foreta ett valg.

”Jeg elsker meg selv. Jeg aksepterer meg selv betingelsesløst.”

Si dette til deg selv. Høyt og ofte.

Dette fører til at du føler betingelsesløs kjærlighet for deg selv. Som igjen fører til at du føler at du er verd å ta vare på og at du tar vare på deg selv, på dine premisser. At du kjenner hva du vil og ser hvordan du kan få det til. Og tør gjøre det.

Jeg har levende minner fra da jeg første gang i sannhet klarte å akseptere meg selv og følte betingelsesløs kjærlighet for meg selv. Det var stort! Senere leste jeg en bok av Guy Hendricks hvor han skrev om noe av det samme. (se *Learning to love yourself* av Guy Hendricks) Han fortalte hvordan han konfronterte folk i sine arbeidsgrupper med det enkle spørsmålet ”Vil du elske deg selv for dette?”

Til å begynne med ble jeg litt skeptisk når jeg leste igjennom en av hans terapeutiske samtaler med en i gruppen. Det er da ting vi gjør som vi ikke burde elske oss selv for? Men ettersom Guy fortsatte å stille spørsmålet, ”Vil du elske deg selv for det?” ditten og datten, uansett hva den personen hadde gjort eller ikke gjort, sagt eller ikke sagt, gikk det opp for meg at vår kjærlighet for oss selv må være for hvem vi er. Ikke for det vi gjør. Vi er verd å elske. Punktum.

Tenk på at den giftige skammen forandrer deg fra ett menneske fokusert rundt det å være til ett menneske fokusert rundt det å gjøre noe. Fordi den sier at det du er er mislykket og fullt av mangler og feil. Hvis du føler at din væren, den du er, er mislykket og mangelfull så er det ingenting av det du gjør som kan endre den følelsen. Du kan ikke endre den du er.

Det å forstå forskjellen mellom det å være og det å gjøre er en av de største lærdommene jeg har fått. Selv forsøkte jeg hardt å oppnå ting og å alltid bli og gjøre bedre og bedre. Men uansett hva jeg gjorde, jeg hadde fortsatt den dype følelsen av mislykkethet som er kjennetegnet på en identitet basert på skam, kjennetegnet på internalisert skam. Det å si ”Jeg elsker meg selv for *hva som helst* . . . ” er en effektiv og god måte å møte den skjemmende stemmen inni oss. Det å si ”Jeg aksepterer meg selv betingelsesløst” kan forandre livene våre.

En av de største terapeutiske suksessene jeg har hatt var med en kvinne som følte hun hadde problemer med vekten. Hun følte at hun var ca. 13 kilo overvektig og suksessen baserte seg på denne øvelsen. Hun følte forakt for kroppen sin og hamret løs på seg selv ved hjelp av sammenlikninger og å sette merkelapper og navn på seg selv. Jeg arbeidet med henne i flere måneder og utfordret hele tiden sammenlikningene og merkelappene hennes. Hele tiden spurte jeg henne ”Vil du elske deg selv for det?”

Uansett hva hun svarte så utfordret jeg henne på nytt med det spørsmålet. Sakte og gradvis begynte hun å akseptere seg selv akkurat slik hun var. Jeg nektet å snakke om dietter eller trening. Jeg visste at hun ikke ville kunne forandre seg selv før hun aksepterte seg selv slik hun var. Hun ville ikke kunne gå ned i vekt ved å hele tiden påføre seg selv skam for seg selv. Hvordan kan ett problem som har sin rot i giftig skam bli bedre ved å øke den giftige skammen? Hver gang min klient sammenliknet seg selv med noe eller satte negative merkelapper på seg selv utløste hun en skamspiral inne i seg. Skamspiralen forsterket den internaliserte giftige skammen og det igjen gjorde at hun spiste mer som en måte å endre sitt humør og kvele sine vonde følelser på. Det å sette merkelapper på seg selv og det å gjøre sammenlikninger ment

å vise hvor dårlig du er, er mer egnet til å forbli eller bli mer overvektig, og ikke til å hjelpe deg til å bli kvitt det du opplever som ett problem.

En del av det å helbrede og komme igjennom den skammen som binder deg er å betingelsesløst akseptere deg selv, dine følelser, tanker og behov, og å elske deg selv. Kjærlighet skaper en union. Når vi tar avgjørelsen om å elske oss selv betingelsesløst aksepterer vi oss selv betingelsesløst. Denne hele og fullstendige aksepteringen av selvet skaper en helhet. Vi er ett med oss selv. Alle våre ressurser blir tilgjengelige for oss fordi vi ikke trenger å sette av noe til å passe på, beskytte og skjule de fraskilte delene av oss selv. Vi trenger ikke passe på de utsultede hundene i kjelleren, vi har ingen badebatter vi skal holde under vannet og vi slipper late som om vi ikke har det.

Det å velge å elske oss selv går an å gjøre selv om vi føler negative ting om oss selv!

Jeg har ofte hatt negative følelser om barna mine, men det gjør ikke at jeg slutter å elske dem. Tar vi avgjørelsen om å elske oss selv betingelsesløst vil vi begynne å føle annerledes om oss selv.

Etterhvert som vi velger å elske oss selv vil vår følelse av egenverdi bli forsterket. For årevis siden skrev Dr. Sidney Simon og Dr. Kirschenbaum en bok; *Values Clarification*. I den mener de at en verdi ikke er en verdi hvis den ikke inneholder syv faktorer:

- Det må være valgt fritt.
- Det må være valgt ut ifra ett sett av alternativer.
- Det må være valgt med klar kunnskap om konsekvensene.
- Det må prises og vernes om.
- Det må være offentlig bekjentgjort.
- Det må ageres på, handles på grunnlag av.
- Det må handles på grunnlag av gjentatte ganger.

Det å velge å elske seg selv er ett fritt valg. Det er en ukomplisert beslutning. Alternativene er som regel å ikke elske seg selv og å leve i de skambaserte livsførlene med de katastrofale konsekvensene det kan få. Jeg oppfordrer deg til å si ”Jeg elsker meg selv” høyt til deg selv, å erklære at du elsker og aksepterer deg selv betingelsesløst. Til nå har du handlet på grunnlag av troen på en identitet bygget på skam, at du ikke er verd betingelsesløs kjærlighet. Hvis du gjentatte ganger handler på grunn av troen av at du er en verdi i deg selv vil du vokse og bli mer og mer glad i deg selv og sette mer og mer pris på deg selv.

Å gi deg selv tid og oppmerksomhet

Hvis du bestemmer deg for å elske deg selv vil du bli villig til å gi deg selv tid og oppmerksomhet.

Scott Peck's definisjon av det å elske understreker at det å elske krever arbeide og engasjement. Det innvolverer det å utvide seg selv, vi må strekke oss og forlenge oss. Det krever arbeide.

Dette arbeidet krever også tid. Hvor mye tid tilbringer du med deg selv? Tar du deg tid til virkelig hvile og avslapning eller driver du deg selv hardt? Hvis du er ett menneske fokusert rundt det å gjøre ting i stedet for det å være er det fort gjort at du jager på deg selv. Hvis du er villig til å elske og akseptere deg selv uten betingelser så gir du deg selv tid til bare å være. Du vil ta deg tid til å ikke ha noe å gjøre og ikke noe sted å dra. Du vil ta deg tid til å være alene, for deg selv, for ettertanke og for å kjenne på dine følelser og det å være. Du vil ta deg tid til din hygiene, trening og annet 'fysisk vedlikehold'. Du vil ta deg tid til moro og underholdning. Du vil ta deg

ferier. Du vil ta deg tid til, nyte og gi ditt sex-liv oppmerksomhet og fokus. Du vil være villig til å gi deg selv nytelse, gleder og fornøyelser.

Arbeidet med å elske er arbeidet med det å lytte til seg selv. Du lytter til deg selv ved hele tiden å overvåke dine egne følelser, behov, drifter og tanker. Du har behov for å høre på deg selv og gi deg oppmerksomhet. Det kan hende du må lære teknikker for å komme i kontakt med dine egne følelser. Det kan hende du må bli med i en gruppe hvor du åpner deg og er deg selv og hvor du får tilbakemeldinger. For arbeidet med å gi seg selv oppmerksomhet krever også disiplin.

Igien, som Scott Peck også peker på, disiplin gjør det mulig for oss å forsterke de gode sidene ved livet. Hvis du elsker deg selv er du også villig til å utsette umiddelbare belønninger til fordel for noe som er bedre for din egen vekst og utvikling.

Når jeg var skambasert og avhengig av alkohol klarte jeg ikke engang tenke på å utsette belønninger til fordel for noe annet. Som de fleste andre barn av traumer og dysfunksjonelle, skadde familier følte jeg at jeg aldri kunne få nok, at det aldri ville bli nok. Jeg ville ikke utsette belønninger fordi mitt skambaserte selv ikke klarte å stole på at jeg faktisk kunne få mer senere.

Disiplin krever at man forteller sannheten og at jeg er ansvarlig for mitt eget liv. Hvis jeg elsker meg selv vil jeg ønske å leve i virkeligheten. Jeg vil forplikte meg til å fortelle sannheten og til å være ansvarlig. Det er adferd som øker min følelse av egenverdi. Jeg elsker jo den adferden i andre, hvorfor skulle jeg ikke elske den hos meg selv?

I behandlingsmiljøet sier vi av og til en ting – ”lat som til du føler det” – Enkelte ganger må vi rett og slett bestemme oss for å handle annerledes, og slik at følelsene oppstår, istedenfor å vente til følelsene er der før vi forandrer oss. Dette gjelder det å elske seg selv. Ta avgjørelsen. Si det høyt. Ager, handle og gjøring som om du allerede føler kjærlighet for deg selv, at du er verd å ta vare på og som om du aksepterer deg selv betingelsesløst, så vil du bli mer og mer glad i deg selv og føle deg mer og mer verd å ta vare på.

Selvhevdelse

En annen ting som og er en del av arbeidet med å elske seg selv og en del av det å komme igjennom giftig skam er det å bli mer selvhevdende. Det å hevde og vise seg selv baserer seg på egenkjærlighet og egenverdi og er annerledes enn aggressivitet. Aggressivitet er vanligvis skambasert adferd. Det å bli aggressiv innebærer å skulle vinne til hvilken pris som helst. Ofte er det å påføre en annen person skam en del av det. Det å skjemme ut ett annet menneske kan aldri forsterke ens kjærlighet til seg selv.

Jeg mener at trening med selvhevdelse og selvsikkerhet er en veldig god måte å helbrede og komme igjennom den giftige skammen som binder deg. Samtidig med at prosessen med å internalisere skam i deg foregikk i ditt skadde og haltende familiesystem ble dine behov mer og mer bundet av skam. Etter en tid kjente du ikke lenger hvilke behov du hadde. Dermed fantes det heller ingen måter å lære hvordan du skulle spørre eller uttrykke deg for å få dem møtt. Du kjente kanskje at du hadde ett behov, 'ett hull' i deg, men du visste ikke hva det var, hvordan du skulle uttrykke det eller hvordan du skulle få det møtt. Etterhvert som de behovene som naturlig oppstår som en del av utviklingen din ble oversett, tilsidesatt, ignorert og også direkte avvist og latterliggjort, begynte du å føle og tro at man ikke kan stole på eller være avhengig av noen. Du mistet all tro på, sans og følelse for dine menneskelige rettigheter i kraft av å være ett unikt og ikke-gjentagbart menneske.

Selvhevdelsestrening er en måte å lære hvordan man kan få sine behov møtt. Her lærer du hvordan si nei og til å be om det du vil ha. Du lærer å bygge nye fysiske, følelsesmessige, viljesmessige og intellektuelle grenselinjer.

Bøker som *When I Say No I Feel Guilty* av Manuel Smith, *Do You Say Yes When You Want To Say No?* av Fensterheim og *Your Perfect Right* av Alberti og Emmons inneholder alle sammen nyttige måter å lære seg hvordan man klarere kan gi uttrykk for sine følelser, både det å svare ja eller nei og det å be om å få sine rettmessige behov møtt. Metodene i disse bøkene krever øvelse.

Hver og en av oss kan med fordel lage en egen liste over våre rettigheter. Disse rettighetene må vi tillate oss selv helt og fullt å ha. Manuel Smith har laget en liste over rettigheter. Den kan du bruke som utgangspunkt og eventuelt legge til egne:

- Du har rett til å vurdere din egen adferd, dine tanker og følelser, til å ta ansvar for å ville gjennomføre dem og for de konsekvenser for deg som de måtte gi.
- Du har rett til å ikke tilby noen grunner eller unnskyldninger for å rettferdiggjøre din adferd.
- Du har rett til å bedømme om du er ansvarlig for å bedømme andre menneskers problemer.
- Du har rett til å endre mening.
- Du har rett til å gjøre feil og til å ta ansvar for dem.
- Du har rett til å si ”Jeg vet ikke.”
- Du har rett til å ikke være avhengig av andres gode vilje før du forholder deg til dem.
- Du har rett til å ikke være logisk når du tar beslutninger.
- Du har rett til å si ”Jeg forstår ikke.”
- Du har rett til å si ”Jeg bryr meg ikke.”

When I Say No, I Feel Guilty

I arbeidet med å elske seg selv kan det være nyttig å tenke på og kjenne på følelsen du har for den personen du elsker og som du valgte i øvelsen i begynnelsen av dette kapitlet. Bruk den følelsen som referanse og sammenlikningsgrunnlag. Hvordan ville du føle hvis noen såret eller trakasserte henne? Hva ville du gjøre da? Hvis du så ham såre eller påføre seg selv skam, hva ville du gjøre for å ta vare på ham? Tenk på kreftene og energien du legger ned i å elske dine barn. Vil du elske deg selv på samme måte? Du er virkelig verd det. Det har aldri eksistert noen som er som deg. Og det vil heller aldri komme til å gjøre det. Du er unik, kan ikke gjentas og er dermed dyrebar.

Å sette nye rammer rundt ens egne feil

Ett skambasert menneske kan legge mye energi ned i å aldri gjøre noe feil. Ett skambasert menneske forsøker desperat å presentere en maske for verden som enten sier ”Jeg er mer enn menneskelig” eller ”Jeg er mindre enn menneskelig”. Det å aldri gjøre feil er en del av det å være mer enn menneskelig. Å være mindre enn menneskelig er å tro at man selv er en eneste stor feil. Å håndtere ens egne feil på en sunn måte er en viktig del av det å holde vedlike vår kjærlighet til oss selv. En sunn, god og nyttig måte å håndtere våre feil på er å se dem i nye sammenhenger, ramme dem inn pånytt.

Ny-innramming, som jeg kaller det, betyr å endre tolkning av feilsituasjonen eller se den fra ett nytt ståsted, ett nytt perspektiv. Man kan skifte ramme på ett bilde for at det skal se annerledes ut, det kan man gjøre med en situasjon også. Den nye

rammen rundt situasjonen vil kunne endre din tolkning av det som skjedde fordi ens feil blir sett i nye sammenhenger. Det å se feilene i nye sammenhenger lærer deg å se på dem på måter som skyver de katastrofale følgene de fikk i bakgrunnen. Isteden for bare å være forferdelige katastrofer lærer du å se feilene dine som naturlige og verdifulle deler av livet ditt og tilværelsen din. Dette er nettopp det som din sunne skam er der for. Når du har god kontakt med din sunne skam vet du at du kan og vil gjøre feil og du ser på dine feil som nyttige anledninger for å lære noe nytt eller som advarsler så du kan roe ned og bedre undersøke hva du gjør.

Feil som advarsler

Feil kan sees på som alarmer. Omtrent som lyd- eller lysalarmen i bilen som varsler deg om farene ved å kjøre uten sikkerhetsbelte. Hvis du får en fartsbot kan det sees på som en advarsel om å kjøre saktere og å konsentrere deg mer om kjøringen din. En slik feil kan, satt på spissen, en dag redde livet ditt.

Giftig skam, med sin perfeksjonistiske maske, endrer slike feil fra å være nyttige advarsler til å bli moralske anklager. Får ett skambasert menneske en fartsbot kan det oppleves som om man er en hensynsløs og dårlig person. Vedkommende kan bli så opptatt av å forsvare seg mot denne følelsen, mot den indre kritiske stemmen, at muligheten til å se feilen som en nyttig advarsel rett og slett går tapt.

Forsøk heller å venne deg til å se feilen i en større sammenheng. Hva du kunne lære av den, hva som kunne gått ytterligere galt hadde adferden din fått fortsette eller ikke blitt oppdaget og let etter hva feilen din advarte deg mot. Fokuser på advarselen istedenfor på det å være skyldig.

Feil som grunnlag for spontanitet

Å vite at du kan og vil gjøre feil åpner for at du kan leve livet ditt med vitalitet og spontanitet. Sunn skam er ett vilkår for kreativitet. Det å vite at du vil komme til å kunne gjøre feil gjør at du vil lete etter ny informasjon og nye løsninger. Det forhindrer deg i å tro at du vet alt og kan alt.

Frykten for feil dreper kreativiteten og spontaniteten. Det blir som å gå på egg, du blir alltid redd for å si hva du mener, tenker eller tror. McKay og Fanning skriver;

”Hvis du aldri tillates å si gale ting eller gjøre feil så kan det hende du ikke våger eller føler nok til å kunne si og gjøre de riktige tingene, å si at du elsker noen eller at du forstår at du har såret dem og vil trøste.”

Feil som lærere

Det går ikke an å lære å løse oppgaver eller lære ferdigheter uten å gjøre feil. En definisjon av selve læringsprosessen er ordene ”etterfølgende tilnærminger”. Se på barn som lærer å gå. Måten de lærer å gå på er ved å falle, bokstavelig talt. Hver gang de ramler justerer de balansen og muskelbruken litt og prøver igjen. Hvert mislykket forsøk blir ett nytt ledd i rekken av etterfølgende tilnærminger til det å gå. Og til slutt fungerer gangen godt nok til at de kan gå og bruke det som ett fremkomstmiddel.

Feil er en type tilbakemeldinger. Hver feil forteller oss at vi må korrigere litt. For hver gang vi korrigerer kommer vi nærmere den adferdmessige måten å være på som fungerer best.

Som lærer har jeg sett at studenter som er redd for å gjøre feil har problemer med å lære. De er redd for å forholde seg til nytt materiale på grunn av muligheten for at de ikke forstår det. Studenter som har det slik tar ofte imot den første jobben de blir tilbudt. Og mange ganger forblir de i den jobben hele livet. Det å skaffe en ny jobb skremmer dem fordi de da må forholde seg til nye mennesker, nye rutiner, nye

prosedyrer og nye utfordringer. Ofte blir de ikke tilbudt eller ønsker ikke ny og avansert videreopplæring fordi de uungåelige feilene de vil gjøre på de kursene rett og slett vil oppleves som for smertefulle.

McKay og Fanning sier det på en fin måte:

”Det å ny-innramme feil som nødvendige tilbakemeldinger for å kunne lære noe gjør at du kan slippe deg fri, slappe av og fokusere på din gradvise mestring av den nye oppgaven. Feil er informasjon angående hva som virker og hva som ikke virker. De har ingenting å gjøre med din intelligens eller din verdi som menneske. Feil er rett og slett steg mot ett mål.”

Vanlige typer feil

Det finnes noen vanlige typer feil. Ti av de mest vanlige er:

1. **Feil i dataene.**
Det som skulle vært telefonnummeret 529-6188 blir isteden 529-6185.
2. **Feil i bedømmelsen.**
Du bestemmer deg for å kjøpe de billige skoene og de går i stykker etter tre måneder.
3. **Hvite løgner.**
Du ringer til jobben og sier du er syk, bare for å treffe sjefen i butikken senere på dagen.
4. **Utsettelse.**
Du utsetter det å gå til tannlegen gang på gang. Så våkner du lørdag morgen og har en dundrende tannpine.
5. **Glemskhet.**
Du reiser langt avgårde på tivoli, og kommer endelig frem, bare for å oppdage at du har glemt alt av penger og kort.
6. **Tapte muligheter.**
Aksjene du bestemte deg for å ikke kjøpe for 45 kroner er nå verd 245.
7. **Å gi etter for fristelser.**
Middagen du ble budt på var så god at du spiste alt du maktet. Nå får du ikke sove på grunn av sperreballongmaven.
8. **Bortkastet energi.**
Du jobber med ett manus med tittelen *Places In The Heart* men så dukker det opp en film med nøyaktig samme tittel. (det skjedde med meg)
9. **Det å ikke klare å nå ett mål.**
Du er på vei til stranden, men føler deg fortsatt fet og blek.
10. **Utålmodighet.**
Du prøver å rykke fisken over båtripen men isteden glipper kroken og den slipper unna.

Det er mange fler typer som kan legges til denne listen. Dette er ting som er naturlige for oss mennesker. Den felles røde tråden som går igjen i alle disse eksemplene er dette: En feil er alltid ett resultat av etterpåklokskap. McKay og Fanning skriver:

”En feil er noe du gjør som du, når du tenker over det senere, skulle ønske du hadde gjort annerledes. Dette gjelder også ting du ikke gjør, som du senere skulle ønske du hadde gjort.”

Det er veldig lett å senere se tilbake på ting og å være etterpåkløkt. Nøkkelordet her er ”senere”. Det er tolkningen i ettertid som gjør det du gjorde til en feil. En feil er alltid noe man ser tilbake på og setter den merkelappen på da.

Der og da velger du alltid det som best synes å møte de behov og følelser du føler da. Akkurat da synes det som om fordelene ved det alternativet du er i ferd med å velge veier tyngre enn ulempene. Handlingen i ett gitt øyeblikk er avhengig av din bevissthet, viten og forståelse. MacKay og Fanning definerer bevissthet, viten og forståelse som følger:

”Bevissthet, viten og forståelse er den grad av klarhet med hvilken du, bevisst eller ubevisst, oppfatter og tar til deg alle faktorene som er relevante for behovet det er spørsmål om.”

Feil er ett resultat av senere tolkninger. Derfor har feil ikke noe å gjøre med egenverdi. Hvis du setter merkelappen ”dårlig” på noe fordi du senere så at det var en feil ender du opp med å straffe deg selv for å gjøre ting du ikke kunne unngå å gjøre. Andre, og bedre merkelapper på ens feil kunne være ”ukløkt”, ”ikke brukelig til det jeg ønsket” eller ”ueffektivt”. Dette er begreper som kan være mer presise i forhold til din vurdering da.

Det å utvide ens bevissthet, viten og forståelse er en åpenbar måte å unngå feil på. Hvis du ofte gjør ting som blir feil kan det hende du bør oppsøke informasjon og utvide din bevissthet, viten og forståelse for den eller de situasjonene som så ofte blir feil før du utfører noen handlinger. Det er den beste løsningen. Det å sverge at man aldri skal gjøre den samme feilen igjen er ikke en god løsning fordi du vil komme til å gjøre den igjen, særlig hvis du aldri øker din bevissthet, viten og forståelse for situasjonen.

Det å si at du alltid gjør så godt du kan, at man alltid tar de beste avgjørelsene av de en opplever som tilgjengelige gjør ikke at du ikke er ansvarlig for de feil du begår.

Ansvarlighet betyr at man aksepterer konsekvensene av ens handlinger. Alle handlinger får konsekvenser. Det å bli mer ansvarlig innebærer å utvide sin bevissthet, forståelse og viten for å bedre kunne vurdere konsekvensene av ens handlinger.

Etterhvert som du arbeider med å eksternalisere din skam vil din bevissthet, viten og forståelse øke. En skambasert person har veldig lite bevissthet, viten og forståelse fordi de blokkerte og bundne følelsene påvirker ens evne til å tenke og være oppmerksom. Inngrodd eller internalisert skam skaper ett slags tunell-syn, som i sin tur gir mindre bevissthet, viten og forståelse for situasjoner. Dette kommer til uttrykk som forstyrrede tanker og følelser. Etterhvert som man kommer igjennom og helbreder sin giftige skam ved hjelp av de forskjellige metodene og teknikkene for å eksternalisere den øker ens bevissthet, viten og forståelse og man blir mer oppmerksom på ting. Man kan nesten si at man får igjen sin egen hjerne, seg selv og sitt liv.

Å venne seg til å ha bevissthet, viten og forståelse

McKay og Fanning beskriver en enkel fremgangsmåte som de kaller ”Å bli vant til å ha bevissthet, viten og forståelse.” De foreslår noen enkle spørsmål du kan stille deg selv når du vurderer konsekvenser, langsiktige og kortsiktige, av ett valg som er viktig for deg.:

- Har jeg opplevd denne situasjonen tidligere?

- Hvis ja; hva gjorde du da, og hvilke negative konsekvenser oppstod? Hvis nei: hvilke negative konsekvenser kan tenkes å oppstå som følge av de valg jeg tenker meg?
- For hvert valg; Er konsekvensene verd det, sett i forhold til det jeg forventer å få igjen ved å velge det valget?
- Kan jeg finne noen flere alternativer?

Hovedingrediensen i dette er at man selv forplikter seg til det. At du forplikter deg til å undersøke de mulige konsekvensene for hver handling du gjør som er viktig for deg. Dette er en del av beslutningen om å elske seg selv. Det er en beslutning om å ta seg tid til å veie og vurdere valg og konsekvenser av dem opp imot hverandre. Tross alt; valgene dine er det materialet som livet ditt lages av!

KAPITTEL 9

Å helbrede dine minner og å endre ditt bilde av deg selv

”En dag vil man innse at mennesker er forskjellige like mye på grunn av hvilke former deres minner antar som på grunn av deres karakter.”

Andre Malraux

”Våre beste følelser vil komme fra minner hvor vi følte oss kjærlig akseptert uansett hva vi hadde gjort.”

S.Kopp

Mirror, Mask and Shadow

“Nå skal jeg vise deg hvordan du kan endre din personlige bakgrunn.” fortalte læreren, David Gordon. Jeg svelget og tenkte for meg selv, ”Vent nå litt, jeg vet at jeg kan endre fremtiden ved hjelp av mine valg, men endre fortiden? Nå får du gi deg!”

Å endre din personlige bakgrunn

David Gordon var min hovedlærer i noe som er en spennende ny modell for å endre seg som heter Nevro-Lingvistisk Programmering (NLP). Da lærte jeg en teknikk som jeg har kalt endring av din personlige bakgrunn og som jeg har tilpasset og brukt de siste seks årene. Av alle teknikkene i denne boken mener jeg at dette er en av de beste for å helbrede skammen som binder deg.

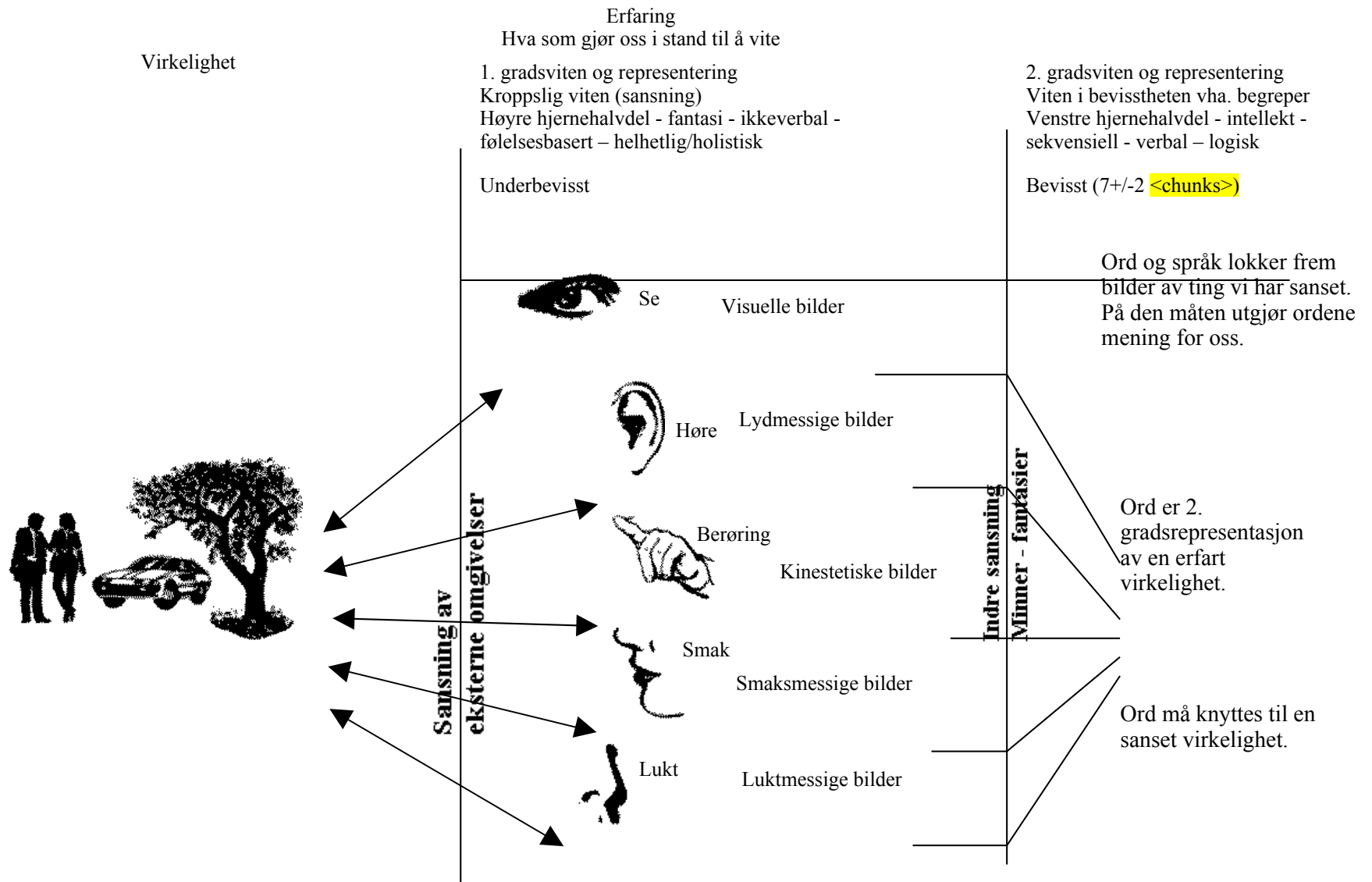
Det som følger er min tilpasning av NLP-teknikkene. Jeg kaller denne prosessen ”Å gi tilbake den varme poteten”. Det fungerer best med ett minne som involverer en omsorgsperson (forelder, prest, lærer, leder) som påførte deg skam ved hjelp av en av de mellommenneskelige strategiene for å overføre ens egen følte skam.

Hva ett ’Anker’ er

Teknikken i seg selv baserer seg på en slags menneskelig programmering som i NLP-miljøer kalles *ankring*. Ett anker kan sammenliknes med ’på’-knappen på ett stereoanlegg som spiller av gamle minner. Ett anker utløser lyder, syn (bilder), følelser og til og med smaker og lukter fra ett gammelt minne du har. Ord er i seg selv ankere fordi ord kan være det som utløser bildene og følelsene fra de gamle minnene.

Hvis du ser på figur 9.1 ser du at ord og språk faktisk er hovedverktøyet til å viderefremme eller gjenskape virkeligheten vi opplever. Vi kan aldri formidle vår følte opplevelse akkurat slik den var. Når vi snakker om den eller uttrykker den på andre måter snakker vi om vår tolkning av opplevelsen, en tolkning vi gjør ved hjelp av to systemer som presenterer opplevelsen – sansene våre og måtene vi rent intellektuelt vet og kjenner ting på.

Figur 9.1. Representering av virkeligheten



Sansingen av opplevelsen er den første og mest umiddelbare måten vi kjenner eller vet ting på. Den intellektuelle vitenen, eller det vi kjenner etter at intellektet har behandlet dataene sansene leverer er alltid to grader unna virkeligheten. Filosofen Gottfried von Leibnitz lærte oss at begreper (intellektuell viten) alltid baserer seg på <precepts> (innlærte regler?). (det vi kjenner med sansene, det vi har erfart tidligere) Alle tanker vi tenker bygger på eller har i seg ting vi har sanset. Enhver tanke vi tenker bygger på noe vi har kjent, sett, hørt, smakt eller luktet. Begreper utløser tidligere sansede inntrykk – enten det er visuelle bilder, lukt-, smak eller lydbilder, f.eks. i form av indre stemmer eller ting vi har kjent på kroppen. (<kinesthetic> respons)

Når det er snakk om giftig skam kommer mange minner frem ubevisst. Våre egoforsvar kan hindre at bildene kommer til bevisstheden. Disse skjemmende minnene er ofte viklet inn i, og en del av, collager av bilder og visuelle forestillinger. Når skammen så har vokst inn i en og blitt internalisert blir ett eller fler av disse bildene ofte utløst og sender den skambaserte personen inn i en spiral av skam. Disse spiralene kan fungere uavhengig av vår hjelp, er de utløst kan de leve sitt eget liv.

Skam-spiraler utløses også av interne samtaler med oss selv. Slike interne samtaler baserer seg på den gamle troen vi har om oss selv og verden omkring oss. Det er tro som vi har fått fra våre skambaserte omsorgspersoner. Lydmessige skam-spiraler er resultater av stemmene til våre foreldre eller andre viktige omsorgspersoner som har påført oss skam for oss selv. Engang var stemmene virkelige, men nå har de blitt ubevisste og spilles av inne i oss omtrent som ett lydopptak og dermed utløser de skam i visse situasjoner. Skammen kan utløses av ett ord eller en setning. Terapeuter som driver med <Transactional analysis> anslår at vi har ca. 25000 timer med slike lydopptak i oss.

”Å gi tilbake den varme poteten” er en måte å endre gamle visuelle inntrykk på, ved å bruke <kinesthetic> ankere, dvs. berøringsankere. Det er en måte å gjenoppleve fortiden på, men nå med ressurser som korrigerer den. Det er også en måte å gi tilbake det som Pia Mellody kaller den påførte og bærede skammen, altså den skammen vi er påført av og bærer for andre.

Når en omsorgsperson er ”skamløs” ved at hun er rasende, fordømmende, kritiserende, eller straffende mot oss tar vi på oss den skammen som hun vil unngå. Vi må bære den skammen som de vil unngå. Faktisk er det vår egen skam vi føler når vi blir påført skam av deres skamløse adferd. Vi godtar at deres vurdering er ett resultat av oss, at det handler om oss eller noe vi har gjort, når det egentlig handler om dem selv og er resultat av noe i dem. På denne måten blir det til at vi bærer deres skam.

For at det skal bli lettere å forstå denne teknikken vil jeg sitere Leslie Bandler, en av de banebrytende innen NLP:

”En av de tingene jeg bygger på i mitt arbeide er det at mennesker selv har alle de ressurser de trenger for å kunne få til de endringer de må eller ønsker å få til. . . De ressurser jeg snakker om . . . finnes i hver av våre personlige bakgrunner og historier. Hver enkelt opplevelse vi har hatt og vært igjennom kan tjene som en positiv ressurs. Nesten alle har en eller flere positive opplevelser av det å ha tro på seg selv, det å våge å gjøre noe, å være avslappet eller det å fremheve og hevde seg selv. Terapeutens oppgave er å gjøre de ressursene tilgjengelige i sammenhengene hvor de trengs. Bandler, Grindler, Delozier, og jeg har utviklet en metode som gjør nettopp det. Vi kaller den *ankring*.”

They Lived Happily Ever After

Leslie fortsetter forklaringen med å si at akkurat slik som visse stimuli, som f.eks. en gammel sang, kan fremkalle tidligere opplevelser kan vi lære oss selv opp til

å bevisst assosiere ett minne med en bestemt opplevelse. Dette kan vi gjøre ved å gå inn i minnet av opplevelsen og så berøre tommelen med en finger på den ene hånden, mens vi minnes og gjenopplever opplevelsen. Når assosiasjonen er på plass kan vi utløse opplevelsen ved å berøre tommelen med den fingeren igjen. Dermed kan vi utløse den opplevelsen når vi ønsker og trenger den.

Språk fungerer på samme måten. Jeg husker en gang for ti år siden, jeg var sammen med en kamerat. Kameraten min begynte å gråte, jeg spurte hva som var i veien og han fortalte at Bluffy, hunden hans, var død. Når jeg hørte dette følte jeg at det var rart at en voksen mann kunne gråte av at ett eller annet dustete dyr hadde dødd. Ordet 'hund' var ikke knyttet til noen 1.gradsopplevelser hos meg. (se fig. 9.1) Jeg hadde ikke noen gode assosiasjoner av den typen til hva en hund var, fordi jeg hadde aldri hatt en hund. Kanskje heller tvert om; som barn hadde jeg vært redd hunder, jeg hadde jobbet som avisbud! Hunder var vår naturlige fiende. Det at noen kunne gråte over at en hund hadde dødd var noe jeg ikke kunne forstå fordi jeg ikke hadde noen minner av sanseopplevelser av varmen fra og det gode samværet med en hund.

Så, for omtrent åtte år siden kjøpte jeg en hund til min sønn. Vi kalte den Cully. Når jeg kommer hjem og Cully ser meg blir han så glad at han løper mot meg, hopper han en halvmeter opp i været og skvetter på seg. (Jeg har ingen venner som noen gang har gjort det.) Uansett hvor ofte jeg kommer inn i huset går Cully amok av glede over å se meg. Jeg har blitt veldig knyttet til Cully. Dermed har jeg nå minner av sanseopplevelser eller sansemessige erfaringer til å vite hvorfor noen gråter over å miste hunden sin. Nå gir det mening for meg. Hvis noen nå fortalte meg at hunden hennes hadde dødd ville ordet 'hund' umiddelbart utløse de erfaringene jeg har med Cully. Så ord er ankre som utløser tidligere opplevde sanseopplevelser. Igjen, som Leslie Bandler skriver:

”Hvis jeg ber deg om å huske en gang hvor du følte deg virkelig fornøyd med deg selv ville mine ord sende deg ut på leting i dine tidligere erfaringer . . . Du vet sikkert hvordan man kan bli sint eller irritert igjen av å tenke på en gammel krangel eller diskusjon eller hvordan man kan bli redd igjen av å tenke på en skremmede opplevelse. Dermed kan man, ved å gå kalle frem ett minne, (en internt generert opplevelse) gjenoppleve mange av de samme følelsene som oppstod når minnet første gang ble laget.”

I min versjon av NLP-teknikken vil jeg at du skal lage ett anker av ett minne av en gang du opplevde skam. Dette gjøres rett og slett ved at du lukker øynene og lar minnene ta deg tilbake til en gang når mor, far, en lærer, en prest eller en annen påførte deg sin skam.

En av mine klienter husket at han ble påført skam i andre klasse på skolen. Han gikk på en katolsk menighetskole og presten som ledet kirken delte ut elevenes karakterkort. Han hadde den vanen at han kastet kortet på gulvet hvis eleven fikk dårlige karakterer. (en 'D' eller en 'F', Amerikansk karaktersystem) Min klient hadde dysleksi, men hadde ikke fått diagnosen, og han hadde en svært vanskelig tid når han skulle lære å lese. I lesing fikk han den dårligst mulige karakteren (en 'F') og den gode presten kastet kortet hans på gulvet. Min klient følte seg krenket, fornedret og skamfull og, på grunn av at han bet negler, fikk han dessuten problemer med å få kortet opp fra gulvet. Alle lo mens dette barnet gjennomled en fryktelig stund av å bli påført skam. Dette var et minne som var lett for ham å ankre, i likhet med de fleste smertefulle minner vi ikke har koplet bort. Han ankret det med tommelen og en finger på hans venstre hånd.

Deretter spurte jeg ham om hva han nå hadde tilgjengelig, hvilke ressurser han nå i dag hadde, som kunne hjulpet ham å håndtere den situasjonen bedre, hvis han

hadde hatt dem da. Han tenkte ett øyeblikk, så svarte han ”Jeg er flink til å ordlegge meg nå, og jeg har lært å hevde meg selv.”

Jeg sa: ”Lukk øynene og tenk på en gang hvor du med hell brukte det at du er flink til å uttrykke deg. Du kan hente frem en gang fra når du vil i livet ditt. En gang hvor du snakker med fasthet, snakker klart og tydelig og sier akkurat det du ønsker å si.”

Når min klient begynte å lete etter ett slikt minne så jeg at ansiktet hans forandret seg. Kjevemuskulaturen løsnet og han så mer selvsikker ut. Jeg ba ham berøre sin høyre tommel med en finger på hans høyre hånd og holde de to fingrene sammen mens han gjenopplevde sin ressurs.” Så ba jeg ham om å puste dypt inn og slappe av. Jeg ba ham tenke på ett hyggelig minne for å skille opplevelsen av å være flink til å uttrykke seg verbalt fra det neste ankeret vi skulle lage – ett selvhevdelsesanker.

Etter en stund sa jeg; ”Tenk nå på en gang hvor du faktisk var selvhevdende, hvor du hevdet og fremhevet deg selv.” Jeg lot det gå litt tid, slik at han kunne komme inn i detaljene i opplevelsen. Jeg spurte ham: ”Hvem var der? Hva hadde de på seg? Hva hadde du på deg?” Når han gjenopplevde det at han hevdet seg selv ba jeg ham berøre sin høyre tommel med den samme fingeren på høyre hånd og lage selvhevdelsesankeret på akkurat den samme måten som han hadde ankret sin opplevelse av å uttrykke seg verbalt. Jeg ba ham holde fingrene sammen i 30 sekunder, og så ba jeg ham om å puste dypt inn, slappe av og returnere til det hyggelige minnet han hadde brukt tidligere. Hittil hadde vi:

1. Laget ett skam-anker (X) av hans opplevelse av scenen med karakterkortet i andre klasse ved hjelp av å berøre hans venstre tommel med en av fingrene på hans venstre hånd.
2. Laget ett ressurs-anker (Y) ved hjelp av å berøre hans høyre tommel med en av fingrene på hans høyre hånd.
Dette ankret hadde i seg to styrker som min klient nå hadde og som han ikke hadde når han fikk levert ut karakterkortet i andre klasse.

Nå var vi klare for å gjøre noe med det gamle minnet. Det blir kanskje lettere for deg å forstå denne prosessen hvis du tenker på en av forutsetningene kybernetikk bygger på. (Kybernetikk er ett fag som undersøker de styrende mekanismene i ett hvilket som helst system. Det kan være ett levende system, som ett menneske, eller en robot) Denne forutsetningen sier at hjernen og sentralnervesystemet ikke klarer å skjelne mellom en ekte og en forestilt opplevelse hvis den forestilte opplevelsen er levende nok og detaljert.

De fleste mennesker kan bli seksuelt opphisset ved hjelp av sin *fantasi*. Med andre ord; vi får de samme reaksjonene på berøring uten at det er noen andre der. Paranoide mennesker lever hyperårvåkent i ett univers av konstante trusler på grunn av fantasier og hallusinasjoner som de selv lager, men som er reelle for dem. Normale mennesker påfører seg selv ofte masse stress og angst fordi de begyrrer seg for fremtiden – ting som ikke har skjedd enda. Alt dette er måter hvor adferd programmeres inn i en ved å bruke ens egen fantasi.

I del tre av prosessen ba jeg min klient gå tilbake til skam-scenen men ta med seg de nye ressursene; å være flink til å uttrykke seg verbalt og flink til å hevde seg. Dette får man til ved å berøre de to ankrene X og Y samtidig. Jeg forteller min klient at han ikke skal endre på noe hos noen andre. Han skal bare fokusere på sin egen respons på at karakterkortet hans kastes på gulvet. Han står fritt til å reagere hvordan han vil, ved hjelp av sin evne til å hevde og utrykke seg. Jeg oppfordrer ham til virkelig å fortelle presten hva han føler om ham. Jeg kan og komme med konkrete

forslag, som: ”Det er forferdelig at du mobber og ydmyker ett barn som meg. Jeg gjør så godt jeg kan. Du er en elendig modell på Guds kjærlighet!” osv.

Det beste er når ordene kommer spontant. De kan sies høyt eller inne i en selv. Det jeg ser etter er god, frisk energi for å uttrykke sinnet omkring å ha blitt påført skam.

Til slutt ber jeg personen som å gi sin skamløse omsorgsperson tilbake den skammen som min klient har båret for ham i årevis. Jeg liker å bruke en sort, tung bag som symbol på det. Denne symbolske tilbakeleveringen er viktig. Når den indre opplevelsen føles bedre ber jeg personen puste dypt inn, slappe av og åpne sine øyne.

GODT LAGDE ANKERE

Dette er arbeide som kan gjøres alene, uten noen andre. Og hver scene kan gjentas flere ganger. Personlig har jeg jobbet med over 100 minner av skam, og noen scener har jeg gjentatt ti ganger. Nøkkelen i dette arbeidet er å lage gode ressursankere. Skam-ankrene er vanligvis lette å lage på grunn av de store spenningene som smerten innebærer. Det å få til gode ressursankere vil kreve tid, øvelse og tålmodighet. Vilkårene for å få til gode ankere er:

1. **En tilstand av uhindret tilgang til følelsen som skal ankres** - Med dette mener jeg at det beste ankeret er det med mest spenning i energien, der spenningen er som sterkest, klarest og følelsen som renest. . . . Når du føler følelsen som mest intenst.
2. **Å sette ankeret på riktig tidspunkt** - Vi må sette ankeret (tommel og finger – berøringen) når energien er på eller nær sitt høyeste.
3. **At ankeret kan gjentas** – Vi kan kontrollere om vi har laget ett godt anker ved å prøve det. Når vi berører tommelen med den fingeren vi har valgt utløses opplevelsen. Hvis vi har klart å lage ett godt anker så er store spenninger involvert.

Det siste punktet er viktig. Kontroller alltid ett ressursanker minst en gang før du bruker det til å korrigere en opplevelse. Gjør det for å sikre at du har ett godt anker.

Det er ett par ting som gjør at jeg ivrer for denne metoden. *Det første er at personen som bruker den faktisk bruker sine egne ressurser.* Dette er viktig for skambaserte mennesker. Skambaserte mennesker har ofte behov for at andre skal være avhengig av dem. Dette behovet har de på grunn av at de tror at de i seg selv ikke er verd å ta vare på og være glad i og på grunn av at de i så liten grad er klar over sine egne ressurser, sin egen styrke og tror at de må ha hjelp fra noe utenfor seg selv. Det å bruke en persons egne ressurser og egen styrke til å hjelpe vedkommende er det god terapi i det hele tatt handler om. Kraften som hjelper bor i den vi skal forsøke å hjelpe. Alle har vi allerede de nødvendige ressursene som skal til for å forandre livene våre, men giftig skam blokkerer det at vi ser det.

Det andre jeg liker ved denne teknikken er at det kan kontrolleres hvordan den fungerer. Mot slutten av arbeide med klienten jeg har nevnt i dette avsnittet ba jeg ham lukke øynene, slappe av og gå til klasserommet han var i når han gikk i andre klasse og skulle få delt ut karakterkortet. Jeg ba ham utløse det første ankeret vi lagde, skam-ankeret. Jeg lot ham kjenne på den skjemmende erfaringen som han tidligere hadde ankret og ba ham legge merke til det som måtte være av forandringer i opplevelsen. Jeg la merke til ansiktet hans og sammeliknet det med det jeg husket fra tidligere. Klienten min fortalte om viktige forandringer i hans opplevelse av erfaringen, og selv kunne jeg se det på ansiktet hans.

Når vi første gang lagde ankeret falt hodet hans ned, han rynket øyenbrynene, pusten hans var rask og han rødmet i kinnene. Når han gjentok det to ganger senere

satt han oppreist med hodet, var mer avslappet i pusten og rødmet ikke. Disse nevrologiske reaksjonene stemmer overens med hva han fortalte om sin gjenopplevelse av erfaringene av den gamle smerten. Denne teknikken kan oppsummeres slik:

Å gi tilbake den varme poteten

1. Ta deg tre til fem minutter, lukk øynene og fokuser på din egen pust. Legg merke til endringer i hvordan du puster inn og ut, hvordan luften føles når du puster inn i forhold til når du puster ut. La deg selv slappe helt av.
2. La tankene gå bakover i tid og tilbake til en skjemmende opplevelse som du har vært igjennom med noen. Når du kjenner energien i denne opplevelsen, det være seg anstrengt, stress, at du bli oppskaket, føler deg presset e.l. så berør din venstre tommel med en av fingrene på din venstre hånd og hold dette i 20 sekunder. . . . Ta så ett dypt pust inn og la tommelen og fingeren slappe av. Flytt tankene til noe kjent og trivelig, f.eks. der du bor, noen du kjenner, bilen din e.l.
3. Etter å ha fokusert på noe kjent en liten stund, tenk så på en eller flere ressurser som du nå har, og som, hvis du hadde hatt dem dengang, hadde ført til at du hadde håndtert den skjemmende situasjonen annerledes. (f.eks. at du er flinkere til å uttrykke deg nå, at du er eldre og tryggere nå, at du har støtte fra noen som kjenner deg nå, og kanskje bare det at du har lest denne boken?)
4. Tenk på en gang hvor du brukte denne ressursen (en faktisk opplevelse fra når som helst i ditt virkelige liv) og gå inn i minnet av den opplevelsen i så stor detalj som mulig. Hva hadde du på deg? Hvilken farge hadde dine eller de andres klær, hår, øyne? Hvordan var været? o.l.
5. Når du kjenner det positive fra den ressursen du har valgt, berør din høyre tommel med en finger på din høyre hånd. Hold dette i 30 sekunder. . . . Pust så dypt inn og slapp av i høyre tommel og finger. Gjenta så punkt 4 og 5 for hver av de ressursene du føler ville ha hjulpet deg i den gamle skjemmende situasjonen.
6. Gå så tilbake til noe du kjenner igjen, bilen, soverommet, kjøleskapet, hva som helst.
7. Forestill deg nå at du forbereder deg på å gå tilbake til situasjonen hvor du følte og ble påført skam. Tenk deg at du kan gå tilbake i tiden med de ressursene du nettop har ankret, og at du skal gjøre om den skjemmende opplevelsen på en måte som bruker de ressursene.
8. Berør nå begge ankrene dine samtidig. Dvs. berør venstre tommel med fingeren du valgte på venstre hånd og høyre tommel med fingeren du valgte på høyre hånd. Gå tilbake til den skjemmende situasjonen og gjør om opplevelsen av den ved hjelp av ressursene. Fortell den eller de personene som påfører deg skam hva du synes og føler om det, vis hvor sint du er, og gi uttrykk for hva som helst annet som du føler for å gi uttrykk for. (*ikke endre på noe av det de gjør eller sier – bare på din egen adferd*) Bli i den situasjonen til din følelse i den føles annerledes. Hvis dette er vanskelig, kom tilbake til i dag og finn flere ressurser du kan ankre. Gå deretter tilbake til den skjemmende opplevelsen med de nye ressursene. Husk å gi tilbake skammen du har blitt påført – skammen som de unngikk ved sin skamløse adferd.
9. Vent ett minutt eller to og gå så tilbake til minnet av den skjemmende opplevelsen uten å bruke noen ankre, for å finne ut av om din egen sanseopplevelse av denne erfaringen faktisk og subjektivt har endret seg.
10. Når den tidligere opplevelsen har endret seg, trekk det inn i fremtiden. Forestill deg neste gang en liknende situasjon eller sammenheng kan oppstå Når du forestiller deg den fremtidige sammenhengen, forestill deg at du har og bruker ressursene dine i den. Ikke bruk noen ankre.

Jeg vil anbefale at du lærer deg disse ti punktene utenat eller at du spiller dem inn på bånd.

Å endre ditt bilde av deg selv

En annen veldig god teknikk som jeg har brukt i årevis heter selvbilde-tenkning. Jeg står i gjeld til Stephen og Carol Lankton for kjernen i denne prosessen. De er ypperlige talerør for Milton Erickson og snakker om Erickson som inspirasjonskilden bak denne teknikken.

I sin bok *The Answer within: A Clinical Framework Of Erickson Hypnotherapy* presenterer paret Lankton sin prosess for å endre ens selvbilde. Her gir jeg min tilpasning av deres arbeide.

Selvbildet vårt er som linsen på ett kamera. Det setter vilkårene for hvordan vi ser på verden, påvirker den og hvordan vi blir påvirket av den. Selvbildet er filteret som setter grensene for våre valg og våre opplevelser. Skambaserte mennesker har ett negativt og dårlig selvbilde. De opplever seg selv som misslykkede og mangelfulle. Ofte er en skambasert person ikke klar over hvor dårlig selvbilde han har, på grunn av at det falske selvet han har bygget for å skjule seg bak. Vi identifiserer oss så mye med rollen vår eller det livsmanus vi har valgt at vi ikke lenger er klar over hva vi dypt inne i oss føler om oss selv.

Det å lære å endre ditt selvbilde vil kreve hardt arbeide, men se på det som arbeide du gjør av kjærlighet. Det vil kreve øvelse og forpliktelse. Grunnprosessen bruker visualiseringer.

Jeg har allerede snakket om hvordan visualiseringer fungerer. Hjernen din og sentralnervesystemet ditt klarer ikke se forskjell på ekte og fantaserte opplevelser hvis de fantaserte opplevelsene er levende og detaljerte nok. Visualiseringer fungerer selv om du ikke tror på det. Hvis du er skeptisk kan skepsisen hindre deg i å forsøke metoden, men skepsisen din vil ikke gjøre at den ikke fungerer når du engang forsøker den.

En liten advarsel før vi begynner; alle klarer å **<internal perceptualize>**, men ikke alle kan *visualisere*. Noen mennesker må lære å visualisere. Det virker som om ens foreldre påvirker hvor flink man er til å visualisere. Hvis de brukte ett rikt og fantasifullt språk fikk du oppøvd din evne til å visualisere.

Dermed er det å lære å visualisere første steg i å bruke visualisering til å endre selvbildet.

Innledende oppvarming

Det første du må gjøre er å bli avslappet. Når du er helt avslappet lager hjernen noe som kalles alfa-bølger, og det er da de beste visualiseringene kan lages. Det er da den er lettest å styre og veilede til å lage gode og realistiske bilder og forestillinger.

Spill følgende inn på en båndspiller:

Sett deg ned på ett komfortabelt sted. Sørg for at hodet ditt har støtte og at det ikke er for varmt eller kaldt. Begynn med å fokusere på pusten din. Til vanlig er du ikke bevisst pusten din, så til å begynne med holder det med at du legger merke til og blir bevisst den. Dette er ett første steg i det å bli bevisst det som normalt er ubevisst. Kjenn på det som skjer i kroppen din når du puster. . . Legg merke til luften du puster inn og den du puster ut. . . . Legg merke til forskjellen. Fokuser på forskjellen. Forestill deg nå at luften du puster ut lager en hvit sky, omtrent som på en kald vinterdag. . . Begynn med pannen din. Legg merke til om det strammer eller er noen spenninger der og forestill deg at du puster inn i dem for å løsne dem opp. Pust ut de spenninger som er der. Se spenningene som sorte prikker i den hvite skyen som kommer når du puster ut. Pust rolig inn og ut igjen helt til skyen er helt hvit igjen. . . Fokuser så på området omkring øynene. Legg merke til de spenninger som måtte være der og pust dem ut på samme måten. Fortsett til skyen du puster ut er hvit igjen. . . . Flytt så fokus til ansiktsmusklene . . . Pust ut spenningene der. . . Fokuser på nakkemusklene. . . . Pust ut spenningene der. . . Fokuser på skuldrene. . . . Pust ut spenningene der. . . Fokuser så på armene og hendene . . . Pust ut spenningene der. . . . Fokuser så på brystet ditt Pust dypt inn og ut for å puste ut spenningene der. . . . Det neste er magen din . . . Pust ut spenningene der. . . Fokuser på baken din . . . Pust ut spenningene der. . . Flytt så fokus til knærne dine . . . Pust ut spenningene der. . . Leggene og anklene . . . Pust ut spenningene der. . . Og så føttene dine . . . Og pust ut spenningene der.

La nå hele kroppen din slappe helt av. Forestill deg at du er hul, omtrent som ett stort bambusrør og at en varm, gyllen og god energi kommer inn igjennom toppen av deg og går gjennom hele deg og ut gjennom tærne dine. La hver celle i kroppen din slappe av. . . .

Mens du puster rolig inn og ut se så for deg tallet syv i sort mot en hvit bakgrunn, eller, hvis det er lettere, i hvitt mot en sort bakgrunn. . . . Hvis du synes det er vanskelig å forestille seg kan du tegne tallet på ett papir før du begynner øvelsen, se på tegningen, lukke øynene og se den for deg igjen inni deg med øynene lukket. Vil du kan du gjøre det med alle tallene.

Begynn med å puste ut tallet syv. Forestill deg at tallet syv dannes av det du puster ut. Pust så ut tallet seks. . . . fem . . . fire. . . . tre to . . . en. Fokuser på ettallet. La det bli ett stearinlys. Se på flammen, legg merke til de orange, gule, røde og blå delene i flammen. . . Legg merke til detaljene. Se inn i midten av flammen. Kjenn varmen og hør sprakingen av flammer. La flammen fra lyset bli til en flamme i en peis. . . . Forestill deg at du griller pølser eller noe annet godt. . . . Smak på en pølse, ta en bit av det du griller. . . . Legg merke til smaken. . . . Kjenn på krydderet du bruker og varmen fra maten. . . Legg merke til lukten. . . . La så fantasien din ta deg til en varm sommerdag. . . Du spaserer langs en sti. . . (10 sekunders pause) . . . Du kjenner en varm vind berøre ansiktet. . . . (10 sekunder) Til venstre for deg er det epletrær med mange store røde epler. . . . (10 sekunder) Du går og plukker ett eple. . . . (10 sekunder) Du tar en bit av det. . . . Kjenn hvordan det smaker. . . Og hvordan det lukter. . . (10 sekunder) Så ser du ett appelsintre. . . . (10 sekunder) Du går og plukker en appelsin. . . . Legg merke til hvordan det er å skrelle den. Hvordan den er å kjenne på. . . . (10 sekunder) Legg merke til lukten av den og, når du tar deg en bit, konsistensen av den og hvordan den smaker. . . . (10 sekunder) .

. . . Lenger frem på stien er det gule blomster. . . . (10 sekunder) . . . Når du kommer nærmere kjenner du lukten av dem . . . Smørblomst og kaprifolium (10 sekunder) . . . Dine egne favorittblomster. . . . (10 sekunder) . . . Fortsett så og gå til du kommer til en hvit sandstrand. . . . (10 sekunder) . . . Ta av deg skoene og kjenn hvordan føttene dine føles i den rene hvite sanden. . . . Kjenn sanden gli mellom tærne dine. . . . Ta opp en håndfull sand og la den gli ut igjennom fingrene dine. Legg merke til hvordan det kjennes. . . . (10 sekunder) . . . Se til venstre og se en sti inn i en skog. . . . (10 sekunder) . . . Begynn å gå på den stien . . . Det er trær på begge sider av stien (10 sekunder) . . . Det er fugler i trærne. . . Hør dem synge og kvitre. . . . (10 sekunder) . . . Hør vinden blåse i trærne, suset i nålene på nåletrærne og raslingen i bladene på løvtrærne. . . . (10 sekunder) . . . Stien går frem til ett lite vann og du ser en liten bekk som renner ut i vannet. . . . Hør hvordan vannet i bekken risler. . . . (10 sekunder) . . . En og annen gang ser du fisker vake i vannet. . . . (10 sekunder) . . . På den andre siden av det lille vannet ser du en flokk kyr komme ned mot vannet. Du hører dem raute der borte. . . . (10 sekunder) . . . Sett deg ned ved siden av vannet. . . . Sitt der og slapp av og se deg selv komme gående mot deg mens du sitter der. . . . Se på deg selv. . . Håret ditt. . . Hvilken farge har det? Hvordan kjennes det?. . . Se på øynene dine. . . ørene dine. . . nesen din. . . Se på hele kroppen din. . . Snu deg rundt. . . Se på deg selv bakfra. . . Snu deg til siden. . . Se på profilen din. . . . (10 sekunder) . . . Se deg selv gå sakte derfra. . . . Sitt der ved vannet og reflekter over ditt eget bilde av deg selv en stund. Tell sakte ned fra syv. . . La deg selv komme sakte tilbake til din normale våkne tilstand mens nedtellingen nærmer seg tallet en. . . .

En ting du kanskje vil legge merke til når du tenker igjennom denne opplevelsen er at det var vanskelig å forestille seg din egen kropp. Det var vanskeligere å lage ett bilde av den enn av de andre tingene. Slik er det for de fleste skambaserte mennesker. Hvis du hadde problemer med det kan du gjøre følgende:

Øvelse for å få ett bilde av egen kropp

Den første delen av denne øvelsen kan du gjøre når som helst. Du skal ha øynene åpne og rett og slett studere ditt eget speilbilde. Med så åpne og nøytrale øyne som mulig. Ha helst ett speil som kan speile hele deg. Se nøye på deg selv, uten sminke eller noen form for maske eller pynt. Undersøk ansiktet ditt, legg merke til detaljer. Pannen, øyenbrynene, øynene, kinnene, munnen din, nesen din, rynker, merker, ujevnheter, farger. . . . Ørene dine, håret ditt. . . . Skift mellom å smile og å se alvorlig ut. Legg merke til hvordan du ser ut. Bli en ekspert på ditt eget ansikt.

Gjør så det samme med resten av kroppen din. Studer halsen din, skuldrene, armene og hendene dine. Undersøk brystet og magen din, hoftene og bena dine. Ta deg god tid. Snu deg rundt og se på så mye du kan av baksiden din. Legg merke til holdningen din. Stå i stram givakt og stå avslappet. Se hvordan du ser ut. Gå eller marsjer stående på stedet, sving med armene. Du kan også ta noen bilder av deg selv og se på deg selv i forskjellige positurer og fra forskjellige vinkler. Merk; du skal ikke vurdere noe som helst. Du skal bare se og godta det som er. Du skal ikke lage noen liste over det du er misfornøyd med og har lyst til å endre på.

Når du er ekspert på hvordan du ser ut er du klar for steg to. Det skal du gjøre i sengen om morgenen, før du står opp. Visualiser, se for deg deg selv stå opp. Hør vekkeklokken. Kjenn den varme sengen. Begynn med å skulle gå ut av sengen, men snu og legg deg under den varme dyna igjen. Ligg litt til, stå så opp og gå ut av senga. Kjenn det kalde gulvet under dine nakne føtter. Se omkring deg i rommet, møblene dine, eiendelene dine, vinduer i rommet. Ta på deg klærne. Kjenn tekstilene mot kroppen din mens du kler på deg. Se fargene på klærne dine. Stell deg slik du pleier, puss tenner, vask ansiktet, barber deg, gre håret. Legg merke til hvordan vannet kjennes og hvordan kosmetikken eller etterbarberingsvannet du bruker lukter. Kjenner

du noen smerter noe sted i kroppen din? Kjenn på dem og. Lag scenen av det å stå opp så levende og detaljert som mulig.

Minn deretter deg selv på at du fortsatt ligger i sengen. Åpne øynene og stå opp i virkeligheten. Gjør alle de tingene du forestilte deg i sted. Legg merke til hvordan de faktiske opplevelsene er i forhold til de opplevelsene du forestilte deg. Vær nøye med å legge merke til alle forskjeller mellom virkeligheten og det du forestilte deg. Gjør denne visualiseringsøvelsen hver morgen i en uke. For hver gang du gjør den legger du inn detaljene du glemte dagen før. En uke med slik øvelse vil gjøre visualiseringene dine mye rikere.

Når du kan dette har du fått noe som kalles ett Sentralt Selv-bilde (SSI) (*Central Selv-Image*). Øv deg på å lukke øynene og se ditt SSI. Dette kan du gjøre når som helst på dagen, på jobb, i heisen, på bussen, i lunchpausen, osv. når du enn måtte ha ett minutt eller to. (Men aldri mens du kjører bil)

Tenking om selvbildet

STEG EN: Å INTEGRERE NYE RESSURSER INN I DITT SSI

Det første steget har å gjøre med å se på ditt SSI. Hvis det er noe du vil endre på så være sikker på at det er noe som kan endres. Smilet ditt, holdningen din, klærne dine, ansiktsuttrykk, hvor energisk du er e.l. Vi bruker smil som eksempel. Tenk på noen som smiler slik du vil smile. Se for deg vedkommende smile og ankre det slik vi gjorde i øvelsen som handlet om å gi tilbake den varme poteten. Etter at det er ankret lukker du øynene og ser for deg ditt SSI. Når du ser ansiktet ditt utløser du ankeret som minner deg på smilet du liker. Hold ankeret helt til du ser smilet på ansiktet ditt. Dette kan du gjenta flere ganger. Snart ser du deg selv smile slik du liker når du lukker øynene. Du kan gjøre det samme med holdning, selvsikkerhet, øyenkontakt, og hvordan du snakker og går. Du kan også se deg selv slik du ønsker å være. Du kan se deg selv 5 kilo tyngre eller lettere. Du kan se deg selv oppføre deg på visse måter. Det viktigste er å lete etter de trekkene og oppførselene du vil endre på på en ikke-bedømmende og ikke-kritisk måte. Hvis du er på jakt etter en radikal forandring bør du se på det nye bildet av deg selv som ett idealbilde.

STEG TO: Å LEGGE TIL EN BETYDNINGSFULL ANNEN

Steg to har å gjøre med å legge til en betydningsfull relasjon. At du baserte din identitet på skam var ett resultat av at den mellommenneskelige broen til en signifikant og betydningsfull annen ble ødelagt. En god identitet krever de speilende øynene hos minst en betydningsfull annen. Derfor trenger du å få ditt nye selvbilde speilet og reagert på av en du stoler på og hvis mening betyr noe for deg.

Lukk øynene dine og se ditt SSI med de nye trekkene som gir deg en varm personlig selvsikkerhet. Mens du ser på deg selv, flyt inn i din egen kropp. Forestill deg hvordan det er å stå i dine egne sko, se ut av dine egne øyne, kjenn hvordan klærne dine kjennes mot kroppen. Se at du ser en venn som du stoler på og som er glad i deg uten å dømme eller vurdere deg komme mot deg. Vær sikker på at denne vennen forteller deg sannheten og ikke bare det du vil høre. Vær sammen med vennen din og hør henne gi deg tilbakemeldinger om smilet ditt og din nye sikrere fremtreden. Hør at dere har en dialog. Se i øynene hennes at hun setter pris på deg. Fortell deg selv ”Jeg elsker mitt nye smil og min nye følelse av selvsikkerhet. Jeg liker å være sammen med min venn og hun liker å være sammen med meg.” Bekreftelser er ypperlige som støtte i arbeidet med selvbildet.

STEG TRE: Å ØVE PÅ SCENARIER

I steg tre skal du gå igjennom forskjellige scenarier som inneholder adferder du gjerne vil endre. Jeg, for eksempel, har jobbet hard med å endre min tilbøyelighet til å ville gjøre alle til lags. Jeg har jobbet slik:

Forestill deg at du snakker med en god venn. Han skryter fælt av en ny Thai-restaurant og inviterer deg ut dit. Legg merke til hvordan din egen kropp føles. Du er trøtt og liker egentlig ikke Thai-mat. Du husker dessuten at du nesten kastet opp etter å ha spist ett eksotisk Thai-måltid. Du hører din stemme svare din venn ”Nei, jeg er trøtt og jeg liker ikke Thai-mat. Jeg blir sikkert med ut i morgen, men ikke for å spise Thai-mat. For den maten må du finne en annen å gå ut med.” Hør skuffelsen hos din venn. Trekk pusten og si til din venn at du hører skuffelsen hans og at du ser frem til noen andre typer måltid sammen. Se ham inn i øynene og fortell ham at du ikke har lyst til å lyve eller late som når du er sammen med ham. . . . Se så at han reiser hjem. Når du lukker døren bak ham sier du til deg selv ”Jeg kan være sann i relasjoner. Jeg kan fortelle hva jeg vil, har lyst til og føler. Jeg har rett til å ha egen smak, til å like eller ikke like det jeg faktisk liker eller ikke. Jeg elsker meg selv når jeg forteller sannheten.”

Det er mange andre scenarier du kan øve på. Noen eksempler: Å si ”Jeg er glad i deg” til noen du er glad i. Å si ”Nei” til noen, å be om høyere lønn, å søke på en jobb, å levere tilbake varer du ikke ville ha eller som det er noe galt med til butikken, å be noen ut på middag eller kafé, å møte nye mennesker, eller å holde en tale. Velg situasjoner hvor du blir hemmet av din giftige skam.

Paret Lankton foreslår å bruke positive scenarier sammen med en sterk SSI for å bygge opp nye mønstre av vaner. Vaner for å møte psykisk stressendesituasjoner etterhvert som de oppstår. Tenk deg at du skal i banken på mandag for å be om ett lån. Når du tenker på dette strammer muskler i kroppen din seg, strupen blir strammere og du kjenner sommerfuglene i magen. Ved disse første tegnene på stress kan du venne deg til å bevisst fokusere på ditt sterke selvsikre SSI og ett av dine suksessfulle scenarier. Paret Lankton foreslår å gjenta prosessen med seks suksess-scenarier, eller enda fler. Etter hvert som vanemønsteret bygges opp blir de ubevisste. Du vil automatisk møte utfordringer med tro, trygghet og positive forventninger.

Jeg minner deg på at våre skambaserte identiteter har blitt slik på grunn av negative og skjemmende scener og språklige inntrykk som har dannet bildesamlinger inne i oss. Disse bildene koples sammen og vekkes opp i vårt daglige liv. Ubevisst påvirker de våre liv. Selvbildetenkning fungerer på samme måten, men motsatt, ved å bygge opp ett positivt indre kart til å navigere etter og positive indre bilder som påvirker våre handlinger. Forskere har vist at det vi gjør følger de bilder vi har i oss selv.

STEG FIRE: <EMANATED IMAGES> VIDEREUTVIKLINGSBILDER.

Meningen med steg fire er å lage en ny og positiv videreutvikling ut i fra de positive tingene vi forestilte oss at vi gjorde i steg tre. Paret Lankton kaller dette "Videreutviklingsbilder" (*Emanated images*) Det du skal gjøre er å gå inn i deg selv i en situasjon hvor du har gjort noe du er fornøyd med og videreutvikle den situasjonen til noe som er enda mer positivt. I mitt eksempel, der hvor jeg nektet å gjøre min venn tillags, forestilte jeg meg at min venn ringte meg tilbake på kvelden og takket meg for min oppriktighet. Jeg kunne høre respekten i stemmen hans og det ga meg en god følelse.

STEG FEM: <FUTURE PACING>

Ett siste steg i selvbildetenkning er å <future pace>. Dette får man til ved å forestille seg at målet man ønsker å oppnå allerede er oppnådd. Paret Lankton skriver:

"Ved å gjøre om fremtiden til nåtid kan klienten kjenne på og nyte de gode følelsene, f.eks. følelsen av å ha fått til noe, intimitet, stolthet osv. som finnes der, for så å gå inn i en dagdrøm hvor han ser tilbake på alle stegene som ble tatt for at drømmen skulle bli sann."

Dette er en måte å se tilbake fra den fantaserte fremtiden og lære noe viktig om hva som skal til for å virkeliggjøre den drømmen.

Disse teknikkene er veldig effektive og vil fungere selv om du ikke tror på dem. Det du må gjøre er å forplikte deg til å utføre dem. Det å skjule sin skam krever masse energi. Hvis du vil bruke en liten del av den energien til dette isteden kan disse billedlige teknikkene endre ditt liv.

KAPITTEL 10

Konfrontering og endring av dine indre stemmer.

”Vi er alle i en posthypnotisk trance som vi ble satt i i barndommen”

Ronald Laing

”Enten gjør vi oss selv svake, eller så gjør vi oss sterke. Mengden av arbeid som må til er den samme.”

*Don Juan
Journey To Xtlan*

Jeg så på ansiktet hennes. Det var nesten som om det skinte av det. Hun var kanskje den vakreste kvinnen jeg hadde hatt som klient. Hennes nette femininitet og eleganse beveget meg når hun gikk ned gangen mot mitt kontor. Hun var den type kvinne som den Italienske renessansemaleren Fra Angelico sa at det ikke gikk an å begjære, hennes skjønnhet var for bedøvende. Når hun begynte å snakke om seg selv for meg trodde jeg at hun bløffet for meg, eller forsøkte å lokke meg til å få meg til å gi henne komplimenter.

”Jeg er en forferdelig mor. Barna mine fortjener bedre. Jeg er i ferd med å miste jobben. Jeg klarer ikke å lære meg det nye datasystemet. Jeg har alltid vært litt dum. Jeg skjønner godt at mannen min vil skille seg fra meg. Jeg burde ha giftet meg med Sidney. Han er blind og hadde ikke behøvd å se på kroppen min.” Hun fortsatte og fortsatte. Det virket som om hun ikke klarte å stoppe. Hun hadde to vidt forskjellige stemmeleier. Den ene var grov og mørk og den andre var svakere og lysere. Den sterkeste assosiasjonen jeg fikk var at dette var som ett opptak som ble spilt av om og om igjen.

Hun het Ophelia. Jeg jobbet med henne i omtrent ett år og etterhvert kom det frem ett tydelig bilde av forlatthet. Hennes egentlige far var alkoholiker. Han hadde forlatt moren og Ophelia når hun var tre år gammel. Den første stefaren hennes brant henne med fyrstikker flere ganger og fortalte at det var eksempler på hvordan helvetes flammer føltes. Stefarens bror tok henne med på bilturer hvor han gjorde ”rare” ting med henne. Hun fortalte at han var den eneste som ga henne tid og oppmerksomhet. Engang fikk hun en valp av ham. Det var en av de få gode barndomsminnene hun hadde. Moren hennes var servitør på en bar og skrek ofte til henne med sin grove mørke stemme. Moren hadde vunnet en konkurranse som den mest sexye jenta i avgangsklassen på videregående og sammenliknet Ophelia med seg selv hele tiden. Når Ophelia var 13 fikk hun høre slikt som ”Du får se til å skaffe deg mer pupper og rumpe hvis du vil at gutter skal be deg ut. Når jeg var på din alder hadde jeg størrelse 36C.” En av samboerne til moren kom opp i sengen hennes og presset henne til å gjøre seksuelle ting med ham. Dette fortalte hun om med smerte, men også med en følelse av triumf over moren. Alt i alt; denne kvinnen hadde blitt grovt krenket og forlatt. Hun var dypt skambasert og vedlikeholdt skammen gjennom negativt snakk om seg selv, noe som fortsatte å utløse spiraler av skam over henne selv.

Den ”Indre stemmen”

Denne negative snakkingen med en selv er det Dr. Robert Firestone kaller den ”indre stemmen”. Andre har beskrevet denne indre stemmen på andre måter. Eric Berne omtaler den som kassetopptak vi har gjort av foreldrene våre og man har anslått at ett vanlig menneske har 25 000 timer med slike opptak i seg. Fritz Perls og Gestalt-skolen kaller disse stemmene for foreldrestemmer som ubevisst er tatt opp i ens psyke. Aron Beck kaller dem ”automatiske tanker”. Hva vi enn kaller dem, alle har vi noen av disse stemmene i oss. Skambaserte mennesker har stemmer som er særlig dominante, som er selv-nedsettende og som påfører dem selv skam over seg selv. Robert Firestone skriver:

” ’Stemmen’ kan beskrives som som språket fra en snikende selvødeleggende prosess som, i forskjellig grad, finnes i oss alle. Stemmen representerer ett eksternt synspunkt på en selv som opprinnelig kommer fra foreldrenes fiendlige, men undertrykte følelser omkring barnet eller noe det gjør.”

The Fantasy Bond

Litt forenklet sagt formidler stemmen hos en skambasert person at hun er dårlig, verdiløs, mangelfull, feilet og ikke fortjener oppmerksomhet eller omsorg. Stemmen støtter opp under bildet av barnet som dårlig.

Man kan oppleve stemmen i form av en bevisst tanke, men som oftest er den helt eller delvis ubevisst. De fleste av oss er ikke klar over hvor vanemessig stemmen fungerer i oss. I visse stressende og eksponerende situasjoner som aktiverer vår skam blir vi klar over den. Når man har gjort en feil kan det hende man kaller seg selv for en ”dum idiot”, eller at man sier ”Der har du meg, jeg klarer alltid å kløne det til.” Skal man til ett viktig jobbintervju kan stemmen plage deg med tanker som ”Hva får deg til å tro at du kan håndtere ansvaret i denne jobben? Dessuten er du for nervøs, du kommer aldri til å få jobben når de ser hvor nervøs du er.”

Det å faktisk bli kvitt stemmen er veldig vanskelig. Fordi den stammer fra det opprinnelige bruddet av den mellommenneskelige broen i opprinnelsesfamilien og fra de bindinger, bygget av fantasier, som oppstod i steden. Når barn blir forlatt, gjennom f.eks. forsømmelse, misbruk eller innvikling i familiens problemer skaper de seg en illusjon av forbindelse og knyttethet til foreldren. Det er dette Robert Firestone kaller ”Fantasibindingen”. Desto mer barnet blir forlatt, desto sterkere er denne fantasibindingen.

For å kunne skape denne fantasien av binding og knyttethet til foreldrene må barnet gjøre foreldrene til idealer, til de som har og gjør rett, og seg selv til den ”dårlige”, den som gjør galt og som det er noe galt med. Hensikten med fantasibindingen er rett og slett egen overlevelse. Barnet er desperat avhengig av foreldrene. Foreldrene *kan* ikke være dårlige, det kan ikke være noe galt med dem. Hvis det er noe galt med foreldrene, eller hvis de er syke, hvordan skal barnet overleve da? Fantasibindingen, det som gjør barnet dårlig og foreldrene bra, er omtrent som en luftspeiling i ørkenen. Den gir barnet en illusjon av næring og støtte i dets liv. Når barnet mange år etterpå skal forlate foreldrene er den interne fantasibindingen fortsatt på plass. Den vedlikeholdes ved hjelp av stemmene. Det som engang var eksternt, foreldrenes roping, kjefting og bestraffende stemme har nå blitt internt. Derfor skaper det å skulle konfrontere og endre disse indre stemmene en hel del frykt og engstelse. Men som Firestone understreker; ”Uten denne medfølgende frykten og engstelsen blir det ikke noen dybtliggende terapeutisk endring.”

Det er veldig viktig at du innser hvor mektige våre indre stemmer kan være når du begynner arbeidet med å konfrontere og endre dem. Når barnet tar opp i seg foreldrenes stemmer tar det inn over seg foreldrenes subjektive syn på det. Og hvis foreldrene er skambaserte er synet på barnet *i tillegg* forstyrret av skammen.

Dessuten, som Firestone peker på, tar barnet inn over seg ”holdningene foreldrene hadde når de var som *mest* avvisende og sinte. Sønnen eller datteren tar inn over seg den avsky og nedverdiggelse som ligger bak uttalelsene som kommer da.”

Siden vi var barn i skambaserte familier kunne vi ikke hjelpe for at vi følte at vi var dårlige og ikke fortjente å bli tatt vare på. Vi hadde rett og slett ikke muligheten til å forstå at våre foreldre var skambaserte, at de hadde behov de ikke fikk møtt, eller at de, i noen tilfeller, rett og slett var følelsmessig syke. Den indre stemmen har også en tendens til å generalisere. Den gjør om kritikk for en konkret feil vi har gjort til kritikk om oss selv mer generellt. Hvis mor overførte skam ved å være tvangsmessig perfeksjonistisk angående ryddighet og renslighet så kan slik kritisk perfeksjonisme bli generalisert til å gjelde alle vaner vi kaller dårlige og de personlige defekter vi måtte føle at vi har. Barn vil behandle seg selv med den samme spott, latterliggjøring og sarkasme som deres foreldre oppfostret dem med.

Den indre stemmen er ikke en del av ett positivt verdisystem. ”Tvert i mot.” sier Firestone, ”Den tolker og gjengir ett eksternt system av verdier slik at de angriper og tukter en selv på ondskapsfulle måter.” Stemmen kan være direkte selvmotsigende ved at den både setter i gang en handling og kritiserer den etterpå.

Firestone har lagt frem bevis for at ”pasienter i de mest sykelige tilfellene, de som kan ta livet av seg selv eller andre, forteller om at de opplever ’stemmer’ som faktiske hallusinasjoner som befaler at de skal utføre disse ødeleggende handlingene.” I mindre sykelige tilfeller, som når stemmen synes å representere ett system av verdier fra foreldrene er tonen som oftest hevngjerrig og fører til selvforakt i stedet for at man gjør det man føler er riktig neste gang. Selv når en person erkjenner å ha gjort eller vurdert noe feil er stemmen selv-rettskaffen og straffende. Den kan si slikt som ”Det å angre holder ikke! Du kommer aldri til å lære dette. Du er svak og klønete og dette er beviset. Bare innse det.” Stemmen gjør kategoriske vurderinger om at man er mislykket, mangelfull, defekt og feilet, og at man aldri vil kunne forandre seg.

Stemmen er for det meste satt sammen av det som kom fra innestengtheten hos og fra de skambaserte forsvarerne de primære omsorgspersonene vi vokste opp med hadde. På samme måte som foreldrene ikke makter å akseptere sin egen svakhet, sine egne ønsker, følelser, sin egen sårbarhet og sine egne behov for noe de er avhengige av, makter de heller ikke å møte eller akseptere disse sidene i sine barn. Firestone skriver at den indre stemmen er resultatet av ”disse foreldrenes dypt undertrykte begjær mot å ødelegge spontaniteten og livfullheten hos barnet så fort barnet trenger seg på deres forsvarsverker.”

Vi må ikke glemme at de skambaserte omsorgspersonene engang var lidende barn selv. Deres smerte, fornedring og skam ble undertrykket. Sinnet de i sin tur følte mot sine skjemmende foreldre kunne ikke uttrykkes på grunn av risikoen for å bli støtt bort fra dem. I stedet ble sinnet vendt innover mot dem selv og ble til selvforakt. Foreldrenes forsvar mot deres egen smerte og skam forhindrer at disse følelsene bryter frem i bevisstheten. Hvis foreldrene skulle la barnet uttrykke disse følelsene ville det for alvor true eksistensen av deres egne forvar. Foreldrene må stanse barnets uttrykk for disse følelsene slik at foreldrene ikke må kjenne på sine egne smertefulle følelser av ikke-møtte behov.

Den indre stemmen i form av automatiske tanker.

Det er viktig at du lærer å bli oppmerksom på dialogen som foregår inni deg, bli oppmerksom på dine indre stemmer. De mest ødeleggende sidene av de indre stemmene har blitt omtalt som dine automatiske tanker.

Tenk deg følgende situasjon: På en fullsatt fotballkamp begynner en kvinne å skrike høyt. Hun reiser seg, slår til mannen ved siden av seg i ansiktet og løper ut. Flere mennesker ser dette. Hver av dem reagerer forskjellig. En av dem blir redd, en

tenåringsgutt blir sint, en middelaldrende mann blir motløs, en terapeut blir nyskjerrig, en geistlig mann blir flau. Samme hendelse utløste veldig forskjellige følelser hos hver av observatørene.

Dette kan forklares ved hjelp av de automatiske tankene hos hver av dem. Mannen som ble skremt hadde en mor som slo ham og ropte til ham som liten. Han gjenopplevde sin mors adferd. Den sinte tenåringen tenkte ”En kvinne kan slå en mann, akkurat som søsteren min kan slå meg uten å få straff og uten at jeg kan ta igjen. Det er ikke rettferdig.”

Den nylig skilte middelaldrende mannen tenkte ”Nei, det er trist, men det er ikke mange som klarer å være venner lenger.”

Terapeuten tenkte ”Jeg lurar på hva han sa for å utløse en slik reaksjon?”

Og den geistlige tenkte ”Det var jo en av kvinnene som går i min kirke. Så pinlig!”

I hvert tilfelle oppstod tilskuerens følelse som resultat av en tanke. Den følelsesmessige responsen oppstod etter tanken som tolket det som skjedde. Vårt mentale liv, dvs. vårt forstandsmessige, sinnsmessige og åndsmessige liv er fullsatt av tanker og tankerekker, *og mange av dem foregår ubevisst og automatisk.*

Internalisert skam gjør at du fokuserer på en gruppe av automatiske tanker og motsier og ekskluderer alle tanker som er motsatt. Opptattheten av disse tankene skaper ett slags tunnellsyn hvor du bare tenker en type tanker og bare legger merke til en side av, eller en type ting ved dine omgivelser. Dr. Aron Beck bruker betegnelsen ”selektiv abstrahering” for å beskrive dette tunnellsynet. Selektiv abstrahering betyr at vi bare ser visse tegn i våre omgivelser, eller at vi tolker alle tegn i en, gjerne negativ, retning, og at vi ekskluderer eller bortforklarer alt annet. Slikt tunnellsyn er ett resultat av giftig skam.

Konfrontering av de indre stemmene

Jeg håper du nå ser at de negative indre stemmene aler opp og intensifiserer giftig skam. De setter igang og de forsterker spiraler av skam. Stemmen er mektig og når den først er på plass blir den en av de viktigste tingene som sikrer giftig skam sin funksjonelle selvstendighet og uavhengighet, som sikrer at den gjentar seg og lever videre så lenge som den kan gjøre. Det har blitt utviklet mange teknikker for å konfrontere og endre stemmene i hodene våre.

En tilpasning av Firestone's stemme-arbeider.

Robert Firestone er en av foregangsmennene når det gjelder å finne opphavet til den indre stemmen og å beskrive hvor ødeleggende den er. Han har utviklet noen effektive måter å bringe disse fiendlige tankene inn i en pasients bevissthet. Han skriver at ”det å formulere og sette ord på de negative tankene fungerer dempende på den ødeleggende effekten som stemmen har på pasientens adferd.”

I stemmeterapi lærer pasientene å bli bevisst sine indre kritiske stemmer. Ved å gjøre det avdekker, avslører og blir de mer oppmerksomme på sine angrep på seg selv og etterhvert vil de utvikle måter å endre sine negative holdninger om seg selv til mer objektive, ikkedømmende syn. Når stemmen blir eksternalisert ved hjelp av å sette ord på den og skrive den ned, blir sterke følelser utløst. Det fører til en sterk følelsesmessig renselse som også gir ny innsikt.

Det historiske bak stemmeterapi er at det utvilet seg fra Firestones observasjoner av ”normale” og nevrotiske mennesker. Han la særlig merke til hvordan grupper av såkalt normale terapeuter ble sinte og kom i forsvarsposisjon når de fikk høre visse ting om seg selv, ting som de opplevde som negative eller kritiske.

”At de kom i forsvar,” skriver Firestone, ”var vanligvis ikke relatert til om tilbakemeldingene de fikk var presise eller nøyaktige eller ikke, men syntes heller å sammenfalle med deres egen negative selv-vurdering.” Med andre ord, desto sterkere og mer aktivt de forsvarte seg, desto større grunn var det til å anta at de kritiserte seg selv på samme måte som de opplevde at du kritiserte dem. Firestone konkluderte med at ”bedømmelser og vurderinger fra andre kan, når de bekrefter vedkommendes forstyrrede oppfattelse av seg selv, vekke en tvangsmessig tankeprosess i vedkommende.” I og med at vi allerede torturerer oss selv med våre egne kritiske tanker og angrep på oss selv føler vi oss veldig truet ved alle anledninger hvor andre angriper, eller kan komme til å angripe oss på samme måten.

Metoder for å eksternalisere den skjemmende stemmen

Metodene til Firestone brukes først og fremst i sammenhenger med gruppe- eller individuell terapi. Jeg har tilpasset metodene så du kan bruke dem utenfor terapisammenhenger. Jeg har forsøkt å vise hvor sterke og mektige de indre stemmene er og hvorfor man ikke vil gi slipp på dem. Hvis du begynner å jobbe med øvelsene som følger og kjenner at du blir overveldet må du stoppe med en gang. Det betyr at du har behov for å gjøre disse øvelsene sammen med noen som har trening i å hjelpe deg.

Overreaksjons-dagbok

Den første metoden jeg vil anbefale følger direkte av det første arbeidet Firestone gjorde med å teste utløsning av de tvangsmessige kristiske stemmene. Metoden er å føre en dagbok over dine forsvarsmessige overreaksjoner. Det beste er å føre den og fremføre den for en gruppe som skal gi deg tilbakemeldinger på den, men du kan også føre den som en del av ditt daglige liv.

Hver kveld når du legger deg skal du tenke over det som har skjedd i løpet av dagen. Reagerte du sterkt på noe? Hva var sammenhengen? Var det en overreaksjon? Hvem var der? Hva ble sagt til deg? Og; sammenlikn det som ble sagt til og om deg med det du sier til deg selv. Hva er resultatet av den sammenlikningen?

For eksempel: Den 16 desember snakket min kone og jeg om oppussing av rommene i huset vårt. Fra ett tidspunkt i samtalen kjente jeg at jeg begynte å snakke raskere og mer intenst. Ikke lenge etter klaget jeg høylydt over alt stresset som jobben jeg hadde innebar. Jeg hørte meg selv si ”Ikke forvent at jeg skal lede dette arbeidet, det er bare såvidt jeg holder følge på jobben og klarer å oppfylle de andre plikter jeg har.” Senere skrev jeg ned dette utbruddet i dagboken. Jeg formulerte det slik:

Dato: Onsdag 16. desember 20:45
Andre medvirkende: Min kone
Tema: Diskusjon om forberdinger av rommene i huset vårt.
Overreaksjon: Etter at hun sa ”Jeg kommer til å trenge hjelp fra deg.” begynte jeg, i en mer og mer irritert og oppskjørtet tone å si ting som ”Ikke vent at jeg skal lede dette arbeidet, jeg har nok å gjøre, osv.”
Underliggende stemmer: Du er en elendig ektemann. Du vet ikke hvordan man ordner praktiske ting. Det er helt patetisk. Huset dere bor i, som du er ansvarlig for, ramler snart sammen. Utad fremstår du som perfekt, men egentlig er du falk. Ekte mannfolk vet hvordan man reparerer ting og kan oppussing. Gode fedre tar vare på hjemmene sine.

Det er viktig å ta seg god tid, kjenne godt etter og være ærlig med seg selv når det gjelder stemmene. Jeg vil anbefale at du er avlappet og har det stille og rolig omkring deg når du skriver dagboken slik at du kan skrive uforstyrret. Lytt godt til hva du sier om deg selv. Skriv det ned og si det så høyt til deg selv. Vær spontan hva angår hvordan uttrykke stemmene. Når du begynner å si det høyt til deg selv og hører det kan det hende du overraskes av at det automatisk kommer mer, liknende ting frem.

I Firestones gruppearbeid oppfordrer han personen til å uttrykke stemningene tydelig og med følelser. Han kan be ham om å si det høyere eller å ikke holde igjen. Det samme vil jeg anbefale deg. Bus spontant ut det som faller deg inn. Si det om deg selv i annen person, ”Hun er (slik og slik)”. Tillat deg selv å gå inn i de følelsesmessige spenningene som stemmen utløser.

Å besvare stemmen

Når du vel har uttrykt stemmen kan du begynne å besvare den. Du bemøter både innholdet og myndigheten som stemmen har. I min dagbok skrev jeg at jeg er en god ektemann og at jeg sørger for ett fint hjem. Min manndom avhenger ikke av noe jeg gjør eller ikke. Jeg arbeider bra og har råd til å betale noen for å reparere huset mitt. Jeg burde leie inn noen selv om jeg hadde visst hvordan man gjør det fordi jeg vil gjøre andre ting med min tid. Mange gode menn er snekkere og murere. Mange gode menn er ikke det.

Dagen etter gjentar jeg denne dialogen. Jeg svarer alltid både logisk (de faktiske forholdene) og følelsesmessig. *Firestone anbefaler at man bevisst går inn for å ikke gjøre det stemmen befaler en til, eller at man til og med gjør det motsatte.* Det jeg gjorde i mitt eksempel var å ringe til en snekker og gi ham gode instruksjoner om hvordan vi ville ha det. Deretter lot jeg ham i fred, dro for å spille golf og benyttet meg av at jeg hadde mulighet til å leie hjelp til å reparere huset vårt.

Å spore opp den indre kritiker

En annen måte å avdekke og avsløre de indre stemmene som påfører en skam kommer fra Gestaltterapi. Jeg kaller metoden *å spore opp den indre kritiker*.

Det foregår en indre selvkritisk dialog i alle skambaserte mennesker. Dette spillet har blitt kalt "selvtorturerings-spillet". Det foregår nesten alltid så vanemessig at det er *ubevisst*. Den følgende øvelsen vil hjelpe deg til å gjøre denne dialogen mer bevisst og gi deg verktøy til å lettere klare å integrere sider av deg selv og å bli mer aksepterende av deg selv. Jeg har hentet denne øvelsen fra boken *Awareness*, av John O. Stevens.

Sitt komfortabelt og lukk øynene. . . Forstill deg nå at du sitter foran deg selv og ser på deg selv. Lag ett visuelt bilde av deg selv der du sitter foran deg, kanskje slik det ville sett ut hvis du ble speilet i ett speil. Hvordan sitter dette bildet? Hva har du på deg i dette bildet? Hva slags ansiktsuttrykk har du?

Begynn nå stille å kritisere dette bildet av deg selv, omtrent som om du snakket med en annen person. (snakk høyt hvis du gjør dette alene) Fortell deg selv hva du burde og ikke burde gjøre. Start hver setning med ordene "Du burde _____", "Du burde ikke _____" eller noe tilsvarende. Lag en lang liste av kritikk. Lytt til din egen stemme mens dette foregår.

Forestill deg nå at du bytter plass med dette bildet. Bli bildet av deg selv som du nettop har kritisert og svar på kritikken. Hva svarer du på de kritiske kommentarene? Hva uttrykker stemmeleiet ditt? Hva føler du når du svarer på kritikken?

Bytt roller igjen og bli kritiker igjen. Legg merke til hva du sier, hvordan du sier det, stemmeleie, osv. etterhvert som du fortsetter denne interne dialogen. Ta pauser av og til bare for å kjenne på, høre og oppleve dine egne ord.

Bytt roller så mange ganger og ofte du vil, men hold dialogen gående. Legg merke til alle detaljer av det som skjer i kroppen din mens du driver med dette. Legg merke til hvordan du føler deg, rent fysisk, i hver rolle. Kjenner du igjen noen du vet om i væremåten du har når du er kritiker og forteller deg selv hva du bør og ikke bør gjøre? Hva annet blir du klar over ved hjelp av denne dialogen? Fortsett dialogen noen minutter til. Skjer det noen endringer i løpet av dialogen?

Sitt så rolig og tenk igjennom dialogen. Antakelig opplevde du en eller annen slags deling eller konflikt, at det var en del som var mektig, kritisk og autorativ og som krevde at du skulle forandre deg, og en annen del som var mindre mektig, som beklaget seg, vek unna, lagte unnskyldninger og bortforklaringer. Det er som om du var delt inn i en forelder og ett barn. Foreldren, den ovenpå, prøver alltid å få kontroll på deg og forandre deg til noe "bedre". Mens barnet, den som er under, prøver hele tiden å unngå disse forsøkene på endring. Det kan hende du gjenkjente en av foreldrene dine, en myndighetsperson eller leder i en eller annen sammenheng, eller en ektefelle i stemmebruken du hadde når du kritiserte og krevde av deg selv.

Den kritiske stemmen kan bli aktivert inne i deg i en hvilken som helst situasjon hvor du er sårbar eller utsatt for eksponering. Når den vel er aktivert setter den igang en spiral av skam. Når den spiralen er i gang forsterker og vedlikeholder den seg selv. I og med at denne interne dialogen er en av de viktigste måtene man fortsetter å holde seg delt og ikke-akseptert på er det veldig viktig å bli bevisst den, og få den ut av seg. Denne øvelsen hjelper deg til å se og bevisstgjøre deg den interne kritiske dialogen. Det er første steg i å eksternalisere den indre stemmen.

Det andre steget er å ta hver og en av de kritiske beskjedene og budskapene og oversette dem til å bare gjelde konkrete spesifikke ting du gjør eller adferd du har. Istedenfor å si "Du er egoistisk." sier man "Jeg hadde ikke lyst til å ta oppvasken." Istedenfor å si "Du er dum." sier man "Jeg forstår ikke algebra." Hver av de kritiske uttalelsene til den indre stemmen er en generalisering. Det gjør at de ikke er sanne. Det finnes situasjoner hvor vi alle ønsker å få det slik vi selv vil. Det finnes

situasjoner i livet hvor va alle er forvirret. Ved å oversette disse generaliseringene (fordømmelser og vilkår du må oppfylle for å ha verdi) til konkrete spesifikke ting ved deg får du et bedre, mer nyansert og mer reelt bilde av deg selv og kan akseptere deg selv og alle dine sider på en mer balansert og helhetlig måte.

Det tredje steget er å ta generaliseringene (fordømmelsene og vilkårene du må oppfylle for å være verd noe) hver for seg og, ved hjelp av konkretiseringen man kom frem til i forrige steg, lage konkluderende erklæringer om deg selv som motsier dem. Istedenfor å si ”Jeg er egoistisk” tenker man på situasjonen følelsen oppstod i og ser at den erklæringen var bygget på ett så tynt grunnlag som en oppvask og konkluderer med ”Jeg er ikke egoistisk”. Det er viktig at du verbaliserer dette og hører deg selv si det. Jeg anbefaler også at du går til en person som ikke påfører deg skam, en god venn, en i din samtalegruppe, en ektefelle eller slektning og sier denne positive selvbekreftende erklæringen om deg selv.

Å stanse de tvangsmessige og skjæmmende tankene

Denne øvelsen er tilpasset fra arbeidene til Bain, Wolpe og Meichenbaum. Den passer best til å stanse en første skjæmmende tanke eller en stadig gjentakende tanke som utløser en spiral av skam. De fire stegene i denne øvelsen er min tilpasning av ting laget av Joseph Wolpe.

Meningen med denne teknikken er å avbryte og forstyrre den skjæmmende tanken med en skarp kommando om å stanse og så sette inn en ny, mer selvbekreftende tanke i dens sted. Tanker som skaper og påfører en selv skam faller ofte i en av tre kategorier; selv-nedsettende tanker, katastrofale tanker omkring ens egen evne til å håndtere fremtiden og kritiske angrende tanker om alt galt man har gjort.

Tanker om fremtidig sykdom og fremtidige katastrofer kan gjøre deg kronisk bekymret og redd. Å si ”Hvis jeg bare ikke hadde gjort...” ettellerannet er en sikker måte å utløse en spiral av skam over en selv. Det er også selvnedsettende tanker som ”Jeg er for sjenert til å skaffe meg venner eller få det jeg trenger.” eller ”Jeg er så dum”. Tvangsmessig fokusering på dine begrensninger og det du har mislyktes med utløser tankespiraler som fører til dype depresjoner. Desto mer intenst du fokuserer på noe, desto mer intens blir skamspiralen. Tankestansing sikter etter å stanse den skjæmmende tankespiralen der den har sin kilde.

Tenk etter og skriv ned fem av de tankene som fremkaller mye skam over deg selv hos deg.

Som eksempel kan jeg gi deg de fem jeg skrev ned når jeg jobbet med denne øvelsen for noen år siden:

1. Buksene dine er så trange, det er skikkelig motbydelig (fokusering på vekt)
2. Jeg er mislykket som far (fokusering på foreldrerollen)
3. Jeg har masse sykdommer (fokusering på fysisk sykdom)
4. Hva er vitsen med alt? Jeg skal jo dø uansett. (fokusering på døden)
5. Du er skikkelig egoistisk. (fokusering på å være moralsk)

Forsøk å finne tanker som dukker opp om igjen og om igjen hos deg og som hver gang vekker skam i deg. Sorter listen slik at det som føles mest skamfullt for deg kommer øverst. Se så på de tre øverste tingene på listen og velg en av dem til å jobbe videre med. Du bør ikke nødvendigvis velge den mest skjæmmende tanken fordi det som er viktig her er å få til øvelsen i det hele tatt, å få en positiv opplevelse. Velg derfor den som du har størst tro på at du kan komme over. Senere, etterhvert som du får mer øvelse i å stanse tanker, kan du gjøre øvelsen omigjen med en tanke som da føles tyngre å komme over.

Det å stanse en tanke krever at man er konstant på vakt under øvelsen. Du kan ikke ønske en skjellig tanke bort. Den må drives bort. Øvelsen består av å konsentrere seg om din skjellig tanke for så å helt brått og plutselig stenge av og tømme hjernen for tanker. Her er de fire stegene for hvordan stanse tvangsmessige og skjellig tanker.

STEG EN: FORESTILL DEG DEN SKJELLENDE TANKEN

Lukk øynene og forestill deg at du er i en situasjon hvor det du fokuserer på og frykter skal skj faktisk kan skj. La deg selv gli dypt inn i den situasjonen. Hvis du har problemer med å se for deg og visualisere situasjonen så kjenn på følelsen som følger med den skjellig tanken. Eller du kan høre en stemme som sier tanken til deg. Gjør forestillingen levende ved å legge til så mange detaljer som mulig; klærne du har på deg, fargene, luktene, hvordan ting kjennes, lyder fra den eller de andre som er med. . . Begynn så å tenke den tankerekken som den skjellig tankespiralen består av. Fordyp deg i samtalen med deg selv. Kjenn livaktigheten i situasjonen før du begynner med steg to. Hvis du begynner å føle skam som øker er det bra fordi hvis du frivillig klarer å fremkalle og intensifere skam kan du også redusere og stanse den frivillig.

STEG TO: TANKEAVBRYTELSE

Tanker kan avbrytes ved å bruke en rekke forskjellige overraskelsesteknikker. Vekkeklokker og eggekokere brukes ofte, selv liker jeg å bruke en kassettspiller. Gjør opptak av deg selv og si ”STOPP” høyt og tydelig inn på båndet. Ta det opp med varierte mellomrom, men la det være minst to minutter mellom hver gang. Sitt eller legg deg ned i nærheten av båndspilleren og slapp så godt av du kan. Lukk øynene og gå inn i den skjellig situasjonen. Gå inn i detaljene og la den utvikle alle de typiske assosiasjonene som den pleier å utvikle. Gjenoppvekk alle bilder, alle indre dialoger, alle personer osv. som følger med den skjellig opplevelsen. Start kassettspilleren og spill av kassetten. Når du hører (og blir avbrutt av) deg selv si ”STOPP”, stopp kassettspilleren, slutt å tenke den skjellig tanken, forlat den skjellig situasjonen og sett deg som mål å klare å holde hodet fritt for den og helt tomt i 30 sekunder. Forsøk deretter en gang til. Gå inn i den vonde situasjonen og alle tankene som følger den igjen og start kassettspilleren. Når du hører alarmen, deg selv rope STOPP så tømmer du hodet for tanker igjen. Legg merke til hvor lenge hodet ditt er tomt for de vonde tankene. Forsøk igjen og se om du klarer å holde hodet tomt for dem i hele 30 sekunder. De vonde tankene dine vil komme tilbake, så for å få mer øvelse kan du la kassettspilleren gå og gå tilbake inn i de vonde tankene. Varier alarmintervallet og hver gang du hører alarmen så jobb med å tømme hjernen for de vonde tankene og holde den tomt i 30 sekunder. Fortsett med dette om igjen og om igjen.

STEG TRE: TANKEAVBRYTELSEUTEN EKSTERN HJELP

I steg tre bør du være ett sted for deg selv, du må kunne rope ut ”STOPP” uten å forstyrre noen eller at noen forstyrrer deg. Sett en klokke til å ringe om tre minutter. La deg selv gli inn i de vonde og tvangsmessige tankene igjen. La alle de medfølgende tankene og følelsene komme. Når klokken ringer roper du STOPP og legger merke til hvor lenge hjernen og bevisstheten er tømt for de smertefulle tankene. . . . Sett på klokken med alarmen og forsøk igjen, gå inn i de uønskede tankene igjen . . . Hvis du har problemer med å stenge av tankene kan du forsøke at par andre ting i tillegg til å rope STOPP. Du kan reise deg brått opp, du kan knipse med fingrene, slå i bordet med en kjepp eller en linjal, holde opp hendene som en i trafikkpolitiet eller, min favoritt, stramme og slippe en strikk du har rundt håndleddet. . . . Spill gjerne inn alarmklokken på bånd for å lettere kunne fortsette øvelsen.

Når du gjentatte ganger klarer å holde hodet fritt for de tvangsmessige vonde tankene i 30 sekunder er det tid for å si STOPP med normal stemme. Gjenta øvelsen som før, men begrens deg til å si STOPP på en rolig måte. Bruk gjerne strikken, linjalen eller de andre tilleggene hvis du vil. Fortsett dette til du gjentatte ganger klarer å stanse de tvangsmessige tankene i 30 sekunder ved å si STOPP med en rolig, normal stemme. Når du klarer det gjentar du øvelsen med den forandring at du nøyer deg med å hviske STOPP. Øv om igjen helt til du stanser de vonde tankene i 30 sekunder ved bare å hviske STOPP.

Når det er nok å bare hviske STOPP for å stanse tankene bruker du ett usagt STOPP, bruk forestillingen av deg selv rope STOPP for å stanse tankene. Du kan stramme stemmebåndene eller bevege tungen som om du sier stopp for å gjøre det litt lettere. Denne gangen spiller du ikke av noen kassetter eller alarmklokker. Når du klarer dette tenker du ett stille STOPP inne i deg selv akkurat når de skjemmende tankene kommer. Nå kutter du rett og slett av tanken i samme sekund som den begynner og før den starter skamspiralen.

Hvis det gjør det lettere for et å slå med linjalen eller slippe strikken mot håndleddet så ta med det i begynnelsen. Poenget med å stadig mer stille kunne si STOPP for å avbryte tankene er at man skal kunne stanse de skjemmende tankene der og da de oppstår, hvor og når enn det er. Øv på å stanse tankene med ett tenkt stopp, og på å holde hodet fritt for de vonde tankene.

STEG FIRE: TANKEUTSKIFTING

Nå har du kommet så langt at du klarer å stanse den skjemmende tanken i det øyeblikk den oppstår hos deg. Men uansett hvor flink man er til å stanse tanker vil ikke hjernen og bevisstheten forbli tom i mer enn 30 til 60 sekunder. Naturen tolererer ikke tomrom så innen 30 til 60 sekunder kan de gamle tankene ha glidd tilbake hvis man ikke erstatter dem med mer positive tanker.

Her er noen eksempler på ting du kan si til deg selv: ”Dette er oppstressende, men det er ikke farlig.” ”Du kan bare leve en dag ad gangen.” ”Man kan bare gå ett trinn ad gangen” ”Pust dypt inn, ta en pause og slapp av.” ”Dette går snart over, ingenting varer evig.” ”La fortid være fortid. Det er nå du lever.” ”Jeg vil heller kjenne etter hva jeg liker ved meg selv.” ”Det er bra å ikke være perfekt.” ”Å ikke være perfekt krever mer mot.” ”Få til en ting i dag så er alt i orden.”

Det finnes mange ting man kan si til seg selv, dette var bare noen forslag. Velg den eller de setninger du liker og lag gjerne noen egne. Hvis du er i ett 12-stepsprogram kan du bruke noen av de vanlige slagordene der; ”La gå og la Gud”, ”En dag ad gangen”, ”Dette vil og gå over.”, ”Legg det i hendene til din Høyere Makt.”

Disse nye positive tankene kalles <covert assertions> **bevisst tilslørende påstander**. De er bevisste, de er påstander og de tilslører for de vonde tankene. Det å bruke **bevisst tilslørende påstander** etter å ha avbrutt tankene sine ble først utviklet av Meichenbaum. Opprinnelig kalte han det for "Øvelse i vaksine mot stress".

Virkningsfulle **bevisst tilslørende påstander** minner deg på de ressurser du selv har for å få kontroll over dine skamspiraler og de reaksjoner du har på grunn av din skam. Erklæringer med "Du" virker som oftest bedre enn erklæringer med "Jeg". Det å sette påstandene i annen person innfører en litt avstand mellom deg og dine reaksjoner og gir deg indirekte en viss grad av kontroll utenifra.

En annen god side med gode og virkningsfulle tilslørende påstander er at de fokuserer på fakta. En smerte i magen er vanligvis gass, og ikke en forestående kreftsvulst som har blitt sendt til meg av Gud for å straffe meg for alt jeg har gjort galt.

Fremfor alt; husk at dine gamle tankerekker og ditt indre nedsettende snakk med deg selv har blitt gjentatt, sementert og forsterket i årevis. Du må øve på å stoppe de skjemmende tankene og gjenta de **bevisste tilslørende påstandene**. Det er noe man må bli flink til og som med alt annet man må bli flink til krever det øvelse, som igjen krever tid og tålmodighet. Du vil nok også oppleve tilbakeslag. Ikke begynn med den mest skjemmende tanken. Begynn med noe litt lettere, slik man begynner med noen lette bakker når man skal lære å stå på ski. Jeg anbefaler også å bruke strikken rundt håndleddet. Når så en vond ødeleggende tanke kommer og du tenker STOPP inni deg slipper du strikken samtidig og erstatter tanken ved hjelp av en **bevisst tilslørende påstand**.

Arbeidet til Albert Ellis og Aaron Beck

Dette er min tilpasning av ting Albert Ellis og Aaron Beck har arbeidet med. Disse to har kommet med store bidrag til vår forståelse av hvordan endre våre skamproduserende tanker og interne dialoger. Selv om jeg ikke er enig med Ellis i at alle følelser er direkte relatert til tanker eller indre samtaler med en selv har jeg tro på at hans teknikker er en god måte å drive reparasjonsarbeide på våre fundamentalt skambaserte forestillinger om våre selv og den forstyrrede tenkningen som kommer av denne oppfatningen om oss selv.

Vår skambaserte identitet bygger på overbevisningen om at vi er mangelfulle, defekte og feilet som personer og mennesker. Denne overbevisningen danner grunnlaget for all skambasert tenkning, tenkning som kan beskrives som ett slags egosentrisk tunnellsyn, sammensatt av følgende typer forstyrrelser.

SKAMBASERT FORSTYRRET TENKNING

Katastrofetenkning

En hodepine blir til en forestående hjernesvulst. En melding fra sjefen om å ta en prat betyr at du er i ferd med å miste jobben. Katastrofetenkning kommer av at man ikke har grenselinjer og ikke en følelse av egen verdi. Det finnes ingen grenser for hvilke 'hva hvis...' scenarier man kan forestille seg og hvor ille det kan bli. (Paranoia)

Tankelesing

Når du 'leser andres tanker' lager du deg antakelser (uten noen beviser) om hvordan folk reagerer på deg. "Jeg ser på ansiktene deres at de er i ferd med å si meg opp." "Hun synes jeg er umoden og dum, ellers hadde hun ikke spurt meg om disse tingene." Antagelsene er vanligvis født ut av intuisjon, hint, eller noe man tror er hint, svak engstelse og bekymring og kanskje en eller to tidligere erfaringer. Tankelesing bygger på projisering. Du projiserer, dvs. overfører din egen tro om deg selv på andre, dermed tror du at andre tror like dårlig om deg som du gjør. Siden du er skambasert er du kritisk og fordømmende om deg selv. Du antar at andre føler på samme måten om deg.

Å ta alt personlig

Skambaserte mennesker er egosentriske og selv-sentrerte. Jeg sammenlikner det med å ha kronisk tannverk. Hvis du konstant har vondt i tannen din er alt du klarer å tenke på tannen og tannverket din. Du blir tann-sentrert. På samme måte; hvis ditt selv er skadet og det er smertefullt å oppleve ditt eget selv, blir du selv-sentrert.

Skambaserte mennesker relaterer alt med seg selv. En nylig gift kvinne tror at hver gang hennes mann sier at han er trøtt, sliten og lei så er det på grunn av henne, det er henne han er lei av og sliten på grunn av. I ett annet ekteskap klager konen over at matprisene blir høyere og høyere, mens mannen hører at han ikke tjener nok penger og må jobbe mer.

Å ta alt personlig innebærer at man har en ubevisst vane som går ut på å alltid sammenlikne seg med andre mennesker. Dette er en konsekvens av vårt perfeksjonistiske system, ett system som aler opp skam i mennesker. Ett perfeksjonistisk system krever sammenlikninger. "Han er mye flinkere til å organisere enn meg!" "Hun kjenner seg selv bedre enn jeg gjør." "Han er dyp og reflektert, jeg er en grunn og overfladisk person." Listen over sammenlikninger tar aldri slutt. Den underliggende antagelsen, det som alt bygger på, er at ens egenverd kan settes spørsmålstegn ved.

Overgeneralisering

Denne forstyrrelsen kommer av den grandiositet som de manglende grensene som er en del av giftig skam legger grunnlag for. Ett sting som ikke blir som det skal føles som "Jeg kommer aldri til å lære å sy." Ett nei når man ber noen ut betyr "Ingen vil noensinne bli bedre kjent med meg eller gå ut med meg." Har man denne forstyrrelsen i sin tenkning lager man brede generelle konklusjoner basert på en enkelthendelse eller ett bevis.

Overgeneraliseringer fører til universelle uttalelser som "Ingen er glad i meg. . . Jeg kommer aldri til å få en bedre jobb. . . . Jeg kommer alltid til å måtte kjempe. . . . Hvorfor får jeg det aldri til slik jeg vil? Det er ingen som vil elske meg hvis de virkelig kjente meg . . ." Flere nøkkelord er *alt*, *hver* og *alle*.

En annen type overgeneralisering er det som kalles **<Nominalization>**. Det innebærer at man gjør det som egentlig er en større prosess bestående av mange deler til en eneste ting. "Ekteskapet mitt er ødelagt." er ett eksempel. Ett ekteskap er en dynamisk prosess med mange faktorer som påvirker hverandre. Det er bare noen deler av det som er skadet, det er ikke hele ekteskapet som er ødelagt. Jeg hørte ett klassisk eksempel her om dagen. En mann sa: "Dette landet går ad dundas." 'Dette landet' inneholder mange millioner ting som påvirker hverandre. Det er gjenstander, regler, mennesker og større prosesser. Noen sider av noen av disse delene plaget mannen. Ok, men hele landet er ikke en enhet.

Overgeneraliseringer bidrar til ett mer og mer innskrenket liv. På en grandios måte lager de absolutter av ting, noe som i sin tur fører til tanken om at en eller annen uforanderlig lov styrer vår mulighet til å bli lykkelig. Denne forstyrrede tenkemåten intensifiserer ens skam.

Enten/eller – tenkning

En annen konsekvens av den skambaserte grandiositeten er svart-hvitt enten/eller – tenkning. Hovedkjennetegnet på denne tankeforstyrrelsen er at man insisterer på en todelt tenkning, man oppfatter alt i ekstremer. Det finnes ingen mellomting. Ting og mennesker er enten gode eller dårlige, vidunderlige eller forferdelige. Det mest ødeleggende ved denne tankeforstyrrelsen er påvirkningen den har på hvordan du dømmer deg selv. Hvis du ikke er glimrende og helt feilfri så ender du opp med å være mislykket. Det er ingen rom for feil. Jeg hadde en klient som var enslig mor. Hun var fast bestemt på å være en perfekt mor for sine to barn. I samme øyeblikk som hun ble forvirret eller sliten begynte hun å snakke nedsettende om seg selv til meg. Da foraktet hun seg selv som forelder.

Å alltid skulle ha rett

Som skambasert må du hele tiden bevise at ditt syn og dine handlinger er riktige. Du lever med en konstant og fullstendig forsvarsmessig holdning. Siden du ikke kan gjøre noen feil er du ikke interessert i sannheten i de meninger andre har, du er bare interessert i å forsvare din egen mening. Denne tankeforstyrrelsen holder deg grundig innestengt i buret av skam fordi du tar ikke til deg ny informasjon. Du tar ikke til deg nye data som kunne hjelpe deg til å endre overbevisning om deg selv.

”Burde gjøre” – tenkning

Dr. Karen Horney (1885 – 1952) har skrevet om ”Burde gjøre - tyranniet”. Burde gjøre – tenkning er ett direkte resultat av perfektjonisme. I denne tankeforstyrrelsen opererer du ut ifra en liste av ikke-tøyelige regler og lover som dreier seg om hvordan du selv og andre mennesker burde være og oppføre seg. Reglene er riktige og uimotsigelige. En av mine klienter sa en gang at mannen hennes burde ha lyst til å ta henne med ut på bilturer på søndager. ”Alle menn som elsker sine koner burde ta henne med på en biltur på landet og så på en fin restaurant etterpå.” Det at mannen hennes ikke ville det betyd at han var egoistisk og bare tenkte på seg selv. De vanligste nøkkelordene for denne tankeforstyrrelsen er *burde*, *skal* og *må*. En skambasert person med denne tankeforstyrrelsen gjør det trist for både seg selv og andre.

Villedende kontrolltenkning

Kontroll er ett hovedskalkeskjul for giftig skam. Kontroll følger av grandiositet og forstyrrer tenkning på to måter. Enten ser du deg selv som hjelpsløs og kontrollert utenifra eller så ser du deg selv som allmektig og ansvarlig for alle rundt deg. Ser du på deg selv som hjelpsløs har du ikke tro på at du har noen reell kontroll over hvordan livet ditt utvikler seg. Dette holder deg fast i sirkler av skam.

Det motsatte er å føle allmektig kontroll. Å føle at man er ansvarlig for alt og alle. Man bærer hele verden på sine skuldre og påfører seg selv skyld når noe går galt.

Filtrering, eller defekter i erkjennelsen

I denne tankeforstyrrelsen plukker du ut ett element i en situasjon og ekskluderer alle de andre. Du plukker ut den detaljen som støtter din egen

overbevisning om din personlige mangelfullhet. Jeg hadde en klient som var en dyktig forvaltningsrådgiver. Engang hadde han fått mye skryt for en markedsrapport han hadde laget. Sjefen hans spurte i en bisetning om han kunne lage den neste rapporten på kortere tid, og det gjorde min klient deprimert. Etter noe utspørring kom det frem at min klient opplevde at sjefen hans mente han var lat. På grunn av sin skambaserte frykt over å være mangelfull gikk min klient helt glipp av all entusiastisk ros han hadde fått og bet seg merke i noe som kunne tolkes negativt.

Slik filtrering er en måte å forferdeliggjøre det som skjer omkring en. Dette utløser sterke skamspiraler.

Bebreidelser og å sette merkelapper

Det å skylde på, klandre og bebreide andre er ett skalkeskjul for skam og også en måte å påføre andre skam, slik at ens egen skam bli lettere å bære i øyeblikket. Bebreidelser leder til at man setter merkelapper på ting og mennesker, en slags liten generalisering. ”Grønnsaksbutikken har elendige grønnsaker og prisene er praktisk talt tyveri!” En stille og reservert jente på ett stevnemøte blir kjedelig veggpyrd. En reflekterende sjef blir feig og mangler ryggrad.

Å bebreide og å sette merkelapper er måter å unngå å møte sin egen smerte og sitt eget ansvar på. Man fokuserer på ett irritasjonsmoment utenfor seg selv og distraheres bort fra ens eget liv og å gjøre noe med det.

Å BLI BEVISST OG FÅ UT AV DEG DINE TANKEFORSTYRRELSER

For å begynne å arbeide med de skambaserte tankefortyrrelser du kjenner deg igjen i kan du gå tilbake til en gang du opplevde noe smertefullt og skjemmende. Her er tre steg som kan hjelpe deg til å identifisere hvilken tankefortyrrelse som oppstod i den situasjonen. De kan også hjelpe deg til å omgjøre tenkningen din.

1. Beskriv situasjonen som ga opphav til opplevelse av skam ved å skrive den ned.
2. Identifiser hvilke tankefortyrrelser som oppstod. Gå igjennom situasjonen, følelsene og tankene. Ser du paralleller mellom hvordan du tenkte i situasjonen og noen av tankefortyrrelsene som her er beskrevet?
3. Gjør om tenkningen. Fjern den skambaserte tenkningen ved å fjerne tankefortyrrelsen.

Det tredje steget synes å være det vanskeligste steget. Våre tankefortyrrelser er så rotfestet at vi har problemer med å se en annen, mer nøytral og logisk måte å tenke på. Følgende er en veiviser i logiske måter å korrigere de tankefortyrrelser jeg har gått igjennom.

Katastrofetenkning

Den mest logiske måten å møte katastrofetenkning på er å gjøre en ærlig, kanskje matematisk, vurdering av hvor stor sannsynligheten for at katastrofen skal inntreffe er. Er det en på tusen? (0.1%) En på en million? (0.001 promille)

Tankelesing

Tankelesing har å gjøre med forestillinger og fantasier. I det lange løp er du best tjent med å ikke trekke noen slutninger om andre folks meninger om deg. Se på alle dine tolkninger om andres meninger om deg som hallusinasjoner. Bruk det ordet når du tenker på dem. si til deg selv ”Jeg fantaserer og hallusinerer at hun ikke liker meg

fordi hun virket å prate bedre med en annen.” Det beste er å sjekke om det er noe grunnlag for å trekke slike konklusjoner som du gjør.

Å ta alt personlig

Tving deg selv til å skaffe mer sikker informasjon om hva sjefens rynking på nesa betyr. Spør om det, hvis mulig. Fjern deg fra din vane med å sammenlikne deg selv med alle andre. Du er unik og kan ikke sammenliknes med andre. Det blir som å skulle sammenlikne epler og bananer. Og ikke trekk noen konklusjoner hvis du ikke har rimelige forklaringer og bevis.

Overgeneralisering

Møt dette med å sette opp tre kolonner som du fyller ut:

Forklaringer for min konklusjon	Forklaringer mot min konklusjon	Alternativ konklusjon
---------------------------------	---------------------------------	-----------------------

Skriv ”Det finnes ingen absolutter” på ett kort og har det synlig på arbeidspulten eller veggen din. Utfordre og sett fokus på ord som *alt*, *hver eneste*, *aldri*, *alltid*, *ingen*, *alle* ved å overdrive dem. Si; ”Mener jeg virkelig alltid, alltid, alltid, alltid?” o.l. Lær å bruke ord som kanskje, noen ganger, ofte.

Kontroller om du bruker **<Nominalization>** ved å spørre deg om du kan putte det du omtaler i en trillebår. Du kan ikke putte ekteskapet ditt eller landet du bor i i en trillebår. Det tyder på at det å påstå at landet går ad dundas eller at ekteskapet er ødelagt er en for rask konklusjon.

Enten/eller – tenkning

Bruk ”Det finnes ingen absolutter” – kortet her også. Enten/eller – tenkning er en måte å lage absolutter på. Giftig skam fremmer ’mer-enn-menneskelig’ og ’mindre-enn-menneskelig’ – adferd. Det igjen er grunnlaget for grandios tenkning. Men verden og livet er ikke svart/hvitt. Det er glidende overganger, verden er nyanser av grå. Tenk heller på ting ved hjelp av prosentandeler. ”Omkring 5% av tiden er jeg egoistisk. Resten av tiden er jeg generøs og omtenkksom.”

Å alltid ha rett

Ei din egen gode sunne skam. Hvis du alltid har rett slutter du å lytte og lære. Nøkkelen til å komme over det å alltid skulle ha rett er å bli en aktiv lytter. Dr. Carl Rogers (1902 - 1987) har gjort banebrytende arbeide i hvordan utvikle de ferdighetene. Som aktiv lytter leter du etter innholdet så vel som formidlingsprosessen. Du lærer å lytte med mer enn ørene. Du lærer å gi tilbakemeldinger og å kontrollere ting.

Her er ett eksempel: En mann begynte å fortelle meg om hvor god barndom han hadde hatt og at hans far var den fineste mann han noengang hadde kjent. Han fortalte om hvordan faren hadde arbeidet fra morgen til kveld. Siden faren jobbet så hardt tillot han at han hadde han aldri tid til ham. Faren hadde ikke engang tid til å komme til finalen i sluttspillet i en stor fotballturnering sønnen var med i. Mannen sa han forstod det, men når han fortalte om dette endret pusten hans seg. Hendene hans strammet og knyttet seg og han så bort fra meg. Forsiktig fortalte jeg ham hva jeg hørte at han sa. Jeg fortalte ham hva jeg hadde sett når han snakket om sluttspillfinalen og jeg spurte han om hva han følte om det. Han svarte ”Å, det var greit, jeg forstod jo. Men jeg sverget på at jeg alltid skulle være der for mine barn.”

Når han sa dette begynte stemmen hans å lyde mer sint for meg. Derfor sjekket jeg det med ham.

Jeg kunne fortsette i lang tid med dette eksempelet. Ved å lytte og å oppklare ting lærer vi å se ting slik en annen ser dem. Prosessen det er å sjekke ting hjelper oss å få tak i den andres synspunkt. Det er viktig å huske på at den andre har like mye tro på sitt synspunkt og overbevisning som vi har på våre. Det jeg liker å spørre meg selv om er ”Hva kan jeg lære av den andres synspunkt?”

”Burde gjøre” – tenkning

Bruk ordene *skal*, *burde* og *må* som røde signalflagg til deg selv. Fleksible regler og forventninger bruker ikke disse ordene fordi det alltid finnes unntak og spesialtilfeller. Rigiditet og ubevegelighet er ett tegn på mental sykdom, fleksibilitet og bevegelighet er ett tegn på mental sunnhet. Uten fleksibilitet finnes ingen frihet.

Tenk ut hverfall tre unntak fra din regel og forsøk derfra å forestille deg alle de unntakene du ikke har kommet på.

Villedende kontrolltenkning

Hvis vi ser vi bort i fra gjerninger fra Gud så er vi alle ansvarlig for hva som skjer i vår verden. Jeg har nevnt at nevrososer og karakterforstyrrelser er fortyrrelser i ansvarlighet og det å ta ansvar. Å lære ansvarlighet og å tillate andre det samme privilegiet er å leve i virkeligheten. Spør deg selv: ”Hvilke valg har jeg foretatt som har ført meg til denne situasjonen? Hvilke beslutninger kan jeg nå ta for å endre på det?” Husk også på at respekt for andre også innebærer å la dem leve sine egne liv, noe som igjen innebærer at de må få rom til å lide sin egen smerte og løse sine egne problemer.

Filtrering, eller defekter i erkjennelsen

Slutt å bruke ord som fryktelig, forferdelig, motbydelig, forskrekkelig osv. Skriv ned setningen – ”Det er ingen grunn til å forsterke den ene tingen.” Min favoritt er ”Dette er stressende, men ikke farlig.” og er hentet fra Abraham Low.

For å slutte å filtrere må du skifte fokus. Skift oppmerksomheten mot strategier for å håndtere problemet istedenfor å fokusere på problemet i seg selv. Øv ved å fokusere på ett farlig tema, f.eks. fare eller tap. Skift så fokus ved å tenke på ting som representerer sikkerhet og trygghet eller til sider ved deg selv som er verdifulle.

Bebreidelser og å sette merkelapper

Aksepter ansvaret for din egen adferd og dine egne valg. Fokuser på dine egne problemer og hvordan løse dem. Fei for din egen dør og si deg fornøyd med det. Når du er i ferd med å sette merkelapper på ting så spør deg selv: ”Hva er det jeg forøker å unngå i meg selv?” Hvis du finner at du ikke forsøker å unngå noe så forsøk å være mer konkret i din kritikk. ”Min sjef er ofte konservativ, han tar sjelden særlig store sjanser.” Det er mer konkret. Å kalle ham en feiging uten ryggrad handler mer om sinne på grunn av andre ting.

Å endre de indre stemmene ved hjelp av positive bekreftelser

Denne teknikken er bokstavelig talt en positiv hjernevaskingsteknikk. Den forsøker å bytte ut de gamle negative, fordømmende og kritiske lydbåndopptakene i deg med nye, mer realistiske og positive bekreftelser om deg selv. I og med at de fleste av de gamle kritiske stemmene som sier noe om deg kommer fra en annens

oppfatning eller mening om deg representerer de en subjektiv mening om deg og sier egentlig ikke noe om hvem du virkelig er. Nye bekreftelser vil hjelpe deg til å endre de indre samtalene med deg selv slik at du kan være mer av det mennesket du vil være.

Teknikken innebærer å skrive positive erklæringer om deg selv 15 til 20 ganger (helst to ganger daglig). Når de positive erklæringene er skrevet ned skal du vente på den første spontane responsen som kommer til deg. Vanligvis er den negativ. Vent ca. ett minutt. Hvis du ikke kjenner noen respons så skriver du akkurat de samme bekreftelsene en gang til.

Meningen med å vente på respons er å mane og lokke frem og bli bevisst alle de negative og skjæmmende beskjedene og budskapene som finnes i ubevisstheten. Monotonien i å skrive de samme tingene om og om igjen gjør at vi overrasker kontroll og forsvarsmekanismene skammen setter opp og kommer forbi dem. Det er også viktig å huske at de delene av oss selv som er mest innestengt av skam har blitt slik ved at de negative tingene omkring dem har blitt gjentatt om og om igjen. Slikt som ”Hvorfor kan du ikke være mer som din søster?” ”Skal du aldri skjerpe deg?” o.l. Metoden kan skisseres slik:

Bekreftelse	Respons
1. Jeg, _____ er ofte snill og generøs	Vent på den første spontane reaksjonen
2. Jeg, _____ er ofte snill og generøs	...hva som enn måtte komme
3. Jeg, _____ er ofte snill og generøs	...hva som enn måtte komme
4. Jeg, _____ er ofte snill og generøs	...hva som enn måtte komme

Dette skal gjøres i 21 dager. Forskning har vist at 21 dager er den tiden som trengs for at dette skal virke optimalt.

Hvordan gjøre så bekreftelser virker for deg.

1. Jobb med de samme bekreftelsene hver dag. De beste tidene på dagen er rett før du legger deg, før du starter dagen og særlig de tidspunktene hvor du føler deg utenfor.
2. Skriv hver bekreftelse 10-20 ganger.
3. Si hver bekreftelse til deg selv i 1., 2. og 3. person, omtrent slik:
”Desto mer jeg, _____ elsker meg selv, desto mer vil andre elske meg.”
”Desto mer du, _____ elsker deg selv, desto mer vil andre elske deg.”
”Desto mer han/hun, _____ elsker seg selv, desto mer vil andre elske han/henne.”
Sett alltid inn ditt eget navn i bekreftelsen. Å skrive i 2. og 3. person er også viktig fordi de tingene du tenker om deg selv nå kom til deg i de formene.
4. Fortsett å arbeide med bekreftelsene daglig helt til de blir helt integrert i deg og en del av din bevissthet. Du vil kjenne dette når du begynner å reagere positivt på bekreftelsene og når du begynner å føle at du mestrer de mål du setter deg. Du vil komme til å bruke din egen bevissthet til å tjene deg.
5. Spill bekreftelsene inn på bånd og spill dem av når du har mulighet. Selv spiller jeg dem ofte av når jeg kjører bil på motorveien eller når jeg legger meg.
6. Det er effektivt å se deg selv i speilet og si bekreftelsene høyt til deg selv. Fortsett å si dem til du klarer å se på deg selv med en avslappet og fornøyd mine. Fortsett å si dem til alle anstrengte ansiktsuttrykk er borte.
7. Bruk visualiseringer sammen med dine bekreftelser.

Etterhvert som det blir mange negative spontane reaksjoner kan det hende du vil se ett mønster i de negative stemmene. Det kan også hende at du kjenner negative stemmer som du ikke tidligere har vært klar over. Disse negative stemmene og det de sier kan da bli grunnlag for å lage nye positive bekreftelser om deg selv.

Bekreftelser for selvrespekt

1. Jeg, _____, liker meg selv. Jeg er ett elskverdig menneske.
2. Jeg, _____, liker meg selv veldig godt.
3. Jeg, _____, liker andre veldig godt og de liker meg veldig godt.
4. Jeg, _____, er en person som er flink til å bestemme over meg selv og jeg lar andre bestemme over seg.
5. Jeg, _____, har rett til å si ”Nei” til andre mennesker uten å miste deres kjærighet eller gode vilje.
6. Desto mer jeg liker meg selv, desto mer vil andre like meg.
7. Jeg, _____, er attraktiv og elskverdig og desto mer jeg erkjenner det, desto sannere blir det.
8. Jeg, _____, fortjener anerkjennelse for min suksess og det jeg får til uansett om det var lett eller vanskelig.
9. Jeg, _____, er nå en verdifull mann/kvinne, selv om jeg er _____
10. Jeg, _____, kan gjøre og si det jeg har behov for uansett hvem som er tilstede.
11. Jeg, _____, blir elsket og satt pris på uansett om jeg er sammen med noen eller ikke.
12. Jeg, _____, er dyrebare og unik uansett om jeg liker det eller ikke.

KAPITTEL - 11

Å håndtere giftig skam i forhold

”For vi har egentlig bare ett virkelig problem – problemet med menneskelige relasjoner. Vi glemmer at det ikke er noe håp eller glede annet enn i menneskelige relasjoner”

*Antoine de Saint Exupery
Wind, Sand and Stars*

En vanlig morsomhet blant folk som går i 12-stepsgrupper for hjelp er sitatet “Vi har ikke forhold, vi tar gisler.” Dette er en av de morsomhetene som prøver å peke på og lette smerten skambaserte mennesker føler når de forsøker å opprette ett intimt forhold. Jeg vil faktisk si at det største problemet som er resultat av giftig skam er intimitet. Det har hvertfall vært det for meg.

Intimitet krever at man våger være sårbar. Å være intim er å risikere å eksponere vårt indre selv for hverandre, å åpenbare våre dypeste følelser, begjær og tanker. Å være intim er å være nettop den vi er, og å elske og akseptere hverandre uten betingelser. Dette krever selvtillit og mot. Ett slikt mot skaper ett nytt rom i vårt forhold, ett rom preget av intimitet. Det rommet er hverken ditt eller mitt, det er vårt.

Alt dette var umulig for meg som en skambasert person. Jeg hadde ikke noe forhold med meg selv. Jeg gjemte meg, ikke bare fra deg og de omkring meg, men også fra meg selv. Jeg var ett menneske fokusert på handlinger og å gjøre og å oppnå ting. Jeg klarte ikke å gå inn i og se på meg selv. Det var ingen der. Jeg hadde ikke noe selv. Mitt forhold med meg selv var bare avvisninger og forakt. Det jeg fryktet mest av alt var eksponering. Jeg hadde ikke noe selv å gi til noen.

Om behovene for gjensidig avhengighet hos Voksne Barn

Tidligere har jeg antydnet at behov for gjensidig avhengighet og giftig skam i realiteten er det samme. Ser vi på forhold er formuleringen ’behov for gjensidig avhengighet’ en god beskrivelse av problemet. Formuleringen Voksent Barn hjelper oss også til å se problemet.

Om å sitte fast og om de ubrutte og varige båndene.

På grunn av forlatthetstraumene blir skambaserte mennesker Voksne Barn som danner forhold ut ifra sine behov for gjensidig avhengighet. Disse forholdene domineres av frykt for forlatthet. De blir ett resultat av det Alice Miller kaller ”de varige ubrutte båndene”. Slike forhold preges av at begge opplever å sitte fast i hverandre og i forholdet.

Fordi jeg er ett Voksent Barn er det vanskelig for meg å gi slipp på ting. Jeg har fortsatt notatene jeg skrev når jeg gikk det første året i college, for over 30 år siden! Jeg har esker fulle av ditt og datt som jeg har samlet på i årevis. Forandringer er noe jeg har vanskeligheter med å forholde meg til. I og med at jeg har blitt forlatt har jeg alltid en følelse av knapphet. Jeg er fokusert på om eller når ting tar slutt og hva som eventuelt skjer da. Jeg frykter det unaturlig mye, og forhindrer det hvis jeg kan. Det er best at jeg holder på det jeg har, det er ikke sikkert jeg får noe mer, og tanken på å miste det oppleves som en katastrofe. Av samme grunn er det vanskelig for meg å

utsette fornøyelser. Jeg må gjøre det nå, det kan hende jeg aldri får sjansen til å nyte fornøyelsen igjen.

Fleksibilitet i forhold er ikke lett for meg. Det å gi fra meg kontroll er for meg en kolossal oppgave. Det å avslutte en relasjon føles som helt umulig. Jeg har også forøkt å ordne relasjoner på en slik måte at jeg blir så viktig for den andre at vedkommende blir avhengig av meg og ikke kan forlate meg.

Kontroll

Kontroll ødelegger alt grunnlag for intimitet. Definisjonen av intimitet ekskluderer det at en person kontrollerer en annen. Kontroll er ett resultat av din amputerte vilje. Det er ett forsøk på å ville noe man ikke kan få til. Du kan ikke forandre på ett annet menneske. Du kan ikke reparere dine foreldre, din ektefelle, din elsker eller dine barn. Du kan ikke ta kontroll over deres liv eller deres smerte.

Sammenvikling, innvikling, fangenskap <enmeshment>

Når du har mistet kontakten med ditt autentiske selv ser du etter forhold ut ifra det eneste selvet du har kontakt med, ditt falske selv. Hvis du ofte har blitt utsatt for overgrep er det forhold du kjenner best til det med en overgriper. Og motsatt hvis du har begått overgrep. Jeg var SurrogatEktefellen til min mor og Den Ansvarlige i Familien. Fordi jeg hadde disse rollene lette jeg alltid etter kvinner som jeg kunne ta vare på. Det som blir resultatet av dette er en gjentakelse av fantasibindingene jeg har snakket om tidligere. Fantasibindingene lager feller som fanger en på grunn av behovet for gjensidig avhengighet. Fantasibindingene baserer seg på de ubrutte båndene til den eller de du ble forlatt av, og som ble opprettet av selve forlatthetstraumet. Når vi er festet i slike bånd vet vi bare om en relasjon, og den gjentar vi om og om igjen.

Veien ut går gjennom den opprinnelige smerten og arbeid med det indre barnet, gjennom arbeid med den grunnleggende sorgen. Gjennom å kartlegge og gjenoppleve de forlatthetstraumer vi ble påført som barn. At vi lar oss binde av disse båndene kommer av at vårt autentiske selv ble stanset og frosset av det hittil uforløste forlatthetstraumet. Hver gang vi gjentar ett forhold bygget på våre fantasibindinger forsøker vi å gå igjennom den opprinnelige sorgen. Vi velger oss den tilsvarende type person for å få en ny sjanse til å forløse og oppløse sorgen. Hver ny partner representerer sider ved en eller begge foreldrene. Vi prøver å gjøre partneren til vår foreldr(e) slik at vi kan oppløse konflikten og komme oss videre. Siden vi ikke lenger er barn og siden vi ikke går igjennom det opprinnelige traumet fungerer det aldri.

Den eneste veien ut er å gå igjennom den berettigede lidelsen som sorgarbeidet krever. For å kunne gjøre det må vi oppgi våre falske selv og forlate hjemmet. Det er den eneste måten vi kan vinne tilbake våre sanne selv på.

Overinvesteringer av styrke, forventning, ære aktelse i den andre

På grunn av at ethvert forhold mellom en voksen og ett barn er en relasjon med ett umodent barn involvert oppstår det en overinvestering av styrke og aktelse i den andre personen. Denne investeringen kommer av det forlatte barnets behov for en nærende forelder. Det å forvente at ens partner skal kunne forsyne en med det ens foreldre ikke klarte å gi en er en illusjon. Det er en urealistisk forventning og ender i skuffelser og sinne.

Å overføre bortkoplede deler av ens selv på ens partnere i forhold

En av de mest ødeleggende sidene av skambaserte forhold er projiseringen, overføringen av de amputerte delene av vårt selv over på vår partner. Filmen *Terms of Endearment* (Norsk: 'Tid for ømhet' (burde vært 'Betingelser for ømhet')) er ett kunstferdig og vakkert portrett av tiltrekningen og frastøtelsen vi føler for de amputerte delene av våre selv. Jack Nicholson spiller en mann som totalt identifiserer seg med sitt ville, impulsive og seksuelt hengivne selv. Shirley McLaine spiller naboen hans; en perfeksjonistisk, overkontrollert, moralsk enke med undertrykt seksualitet. Begge spiller motsatte poler skapt av giftig skam. Jack Nicholson's rollefigur var utsvevende og hadde adferd hvor han var mindre enn menneskelig. Shirley McLaine's rollefigur var "mer katolsk enn Paven" og hadde adferd hvor hun var mer enn menneskelig. Paret hadde mye å lære hverandre mens de danset en dans av tiltrekkelse og frastøtelse. Tilslutt hjalp de hverandre til å gjenintegre de delene av hvert av deres selv som hadde blitt frakoplet og amputert. Han tillot henne å favne om sitt seksuelle selv og hun hjalp ham å finne de konservative og nærende delene av sitt selv.

Når jeg er terapeut for folk i destruktive forhold ser jeg at de vanligvis er relatert til hverandre gjennom de bortkoplede delene av sine selv. Generøse menn gifter seg ofte med egoistiske kvinner, perfeksjonistiske kvinner gifter seg ofte med slurvete menn. Nærende, givende, varme og oppfostrende kvinner blir ofte forelsket i følelsesmessig utilgjengelige menn. Istedenfor å lære av hverandre og hjelpe hverandre til å ta inn i seg igjen de delene av selvene hver av dem har koplet seg fra lever de med disse sidene av selvet uttrykt hos sin partner. Og siden hver av dem har koplet seg fra og forneker de sidene i sine egne selv blir de sinte og fordømmende mot partneren når partneren gir uttrykk for dem.

Å integrere alle delene i ens selv er først og fremst en prosess som går ut på å akseptere seg selv. Kompletthet og helhet er ett resultat av å totalt akseptere seg selv. Helhet er symbolet på mental helse. Å totalt akseptere seg selv betyr at alle delene av en selv er ok. Det er ekvivalent med betingelsesløs kjærighet.

Billedsamlinger av tiltrekning og frastøtelse

Pastor Mike Falls foreslo en variant av øvelsen "Å gjøre fred med dine byboere". Mike er prest i den Episkopiske kirke og er nå felstprest på Stephen F. Austin College i Nacogdoches, Texas. Mike har mottatt mennesker for rådgivning i over 20 år, og han er en veldig talentfull og intuitiv hjelper. Når klienter kommer til ham med problemer i forhold ber han dem ofte gjøre følgende:

Han ber dem bla igjennom en bunke ukeblader og velge alle bildene av mennesker som de føler seg tiltrukket av, de som de liker. Han ber dem ta ut de bildene og samle dem på en tavle.

Deretter ber han dem gå igjennom bladene og plukke ut bilder av folk som de føler seg frastøtt av, de som de ikke liker, og på samme måte henge dem opp på en tavle. Det er veldig sannsynlig at billedsamlingen av de du menneskene er tiltrukket av representerer de delene av deg som du er overidentifisert med. Og billedsamlingen av de du ikke liker representerer de delene du har koplet deg fra og forneker. Så fort du er klar over hvilke deler av deg du har koplet deg fra, hva du ikke liker, kan du åpne en dialog med de delene på den måten jeg beskriver i kapittel 4. Jeg har selv brukt denne metoden mange ganger med gode resultater.

Det er lurt å gjøre denne øvelsen ved at man først plukker ut mennesker i forhold til det kjønn man er tiltrukket av, de man liker og ikke liker av dem, og så det kjønn man ikke er tiltrukket av, at man også plukker ut de menneskene man liker og

ikke liker av dem. (er man tiltrukket av begge er det hipp som happ) Ofte er det slik at menn skammer seg over sin femininitet og kvinner over sin maskulinitet.

Carl Jung mente at en del av enhver persons s.k. 'skygge' også inneholdt vedkommendes sider av det motsatte kjønn i forhold til det vedkommende er. Ethvert menneske er ett resultat av både en mann og en kvinne. Kvinner har ett flertall av kvinnelige kjønns hormoner og ett mindretall av mannlige, og menn motsatt. (for enkelhets skyld tar jeg her ikke hensyn til bifile og transseksuelle) Jung kalte den feminine skyggesiden av mannen for hans anima. Den mannlige skyggesiden av kvinnen kalte han for hennes animus. Integrasjon av anima/animus, det å ta dem med i sitt selv, er viktig for å få til en full menneskelig helhet.

Jeg har nevnt hvor faste våre kulturelle kjønnsroller er og hvordan de får oss til å utvikle falske selv ved f.eks. å overidentifisere oss med den ene delen av oss selv. Menn påføres skam hvis de er feminine. De blir kalt "pysete" og værre ting. Kvinner påføres skam hvis de er maskuline.

Jeg nevnte *Terms of Endearment* som eksempel på en film som viser polariteten mellom han/hunkjønn. Det er en annen film som er ett glimrende eksempel; *The African Queen* med Humphrey Bogart og Katherine Hepburn. Bogart utstrålte overidentifisert maskulinitet og Hepburn overidentifisert femininitet, og filmen laget ett drama over de samme kreftene av tiltrekning og frastøting for de sidene av selvet hver av dem hadde fjernet seg fra. I løpet av filmen endres begge rollefigurene på grunn av avhengigheten til den siden den andre representerer og tilslutt integrerer de begge den siden inn i seg selv. Begge disse filmene er Oscarbelønte. Det kunne vært interessant å sett hvor mange Oscarvinnere som handler om denne universelle kampen for helhet og kompletthet.

Farlige relasjonsmessige situasjoner.

Noen situasjoner kan lettere påføre skam enn andre. Kritik og avvisning kan være smertefullt for oss alle sammen. Men slikt blir fort grusomt for ett skambasert menneske. Jeg skal ta dem for meg hver for seg, men først vil jeg beskrive noen situasjoner som ofte utløser spiraler av skam. Slike situasjoner bør man være bevisst og forberedt på.

Å snakke med sine foreldre

Siden foreldrene er vårt opprinnelsesforhold, der vi kommer fra, utgjør de en evig risiko for å utløse gamle spiraler av skam. Hvis du har blitt grundig skjemet av dem, blitt påført masse skam, bør du intill videre være forsiktig med all omgang med dem. Hvis du har jobbet hard med å minke og få grep om din skam, og hvis du har gått igjennom Trinn II – metodene er du bedre forberedt og kan unngå å bli fanget. Hvis ikke er du i fare. Bare det å snakke med dem i telefonen kan utløse gamle skjemmende minner.

Autoritetsfigurer

En ting som er karakteristisk for barn av alkoholikere er frykt for autoriteter. Dette har nesten alltid noe å gjøre med skjemmende vanskjøtsel i ens opprinnelsesforhold. Det kan også komme fra skjemmede opplevelser på skolen. Jeg vet om en psykologiprofessor som begynte å skamme seg hver gang han var i nærheten av en politibetjent. Hans mor pleide å true ham med at politiet ville komme og putte ham i fengsel hvis han ikke hørte på henne. Å si sånt er ikke uvanlig. Mange skambaserte mennesker får overreaksjoner av skam, de blir ansente, usikre og

nervøse bare ved at sjefen eller en som de opplever som en autoritetsfigur er i nærheten.

Nye relasjoner

I nye relasjoner, når vi møter noen for første gang, kan skam utløses. Den vanligste formen skammen antar er kritiske samtaler med en selv rett etter at den nye personen har fjernet seg. Den indre stemmen kan si slikt som ”Den muligheten rotet du bra til!” eller ”Godt jobba kløna!” eller ”Du mumler for mye når du snakker, og du snakker for fort. Samtalen ble helt ødelagt.” Nye relasjoner er risikable fordi de eksponerer oss for noen som vi aldri har blitt eksponert for før.

Når du eller de er sinte

De fleste skambaserte mennesker uttrykker for lite sinne. Vi vet ikke hvordan vi skal uttrykke sinne og vi kan veldig lett bli manipulert av andres sinne. Ett eksempel; det er en mann jeg virkelig misliker. En gang ble han sint på meg helt ut av det blå, uten å ha noen grunn til det. Jeg snakket om ham, men jeg roste ham faktisk. Mange fortalte meg at han var sjalu på meg. Når jeg roste ham reagerte han med sinne. Han hørte noe helt annet enn det jeg fortalte ham. Selv grublet jeg over denne hendelsen i ukesvis. Jeg hadde tenkt til å ringe ham, be om unskyldning og bli venner. Jeg måtte bruke mye positiv, selvhevdende snakk om meg selv for å stoppe meg. Jeg skyldte jo ikke ham noen unnskyldning, jeg hadde jo ikke gjort noe galt. Hans sinne kom fra hans personlige historie og handlet om hans ting, det hadde ikke noe å gjøre med meg.

De fleste av oss har blitt påført skam på grunn av andres sinne og raseri. Når noen viser raseri er frykt vår første reaksjon. Teknikkene du finner i avsnittet om kritikk kan hjelpe deg mye i å håndtere sinne.

Når du blir såret eller du sårer andre

Siden vi har blitt såret så grundig selv frykter vi å såre andre. Ofte håndterer vi det å bli såret dårlig. Hvis du har hatt foreldre som brukte det å bli såret som manipulering av deg er du spesielt følsom på om andre blir såret. Skambaserte foreldre bruker det å bli såret av barna til å manipulere barna sine bort fra å gjøre noe de ikke får lov til. ”Jeg blir lei meg hvis du ikke gjør som jeg sier” eller ”Jeg vet ikke om jeg noengang kommer over de sår du har gitt meg” er eksempler. Mye av slikt er ren manipulasjon som brukes for å få det slik man vil. Sunne forhold inneholder ansvarlighet. Hvis jeg har såret deg har jeg en del i det. Den delen vil jeg ta ansvar for. Du må slippe meg inntil deg så jeg kan ta ansvar for det. Dessuten må jeg vite jeg at noe av det som gjorde at du ble såret handler om deg og din historie.

Suksesser

I *Man Against Himself* skriver Dr. Karl Menninger (1893 - 1990) om en rekke mennesker som fikk totale sammenbrudd etter å ha oppnådd suksess. Noen tok til og med sitt eget liv. Skambaserte mennesker tror at de ikke har rett til å være lykkelige. Ens identitet er bygget rundt en følelsesmessig kjerne av mislykkethet og annerledeshet. Ens suksess og medgang fjerner ikke denne følelsen. I tillegg sitter den giftige skammen dypt inne i en og forteller dem at de ikke har noen rett til penger eller moro så lenge andre mennesker lider og er fattige. Suksessen trenger ikke være materiell. Man kan føle giftig skam ved alle slags former for belønninger og æresvisninger. Ofte henger dette sammen med familiesystemet. Hvis de andre familiemedlemmene i ditt familiesystem sitter fast i sine stramme roller og du bryter

ut og lager ditt eget liv kan det hende du vil føle skam for at du er så annerledes og klarer deg så bra. Husk at det er slik i dysfunksjonelle familier at ingen bare kan forlate rollene sine.

Å motta ømhet og ros

Skambaserte mennesker har store problemer med å ta imot komplimenter og ros. Dypt nede roper den giftige skammen at ”Du fortjener ikke all denne oppmerksomheten og kjærligheten.” Hvis du har jobbet hardt med det jeg skrev om i kapittel 5 vet du at du er noe som er verd å ta vare på, du er verd å elske. Ditt eget betingelsesløse kjærlighetsforhold med deg selv vil bli grunnlaget for å kunne akseptere alle andres kjærlighet til deg og deres lovord som noe du fortjener.

Kritikk

For noen år siden skrev jeg en halv bok om hvordan leve sammen med en person som er full av kritikk. Men den ble liksom aldri ferdig. Jeg følte at kritikk var en av de store tingene som forderver menneskers relasjoner og at folk kunne trenge noen tips om hvordan de kunne beskytte seg mot det. Skambaserte mennesker er særlig utsatt for å bli støtt og såret av kritikk. Samtidig tiltrekkes de av å kritisere andre, siden man på den måten kan lette sin egen skam midlertidig ved å påføre den på andre.

Jeg har aldri hatt noen tro på såkalt ”konstruktiv kritikk”. I våre arbeids og samtalegrupper gir vi hverandre *tilbakemeldinger*. Disse tilbakemeldingene skal være sensur av høy kvalitet og basert på observasjoner *uten tolkning*. I en gruppesammenheng kan slike tilbakemeldinger være til veldig hjelp. Kritikk, slik jeg definerer det, er alltid ens egen og subjektive tolkning basert på ens egne erfaringer og med utgangspunkt i ens egen personlige historie. Derfor er kritikk ikke særlig nyttig.

Mitt råd til deg som skambasert er at du unngår å kritisere andre og at du tar til deg noen av de teknikkene jeg tilbyr for å håndtere kritikk av deg selv.

Det viktigste å huske når du skal håndtere kritikk er *å aldri forsvare deg*. Hvis du forsvarer deg så begynner den giftige skammen å virke.

- Clouding - Tildekking, tåkelegging – (gå igjennom som en sky, uten å berøre eller bli berørt av)
- Clarifying - Presisering Avklaring, oppklaring,
- Confronting - Konfrontering
- Columboing - Colombo-adferd
- Confessing - Innrømmelse, begjennelse
- Confirming - Bekreftelse
- Comforting - Trøst og forståelse
- Confusing - Forvirring

TILDEKKING, TÅKELEGGING (GÅ IGJENNOM SOM EN SKY, UTEN Å BERØRE ELLER BLI BERØRT AV)

<Clouding> er en teknikk jeg har tatt fra <assertive training> og tilpasset til denne boka. Det går ut på at å erkjenne graden av sannhet i innholdet i kritikken, muligheten for at innholdet kan være riktig og sansynligheten av det. Du forsvarer deg ikke. Du lare rett og slett det som sier passere igjennom deg uten å stoppe det. For eksempel, hvis du snakker med din mor i telefonen og hun sier: ”Barna dine er så bråkete og udisiplinerte, de kommer til å havne i problemer når de begynner på

skolen." Da kan du svare "Du har helt rett, de kan havne i problemer på skolen." På den måten erkjenner du at det er en sannsynlighet for at det din mor sier er sant. Så fortsetter hun kanskje med "Vel, men hva har du tenkt til å gjøre med det? Når skal du lære dem litt disiplin?" Da svarer du "Jeg skal være strengere med dem når de trenger det." Dette er uklart nok samtidig som det erkjenner muligheten for at din mor kan ha rett.

PRESISERING, AVKLARING, OPPKLARING

Dette er en god måte å sette fast den som kritiserer deg og avsløre det som egentlig er vedkommendes hensikt, nemlig å påføre deg skam. La oss tenke oss at din ektefelle sier "Du har ikke tenkt til å ha på deg de brune buksene idag vel?" Du kan svare "Hvorfor liker du ikke dem?" Uansett hva kritikeren svarer ber du om en presisering. Hvis kritikeren svarer "De ser billige ut." spør du "Hva er det som er galt med bukser som ser billige ut?" eller "Hvorfor er det galt?" Slike spørsmål tvinger kritikeren over i en voksen del av seg selv. Den voksne orienterer seg i følge logikk og objektivitet og blir ikke forurenset av undertrykte følelser.

Ett vanlig utfall av denne teknikken er at energien hos kritikeren smuldrer opp. Spørsmålene som følger på hverandre hjelper til å røyke ut de temaene som er det reelle grunnlaget for kritikken. Det sanne grunnlaget er enten helt subjektivt, noe noe vedkommende mener om deg på grunn av sin egen bakgrunn, eller kritikeren forsøk på å skjule sin egen skam ved å påføre deg den.

Det er ingen av disse teknikkene som alltid virker, heller ikke denne. Men desto flere teknikker du lærer deg desto fler muligheter har du til å møte kritikk og til å hevde deg selv.

KONFRONTERING

Konfrontering er det det høres ut som. Du konfronterer den som kritiserer deg. Direkte. Det er en måte å vise selvsikkerhet på. Skal du konfrontere anbefaler jeg noen retningslinjer:

- Si hva du ser, hører og hvordan du tolker det. Si hva du føler og hva du ønsker. Hold deg i skinnen og innenfor din egen verden.
- Bruk 'Jeg'-setninger. Ta ansvar for det du sanser, tolker, føler og ønsker.
- Bruk det du sanser av detaljer om adferden hos vedkommende heller enn vurderinger av den.
- Se personen rett inn i øynene. Det er noe som må trenes opp. Jeg pleier å lære folk som har store problemer med skam til å se på ett punkt midt imellom øynene.

Jeg brukte denne metoden for ikke lenge siden. Jeg kjøpte nylig en BMW cabriolet. Det er den dyreste bilen jeg noengang har eid. Jeg bærer på noe kulturell skam fordi jeg har vokst opp litt fattigslig. Så når jeg er i selskap med noen som er rike vekkes min skam. Jeg begynner å føle meg mindreverdige og jeg føler mangel på tilhørighet, at jeg er utenfor og ikke hører hjemme. Den samme skammen vekkes av å eie noe som koster mye penger, slik som en ny BMW. Det er særlig ille hvis jeg er i selskap med noen som har veldig lite penger. Dette skjer fortsatt, selv om jeg har jobbet hardt med å dempe det.

Når jeg viste bilen til en av mine slektninger sa han "Jøss, den var nydelig. Jeg skal vedde på at en hel familie kunne levd greit i ett helt år for det den kostet?" Idet jeg hørte han si det ble jeg helt tom i hodet. Skammen våknet for fullt og grep tak i meg. En stemme i meg sa "Du kunne ha kjøpt en bil til halve prisen og gitt resten til

de fattige.” Jeg har jobbet hardt for å kunne møte slike stemmer og møtte den med ”Jeg er glad i meg selv fordi jeg feirer mitt liv med en fin ny bil.” Så så jeg på slektningen min og sa ”Når du kommer med slike kommentarer tolker jeg det dithen at du ikke unner meg den medgang jeg har. På en eller annen måte har min medgang utløst skam hos deg. Jeg synes det er leit at du føler slik skam men jeg skal sende deg en bok jeg nettopp er ferdig med som handler om å få bukt med slik skam over en selv.” Det førte til at min slektning satte igang med en lang forsvarsaktig lekse omkring min følsomhet. Han snek inn at han ikke mente å såre meg og at jeg hadde misforstått ham. Han sa han var veldig glad på mine vegne og at jeg fortjente den nye bilen. Jeg sa meg enig og kjørte avgårde. Det kan være du vekker raseri hos din kritiker når du møter henne med konfrontasjon. Hvis jeg opplever det sier jeg rett og slett ”Jeg vil gjerne fortsette samtalen når du har ikke er rasende mer.” og så forlater jeg åstedet. Å trekke seg rolig tilbake er selvsikker adferd når man står ovenfor bøllete og usakelige kritikere.

COLUMBO-ADFERD

Husker du TV-detektiven Columbo? Detektiver på TV finner man i alle farger, former, størrelser og nyanser. Columbo er lurvete, ustelt og slurvete. Ustanselig spør han spørsmål og synes alltid å ha stor respekt og ærefrykt for de menneskene han forhører. Tilsynelatende vet han ikke forskjellen på bak og frem eller opp og ned. Men under det som synes som total malplasserthet skjuler det seg en glimrende detektiv. Han går ikke glipp av selv den minste lille detalj, og han sjekker dem alle sammen for å se om de stemmer. Konkrete små detaljer er hans store styrke.

Skal du gjøre som Columbo i forhold til en kritiker kan du spille dum og spørre masse spørsmål. Du kan si ”La oss se om jeg forstår deg rett . . . Det er håret mitt det er noe galt med? . . . Men hva er galt med det?” Når det kommer ett svar gjør du det samme igjen. Poenget er å komme til bunns i kritikken, avsløre kritikerens subjektivitet. Vanligvis handler kritikk om kritikerens egen giftige skam og ikke om din hårsveis. Ved hjelp av litt Columbo-adferd unngår du å forsvare deg og får den andre ut av sitt skalkesjul av å være kritisk forelder.

INNRØMMELSE, ERKJENNELSE

Denne måten å håndtere kritikk på er nyttig hvis det ikke er tvil om at du faktisk har gjort det du kritiseres for. Har du veltet melkeglasset ved matbordet så sier du det; ”Ja jeg veltet melkeglasset.” Rett og slett en bekreftelse av det som skjedde. IKKE legg til ting som ”Det var dumt av meg.” I ett 12-stepsprogram sier det tiende steget ”Når vi gjorde feil innrømte vi det med en gang” Det steget er en del av det å vedlikeholde og ta vare på oss selv. Målet med det steget er at vi skal fokusere på vår sunne skam. Vi kan gjøre feil og vi kommer til å gjøre dem. Vi trenger ikke å flykte fra det, feilene er en del av det å være menneske.

BEKREFTELSE

Denne teknikken kan du bruke mens du snakker med dine foreldre. Den kan brukes uansett hvilken kritisk person man snakker med. Jeg liker den når jeg snakker i telefonen. Hvis den i andre enden begynner å bli kritisk mot deg kan du dekke til røret og fortelle deg selv, gjerne høyt at ”Uansett hva du sier og gjør med meg, jeg er likevel en verdifull person som fortjener å bli tatt vare på.” Gjenta dette om og om igjen.

Du kan også ankre denne positive setningen. Når du sier dette høyt kan du forestille deg at du står med rak rygg og selvsikkert ser den andre inn i øynene. Når du begynner å føle sikkerheten og styrken fra dette kan du berøre en finger med tommelen på samme hånd. På den måten bekrefter du deg selv med noe du kjenner. Dette kan du så bruke hvis du er i en eller annen sammenheng hvor noen kritiserer deg. La samme finger og tommel berøre hverandre igjen, så vil du bli minnet på de bildene du lagde deg. Du kan praktisk talt høre din egen bekreftende stemme mens du ser på autoritetsfiguren.

TRØST OG FORSTÅELSE

Denne metoden bruker jeg når jeg er sikker på at jeg har gått over noens grenselinjer uten hverken å ville eller mene det. Målet med trøst og forståelse er å åpne for at den andre lettere kan uttrykke sine følelser. Man skal ikke anklage seg selv eller forsvare seg.

Trøst og forståelse er akkurat samme adferd som aktiv lytting. La oss si at jeg har parkert bilen slik at jeg blokkerer oppkjørselen og at jeg ikke er hjemme, jeg er ute og jogger. Når jeg kommer hjem er kona sint på meg fordi hun skulle til tannlegen og ikke kom avgårde siden min bil sto i veien og kun ikke kom ut. Da kan jeg møte henne med forståelse, jeg har gjort en tabbe og istedenfor å minne henne på at hun kunne tatt en drosje forstår jeg henne, trøster henne dermed, og flytter deretter bilen min.

Trøst og forståelse har med ansvarlighet å gjøre. Vi får mulighet til å anerkjenne en annens oppskakethet over at vi uten å ville eller ønske det har trådt over vedkommendes grenser og vi kan ta ett visst ansvar for det. Dermed unngår vi nedtrykthet og å få utløst vår spiral av skam. Det å ubetenksomt såre noen er en del av det å være menneske.

NÅR ALT ANNET SVIKTER - FORVIRRING

Denne teknikken er først og fremst ment for relasjoner som ikke er intime. Den kan brukes helt til slutt, når du har prøvd alle andre teknikker. Forvirring er en måte du kan bli kvitt noen på. Du kan bruke den når du føler deg sårbar og hverken konfrontering eller presisering fungerer.

Poenget er å forvirre den andre. Det kan du gjøre ved å bruke ett konstruert ord eller ett ord som ikke passer i sammenhengen i det hele tatt. Eksempel; en kollega kjefter på deg fordi du bruker for lang tid i lunsjpausen. Du ønsker ikke en konfrontasjon eller noe opstuss. Det er ikke første gang denne kollegaen kjefter på lunsjvanene dine og de andre gangene endte opp i bitter krangling. Denne gangen ser du på kollegaen og sier ”Hm. Trafikken var sannelig orteoise idag.” Det å bruke ett ukjent ord eller et ord som ikke passer i sammenhengen kan ofte være en god stopper. Den andre blir opptatt med å finne en betydning av ordet eller hva du mente og blir distraheret fra å kritisere deg. Du bare smiler og rusler videre.

Denne teknikken tar med morodelen av barnet i deg. Du kan glede deg over den andres forvirring, og dette gjør at du får kontroll. Husk at kritikk er en måte å kontrollere en annen på og ett av skalkesjulene for skam. Å forvirre er noe du kan

bruke for å beholde kontroll over deg selv. I stedet for å komme i forsvar får du kanskje litt å smile av.

Ingenting virker hele tiden. Hvis en av disse teknikkene ikke fungerer så forsøk en annen. De utgjør ett arsenal av støtte for å beskytte deg mot mellommeneskelig påføring av skam.

Avvisning

Det største potensialet for å for å kjenne smertefull skam ligger i avvisninger. Det er kjent for alle mennesker, i alle relasjoner. Men for ett skambasert menneske kan en avvisning oppleves som den reneste henrettelsen. Når min identitet er basert på skam har jeg avvist og forkastet meg selv. Når da en annen, en på utsiden av meg, i tillegg avviser det vedkommende ser som meg skjer det jeg frykter aller mest; jeg får bevist at jeg er lite verd, annerledes, mangelfull og mislykket som person. For meg som skambasert kan avvisninger fort bekrefte for meg at jeg ikke er noe som er verd å ha eller ta vare på.

Det finnes forskjellige grader av avvisning, alt fra at hun i kassa i butikken ikke smiler til deg til å bli dumpet og forlatt av en elsker du er veldig glad i. Smerten av en slik avvisning er fysisk i tillegg til følelsesmessig. Det kan kjennes som en kniv i brystet. Selv har jeg bare opplevd det en gang, og jeg har ikke lyst til å oppleve det igjen. Men jeg har hatt mengder av klienter som har gått igjennom det.

Alle teknikkene jeg skisserer kan være nyttige for å komme igjennom smerten fra sorgen over ett knust hjerte. Desto mer man har gjenopplevd og gått igjennom smerten fra de opprinnelige tapene i ens liv og klart å forlate de rollene en ble viklet inn i i ens familiesystem, desto bedre rustet er man til å møte avvisninger. Hvis man fortsatt er fanget i disse rollene og ikke har løsrevet seg fra f.eks. ens dysfunksjonelle familiesystem kan avvisninger være som en dødsdom. Da rammer avvisningen det allerede forlatte, sårede og ensomme barnet som aldri har fått mulighet til å gå igjennom og gi uttrykk for sorgen det bærer på og føler.

Så jeg anbefaler varmt at du går igjennom den opprinnelige smerten og arbeidet rundt det indre barnet som en måte å lette smerten fra framtidige tap og avvisninger på. Desto mer jobb du har gjort med dette og dermed forlatt rollen du måtte gli inn i dengang, desto bedre vil du håndtere det å bli forlatt og å være alene.

Jeg kan anbefale Judith Viorst's bok *Necessary Losses*, som er en bok som presenterer det jeg vil kalle en filosofi om tap. Med den kan du få hjelp til å akseptere at tap er en nødvendig del av det å være menneske.

Jeg hadde engang planer om å skrive en liknende bok. Jeg hadde tenkt til å kalle den "Jeg sørger, ergo er jeg." Det jeg ville vise var at det å sørge henger sammen med det å ha ett godt liv. Alt du noensinne har gjort har hatt en slutt. Livet kan sees på som ett eneste langt farvel. Sorg er prosessen som avslutter ting. Når sorgen er avsluttet blir det begynnelsen på noe nytt. Dermed henger det å sørge godt sammen med det å leve godt.

Når du går igjennom sorgen fra personlige avvisninger trenger du legitimering av din sorg, tid og sosial støtte. Du trenger det at en kjærlig annen som er viktig for deg er der sammen med deg. Fordi følelsene dine må bli speilet, bekreftet og reagert på. Det er bedre å ha mer enn en slik støtteperson. Det er det som er fordelen med å være med i en 12-stegsgruppe eller en annen type støttegruppe.

Sorg inneholder alle de stadiene jeg har beskrevet; sjokk, fornektelse, forhandling, depresjon, sinne, anger, tristhet, sårhet, ensomhet osv. Det tar tid å gå igjennom alle stadiene sorg inneholder. Det verste du kan gjøre er å hoppe rett inn i ett nytt forhold. Jeg har sett dette få katastrofale følger. Det nye forholdet dekker over den indre kjernen av sorg og dermed dannes enda ett lag av uforløst sorg utenpå. Det tar tid å sørge en avvisning. Vær nær de støttende og nærrende relasjonene du har. Har du ingen er din første oppgave å skaffe det. Du er ett verdifullt og unikt menneske som det er verd å ta vare på, selv om en annen forlater deg.

Til slutt; husk at din internaliserte og inngrodde skam er ett resultat av alle de gangene du ble forlatt i din barndom. Det du frykter aller mest, avvisning og forlatthet, *har allerede skjedd! Og du overlevde det! Enda du bare var ett sårbart,*

forsvarsløst og umodent barn med ett barns behov! Likevel er du her, lever og leser dette. Kjempebra! Du kan og vil klare deg gjennom slikt igjen.

Å lage en ”skam-sirene”

Små avvísninger er en del av dagliglivet. For å håndere disse bruker jeg en teknikk jeg har tilpasset fra noe jeg først hørte Terry Kellogg beskrive. Det handler om å lage seg en ”skamsirene” En skamsirene er ett slags anker. Når noen ignorerer deg, ubetydeliggjør deg, vurderer deg eller direkte og rett ut avvís deg, gjør følgende;

1. Forestill deg at du har en sirene som du kan sette på ved å dra deg i en av øreflippene. Når du starter den sirenen hylér den ut: ”Skam, Skam, Skam, Skam, Skam...” Når du så hører det tydelig og klart inni deg...
2. beroliger du deg selv med å si inni deg – ”Åh, det er bare en følelse . . . Sannheten er at jeg er unik og verd å ta vare på . . .” Si dette gjentatte ganger til deg selv. På denne måten eksternaliseres den inngrodde skammen. Du får på en måte en kopi av den som du lettere kan se og undersøke. Du endrer den fra en væremåte og tilbake til en følelse du føler. Følelser kommer og går. Når de er borte er de borte.
3. Ta kontakt med minst en person i gruppen av de som er viktige for deg, en i din støttegruppe hvis du har skaffet en slik. Ring eller besøk henne og be henne bekrefte at du er ett bra menneske som har verdi. Dette gjenoppretter den mellommenneskelige broen.

Bruker du skamsirenen ofte nok blir den nesten en automatisk del av deg. Min erfaring er at jeg overreagerer mindre og mindre på at andre ubetydeliggjør og vurderer meg ved at jeg bruker den.

Kjærlighet krever arbeide

Jeg har gjort mange andre ting for å jobbe med den skam jeg kan føle i mellommenneskelige forhold. Jeg har brukt hundrevis av timer for å lære og øve på effektive kommunikasjonsteknikker og har vært på flere seminarer angående trening på selvbevissthet og å hevde meg selv. Alt dette har forbedret mine evner til å håndtere relasjoner.

Reisen som et par reiser

Kjærlighet krever arbeide. Det er min mening, jeg har sagt det før og gjentar det her. Kjærlighet krever deltagelse og forpliktelse. Det betyr at jeg må ta en beslutning. Jeg må bestemme meg for at jeg skal holde ut, bli i parforholdet. For ett tiår siden var jeg i ferd med å forlate min kone. Det ville vært en tragisk feil av meg. Husk at skambaserte mennesker har en slags alt-eller-ingen ting – kjerne som er en del av deres grandiositet. Hvis ting ikke blir slik jeg vil så reiser jeg. Alt eller ingenting!

Mitt eget ekteskap er ett levende bevis på konklusjonene Ph. D. Susan Campbell kommer frem til i sin bok *The Couples Journey*. Susan’s bok er basert på en lang studie hun har foretatt på att stort antall par som hadde vært sammen i over 20 år. Hun fant at hvert av disse parene hadde gjennomgått liknende stadier og kriser i sin reise mot mer intimitet.

Hvert av parene hadde vært forelsket. Det var det romantiske stadiet. Det karakteristiske ved det stadiet var en slags fusjon av grenselinjer. Det var en <oceanic> og kraftfull følelse. Paret følte at de kunne erobre hele verden! Når de giftet seg begynte ett nytt stadium i forholdet.

MAKTKAMP

I dette stadiet spratt grenselinjene til hver av dem tilbake der de hadde vært. Fusjonen av forkjeller fantes ikke lenger. Her kom reglene til hver persons opprinnelsesfamilie inn i bildet og begynte å virke. <The Hatfields and McCoys had to battle it out> På dette stadiet lærte man virkelig å kjenne hverandres forskjeller. Regler omkring bl.a. penger, sex, sykdom, å omgås andre, feiring, huslighet, å få barn og barneoppdragelse måtte forhandles om. Dette tok omkring 10 år for de fleste av dem. Etter det fulgte en mer stabil periode hvor ting fikk roe seg. Det var stille og ting ble rutine. Men snart tvang aldring, at barna flyttet ut og at hver av dem følte behov for å individualisere seg frem ett tredje stadiet.

Å EIE ENS PROJISERINGER OG Å AKSEPTERE PERSONLIG ANSVAR <OWNING PROJECTIONS AND ACCEPTING PERSONAL RESPONSIBILITY>

Dette stadiet var preget av en reise i sjelen på leting etter personlig ansvar og en endelig mening. Hver av partnerene tok inn over seg og tok eierskap over sine anima/animus – sider. Mennene ble mer individuelle ved å favne om sin feminine side og kvinnene ble mer individuelle ved å favne om sin maskuline. De favnet om og tok inn over seg sine genererte behov for selvrealisering. Etter hvert som hver av partnerene ble mer og mer komplette startet ett nytt og fruktbart stadium.

DET HØYESTE INTIMITETSNIVÅET

På grunn av at hver av partnerene nå var mer komplett hver for seg kunne de møte hverandre utifra sine ønsker, sin lyst, sitt begjær og sine drifter heller enn ut ifra sine uavklarte og uoppfylte behov. De lappet ikke lenger på hverandres svakheter. De nye båndene var basert på valg og beslutninger og ikke på bindinger til roller og utifra behov man ikke hadde fått møtt.

Hver og en av dem kunne elske på en mer generøs måte. Begge ga de til hverandre fordi de ønsket og ville det. Deres intimitet kom opp på ett platå som var høyere opp enn tidligere. Noen av sidene fra den første forelskelsen gjenoppstod. Hver av dem ble fasinert av den andres unikhhet og av forskjellene dem imellom. Hver av dem ble den andres verdifulle venn. Begge var bundet til den andre utifra dyp respekt og fordi man satte pris på den andre.

Reisen mot intimitet kjennetegnes av følgende; sunne konflikter, å lære å forhandle og å krangle på reale måter, tålmodighet, flittighet og mot til å risikere å være det individet en er. Men fremfor allt kjennetegnes den av en villighet til å omfavne en disiplinert kjærlichkeit.

Konklusjonen av alt dette er at det å oppnå kjærlichkeit og intimitet i ett forhold er en dynamisk prosess, den endrer seg hele tiden, omtrent slik tidevannet lager høyvann og lavvann. Konflikter og individualisering er en del av det. Men når det kommer til stykket vi alt være verd det. Jeg har tro på det St. Exupery sier; ”Det finnes ingen glede utenom den i menneskelige relasjoner.”

KAPITTEL 12

Åndelig oppvåkning

"Thou hast made us for Thyself, O Lord, and our hearts are restless til thy repose in Thee"

St. Augustine

Arbeidet med å gjøre om giftig skam til sunn skam leder oss direkte til åndelighet. Sunn skam forteller oss at vi er endelige, at vi trenger hjelp, at vi ikke klarer alt alene, at vi ikke er ufeilbarlige, kort sagt, at vi ikke er Gud. Sunn skam forteller oss at det er noe mer, noe eller noen som er større enn oss. Sunn skam er kilden til åndelighet.

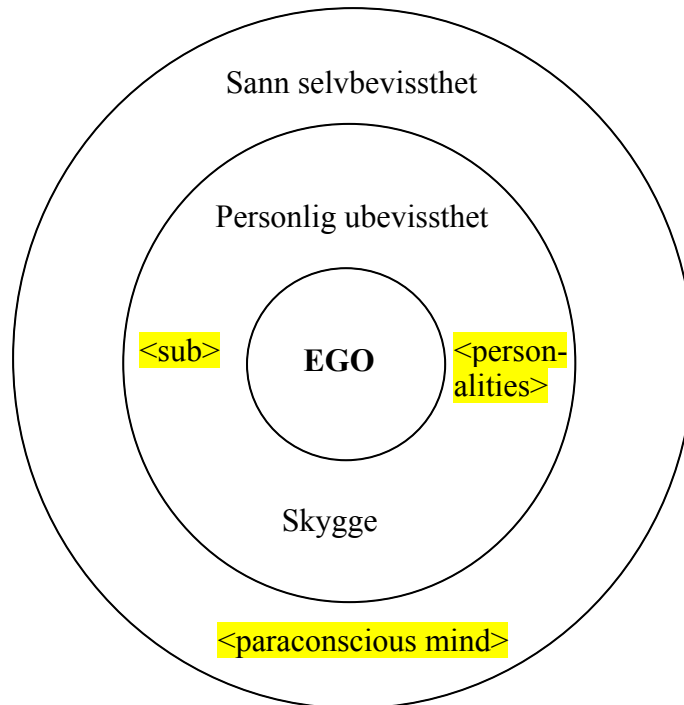
Når vi kjenner våre begrensninger vet vi at det er noe som er større enn oss selv. I 12-stepsprogrammene kalles dette som er større enn oss for 'Den høyere makten' eller Gud slik du forstår Gud. Personlig velger jeg å kalle denne makten for Gud. **<I further believe that such a power cannot be less than personal>** Høydepunktene i det menneskelige livet er **<personhood shared in the embrace of intimate love>** Hvis Gud er en høyere makt kan ikke Gud være mindre enn det å oppfylles som menneske. **<our human fulfillment>** Jeg tror at åndelighet innebærer en personlig union med en personlig Gud. Min måte å oppnå den unionen på er ved hjelp av ett forhold til Jesus Kristus.

For ett skambasert menneske er det ikke mulig med 'åndelig oppvåkning' før arbeidet med å **eksternalisere** skammen er gjort. Uten dette arbeidet forblir vårt ego-selv fremmedgjort og skadet.

Full menneskelig bevissthet

Alle øvelsene jeg har beskrevet i de tidligere kapitlene har å gjøre med å gjenoppbygge ditt ego-selv og å gjøre deg mer helhetlig. Dette gjør man ved å se, sette sammen og inkludere de fremmedgjorte og bortkoplede sidene av deg selv. Ved å inkludere inn i deg og leve ut de følelser og energier du til å begynne med nektet deg selv eller ble nektet å forholde deg til og uttrykke, og senere, når du vokste opp selv nektet å uttrykke og forholde deg til. De tingene er grunnleggende arbeide du må igjennom på din vei mot helhet. (Legg merke til sammenhengen mellom ordene 'hel' og 'heles'.) Men du må også kjenne til at ditt ego-selv ikke er hele ditt sanne selv. Figur 12.1 er en vanlig måte å vise helheten i den menneskelige bevisstheten på. Den lille sirkelen i midten er ego-selvet. **<It represents your core psychosocial boundary>** Ego-selvet er en innsnevret bevissthet som har å gjøre med å etablere en identitet i den kulturen og de sosiale sammenhengene du lever i. Det egoet er mest opptatt av er ren overlevelse. Hovedformålet med egoet er å sørge for oppfyllelsen av våre overlevelsesbehov og de behov vi ellers er avhengige av å få oppfylt. Når vi har ett sterkt ego vet vi at vi kan få våre grunnleggende behov møtt, vi kan få nok mat, klær, varme, kjærlighet og beskyttelse. Å ha ett sterkt ego er grunnleggende for ens overlevelse.

Figur 12.1. Den fulle rekkevidden av menneskelig bevissthet



Den andre sirkelen har å gjøre med oppbevaringen av våre nåværende og tidligere opplevelser. Den sirkelen representerer også vårt lager av forbudte følelser, behov og drifter. Denne sirkelen kalles for den personlige ubevisstheten eller underbevisstheten. Alle de deler av oss som har blitt hemmet, skilt ut og kneblet av giftig skam ligger i ubevisstheten. Ubevisstheten er tilholdsstedet til våre underpersonligheter. Carl Jung kalte denne delen av ubevisstheten for vår skygge. Når vi vel har inkludert inn i oss det som ligger i vår skygge er vi rede til å ekspandere, utvide oss og komme videre. Denne utvidelsen fører til at vi kommer nærmere hele den rekkevidden bevisstheten har. Den ytterste sirkelen i figur 12.1 representerer denne rekkevidden. Terapeutene Stone og Winkelman kaller dette for <the level of awareness> <Transpersonal> psykologer omtaler ofte denne sirkelen som <the paraconscious> eller vår høyere bevissthet. Det er her vi finner vårt sanne vesen og vårt sanne jeg. Når ens bevissthet er på dette nivået fører det til en endring. På dette høyere nivået av bevissthet opplever vi alt annerledes. Dette er ett nivå av oppdagelse. Det er her vi finner ett nytt selv – ikke ett bedre selv. I figur 6.1 (side 126) kalte jeg disse oppdagelsene for arbeidet på nivå III.

Åndelig oppvåkning

Denne utvidede bevisstheten er en måte å beskrive 'åndelig oppvåkning' på. Åndelig oppvåkning handler om bevissthetens vekst og utvidelse. Åndelighet handler om helhet og kompletthet.

Det er farlig og virker mot sin hensikt å jobbe med denne utvidelsen før det lavere ego-selvet har blitt samlet og helt. Åndelige mestere omtaler ofte prosessen det er å samle egoet og gjøre det helt som reisen inn i ørkenen. I de kristne skriftene går Jesus inn i ørkenen i 40 dager og 40 netter før han begynner med sitt åndelige arbeide. Mystikere snakker om "sjelens mørke natt". Sjelens mørke natt er nivået hvor man forbereder seg til å <entering the "unitive way". The unitive way is the way of bliss - > - nivået hvor man har oppnådd sann intimitet med sin Gud.

De åndelige mesterne forteller oss også at hvis arbeidet med egoet ikke er ferdig før vi går videre vil vi bli trukket tilbake dit vi slapp å fortsette med det. Mye av arbeidet med egoet handler om de bundne og nedfrosede energiene som har oppstått av at vår utvikling i forskjellige retninger ble stanset. Hvis de energiene ikke tines opp og slippes løs vil vi bli dratt tilbake til dem. Du har tidligere lest om at tvangsmessige gjentakelser er en av måtene disse bundne energiene kommer til uttrykk på. Hvis arbeidet med egoet ikke gjøres ferdig kan dette også skje i forbindelse med åndelighet.

Åndelig gjentakelse

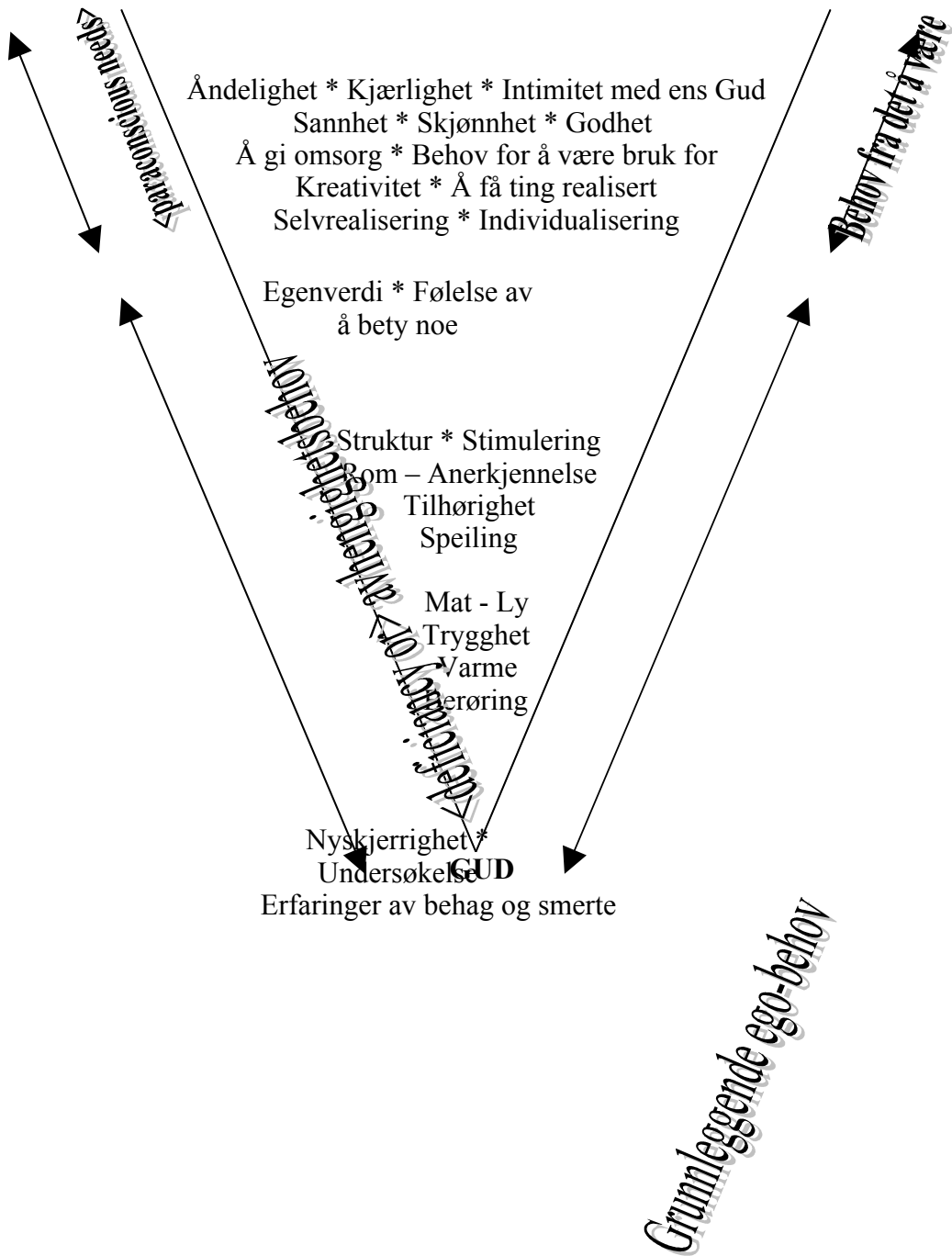
Jeg har snakket om hvordan fromhet, gudfryktighet og rettskaffenhet kan være skalkeskjul for giftig skam. Noe av det som følger fra from rettskaffenhet er perfeksjonisme, fordømmelse og bebreidelse. For meg er det å spørre hvor fordømmende og bebreidende en åndelig bevegelse er en lakmestest på hvor sant åndelig bevegelsen er.

For noen år siden gjorde jeg meg noen tanker om fordømmelsene de omreisende predikantene Jim Bakker og Jimmy Swaggart spredte. Jeg hørte på dem og hørte at det de sa delte folk i grupper. Det var "oss" og "dem". De beskyldte og fordømte andre. De så flisen i den annens øye, men ikke tømmerstokken i sitt eget. De gjemte seg fra sin skam. Den uoppløste skammen de bar på ble til slutt agert ut på seksuelle måter. Ved å fordømme og bebreide andre dekte de over ubehandlede temaer sine egne egoer. De oppførte seg som åndelige veiledere men de hadde ikke arbeidet med å samle og gjøre hele sine egne egoer.

Hvis behovene i vårt ego ikke har blitt møtt vil de omigjen og omigjen, uansett hvor mye vi ber, gir og hvor godt arbeide vi utfører, trekke oss dit hvor de umøtte behovene er, helt til de blir møtt.

Jeg hadde vært edru i 10 år. Jeg underviste i teologi og undersøkte forskjellige områder av gammel åndelig visdom. Men jeg var var fortsatt tvangsmessig i min adferd. *Min tvangsmessighet dreide seg nå om min åndelighet.* Mitt indre barn var fortsatt skadet og trengte å helbredes. Jeg var fortsatt på en 'umettelighetsreise' for å forsøke å fylle tomrommet i min psyke. En slik reise en noe helt annet enn den sunne lengselen etter ens Gud, slik som St. Augustine beskrev. Det tvangsmessigheter dreier seg om er ikke-møtte utviklingsmessige behov som egoet har. Selv om helgener kan se tvangsmessige ut er det ikke det som er roten til deres lengselsfullhet mot sin Gud. Deres lengselsfullhet mot sin Gud kommer fra ett høyere menneskelig behov. Det er ett behov fra det å være. Ett slikt behov oppstår etter at våre utviklingsmessige behov har blitt tilfredstillende fylt. Figur 12.2 er min bearbeidelse av det eksistensialpsykolog Abraham Maslow (1908-1970) kaller hierarkiet av de menneskelige behovene.

Figur 12.2. Hierarkiet av menneskelige behov



Den nedre halvdel i pyramiden er våre menneskelige utviklingsmessige behov. Maslow kalte disse for <deficiency needs> Vi er avhengig av andre for å få disse behovene fylt. Nå de forblir uoppfylt blir energien som skulle bygget seg opp og kommet til uttrykk ved oppfyllelsen av dem fryst ned. Denne nedfrosede energien gir seg omigjen og omigjen til kjenne i forskjellige mønstre av overføringer på andre eller ved gjentatte tvangsmessigheter.

Ifølge Maslow er disse grunnleggende behovene hierarkiske. Det vil si at du f.eks. ikke er opptatt av struktur og stimulering hvis du ikke har mat, varme eller beskyttelse. Det samme gjelder behovene som stammer fra det å være; du vil ikke lete etter sannhet, skjønnhet eller Gud når ditt ego har ting det må arbeide med.

Åndelighet er ett grunnleggende menneskelig behov. Det er åndelighet som er årsaken til at vi utvikler vårt ego. Den høyere virkeligheten forklarer alltid den lavere. Egoet tjener som en plattform vi kan vokse og utvide oss fra. Ett skambasert ego frykter å slippe, og å miste kontroll. Det vokter seg kontinuerlig, slik at det aldri skal bli overrasket og bli tatt med buksa nede. Har du en sterk egostruktur i stedet tillater du deg å slippe taket og å utvide deg. *Skal vi kunne vokse må vi kunne slippe taket.* Som du vil se i neste avsnitt krever meditasjon, som er ett hjelpemiddel for å utvide bevisstheten, ett sterkt ego. For å meditere godt må du klare å oppgi kontroll over egoet. Etter helhetlig og sterkt ego er som det første trinnet i en flertrinnsrakett som løfter deg opp fra jorden og ut i det ytre rommet hvor den høyere bevisstheten er.

Meditasjon

En måte å oppnå høyere bevissthet på er ved meditasjon. Sann meditasjon er å endelig ha overvunnet giftig skam. Meditasjon sikter på en så nær union med Gud som mulig. Fysisk kjærlighet gir deg en oppfattelse av union. Sann kjærlighet bringer deg inn i kammeret hvor opphavet til all union er. Bønn gjør det mulig for deg å ha en dialog med opphavet til union. Og meditasjon åpner for at du kan bli forent med opphavet til all union i en relasjon bestående av lykksalighet.

Teknikker

Det er flere måter å meditere på. Hver av dem inneholder sin teknikk. Det er viktig å forstå at det ikke er meditasjonsteknikken som er målet for meditasjonen. Meditasjon har ikke noe mål slik vi er vant til å forstå ordet.

Meditasjon er en søken etter så nær intimitet med Gud som mulig. De forskjellige teknikkene sikter på å skape forhold for slik intimitet. Det viktigste forholdet som må være tilstede for denne intime unionen er det som kalles 'stillheten'. Alle meditasjonsteknikker sikter på å skape 'stillheten'. Teknikkene varierer fra enkel bevissthet om ens pust til <the activity excersises of the whirling dervishes> Det finnes mandalas, mantraer, musikk, <manual arts> mentale bilder og massasjeøvelser. Hvilken teknikk du velger er opp til deg. Det er ingen av dem som er bedre eller viktigere enn de andre. Hver teknikk forsøker å distrahere bevisstheten din og å suge til seg og absorbere all din bevisste oppmerksomhet.

Etter mye øvelse vil du klare å skape en tilstand av våken bevisstløshet. <mindlessness> Det er denne tilstanden som kalles 'stillheten'. Når denne stillheten er skapt vil ett ubrukt mentalt anlegg du har bli aktivert. Den er en slags intuisjon. Ved hjelp av dett anlegget kan man kjenne og få kontakt med Gud direkte. Åndelige mestere vitner nokså likt omkring dette. De omtaler denne intuitive kunnskapen som 'enhetsbevissthet', bevissthet med Gud eller høyere bevissthet. Det er en direkte union med Gud. I denne unionen 'kjenner' man seg selv slik man virkelig er. Denne virkelige erfaringen av seg formidles ikke ved hjelp av eller igjennom noe eller noen.

Det ligger ikke noe imellom som forstyrrer din opplevelse av deg selv. Ved hjelp av slike indre syn får man ny innsikt og indre opplysning.

Tre veier til høyere bevissthet

I det som følger skal jeg skissere tre måter å nærme seg høyere bevissthet på. Jeg vil anbefale at du spiller inn instruksjonene for meditasjonene på en kassett e.l.

Å sette nye rammer rundt livet ditt ved å se det med øynene til det magiske barnet i deg.

INTRODUKSJON – MYTEN OM DET MAGISKE BARNET

Figur 3.1 (side 74) viser de forskjellige lagene av skalkeskjul for giftig skam. I midten på figuren er det en diamant. Denne diamanten representerer det som terapeut Wayne Kritsberg kaller ”det magiske barnet”. Det magiske barnet er en psykisk energi som har stått imot alle de voldsomme angrepene basert på giftig skam. Det magiske barnet trer frem når det sårede indre barnet blir omfavnet og får næring.

Etterhvert som du fortsetter jobben fra der dine foreldre eller andre omsorgspersoner av forskjellige grunner slapp og sviktet vil du kjenne at det er en del av ditt autentiske selv som har holdt ut. Det er denne delen av deg som har kjøpt denne boken og som leter etter å bli berget fra skammen som binder deg. Det magiske barnet er den delen av deg som kan le midt i smerten, det som gjør at du kan ha det gøy og nyte rike stunder i livet på tross av den giftige skammen. Det er det magiske barnet som skriften lokker deg mot når den sier ”såfremt dere blir som små barn”. Det magiske barnet er selve kjernen i kjernen din. Slik jeg forstår dem er det det magiske barnet Zen-mestere mener når de snakker om ”nybegynnerens bevissthet”. Det er det magiske barnet som gjør deg til deg. Det er det poeten Gerard Manley Hopkins mener når han skriver ”Hva jeg gjør er meg, det jeg kom for”.

Som teolog ser jeg det magiske barnet som det bildet vi har av Gud i oss. Det er den delen av deg som er lik Gud. Når Gud skapte deg vurderte Gud alle de mulige måtene Guds virkelighet kunne vise seg på. Du ble den virkeliggjøringen som Gud valgte.

Denne måten å tenke på er mytisk. Vi lager myter for å bygge mening rundt de deler av virkeligheten som går ut over det vi kan forstå og vite. Vi bruker myter og symboler når vi snakker om vår Gud.

Spørsmålet om en Gud kan ikke unngås. Vår sunne skam medfører at vi stiller det. Som Augustin sa: ”Stakkars den som taler om Gud, for der er selv de mest veltalende tause.” Vi kan ikke unngå å snakke om og tenke på en Gud.

Teolog Paul Tillich (1886-1965) skjente på sine studenter hvis de sa at snakk om Gud er basert på symboler. Men symboler er mer helhetlige og holistiske enn logikk. Over halvparten av de Jødisk-Kristne skriftene er skrevet i symboler (dvs. syn, drømmer, liknelser, salmer osv) Symboler er det myter lages av.

I min myte er hver og en av oss en unik og ugjentakelig skapelse Gud har laget, og hver og en av oss legemliggjør noen sider ved den Guddommelige Virkeligheten. Hver og en av oss kom til denne virkeligheten for å gjøre det mulig å åpenbare den unike delen av Guds virkelighet. Å åpenbare den gjør vi ved å være oss selv. *Desto mer vi på en sann måte er vårt autentiske selv, desto mer virkeliggjør vi den guddommelige delen av oss.* For å så sant som mulig være oss selv må vi akseptere vårt evige ærend og skjebne her i virkeligheten. Innholdet i det er å på en fullt ut menneskelig måte åpenbare våre likheter med Gud. Selv følger jeg Jesus Kristus for han for meg er det perfekte uttrykket for dette.

Det Magiske Barnet i oss kjenner vår evige skjebne. Når vi vel har gått igjennom arbeidet med å minske vår skam så har vi det magiske barnet i oss tilgjengelig. Da kan vi fortsette vår reise mot vårt sanne selv og vår sanne væren. Våre forlatthetstraumer gjorde at vi havnet i grøfta. Vi mistet midlertidig retningsansen, visste ikke hvor vi var eller skulle og ble stanset. Men det Magiske Barnet i oss skjøv oss til å gjøre reparasjonsarbeidene denne boken er en del av. Når vi løser opp vår sorg gjenopptar vi reisen der den ble stanset. Vi bygger opp igjen vårt ego av alle våre deler og oppretter eller gjenoppretter våre grenser for det. Dette gjensker vår menneskelige identitet. Men, selv når vår ego-identitet er fullt gjenopprettet, selv når det er en positiv og livsbekrftende kraft så er den begrenset av andre ting. Det er bundet av tid og sted, av språk og kultur, og av en bevissthet med begrensninger. Vårt sanne selv er evigvarende. Det består igjennom alle forandringer. Det overlever i form av vårt Magiske Barn.

Ved å bruke denne mytologien inviterer jeg deg til å utvide din bevissthet rundt det Magiske Barnet i deg. Denne delen av deg har alltid vært levende, men gjemt. Det er tid for å avdekke og utvide disse delene av deg selv. Den følgende meditasjonen er en måte å fortsette slik utvidelse og avdekkelse.

MEDITASJON OMKRING DET MAGISKE BARNET

Velg ett tidspunkt hvor du ikke er for trøtt og finn deg ett stille og rolig sted hvor du ikke blir forstyrret. Trekk ut telefonen eller skru av ringelyden. Sett deg i en komfortabel stol, i en oppreist stilling. Ikke kryss armer eller ben.

Meditasjon er mest effektivt når hjernen beveger seg imellom våken og sovende tilstand. Det sies at den produserer alfa og theta – bølger.

Spill inn følgende:

Begynn ved å fokusere på pusten din. . . Pust er liv. Det symboliserer også en av de mest grunnleggende tingene ved det å leve; å holde fast ved og å la gå. Mens du puster inn . . . og ut. . . forestill deg ett hav hvor bølgene stiger (mens du puster inn) og brytes (mens du puster ut). Hør kreftene i havet når bølgene treffer og skyller innover kysten. . . (Gjør dette i to minutter) . . . Fokuser nå på din egen pust. . . Legg merke til brystet ditt når du puster inn . . . og når du puster ut . . . (ett minutt) . . . Legg så merke til luften når den kommer inn og når den går ut. . . . Legg merke til forskjellen i luften som går inn i forhold til luften som går ut. . . Er luften som går ut varmere eller kaldere enn den som gikk inn? (ett minutt) . . . Pust nå luften inn i pannen din og pust ut det som er av spenninger og stramhet der. . . Gjenta . . . Pust så inn og rundt øynene dine. Kjenn etter spenninger og pust det ut. . . Gjenta. . . Pust nå inn rundt munnen og kjeven din. Kjenn etter spenninger der og pust det ut. . . . Gjenta. Fortsett denne prosessen med nakken din . . . skuldrene dine . . . armene dinehendene og fingrene dine. . . . brystet ditt. . . magen din. . . baken og lårene dine. . . . knærne dine . . . leggene dine. . . . føttene og tærne dine. . . . La nå hele kroppen din slappe av. . . . Slapp av i hver muskel og hver celle. . . Forstill deg at kroppen din er hul, som ett menneskelig babmusrør. . . Pust inn noe som likner på varm gyllent solskinn igjennom toppen av hodet ditt og pust det igjennom hele kroppen din og ut tærne dine. . . . Gjenta dette flere ganger . . . Forestill deg nå at du står ved foten av en trapp med tre trinn som fører opp til en dør. . . . Legg alle dine bekymringer fra deg i en forestilt ball av sollys. . . Lag ballen med hendene dine . . . Legg alle dine bekymringer i denne ballen og begrav dem. . . Du kan grave dem opp og ta dem tilbake senere . . . Gå opp trappen og åpne døren . . . Der vil du ser tre trappetrinn til som også fører til en dør. . . . Lag en ny ball av sollys og legg alle dine forutinntatte meninger og rigide overbevisninger i ballen og grav den ned. . . Du kan få dem igjen når du er ferdig. . . Gå opp de neste tre trinnene og åpne døren på toppen av trappen. . . Her vil du også se tre trappetrinn som fører til en dør. . . Forestill deg nå enda en

gyllen ball av sollys ved å forme den med hendene. Denne gangen legger du egoet ditt i den. Legg alle rollene du spiller i ballen, legg dem inn en etter en. . . . Åpne så denne tredje døren, gå igjennom den og ut på en plattform. . . . Forestill deg at du ser inn i avgrunnen av det ytre rom. . . . Se rett frem og se at en trapp av lys begynner å ta form . . . Når den har tatt helt form, se på toppen av den. . . . Der vil ditt Magiske Barn oppstå . . . barnet begynner å gå ned trappen mot deg. . . . Legg merke til så mye som mulig ved barnet. Hva har det på seg? Hvilket kjønn har det? Hårfarge? . . . Legg merke til barnets ansikt når det kommer nærmere. . . . Legg merke til øynene . . . Når barnet kommer ned til plattformen du står på omfavner du barnet. . . . Kjenn den kontakten du har med denne veldige ressursen i deg selv . . . Forestill deg at dere to ser igjennom livet ditt sammen . . . Øyeblikket du ble unnfanget . . . Hva følte din mor? Hvordan var hennes følelsesmessige tilstand? . . . Hva med din far? . . . Betrakt deres union og din unnfangelse fra Gud's perspektiv. Spør ditt Magiske Barn om meningen med deg. . . . Hvorfor er du her? Hvem er du? Hva gjør deg spesiell? Hva er unikt ved deg? . . . Hvilken enestående og unik del av Gud er det du materialiserer? Hva er det ved deg som gjør deg forskjellig fra alle andre? . . . Godta det ditt Magiske Barn forteller deg. . . . Svaret kan komme i form av ord . . . Du kan motta ett symbol eller en hel sammensetning av symboler. . . . Det kan hende du får en sterk følelse . . . Godta det du får. . . selv om du ikke forstår det. Hvis du mottar ett klart svar omkring meningen med deg, se på livet ditt i forhold til det svaret. Se på de viktige personene som har påvirket ditt liv. Det kan hende du ser at noen som engang var negativ for deg faktisk var en del av en større plan for at du skulle komme nærmere meningen med deg. Du kan også komme til å se at noen som har betydd mye positivt for deg ikke viste seg å være så viktig i forhold til det som egentlig er meningen med deg. Gå igjennom livet ditt steg for steg . . . Se på alt som en del av en større plan med en hensikt . . . Se på stegene fra ditt Magiske Barns synspunkt. . . . La filmen gå helt til du kommer frem til i dag. . . . Kjenn følelsen det gir deg. . . . Kjenn nærværet av ditt Indre Barn. . . . Få en følelse av enhet og sammenheng i ditt liv. . . . Se livet sitt fra ett større ståsted. . . . Se på alt sammen . . . Hele livet ditt. . . . Annerledes enn før . . . (ett minutt) . . . omfavn ditt Magiske Barn . . . fortell barnet ditt når du vil møte det igjen (heller før enn senere) . . . Hør barnet ditt forsikre deg om at det er der for å veilede deg. . . . Barnet er din alliert. . . . Barnet har vært der hele tiden, gjennom alle de dårlige årene . . . nå er det tid for å modnes og ekspandere. . . . Se barnet gå opp trappen av lys. . . . Bruk to minutter og reflekter over hva som har kommet frem. . . . La deg selv drømme en drøm om at alt integreres i ett . . . La hele livet ditt samles i en helhetlig mening. . . . Kjenn på din vilje og villighet til å hengi deg til dette formålet. . . . Bruk nå to minutter, noe som er all tid i verden for ubevissthets . . . drøm drømmen . . . (la det gå to minutter på båndet) . . . Begynn så å kjenne stedet i rommet der du sitter . . . Kjenn klærne på kroppen din. . . . Luften på ansiktet ditt. . . . lydene i rommet. . . . La følelsene av din egeverdi flyte over deg. . . . Fortell deg selv at det har aldri eksistert noen som er som deg. . . . (10 sekunder) . . . og det vil heller aldri noen gang komme til å finnes noen som er som deg igjen . . . (10 sekunder) . . . Ta en beslutning om at du skal stå frem og dele mer av deg selv med andre. . . . (10 sekunder) . . . Gå så tilbake gjennom den tredje døren og ned trappen. . . . Plukk opp ballen av sollys som inneholder ditt ego. . . . Ta inn i deg ditt ego igjen. . . . Kjenn deg selv komme tilbake til din normale våkne bevissthet. . . . Gå igjennom den neste døren og ned trappen. . . . Bestem deg for om du vil ha tilbake dine gamle overbevisninger og fordommer. . . . Hvis ja, ta dem ut av ballen med sollys. . . . Hvis ikke, gå igjennom den neste døren, ned trappen og stans der. . . . Bestem deg for om du vil ta inn i deg dine bekymringer. . . . Husk at mange bekymringer er former for frykt som har en side av klokhet ved seg. . . . Visse ting er det klokt å frykte. . . . Du bestemmer om du vil ha tilbake noen eller alle dine bekymringer. . . . Ta de du vil ha ut av ballen med sollys . .

. . . begrav resten . . . Gå så til ett vakkert sted som du vet om og se opp i himmelen. . . . Se de hvite skyene forme tallet tre. . . . Kjenn dine hender og føtter igjen. . . . Kjenn livet komme tilbake i hele kroppen din. . . . Kjenn hver celle og muskel i kroppen våkne til live igjen. . . . Se vinden blåse bort formen som er tallet tre og at skyen danner formen av tallet to. . . . Kjenn deg selv våkne opp til din vanlige bevisste tilstand. . . . se tallet to blåse bort og at skyen danner tallet en. . . . Når du ser tallet en, åpne øynene og vær våken.

Bruk alltid noen minutter etter meditasjonen til en sakte oppvåkning og å 'komme tilbake'. Kjenn igjennom erfaringen, ta den inn over deg. Deler av det du opplevde kan dukke opp igjen senere på dagen. Meditasjon er indre opplevelser. I begynnelsen føles det rart og merkelig. Det indre livet har ett eget språk, det består av bilder, symboler og følelser.

I og med at jeg var ett skambasert menneske hadde jeg ikke vært mye på innsiden av meg selv, jeg hadde aldri undersøkt min indre verden. Jeg var hele tiden opptatt med å vokte meg og forsvare meg og passe på at ingen andre avdekket eller kom inn i mitt indre. Jeg var så opptatt med å vokte og forsvare meg at jeg ikke snudde meg og gikk inn i det jeg vaktet. Det var som å telte i hagen utenfor mitt eget hus for å passe på at ingen kunne komme overraskende på meg.

Meditasjon tar tid og det krever øvelse. Min grandiositet og min impulsivitet gjorde at jeg ikke ville vente, jeg ville ha løsningen med det samme, jeg ville ha alt nå. Jeg ville at demningene skulle bryte og at Gud skulle flomme imot og over meg. Mitt Magiske Barn har ofte punktert grandiositeten min. Jeg brukte mitt Magiske Barn som en indre veileder. Engang måtte jeg finne en løsning på ett åndelig dilemma og da spurte jeg mitt Magiske Barn; hva skulle jeg gjøre? ”Begynn med å rydde kontorpulten din!” var det jeg fikk til svar. Det svaret gjorde meg veldig skuffet. Jeg hadde ventet at barnet skulle be meg gå til ett Trappist-kloster, faste i syv dager eller noe slikt. Rydde pulten min?... Nå får du gi deg!

Ånders veier er ukompliserte. De er enkle og ukompliserte men tunge å begynne med og og fortsette med. Ego-intellektets veier er kompliserte og består av mange sammensatte deler som virker på hverandre. Analysering og intellektualisering er kompliserte aktiviteter, men lett å både begynne med og drive med.

Svaret på din mening i livet er som oftest veldig, veldig enkelt. Min mening var at jeg skulle være det mennesket jeg var ment å være. Jeg var ment å være meg. Det er det eneste jeg ikke trenger å anstrenge meg for å være. Å være meg er å er å elske meg selv på de måter jeg tidligere har beskrevet. Og det inkluderer å elske andre, siden jeg ikke kunne elske meg selv uten å ville vokse og utvikle meg gjennom kjærlighet til andre.

Å se på deg selv gjennom øynene til din høyere makt

Denne meditasjonen er ganske kort. Den kan du gjennomføre på 10-15 minutter. Den lar deg se på deg selv slik din Høyere Makt ser deg.

Bruk din egen erfaring av Gud slik du erfarer din Gud og spill inn følgende instruksjoner på en kassett.

Lukk øynene dine og fokuser på pusten din. . . . (10 sekunder) . . . Vær bevisst og legg merke til pusten din når luften går inn . . . og når den går ut. Fokuser på forskjellene i hvordan luften inn føles og luften ut føles. Er luften kjølig når du trekker den inn? . . . Er den varmere når du puster den ut? . . . Legg så nøye merke til forskjellene som du kan. . . . (30 sekunder) . . . Ta nå flere dype åndedrag. . . . mens du puster inn og ut se for deg tallet fem . . . (20 sekunder) . . . se så for deg tallet fire . . . (20 sekunder) . . . se for deg tallet tre . . . (20 sekunder) . . . se for deg tallet to . . . (20 sekunder) . . . se for deg tallet en. . . Se for deg tallet en forandre seg til en dør og se den åpne seg. . . . (10 sekunder) . . . Se en lang korridor strekke seg innover mot ett lys.

. . . Gå nedover korridoren og legg merke til at det er dører på begge sider av den. . . .
 Hver dør har ett symbol på seg. . . . Gå mot det lyse feltet.(10 sekunder)
 Gå igjennom lyset og inn i ett eldgammelt tempel Se deg omkring i dette hellige
 stedet(20 sekunder) Sett deg ned på ett komfortabelt sted i tempelet og la ett
 symbolsk bilde av din Gud eller Høyere Kraft komme inn i tempelet. . . . La bildet
 komme mot deg og slå seg ned rett ved siden av deg. . . . Vær bevisst at dette er ett
 nærvær av sannhet, skjønnhet, godhet og kjærlighet. . . . Forestill deg at du kan flyte
 ut av din kropp og inn i dette nærværet. . . . Når du kan se deg selv sitte tvers ovenfor
 deg selv, lag ett anker av det ved hjelp av tommelen og en finger på høyre hånd. Hold
 ankeret mens du gjør følgende:

Forestill deg at du er din Høyere Makt. Du er livets Skaper, kjærlighetens
 Skaper og det som har skapt mennesker og alt annet. I dette øyeblikk ser du på deg.
 Du ser på deg igjennom øyene til Kjærlighet i seg selv. Du er i selve hjertet og
 bevisstheten til kjærlighet i seg selv. Du ser deg selv, hele deg, slik du faktisk er. Du
 begynner å se sider og kvaliteter ved deg selv som du aldri har sett før. . . . (20
 sekunder) Du føler at du blitt helt, fullt og betingelsesløst mottatt og akseptert. . . .
 (30 sekunder) Hold så på alt det som din Høyere Makt elsker og verdsetter ved
 deg, særlig de sidene du med dine øyne ikke så, og gå sakte tilbake til din kropp der
 du sitter i tempelet. Vær helt deg selv. Slipp tommel og finger – ankeret på høyre
 hånd. Kjenn all kjærligheten og de verdiene som er deg og i deg. Takk din Høyere
 Makt og gå ut av tempelet. Når du kommer ut utgangen se at det er vakker natur der.
 Gå inn i den vakre naturen. Kjenn at du selv er en del av universet og alt som er.
 Kjenn at du er en nødvendig del av naturen. Det er meningen at du skal være her. . . .
 (30 sekunder) Se opp i himmelen og se skyene forme tallet en. – Fortell deg selv
 av du vil huske følelsen av å ha blitt mottatt betingelsesløst. Se skyen bli til tallet to. –
 så tre – kjenn hendene og føttene dine. Bli oppmerksom på kroppen din igjen. . . . Se
 skyen bli til tallet fire. Vit at du kommer tilbake til din normale våkne tilstand. Se
 tallet fem og åpne øynene sakte....

<Mindlessness> - Å skape stillheten

Denne meditasjonen sikter på å forsterke din ”væren”. Når du er i kontakt med
 din væren er du ett med alt som er. Da er det ikke lenger en skillelinje mellom deg og
 alt som er. Når denne delingen blir borte forsvinner også behovet for å ha noe på
 utsiden av deg, gjøre noe eller være noe som du ikke er.

En mester i meditasjon, Suzuki Rashi, har sagt ”Så lenge du trener meditasjon
 for å få til eller oppnå noe så trener du med sviktende utgangspunkt.” I meditasjon
 skal vi ganske enkelt la oss selv være. Desto mer vi slutter å tenke og gjøre, desto mer
 er vi. Siden Gud, slik jeg forstår Gud, er væren i seg selv er det å la oss selv være det
 samme som å gå inn i en union med Gud.

I denne meditasjonen kan du begynne å oppleve uforstyrrede øyeblikk av ren
 væren. Slike øyeblikk oppleves gjerne som åpne og rommelige fordi de er helt blottet
 for personlige behov, meninger og tolkninger. Dette større rommet er en måte å
 beskrive *stillheten* på. Meditasjon kan lære oss hvordan vi kan komme i kontakt med
 dette større rommet eller stillheten. Siden dette rommet ligger bortenfor vår evige
 søken etter personlig mening kan opplevelsen av det være påvirkningen til en radikal
 forandring av hvordan du lever ditt liv. For å kople det til skambaserthet; det fører til
 at du slutter å være hyperårvåken og vokte deg for alt og alle. Meditasjon kan lede
 deg til denne større anelsen av å leve. Denne anelsen av det å leve handler ikke om
 noe vi gjør, den handler om hvem vi er. Som forfatter Jaquelyn Small sier; ”Det er
 ingen ting som må gjøres, det er bare noen å være.”

Det å skape denne stillhets-tilstanden krever disiplin og øvelse. En god sammenlikning er vann som drypper på en sten. Over lang tid hules til slutt stenen ut. Jeg skal gi en av flere måter som en tilstand av <mindlessness> kan oppnås på.

Start denne meditasjonen med de samme instruksjonene som meditasjonen om det Magiske Barnet. Å skape en tilstand av <mindlessness> innebærer å følge <your awareness> tankene dine dit de tar deg. Start med å fokusere på pusten din og la tankene dine komme og gå. Ikke forsøk å kontrollere eller styre dem til noe du liker bedre, tvert om; forsøk å ikke kontrollere dem. Hvis du blir klar over tankene dine så skift fokuset over på pusten din igjen.

Begynn med å legge merke til følelsen av luften som passerer igjennom neseborene dine. Kjenn hvordan luften berører neseborene. Kjenn etter hvor i neseborene du merker luften mest, når du puster inn og ut. Er det kaldere noe sted? . . . Tenk deg at du puster inn i pannen din. Fokuser på og legg merke til fornemmelser i pannen din. Flytt fokus til rundt øynene dine, kjenn etter og legg merke følelser og fornemmelser der. Og rundt munnen din, . . . i nakken din og i skuldrene dine . . . bare kjenn etter fornemmelser på disse stedene. . . . Fortsett slik igjennom hele kroppen din, ett område at gangen. . . . Ikke utelat noe område. . . Det kan hende du finner deler av deg hvor du ikke fornemmer noenting. . . Fortsett å fokusere på de stedene litt til. Kommer det ingen fornemmelser så flytt fokus til en annen del av deg.

Når du kommer ned til tærne begynner du fra toppen igjen. . . . Gjør dette i omtrent 10 minutter. . . . Fokuser så på kroppen din som en helhet. . . . Kjenn på hele kroppen din som ett helt sett av forskjellige fornemmelser. . . Gå så tilbake til å kjenne fornemmelser i delene av deg igjen. . . øynene, munnen, nakken, magen osv. . . . Og gå så tilbake til å fokusere på kroppen din som helhet igjen.

Legg merke til den dype stillheten som har kommet over deg . . . Legg merke til stillheten i kroppen din. . . Fokuser på en av delene igjen og flytt så fokus tilbake til stillheten. . . .

Prøv å ikke bevege noen del av kroppen din. . . Hver kang du får lyst til å bevege litt på noe, stopp opp og kjenn på lysten til å bevege isteden. Dette kan være veldig vanskelig i begynnelsen. Det kan hende du spenner og strammer deg. Bare vær klar over spenningene i deg . . . Bli i dem og spenningene vil forsvinne . . . (ett minutt)

Forstill deg nå at du går inn i ett hellig sted. . . . Gå rundt ett rundt alter som står på ett jordgulv. . . Det er begravet en bok i jordgulvet og du vet hvor den er. . . Grav den opp og bla i den til du finner en side som tiltrekker seg din oppmerksomhet. . . Det kan hende du ser ett symbol på denne siden. . . . Det kan hende du får en sterk følelse av noe du ser eller leser der. . . . Ta imot hva som enn kommer og legg boken tilbake der du fant den. Gå ut av det hellige stedet og se deg selv mens du kommer ut derfra. . . Se symbolet, teksten eller det som engasjerte deg i boken som om det var på en skjerm . . . Hvis det var en følelse som møtte deg i boken, se for deg at følelsen inntar en form. Se deg selv gjøre noe med formen som representerer symbolet, følelsen eller det du så. . . (1 minutt) . . . La så hele horisonten bli mørkere og mørkere helt til alt er mørkt. . . Se dypt inn i mørket. . . (1 minutt) . . . Se en voksende flamme fra ett stearinlys i midten av mørket. . . Se lyset fra flammen vokse seg sterkere og sterkere helt til hele landskapet er opplyst. . . Se dypt inn i ett felt av hvitt lys. . . La deg selv bli slukt opp av lyset. . . . Bli bevisst ingenting. . . Det er ingenting, bare en stor avgrunn og tomhet. . . Flyt inn i 'ingenting-heten' . . . (3 minutter) . . .

Begynn sakte å se tallet en på horisonten. Så tallet to. Se tallet tre danne seg veldig sakte, så tallet fire, fem og seks. Når du ser tallet syv danne seg åpner du øynene. Sitt slik og gjennomgå opplevelsen i noen minutter. <reviere>

Å være <mindless> er å være befriet fra mentalt innhold. I tilstanden av stillhet stanser du alle indre stemmer. Du skrur av alt det mentale småpratet. <The

mind> er tømt og fokusert på ingenting (ingen – ting). Dette er en tilstand av ren væren. Væren er grunnlaget for alt som er. Det gjelder mennesker, dyr, trær og andre vesener. Hver av dem er en form for væren. Hver av dem er noe. Når **<the mind>** når en tilstand av ingenting-het går den bortenfor alle ting, alt som kan kalles 'noe' og går til det som er grunnlaget for alle ting. **<when you get beyond anything you arrive at a place beyond any form og being>** Når man går bortenfor alle ting kommer du til ett sted bortenfor alle former for væren. Du kommer til ren væren. Så det man gjør for å komme til ingenting-heten er å gå til grunnlaget for alt. Man blir forent med det å være i seg selv. I denne tilstanden er man i kontakt med alt. Siden man er i kontakt med væren i seg selv er man i kontakt med alt som er.

Enhetsbevissthet – lykkisalighet

Nå har du kommet til den enhetlige bevisstheten. I denne sinnstilstanden finnes det ikke inndeling og adskilthet. Alt som før var delt smelter her sammen. Det som før var motsatt og ytterligheter møtes, slik som ytterpunktene i en rett linje møtes og blir til en hel sirkel. Man ser virkeligheten som en kulisse og man kommer bak disse kulissene. Du kan se sammenkoplingen av all bevissthet. Denne sinnstilstanden kalles også lykkisalighet. Det er en sinnstilstand preget av ro og ren glede. I denne sinnstilstanden blir alt omgjort. Du går bortenfor hvordan du forstår ting basert på egoet ditt. Du blir ikke et bedre selv, du blir ett annerledes selv. Du ser hele livet ditt som noe fullkomment, noe som måtte bli slik. Du får innsyn i hele puslespillet, ikke bare hver del en og en.

Helhetlig ego <ego integrity>

Du kommer til det Erik Erikson kaller **<ego integrity>**. **<Ego integrity>** betyr at du betingelsesløst og helt og fullt aksepterer deg selv. Erikson skriver: "Det er aksepteringen av ens ene og eneste liv som noe som måtte bli slik . . . den som har **<ego integrity>** kan møte alle angrep på hvordan hun lever og har levd livet sitt." (*Childhood and Society.*)

Har du **<ego integrity>** vil du med hånden på hjertet kunne si, "Hvis jeg måtte leve livet mitt omigjen, så ville jeg ikke gjort noe annerledes." **<Ego integrity>** er hel og full akseptering av deg selv. *Det er den totale beseiringen av giftig skam.* Opplevelsen av en slik sinnstilstand har ikke noen motsetning. Du tørster etter det, det er "ett sted hvor du føler deg mer hjemme enn der du kommer fra" som forfatter Thomas Wolfe formulerer det.

Sammensmelting av ytterligheter

I en sinnstilstand av lykksalighet ser du ikke ting som motsetninger lenger. Det er ikke noe "oss og dem" Det er bare "vi". Du opplever forenhet og enhet. De grenselinjene i egoet som du jobbet så hardt for å etablere blir selve plattformen som åpner for at du kan gå utover alle grenselinjer. Den naive mystikken hos ditt Magiske Barn har utvidet seg til den reflekterende mystikken hos den voksne. Du føler deg ett med alt som er skapt. Du blir bevisst at adskillelse er en illusjon.

Høyere makt/ressurser <higher power>

Mystikerne og fysikerne forteller oss at det, når vi er i en tilstand av lykksalighet, blir gjort en *Høyere Kraft* tilgjengelig for oss. Å ha kontakt med all bevissthet gir oss ressurser i form av innsikt og kunnskap som har større kraft enn vi forestilte oss. Den eneste betingelsen for slik kunnskap er at man slipper tak i all ego kontroll. En ting som ofte sies i 12-stegsgrupper er "La det gå og la Gud". Med dette menes at man slutter å skulle kontrollere og stoler mer på ens Gud

BEVISSTHET OVER MATERIE <MIND OVER MATTER>

Fysikere forteller oss også at både bevissthet og materie er måter energi gir seg til kjenne på. (Kvantefysikk) Materie er en type energi med mindre stråling, man kan si at det vibrerer på lavere frekvenser. Bevissthet, vilje, forståelse og følelser vibrerer på høyere frekvenser og kan forplante seg i materie og og forandre det eller virke på det med ganske dramatiske konsekvenser.

Doktor Dolores Kieger har undervist tusener av mennesker i hvordan man kan lette smerter ved håndspåleggelse. Dette fenomenet kan man få til ved hjelp av konsentrasjon og ved å utvikle en <kinesthetic sensory acuity> Hvem som helst kan lære seg dette. Bevisstheten, forståelsen, viljen og følelsene dine i samarbeide kan få i stand hendelser på utsiden av deg ved hjelp av fantasien. Som for eksempel å skape seg rikdom. Eller lage en stol eller en middag. Eller få mulighet til å lette smerte ved hjelp av bevisstheten.

BØNN

Bønn kan påvirke stort hvordan hendelser skjer og utvikler seg. Bønn er avhengig av ett høyere nivå av åndelighet. Bønn bygger på Gud slik du forstår Gud. Ved å be slipper vi, vi lar gå og lar Gud. Vi oppgir vår kontroll og tillater en barnlig tillit og overbevisning å oppstå.

FORMÅLSMESSIGHETEN VED BEVISSTHETEN

All bevissthet arbeider i retning av ett formål. Bevissthet trenger mening. "Ingenting går uten retning" sier poeten. Jeg har hevdet at "folks adferd har en grunn" uansett hvor meningsløs og uforklarlig deres adferd synes for oss. Når vi er i den høyere bevisstheten så er vi forent med all bevissthet. Vi er midt i meningsfullheten til all bevissthet. Mange fysikere og <transpersonal> psykologer tror at vårt liv har en "plan". Når vi ser bakover på våre liv kan vi lettere se eller tenke oss at det kan være en slik plan. Selv visste jeg noe sted inne i meg endel om hvordan ting kunne, og antakelig ville utvikle seg for meg fra jeg var 12 år gammel. Endel av de tingene har blitt virkelighet. I løpet av årene har jeg forstått at hvis jeg slutter å stille meg i veien og skulle styre og kontrollere alle detaljer i livet mitt så vil ting ordne seg lettere for meg. Gestaltterapeut Barry Stevens kaller dette å "flyte med strømmen". Egoet vårt, med sin begrensede evne til å se kan ikke se <the proverbial trees for the forest> Å "la gå og la Gud" er å kunne legge ting i hendene på den høyere bevisstheten.

<nonattachment> Fravær av tilknytelse

Åndelige mestere og helgener har alltid jobbet med evnen til å slippe taket og la gå. De kaller det fravær av tilknytelse, altså at man ikke er ufrivillig eller uønsket bundet til noe, og at man klarer å frigjøre seg fra det man er bundet til hvis man vil. De mener at vår lidelse kommer av at vi ikke klarer å frigjøre oss fra det vi er ufrivillig og/eller ubevisst bundet til. At det vi er følelsesmessig tungt investert i og ikke makter å oppgi er det som forårsaker vår følelsesmessige smerte. Siden alt som skjer i ett menneskeliv har en slutt er følelsesmessig smerte uungåelig. Så lenge vi er følelsesmessig tungt investert i noe.

I filmen *Zorba The Greek* fremstilte hovedpersonen Zorba dette fraværet av tilknytelse når han møtte sin katastrofe. Han hadde hengitt seg totalt til ett prosjekt; å bygge en tømmerrenne nedover en fjellside. Han arbeidet så hardt som noen kunne med dette. Etter mange måneder med hardt arbeide hadde han kommet langt nok til at rennen kunne prøves. Når tømmeret rullet nedover åssiden ble krefene i tømmeret så store at de ødela hele hans tømmerrenne på noen minutter. Zorba ble stum av sjokk når han så dette og det gikk opp for ham at alt var ødelagt. Så satte han i gang å le! Han lo og lo! Han begynte å danse! Han danset og danset! Hans dans og hans latter ble til en slags kosmisk latter og dans. Har du en opplevelse av den samlede bevisstheten har ikke en enkelt hendelse viktighet. Hva som er viktig er helheten.

Klokhet handler om helhet. "Fjellet er mer synlig fra sletten for den som klatrer" sier poeten. Vi kan bare forstå delene når vi ser helheten. Som den Indiske åndelige lederen Sri Aurobindo sier "Du må kjenne til det høyeste før du kan forstå det laveste." Ett samlende syn og en frigjøring fra tilknytelse er frukter av lykksalighet.

Det er fler frukter og positive følger av å oppleve åndelig lykksalighet. Noen av dem er <serenity>, <solitude> og <service>. Hver av disse gir seg til kjenne i forskjellige uttrykk i forhold til hver persons unike levemåte.

<serenity> Sinnsro

Det karakteristiske med sinnsro er det som poeten Robert Frost kaller "å ri med slakt seletøy". Har du sinnsro blir livet mindre problematisk og mer spontant. Du gjør ting uten å analysere alt mulig og uten å gruble masse rundt det. Du slutter med å forsøke å finne det riktige svaret. Du slutter å overreagere fordi du ikke lenger er hyperårvåken Du vil like hvert enkelt øyeblikk og hendelse etterhvert som de kommer. Du slutter å fokusere på mangler og slutter med impulsivitet ut ifra at du må forte deg å nyte ting mens du ennå kan. Du begynner å akseptere mangfoldet og rikdommene i livet for hvert øyeblikk som er. Du vil se det du faktisk ser, høre det du faktisk hører, ting vil ikke farges av forutinntatthet og hemninger eller skam. Du vil komme til å vite hva du vil og trenger og du vil vite at du kan få dine ønsker og behov oppfylt. Sinnsro endrer fundamentet i livet til ett barnlig syn hvor "åker, eng, elv og ethvert vanlig syn" får nye sider ved seg som gjør at de blir som aldri tidligere opplevd. De med sinnsro elsker jorden og alle ting. Livet blir sin egen storartede rettfærdiggjøring.

<solitude> Harmonisk ensomhet

Hver og en av oss er alene. Det er den harde og uforanderlige begrensningen ved vår materielle eksistens. Det er bare plass til en sjel i en kropp. Vi blir født alene og vi dør alene. Ensomhet er ett uforanderlig faktum. Det som bestemmer om denne ensomheten vil være ødeleggende, giftig om du vil, eller nærende for oss er hvordan vi omfavner og griper den an. Giftig skam skaper ødeleggende ensomhet. Ødeleggende ensomhet er det som blir resultatet av at selvet er skadet og forlatt. Nærende ensomhet er en av fruktene av lykksalig åndelighet og kommer av unionen med Gud, en union som gir oss direkte innsikt i oss selv. Ett naturlig resultat av denne innsikten er kjærlighet til seg selv, aksept av seg selv og verdsetting av en selv.

Siden du elsker og setter pris på deg selv vil du gjerne tilbringe tid med deg selv. Dette kalles <solitude> Når du vet om gledene ved <solitude> vil du ha mer av det. I tillegg unner du andre å oppleve det. Istedenfor å ha din gamle, skambaserte positivitet blir du en som verner om <solitude> for deg selv og de du er glad i.

Goethe beskrev dette godt når han skrev:

”Når man har akseptert at det i ett forhold fortsetter å eksistere en uendelighet av avstander, selv mellom to mennesker som står hverandre som nærmest, kan det utvikle seg til ett vidunderlig forhold hvor man lever side om side, forutsatt at man klarer å verdsette og elske avstanden mellom dem, avstanden som gjør det mulig for hver av dem å se HELE den andre med himmelen som bakgrunn. Ett godt forhold er ett hvor begge oppnevner den andre som vokter av sin <solitude>”

<Solitude> er mulig på grunn av at du har gjort arbeidet med ditt ego. Særlig må du arbeide deg igjennom den ”opprinnelige smerten”. Etterhvert som du gjennomfører det arbeidet blir det lettere for deg å akseptere tanken på adskillelse. Frykten for adskillelse er grunnen til at du ble bundet av illusjonene av tilknytelse helt fra starten av. Dette er illusjoner som binder deg. Illusjonene om at foreldrene dine alltid vil være der for å beskytte deg.

Når du klarer å akseptere adskillelsen og at du er alene har du også fått tro på at egoet ditt sterkt nok til å ta vare på deg. At egoet ditt er sterkt nok til at du kan overleve og klare deg alene. Dette er også en forutsetning for meditasjon. Etterhvert som du ved hjelp av meditasjon erfarer lykksaligheten i unionen med din Gud vil du begynne å kjenne ditt sanne selv. Samtidig lærer du at det finnes ett sted hvor du aldri er alene. Med denne vissheten er <solitude> noe du ønsker deg.

Tjeneste <service>

Åndelig lykksalighet samler livets ytterligheter og motsetninger. Desto mer du kjenner til og nyter <solitude> desto mer vil du ønske å tjene andre på måter som gjør at de også øker sin åndelighet. Som filosofen Ken Wilber sier:

”Å oppfatte og kjenne ditt sanne selv oppleves som en forpliktelse til å realisere selvet i andre som lever. Slik som den opprinnelige løftet lyder. Uansett hvor mange som finnes, jeg lover å frigjøre dem.”

Ken Wilber
No Boundaries

Slik tjeneste kan også føre med seg at du begynner med tilbedelse på måter som passer med din tro. Det kan hende du går tilbake til din gamle kirke og den religion du har rundt deg. Hvis du går tilbake vil du ta med deg ny innsikt og se religionen i ett nytt lys og med ett nytt perspektiv. Da kan du se på ritualer og tilbedelser som måter å

gi til kjenne alle de ”oppsamlede og nedarvede erfaringene” din religiøse tradisjon har. Hvis ditt religiøse valg er en sakramental kirke kan du delta i feiringen av Guds mektige handlinger med din forståelse av Gud. Når du deltar i de symbolske handlingene som utgjør arven fra dine forgjengere og deres samlede minner av sin Gud kan du også oppleve deg selv som en del av det som forvalter alt som har kommet fra det som har vært og at du er en del av en levende tradisjon som strekker seg langt bakover. Du kan oppleve at det du gjør nå har å gjøre med å få fortiden inn i nåtiden og nåtiden inn i fremtiden.

Tjeneste betyr å bry seg om og gi omsorg til andre og gi tilbake det du har blitt gitt selv. Det 12. steget ber deltakerne om å bære den åndelige oppvåkningen videre til andre som sliter med giftig skam. Alle vi som har kommet frem fra vår gjemsel har behov for å gi andre samme lys. Å bringe denne lærdommen videre gjøres ved å modellere, ikke moralisere. Det gjøres av de som lever slik de lærer. Derfor er det ingen guruer i dette. Det er bare de som har kommet litt lenger på sin vei. Så fort du gjør noen til en guru underkjenner du og gir slipp på dine egne ressurser. Tjeneste og kjærlighet for andre kommer naturlig som ett resultat av tjeneste og kjærlighet til deg selv. Jeg er glag i mottoet til de Dominikanske prestene; ”Å gi videre til andre det du selv har gransket, grublet på, betraktet og studert.” Vi kan i sannhet ikke gi videre det vi ikke innehar selv. Vi kan ikke lære våre barn at de er verd å ta vare på hvis vi ikke opplever det selv. Hvis vi skammer oss over oss selv og er skambasert. Vi kan ikke lede våre klienter som terapeuter til steder vi ikke har vært selv.

Tjeneste er ett kjennetegn og en følge av åndelig lykksalighet. Har vi opplevd lykksalighet forstår vi hva poeten Paul Claudel (1868-1955) mente når han skrev:

”Det finnes ikke en av mine medbrødre og søstre som jeg kan klare meg uten. I hjertet på den ondeste gjerrigknark og illgjører, den skitneste prostituerte, den mest elendige fyllik er det en udødelig sjel med en higen etter det hellige, som, siden den er frarøvet alle muligheter for dagslys, tilber mørket. Jeg kan høre dem snakke når jeg snakker og gråte når jeg går ned på kne. Det finnes ikke en av dem som jeg kan klare meg uten. Akkurat slik som det er flere stjerner på himmelen enn jeg har muligheter å telle til er det flere levende vesner her. . . . Jeg trenger dem alle i min hyllest til Gud. Det er mange levende sjeler men det er ikke en av dem som jeg ikke er i fellesskap med i det hellige punkt hvor vi sammen ytrer ordene *vår Gud*.”

Bemyndigelse... <empowerment>

Lykksalighet fremmer egen bemyndigelse. Vi beveger oss fra vår barnlige oppfatning om at vi for alltid vil være ofre til en barneaktig spontanitet og optimisme. Vi griper an, omfavner og bruker av vår fantasi og kreativitet. Vi nekter å være ofre lenger. Vi blir kreative kunstnere som skaper vårt eget liv. Vi tar sjanser. Vi går ut og skaffer oss de tingene vi ønsker oss og vil ha.

Nå som du har kommet til slutten av denne boken har jeg ett oppriktig håp om at du har kommet ett godt stykke på vei i å helbrede skammen som binder deg. Ved å gjøre det har du begynt å åpne for de fantastiske, men begrensede mulighetene som ligger i din menneskelige natur. Noen av disse mulighetene kan du se virkeliggjort i alle de forskjellige skapelsene vi mennesker har laget. Alt fra tannpirkeren til måneraketten. Og mye, mye mer, oppigjennom fortid og fremtid. Komponister må bevege seg innenfor skalaens grenser. Men likevel er mangfoldet av komposisjoner enormt. En maler begrenses av lerretet og fargene. Likevel er mangfoldet av bilder også ufattelig stort.

Bruk det som målestokk når du skal forsøke å forestille deg hvor mange, og hvilke, resultater som kan komme ut av mulighetene som ett menneske har, selv om de er begrenset. Da er det lettere for deg å se det enorme mangfoldet av resultater som kan realiseres.

Du er ett menneske.

EPILOG

Hjertet i skam er frykt for eksponering, blottstilling og avdekking.. Etter hvert som vi tillater oss selv å vise vår skam for andre viser vi oss også ubeskyttet frem for oss selv. Som forfatteren for boken Shame skriver:

”Eksponering for en selv er hjertet i skam: Når vi opplever skam oppdager vi de mest følsomme, intime og sårbare delene av oss selv.”

Sagt på denne måten blir det å helbrede seg selv for den skammen som binder en også en opplevelse som inneholder mange åpenbaringer om deg selv. Siden skammen eksisterer i selve kjernen av ditt vesen vil du, når du favner om og helbreder deg for din skam, begynne å oppdage mer om hvem du egentlig er. Skam både gjemmer og avslører ditt sanne selv.

Å helbrede giftig skam er også en revolusjonerende opplevelse. Etterhvert som du faktisk kjenner din giftige skam får du lyst til å endre på den. Den eneste måten du kan gjøre dette på er å komme ut fra gjemmestedene dine. Vi må bevege oss fra vår elendighet og vår ulykke og omfavne og erkjenne vår smerte. Vi må kjenne hvor vondt vi egentlig har det. Å kjenne den følelsen får oss til å endre oss selv. Derfor er den revolusjonerende.

Giftig skam, med sin grandiose mer-enn-det-menneskelige/mindre-enn-det-menneskelige - polaritet, er ett problem som innebærer at man forneker at man er endelig og begrenset som menneske. Det å være menneske og menneskelig krever mot. Det krever mot fordi det å være menneske er å ikke være perfekt og feilfri. Det innebærer å ha feil, mangler, svakheter og å være begrenset. Å ikke skjule dette, å ha sunn skam, krever mot. Å skjule det er en vei mot å få giftig skam. Psykologen Alfred Adler (1870 – 1937) var den første til å introdusere setningen ”å ha motet til å ikke være perfekt”. Som jeg har forsøkt å vise er våre familier, religioner, skoler og vår kultur basert på perfeksjonistiske systemer. Og perfeksjonisme er den største årsaken til giftig skam. Perfeksjonismen krever at vi blir målt, veid og sammenliknet og den er også slik at vi aldri blir bra nok. Noe kunne vært bedre. Perfeksjonisme er ett grunnlag for evige skuffelser. Perfeksjonismen er grenseløs i sitt vesen og det krever mot å ta opp kampen mot disse perfeksjonistiske systemene. Men det er verd det!

Å ha mot til å ikke være perfekt avler frem en livsstil som karakteriseres av spontanitet og humor. Når du har akseptert at å begå feil er en naturlig følge av den begrensede menneskelige bevisstheten slutter du å gå som om du gikk på egg. Du tar flere sjanser og føler deg friere til å være kreativ, undersøkende og utforskende.

Det viktigste av alt; du vil komme til å le mer. *En sans for humor kan være en god indikator på hvor mye hemmet av inngrodd skam ett menneske er.* Det å være i stand til å le av ting som skjer, andre mennesker, og, ikke minst, av oss selv, krever menneskelighet. En sans for humor krever at man klarer å se mer-enn-menneskelig/mindre-enn-menneskelig polariteten. Det krever at man kan sjonglere med paradokser.

En sans for humor baserer seg på at man sidestiller motsigelser. Humor er å behandle livet mindre dystert og mer seriøst. Som Walter O’Connell har skrevet ”Humor oppstår av å sette sammen de menneskelige paradoksene.” Vi får energi og nytt håp av å sammenstille de to ytterlighetene i menneskelige paradokser. Det er det som er fruktene av vår humor, i tillegg til at det gir oss perspektiv og balanse. Vi kan le av både våre feil og våre oppblåste egoer. Tillat deg selv å nyte hvert minutt av hver

dag i livet ditt. Sats på å være undersøkende og å opplyse deg selv mer om dine omgivelser. Du merker at du er på rett vei når du lysner opp.

APPENDIX

Til psykoterapeuter

Det er en økende bevissthet om mangelen på studier av skam i moderne psykologi. Joseph Campos, en psykolog og spesialist innen menneskelig utvikling på universitetet i Illinois skriver ”Vi vet ikke nok om skam. Skam har vært en oversett og ignorert følelse i psykologien.” Denne forsømmelsen har vært sterkt medvirkende til hvor virkningsfullt psykoterapi har vært for skambaserte mennesker. Dr. Donald Nathanson, psykiater ved Hahnemann Universitet i Philadelphia sier ”Skam er den stilltiende, men likevel det underliggende temaet i psykoterapi. Men likevel har viktigheten av forståelse for skam blitt undervurdert av mange terapeuter.” Dr. Nathanson ledet nylig ett kurs om ”Skam i psykoterapi” på det årlige møtet i den Amerikanske foreningen for psykiatere.

Helen Block Lewis, psykolog ved Yale Universitetet er en av de første som har studert temaet giftig skam i psykoterapi. I en studie av avskrifter av 180 terapeutiske møter fant Dr. Lewis at ”Når terapeuten ikke klarte å se pasientens følelse av skam ble pasientens problemer forlenget eller forverret. Når terapeuten så pasientens skam og hjalp pasienten til å håndtere den var behandlingen kortere.”

Dr. Lewis arbeider bekrefter mine egne erfaringer som pasient og terapeut. Når jeg, i en periode av mitt liv, var dypt forvirret og fortvilet gikk jeg i terapi i en tremånedersperiode. Pliktoppfyllende gjorde jeg som terapeuten ba meg og tok de medikamentene han skrev ut. Seks måneder etter at denne behandlingen ble avsluttet ble jeg bært inn på delstatssykehuset i Austin.

Jeg har mye sterk tvil til hvor effektive de tradisjonelle modellene for behandling av mental helse er når det gjelder å forholde seg til de forskjellige syndromene av og måtene giftig skam viser seg på. Kanskje vil en mer presis forståelse for giftig skam åpne opp for nye og oppfinnsomme måter å nærme seg det på.

Diagrammet som følger er en grov skisse, ment som ett bidrag i den debatten som er i ferd med å vokse. Den peker på likheter og forskjeller i giftig skam og giftig skyld. Problemet er mer komplisert enn dette, men diagrammet antyder klart forskjellige behandlingstilnærmelser for skam og skyld.

Diagrammet mitt gir noen generelle retningslinjer for behandlingen av giftig skam. Gjenoppbyggingen av den mellommenneskelige broen er alfa og omega i det å behandle skambaserte mennesker. Det kan være dette som er nøkkelen.

Filosofen Martin Buber sa en gang for lenge siden at det som heler og leger i en hvilken som helst form for terapi er relasjonen ”jeg og du”. Når den mellommenneskelige broen er etablert vil klienten klare å akseptere og tro på terapeutens ikke-dømmende aksept av ham. Min anbefaling er at mennesker hemmet av giftig skam blir tilbudt en gruppe så fort som mulig. Gruppen er viktig, uansett hvordan den giftige skammen kommer til uttrykk. Det synes som om en gruppe kan gi klienten en følelse av å bety noe og av å være viktig på en måte som ett en-til-en – forhold ikke kan gi.

Cermak har pekt på fordelene ved gruppe-psykoterapi. Hans tro er at gruppeterapi er ”en iscenesettelse hvor temaene i forskjellige former for behov for gjensidig avhengighet spontant viser seg.” Deltakerne i gruppen vil oppføre seg omtrent som de gjør i det virkelige livet. De vil ha sviktende tillit, være kontrollerende, gjøre de andre tillags, være kritiske osv. Etterhvert som de forstår at deres adferd er ubevisste skalkeskjul for giftig skam kan gruppen bli ett laboratorium for andre adferd. (*Diagnosing and Treating Co-Dependence*)

12-stepsprogrammene er en terapeuts største alliert. Jeg håper mitt kapittel om 12-stepsprogrammer for å redusere giftig skam kastet litt lys over emnet. Jeg har tro på at det ville vært nyttig å utvikle 12-stepsprogrammer for hver enkelt av måtene giftig skam viser seg på.

Det sirkulerer allerede morsomheter omkring denne ideen; ”Man forsøkte å starte en ’anonyme paranoide’ – gruppe, men ingen turte fortelle noen om hvor den ble holdt.” Fra spøk til alvor; ett 12-stepsprogram ville vært en vanskelig ting for en skambasert person med karakterforstyrrelser. Men er det ikke vanskelig å behandle mennesker med karakterforstyrrelse uansett hvilken tilnæringsmåte man bruker? Jeg kan garantere at det er mange alkoholikere med karakterforstyrrelser, og de opplever fremgang med ett AA-program.

Jeg tror at mennesker hvor skam har vokst inn i deres identitet må arbeide med å endre sitt eget syn på de skjemmende minnene de har. Det som utløser deres spiraler av skam. Selv ivrer jeg for de gode metodene for å oppnå dette som brukes i NLP.

Til slutt, ett par ord til de klinikere som skvetter til av ordet ”åndelig”. 12-stepsprogrammene har hatt større suksess enn noe annet når det gjelder å behandle avhengigheter. Og det 12. steget sier krystallklart at man ikke har helbredet sin avhengighet før man har hatt en ”åndelig oppvåkning”. De millioner av eks-avhengige som bruker dette steget burde være nok til å gjøre en hvilken som helst seriøs forsker interessert i å undersøke denne åndeligheten. Giftig skam er å gå åndelig konkurs, slik jeg har definert. Å helbrede denne skammen krever åndelig oppvåkning på f.eks. måten jeg har beskrevet.

Appendix I

	Giftig skam	Giftig skyld
Forhold til terapeut	Helt grunnleggende. Den 'mellommenneskelige broen' MÅ gjenoppbygges	Forholdet er nyttig men ikke grunnleggende viktig.
Konfrontering av fornektelser	Man må konfronteres med skalkeskjulene sine. Forholdet til terapeut eller gruppe må være solid nok til at klienten oppgir sin kontroll.	Ikke relevant
Arbeide med følelser	Arbeide med følelser er avgjørende. Det å føle en hvilken som helst følelse reduserer en skam. Til slutt må sorgarbeide i forhold til den opprinnelige smerten gjøres.	Skyld er ofte noe som viser seg istedenfor sinne. Klienten må konfronteres med skalkeskjulet og gå igjennom arbeide i forhold til ens sinne.
Konfrontering av de falske overbevisningene	Når den mellommenneskelige broen er gjenoppbygget - konfronter klienten forsiktig med de falske overbevisningene om seg selv.	'Grandiøsiteten' må konfronteres helt fra begynnelsen av. Den stammer fra den falske overbevisningen om at man må være superansvarlig og at man må nekte seg å være annerledes.
12stegsgruppe	Dette er den mest effektive behandlingen av alle former for avhengighet. (og antakelig alle måter internalisert skam viser seg på)	Ikke relevant
Bekreftelser og indre bilder	Dette er viktig i forhold til å bygge om og se de skjemmende minnene og bildene en bærer på i nytt lys og fra nye vinkler.	Bekreftelser er nyttige i forhold til å endre falske overbevisninger.
Åndelighet	Dette er viktig i forhold til tillit. Målet med å helbrede den åndelige konkurransen er 'åndelig oppvåkning'.	Klienten må ofte konfronteres med og utfordres på hennes oppfatning om en streng og straffende Gud og en rigid moralisme
Gruppeterapi	En gruppe er viktig for fortsatt fremgang. Gruppesituasjonen åpner for at man viser ens forskjellige typer og sider av avhengigheter og tvangsmessigheter, slik de også fremstår i ens reelle liv.	Kan være nyttig, men er ikke avgjørende viktig

Den følte opplevelsen av giftig skam og giftig skyld kan være temmelig lik. Ett menneske kan ha giftig skam og giftig skyld samtidig. Den giftige skammen og den giftige skylden kan komme fra samme adferd.

BIBLIOGRAFI

*Forfatteren vil med takknemlighet gjerne gi sin anerkjennelse til følgende bøker.
Jeg anbefaler dem med entusiasme til leserne.*

- Alberti, Robert, and Emmons, Michael. **Your Perfect Right**. San Luis Obispo, California: Impact Publishers.
- Bach, George, and Goldberg, Herbert. **Creative Aggression**. New York: Doubleday & Co.
- Bandler, Leslie. **They Lived Happily Ever After**. Meta Publications, 1978 (now published under the title Solutions. Future Pace)
- Beck, AT. **Cognitive Therapy and Emotional Disorders**. New York: New American Library, 1979.
- Carnes, Pat. Out of the Shadows: **Understanding Sexual Addiction**. Irvine, California: CompCare Publications.
- Cermak, Timmen. **Diagnosing and Treating Co-dependence**. Minneapolis, Minnesota: Johnson Institute.
- Dwinell, Lorie, and Middleton-Moz, Jane. **After the Tears**. Pompano Beach, Florida: Health Communications, 1986.
- Ellis, Albert, **A New Guide to Rational Living**. North Hollywood, California: Wilshire Books, 1975.
- Erikson, Erik H. **Childhood and Society**. New York: W. W. Norton.
- Faber, Leslie. **The Ways of the Will og Lying, Despair, Jealously, Envy, Sex, Suicide, Drugs and the Good Life**. New York: Harper Colophon, Harper & Row.
- Firestone, Robert. **The Fantasy Bond**. New York: Human Sciences Press.
- Forward, Susan. **Betrayal of Innocence**. New York: Penguin Books.
- Fossum, M. and Mason, M. **Facing Shame**. New York: W. W Norton.
- Hendricks, Gay. **Learning to Love Yourself**. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Johnson, Robert. **Inner Work**. New York: Harper & Row.
- Kaufman, Gershen. **Shame: The Power of Caring**. Cambridge, Massachusetts: Schenkman Books.
- Kopp, Sheldon. Mirror, **Mask and Shadow**. New York: Bantam Books. Kritsberg, Wayne. **Adult Children of Alcoholics Syndrome: From Discovery to Recovery** (1986) og **Gifts for Personal Growth and Recovery** (1988). Pompano Beach, Florida. Health Communications.
- Lankton, Stephen, and Lankton, Carol. **The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnosis**. New York: Brunner/Mazel.
- Lynd, Helen Merrell. **On Shame and the Search for Identity**. Eugene, Oregon: Harvest House Publications.
- Norwood, Robin. **Women Who Love Too Much**. New York: St. Martin's Press, 1985.
- Maslow, Abraham. **The Farther Reaches of Human Nature**. Esalen.
- Masterson, James. **The Narcissistic and Borderline Disorders**. New York: Brunner/Mazel.
- Meichenbaum, D. **Cognitive Behavior Modification**. New York: Plenum Press.
- McKay, Matthew, Davis, Martha, and Fanning, Patrick. "Thoughts and Feelings." **The Art of Cognitive Stress**. New Harbinger Publications.
- McKay, Matthew, and Fanning, Patrick. **Self Esteem**. New Harbinger Publications.

- Middelton-Moz, Jane, and Dwinell, Lorie. **After the Tears.** Pompano Beach, Florida: Health Communications, 1986.
- Middelton-Moz, Jane. **Children of Trauma: Rediscovering The Discarded Self.** Deerfield Beach, Florida: Health Communications, 1989.
- Miller, Alice. **Pictures of Childhood.** Toronto: Collins Publishers.
- Peele, Stanton, and Brodsky, Archie. **Love and Addiction.** New York: Signet: New American library.
- Satir, Virginia. **Conjoint Family Therapy: Your Many Faces.** Palo Alto, California: Science & Behavior.
- Simon, S.B., Howe, L.W., and Kirschenbaum, H. **Values Clarification: A Handbook of Practical Strategies for Teachers and Students.** A & W Visual library.
- Small, Jacquelyn. **Transformers.** Marina del Rey, California: Devors Publishers.
- Smith, Manuel. **When I Say No, I Feel Guilty.** New York: Bantam Books.
- Stevens, John O. **Awareness.** Real People Press.
- Stone, Hal, and Winkelman, Sidra. **Embracing Our Selves.** Marina del Rey, California: Devors Publishers.
- Subby, Robert. **Lost in the Shuffle: The Co-dependent Reality.** Pompano Beach, Florida: Health Communications, 1987.
- Viorst, Judith. **Necessary Losses.** New York: Simon & Schuster.
- Wegscheider-Cruse, Sharon. **Choicemaking** (1985) og **Learning to Love Yourself** (1987). Pompano Beach, Florida: Health Communications.
- White, Robert, and Gilliland. **Elements of Psychopathology: The Mechanisms of Defense.** San Diego, California: Grune & Stratton.
- Whitfield, Charles, L. **Healing the Child Within.** Pompano Beach, Florida: Health Communications.
- Wilber, Kenneth. **No Boundary.** Boston: Shambhala Publications.
- Woititz, Janet G. **Adult Children of Alcoholics.** Pompano Beach, Florida: Health Communications.
- Wolpe, J. **The Practice of Behavior Therapy.** New York: Pergamon Press.

ⁱ Se 'SHAME', Hazeldon, 1981

ⁱⁱ Jeg står i gjeld til Hazeldons publikasjon 'SHAME' for sitatene av Pacal og Santayana.

ⁱⁱⁱ Max er en figur som er satt sammen av forskjellige deler fra faktiske liv til skambaserte mennesker. En av dem er nå død – ett tragisk offer for giftig skam.

^{iv} Mye av materialet i denne delen er inspirert av boka *Self-Esteem* av Matthew Mckay og Patrick Fanning.