



## Aktuelt

FORUNDERLIG FORSKNING

19.10.2015

# Det er blitt skamfullt å være normal

**Skamfølelse kan hjelpe oss å følge de sosiale spillereglene. Men nå skammer vi oss for å være vanlige også.**



**SKAMFULLT:** Mange føler seg presset inn i en vellykkethetspakke. Det blir veldig mye man skal vise fram for de andres blikk. I dette ligger det mye latent skam, sier professor Per Einar Binder.

Foto: Illustrasjon: Arjun Ahluwalia

Opphavsrett: UiB

Av [Hilde Kristin Kvalvaag \(/nb/personer/Hilde.Kristin.Kvalvaag/\)](/nb/personer/Hilde.Kristin.Kvalvaag/)

Opprettet 19.10.2015 - 08.23 Sist oppdatert 20.10.2015 - 12.45

### Hvordan vil du definere skam?

Skam er både en moralsk følelse og en sosial følelse. Den sosiale følelsen er et varsel om at vi er i ferd med å falle utenfor. Vi kan kjenne på dette om vi sier noe som er dumt eller latterlig, eller gjør noe rart, sier [Per Einar Binder](http://www.uib.no/personer/Per.Einar.Binder#) (<http://www.uib.no/personer/Per.Einar.Binder#>), instituttleder ved [Institutt for klinisk psykologi](http://www.uib.no/ikp). (<http://www.uib.no/ikp>)

### Hva mener du med å gjøre noe rart?

Du kan tenke deg at du er i selskap med kongen og spiser med hendene der ingen andre gjør det. Eller du viser brist i selvkontrollen din og blir sint på feil sted – eller forteller en vits der det ikke passer seg. Eller du er den eneste som ler.

### I slike tilfeller bør man kanskje skamme seg?

En mild følelse av skam kan være nyttig i noen sammenhenger, og hjelpe oss å følge de sosiale spillereglene. Men ofte har den sosiale skamfølelsen liten nytteverdi for oss, den kan handle om ting vi umulig har kontroll over likevel. For eksempel skammen vi lett føler om vi snubler på gaten, eller at magen rumler. Å synke i sosial status er dessverre også ofte forbundet med mye skam, slik som å bli degradert på jobb eller om noen plutselig blir betydelig mer populær enn deg i venneflokket.

### Men hva med den moralske skammen?

Den moralske skammen varslar oss når vi er i ferd med å gjøre noe galt, og har stor betydning for hvordan vi fungerer som samfunnsvesener. Du kan føle moralsk skam om du har baktalt noen, stjålet noe eller på annen måte gjort urett. Man bør skamme seg om man misbruker sin stilling, for eksempel om jeg som professor stjeler data fra stipendiater eller som instituttleder fortalte videre fortrolige personalopplysninger på julefesten. Den moralske skammen er også et varsel til oss selv om at vi vil kunne bli sett ned på av andre eller ekskludert fra gruppen vi tilhører.

### Hvordan oppfører vi oss når vi skammer oss?

Når vi mennesker skammer oss senker vi gjerne blikket, bøyer hodet litt, mange av oss rødmer også. Alt dette er signaler om underkastelse som sikkert har en evolusjonsmessig side. Å snakke i forsamlinger kan lett fremkalle skam i oss. Dette kan henge sammen med at vi risikerer å bli avvist av svært mange på en gang. I lange epoker av menneskehetens utvikling, har vi levd i flokker på opp mot bare 150 individer, og da har sosial utstøtning vært ekstremt risikabelt for oss. Skulle du klare deg på egenhånd, så kunne det bety døden.

### Føler vi for mye eller for lite skam i dag?

Skam er ofte på sin plass. Den moralske skammen fungerer som kompass,



Professor Per Einar Binder, instituttleder, Institutt for klinisk psykologi, Universitetet i Bergen. Foto: Jan Kåre Wilhelmsen Opphavsrett: UiB

og er helt nødvendig for at det mellommenneskelige samspillet skal fungere. Når det gjelder den sosiale skammen, så er den ofte litt for kraftig. Veldig mange mennesker føler skam på måter som skaper store problemer i livene deres. De skammer seg over kroppslige særtrekk. For eksempel så føler mange skam over fedme. Flere føler i dag også skam over egen aldring. Dette er et problem for de middelaldrende eller eldre menneskene det gjelder, men fremfor alt er det et problem for de unge. Om det er skamfullt å være middelaldrende og gammel, så legger det et voldsomt press på unge i 30-årene. Er livet deres nesten allerede over?

### **Lever vi i en skamløs tid?**

Nei, tvert i mot, skammen har bare flyttet på seg. På en del områder føler vi heldigvis mindre skam enn før, seksualitet, og da særlig kvinners seksualitet, var tema som ofte kunne være svært skambefengte og derfor undertrykket tidligere.

### **Jeg synes folk virker mer skamløse på nettet i alle fall?**

Ja, på andre områder føler vi mindre skam enn før, men der er jeg ikke sikker på om det er så bra. Det knytter seg mindre skam til å skryte, ta plass og fremheve seg selv. Det er ikke lenger pinlig å vise frem all sin vellykkethet, både på jobb og privat. Dette gir samtidig opphav til nye former for skam. Mange føler seg presset inn i en vellykkethetspakke. Men skal lykkes i livet, ha en interessant jobb, en spennende fritid, en skal vise frem et vellykket parforhold, har man barn skal de være evnerike og frempå, man skal ha en flott og trent kropp, man skal oppleve de riktige tingene, og avslutte med en suksessfull aldring. Det blir veldig mye man skal vise fram for de andres blikk. I dette ligger det mye latent skam. Det vanlige er ikke godt nok lengre. Men de fleste lever vanlige liv. Jeg møter mange med vanlige kropper som skammer seg over å ha en vanlig kropp, unge skammer seg over å få vanlige karakterer. I vår tid er det en bragd å være vanlig.

### **Er det forskjell på hva menn og kvinner skammer seg over?**

På noen områder, ja. Jeg møter flere kvinner enn menn som skammer seg over kroppen sin. Det er også to typer av prestasjonsfeller i dag, en for gutter og en for jenter. Hos jentene er det en flinkhetskultur som fører til angst over å ikke jobbe hardt nok. Jenter føler skam når de ikke lykkes, og de truer seg selv til å jobbe hardt med skammen som trussel. Kanskje er ikke «flink pike» det hyggeligste å bli kalt, men en ting er i hvert fall sikkert – enda færre gutter ville like å bli kalt «flink gutt». Det blir ofte assosiert med å være lite sosial kompetent og litt nevrotisk. Gutter vil også gjerne lykkes, men i guttekulturen er det ofte pinlig å legge inn for mye innsats. De skal være brillante, men samtidig svært avslappede til innsatsen, nærmest late. De skal ikke ha jobbet for hardt for resultatene, det skal være evnene som har tryllet dem frem. For gutter er det både skamfullt å mislykkes, og skamfullt å jobbe hardt. Da blir det ikke lett om man er bare gjennomsnittlig genial!

## **Hvorfor skammer tenåringer seg så mye, for eksempel over foreldrene sine?**

Jeg tror den psykologiske grunnen til det er at tenåringer gjør et kraftig byks i sosial intelligens. Når du er tenåring så blir du plutselig mer oppmerksom på at andre har blikket sitt på deg, og med blikket følger en vurdering, de kan både like deg og mislike deg og vurdere deg som mer eller mindre attraktiv. Og fordi du som tenåring er avhengig av venneflokken for å utvikle nye sosiale ferdigheter og det nye selvet ditt, må du beskytte deg mot sosial utstøting. Alt blir da lett svært pinlig, fra kvisen på nesen til at foreldrene dine prøver å være morsomme overfor vennene dine. Ungdommer som har venneflokken som sin viktigste flokk i disse årene, er ekstra sårbare for avvising, og dermed for skam. Skammen er avvisingens nære slektning.

## **Du sa at man ofte skammer seg mye over avvising. Hva kan man gjøre for å kjenne seg bedre?**

Når et barn kjenner seg utenfor og har det vondt, og noen ser det, og har medfølelse med det, kan man løfte barnet ut av skammen. Man må huske at skam er en naturlig livsfølelse som dukker opp, og det beste man kan gjøre da er å ta godt vare på den som skammer seg og vise innlevelse. Dette gjelder også når det er du selv som skammer deg. Man trenger da selvmedfølelsen. Mange sliter med at den helt nødvendige indre kritikeren vi alle bærer på, iblant blir aggressiv og destruktiv. Når man har blitt avvist eller kjenner trussel om avvising bør man derfor støtte seg selv, være vennlig mot seg selv og minne seg selv på at det å frykte avvising er noe alle gjør. Mange begynner i slike situasjoner å heller søke mye ytre bekreftelse, noe som ikke trenger å overbevise deg så sterkt på innsiden uansett.

## **Hva bør vi gjøre i stedet?**

Ta heller et steg til siden og anerkjenn det vonde og smertefulle. Om du er snill mot seg selv når dette skjer, er det en motgift mot skam, på samme måte som det er en motgift mot skam at du blir tilgitt for eksempel av kjæresten din om du har gjort noe dumt. Ofte fremstilles selvtillit, det å ha tro på sin egenverdi og sin egen evne til å prestere, som motmiddelet mot skammen. Men selvtillit er en medvindsfølelse, og den er oftere et produkt av at ting går bra enn en årsak til at de går bra. Når det gjelder å takle nederlag så er det viktigere at unge mennesker har god selvmedfølelse. Selvmedfølelse gir mindre angst for skam og nederlag. Skal man prestere på en god og sunn måte, så er kombinasjonen god selvmedfølelse og god viljestyrke uslåelig. Da trenger en ikke tenke så mye på selvtilliten, man bare jobber i vei med det en liker og gleder seg over det. Og når man lykkes, så kommer selvtilliten som en bonus.

## **Hvorfor skammer vi oss så mye når vi har blitt mye flinkere til å rose hverandre?**

På samme måte som vi har tendert til å overvurdere selvtilliten, så har vi

også en tendens til å overvurdere ros. Jeg er litt bekymret for at samfunnet har utviklet en stor ros-kultur, for her ligger skammen rett under overflaten. Det er selvsagt grunn til å rose barn og unge når de for eksempel mestrer noe de ikke har fått til før. Men om man roser hele tiden, blir den som roses lett avhengig av ros og bekreftelse for å ikke føle skam.