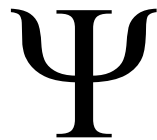




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



Skyld og Skam i Kontroll-mestringsteori

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Cecilia E. Bjørnhaug Bjørge

Vår 2010

Veileder
Kjersti Arefjord

Forord

Jeg vil gjerne få takke min veileder Kjersti Arefjord for konstruktive og relevante tilbakemeldinger, samt oppmuntrende og tålmodig veiledning.

Abstract

The concept of unconscious guilt is central in the understanding of development and maintenance of psychopathology according to Control-Mastery theory. Both guilt and shame are intense and unpleasant and everyone has experiences that involves these feelings. First when these emotions limits the patients daily life we may speak of psychopathology. Guilt and shame can be difficult to separate, both as concepts and as phenomena for those who experience them or try to measure them. Theorists such as Lewis M (1992) and Tangney and Dearing (2002) have pointed out that a missing distinction between the two phenomena cause difficulties in research and also in clinical practice. This thesis focuses on how Control-mastery-theory meets the issue of problems concerning a distinction between guilt and shame. How does Control-mastery theory distinguish these emotions? This theses points to some vague descriptions in the theory's statement and distinction concerning guilt and shame. The thesis discuss what implications this has for the theory. It is proposed that a grater emphasis on the shame-aspect in the psychological illness will give more depth to the therapists understanding of the patients' problems and do the therapy more effective.

Sammendrag

Begrepet ubevisst skyld står sentralt i forståelsen av utvikling og opprettholdelse av psykopatologi innenfor kontroll-mestringsteori. Skyld- og skamfølelser er intense og ubehagelige emosjoner alle mennesker har erfaringer med. Først når disse emosjonene begrenser pasientens livskvalitet kan det omtales som psykopatologi. Skyld og skam kan være vanskelige å skille fra hverandre, både som begreper og som fysiske fenomener for de som opplever dem eller skal registrere og måle dem. Emosjonsteoretikere som for eksempel Lewis (1992) og Tangney og Dearing (2002) har påpekt at et manglende skille mellom begrepene har problematiske følger både for forskning og klinisk praksis. I oppgaven rettes det fokus på hvordan kontroll-mestringsteori møter denne problemstillingen. Hvordan skiller kontroll-mestringsteori mellom skyld og skam? Oppgaven påpeker enkelte uklarheter i kontroll-mestringsteoris fremstilling og distinksjon mellom disse emosjonene. Oppgaven ønsker å diskutere hvilke eventuelle følger dette har for teorien. Det hevdes i oppgaven at en større vektlegging av skamaspektet ved den psykiske lidelsen vil kunne gi terapeuten en bredere forståelse for pasientens problemer, og gjøre terapien mer effektiv.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	3
Abstract	4
Sammendrag.....	5
Innholdsfortegnelse	6
Innledning.....	8
Problemformuleringer og formål	11
Skam og skyld som begreper:	11
Problemer ved målinger av skyld og skam:	17
Skam- og Skyldbegrepet i Ulike Teorier.....	18
Psykodynamiske teorier	18
Skam og skyld i kognitive teorier	21
Skam og skyld som positive krefter	23
Skyld og skam i psykopatologi	24
Sammenhengen mellom aggresjon, skam og skyld	26
Selvmord.....	27
Kontroll-mestringsteori	28
Bevisst versus ubevisst skyld.	31
Separasjonsskyld og overlevelsesskyld	34
Diskusjon.....	36
Hvordan vet terapeuten at pasienten lider av ubevisst skyld?.....	37
Hvorfor er Kontroll-mestringsteori opptatt av skyld?.....	38
Hvordan møter en kontroll-mestringsterapeut sin pasient?	40
Er patogene antagelser globale eller spesifikke?	42
Konklusjon	45

Referanser..... 47

Innledning

Kontroll-mestringsteori (Weiss 1986, 1993; Silberschatz 2005) anser ubevisst skyldfølelse som en grunnleggende årsak til psykopatologi samt en nøkkelfaktor for å forstå den terapeutiske prosessen. Videre hevdes det at skyld overlapper og ofte bidrar til opplevelsen av skam. I følge kontroll-mestringsteori er skam ofte ubevisst oppstått i individet med det formålet å lette på skyldfølelsen. I følge Weiss (1993) er skam nesten alltid holdt på plass enten av skyld eller for å opprettholde bånd til omsorgspersoner.

Alle mennesker har personlige erfaringer med skam- og skyldfølelser, og de finnes i varierende grad i alle kulturer.

De er ubehagelige og intense følelser, men de færreste av oss ønsker å være dem fullstendig foruten. Dette er på grunn av deres egenskaper som moralske emosjoner; de hjelper oss å navigere mellom det vi oppfatter som rett og galt. Skylden man føler kan være reell og berettiget, eller irrasjonell. Den innebærer oftest at man tror man har påført andre noe vondt. Følelsen av skam innebærer derimot en devaluering av en selv. Steget fra skyld til skam går der individet kun føler skyld for en bestemt handling, til å se på seg selv som et dårlig menneske. Skam kan være vanskelig å få øye på i terapirommet, fordi den innebærer et ønske om å forsvinne og gjemme seg. En skammer seg. En dyp skam vil ikke proklameres og vises frem, og den er en del av individets globale selvoppfattelse. Skam og skyld finnes som komponenter i mange psykiske lidelser, enten som utløsende eller opprettholdende faktor, eller som følge av selve sykdommen og hva den gjør med pasientens selvilde. Hverken skyld eller skam er i seg selv en patologisk tilstand, men en normal og nødvendig del av menneskets emosjonsregister. Patologi oppstår først ved forlengede historier med skyld eller skam, hvor disse emosjonene begrenser pasientens livskvalitet (Lewis, 1992). For noen mennesker preger disse følelsene hverdagen på en måte som gjør at en hindres i å leve et godt liv.

I dagligtalen omtales gjerne skam og skyld i samme åndedrag. Innen flere psykologiske teorier ser man at det enten rettes fokus på skyld eller på skam, og at det ene fortrenses til fordel for det andre. Psykodynamiske, relasjonelle og utviklingspsykologiske retninger har historisk sett vært mest opptatt av skam og skyld. Lewis (1971) påpeker at Freud gjorde et feilgrep ved å utvikle en teori som fokuserte nesten kun på skyld, og det kan ha medført at han mistolket mange av sine pasienters skamopplevelser som skyld. Videre hevder hun at mange nåværende psykologer har videreført den samme feilen. «*Freud focuses upon guilt, not shame.*» (Lewis, 1992 s.60) Psykopatologi skyldes i følge Freud at skyldfølelsen hos et individ blir for virksom, på grunn av et overutviklet superego. Skam nevnes hos Freud i sammenheng med drifter og impulser som krever begrensninger (Lewis, 1992). Lewis påpeker at en manglende distinksjon mellom skam og skyld er en svakhet innenfor flere psykologiske teorier, og at dette har følger både for forskning og klinisk praksis. Ved å overse en pasients skamfølelse, og fokusere på skyldaspektet, eller omvendt, risikerer terapeuten å gå glipp av informasjon som kan være avgjørende for behandlingsforløpet.

Kontroll-mestringsteori er en klinisk rettet teori som omfatter en forklaringsmodell for psykisk fungering, psykopatologi samt en fortolkning av de prosessene som skjer i psykoterapi. (Weiss 1986, 1993; Silberschatz 2005) Empiri vektlegges i stor grad, og dette gir teorien en særstilling blant teorier med psykodynamisk utgangspunkt. Kontroll-mestringsteori presenteres nå som en integrert kognitiv-psykodynamisk-relasjonell teori. (Silberschatz, 2005) Teorien nyttiggjør relevant empiri i utstrakt grad, samt integrerer ulike teoretiske ståsted der disse kan bidra med økt forståelse for en problemstilling. Den er i tråd med tanken om at psykoterapi bør være en evidensbasert praksis. (Silberschatz, 2005) Et grunnleggende prinsipp ved teorien er at mennesket fra fødselen av er motivert til å tilpasse seg omgivelsene, og opprettholde et stabilt og nært bånd til sine omsorgsgivere. (Silberschatz, 2005) Kontroll-mestringsteori legger vekt på at ubevisst skyld er sentral for utvikling av psykopatologi. Man

tenker seg at barnets virkelighetsforståelse er basis for bevisste og ubevisste tanker (beliefs) som blir en fremtredende del av barnets personlighet. Noen av disse oppfatningene kan av ulike grunner bli maladaptive, og hindre individet i sunn utvikling. Kontroll-mestringsteori kaller disse maladaptive oppfattelsene for patogene antagelser. Små barns tankeverden er gjerne preget av en følelse av omnipotens, og årsaksforklaringene for viktige hendelser kan være preget av feilaktige oppfatninger vedrørende egen innvirkning på hendelser. Skyld oppstår ut i fra barnets følelse av empati og omsorg for familiemedlemmer, og en antagelse om at en har bidratt til å skade disse. Teorien hevder at de patogene antagelsene ligger til grunn for utviklingen av de fleste former for psykopatologi. «*Psychopathology stems from pathogenic beliefs (maps) that typically stem from traumatic childhood experiences.*» (Silberschatz, 2005 s. 4)

Gjennom finlesning av kontroll-mestringsteori ser man at selv om skyldfølelse står sentralt i teorien, savnes en tydeligere begrepsavklaring på hva man legger i skyldbegrepet. Enkelte steder i litteraturen kan man få inntrykk av en sammenblanding mellom begrepene skam og skyld. Den ubevisste skylden hos en pasient er i seg selv vanskelig å få fatt på. I kontroll-mestringsteori mener man at det er mulig for terapeuten å få kunnskap om hvilke problemer pasienten trenger hjelp til å løse gjennom oversikt over pasientens ubevisste plan. Altså mener man at pasienten har et konkret, men ubevisst formål for terapien. Terapeuten danner seg hypoteser omkring hva som kan være pasientens patogene antagelser. Utover i terapien vil alltid pasienten, i følge kontroll-mestringsteori, teste ut disse patogene antagelsene mot terapeuten, og fremgang er avhengig av hvorvidt terapeuten består disse testene (Silberschatz, 2005). Ut i fra kasusbeskrivelsene gitt i Weiss (1993) og Silberschatz (2005) ser man at ubevisst skyld er et sentralt tema for flesteparten av disse pasientene.

Problemformuleringer og formål

Denne oppgaven har som formål å belyse begrepene skyld og skam slik de brukes innen kontroll-mestringsteori. Jeg vil ta utgangspunkt i påstanden til Lewis (1992), hvor han fremsetter kritikk mot litteratur og forskning på skyld og skam. Han etterlyser en tydeligere distinksjon mellom begrepene, og påstanden hans er at mange teoretikere blander fenomenene skyld og skam. *“One problem associated with the study of the self-conscious emotions is the mixing of terms, for example, shame and guilt.”* (Lewis, 1992 s. 65) Han mener det er viktig å ha et tydelig skille mellom skam og skyld, for en dypere forståelse av pasientens problemer, og for å kunne gi den hjelpen pasienten har behov for.

Kontroll-mestringsteori legger stor vekt på skyldfølelse og ser denne som en sentral årsak til utvikling av psykopatologi som viser seg i form av såkalte patogene antagelser. Skam har en mindre fremtredende rolle i teorien.

Opgaven har som formål:

- a) Å gi en fremstilling av hva som ligger i begrepene skyld og skam.
- b) Gi en fremstilling av begrepene skyld og skam slik de brukes og forstås innenfor kontroll-mestringsteori.
- c) Å sammenligne begrepsforståelsen som ligger til grunn i Kontroll-mestringsteori med hvordan begrepene benyttes innenfor psykodynamiske og kognitive teorier.
- d) Betydningen av skam og skyld i utvikling og opprettholdelse av psykiske lidelser.
- e) Implikasjoner av manglende skille mellom skam og skyld for pasientens selvoppfatning og behandlingsforløpet.

Skam og skyld som begreper:

Emosjoner kan deles i primære og sekundære. Primære emosjoner er glede, tristhet, sinne, avsky, interesse og frykt. Sekundære emosjoner involverer selvbevissthet og

selvrefleksjon slik som blant annet skam, skyld og stolthet. Lewis definerer følelser som en emosjonell tilstand som er fysisk reell og målbar, og ikke avhengig av kognisjon. Med emosjonell tilstand menes en spesifikk fysisk intern respons som har en unik korrespondanse på en-til-en nivå med emosjoner som for eksempel frykt, empati, sinne og skam. (Lewis, 1992).

Hvordan definerer man skyld og skam? I det norske språket kan skyld innebære å ha ansvar for en handling, men også betegne følelsen av å ha ansvaret, uten at dette trenger å være realistisk. Det er nært knyttet til anger; ønsket om at noe kunne være ugjort. Det er den sistnevnte formen for skyld denne oppgaven tar for seg; den psykologiske opplevelsen av skyld. Slår man opp i et norsk leksikon får man denne definisjonen av skyldfølelse: *«Skyldfølelse er følelsen av å ha overtrådt en norm (gjort noe galt). Motiverer individet til å gjøre det godt igjen, og er dermed mer konstruktiv enn skam, hvor selvet blir rammet. Overdreven (nevrotisk) skyldfølelse viser seg som overtredelse av innbilte ideelle krav som individet selv kan innse er uberettiget. Personer med godt utviklet skyldfølelse har vist seg mer empatiske enn andre.»* (Teigen, Store Norske Leksikon, nettutgaven 2010)

Lewis definerer skyldfølelse som *”følelsen vi har når vi evaluerer våre handlinger, følelser eller adferd og konkluderer med at vi har handlet galt.”* (Lewis, 1992)

Skam- og skyld er viktige menneskelige emosjoner som definerer oss selv ovenfor oss selv og i forhold til andre. De oppleves som ubehagelige, og innebærer at vi vurderer oss selv eller våre handlinger. Emosjonene er oppstått i relasjon til signifikante andre, og senere blitt en del av oss på godt og vondt. (Lewis, 1992) Skyld og skam er begge nært knyttet til selvfølelse. Selvfølelse innebærer en refleksjon over hvilke egenskaper ved oss selv vi tror blir verdsatt av andre. (Gulbransen et.al, 2008)

Emosjonsteoretikere påpeker at skam og skyldfølelse er relaterte følelser, og at de ofte opptrer samtidig. (Tangney og Dearing, 2002) De kan være vanskelig å skille fra hverandre

teoretisk, men også som fysisk fenomen for personen som opplever dem. Man kan kjenne seg skamfull etter å ha begått en bestemt gjerning, men ikke omvendt. Man føler altså ofte skam ved skyld, men ikke skyld som følge av skam. Et sentralt kjennetegn ved skyldfølelse er erkjennelsen om at man har handlet galt (jeg har gjort noe galt), mens skam gjerne innebærer en devaluering av hele ens person (det er hele meg det er noe galt med).

Lewis påpeker at skyld assosieres med korrigerende adferd, selv om individet ikke alltid har mulighet til å korrigere. Hvis den korrigerende adferden, enten i tanke, følelse eller gjerning, ikke inntreffer, er det mulig at skylden konverteres til skam. Slik han beskriver det, kan man betegne skyld som en mer ”nyttig” emosjon enn skam, da den motiverer til gjenopprettende handling. Skamfølelsen innebærer et ønske om å gjemme seg og forsvinne; en devaluerer seg selv som person, ikke bare handlingen (Lewis, 1992).

Både skam og skyld omtales gjerne som moralske emosjoner, da de er negative følelser som får oss til evaluere oss selv og våre handlinger, og bidrar til at vi handler mer i tråd med hva vi oppfatter er den gjeldende moralske standarden. Skam og skyld er dermed redskaper for moralutvikling.

Lewis påpeker at litteratur vedrørende skyld, i liten grad skiller mellom global og spesifikk attribusjon. I følge Lewis kan en av følgene være at teoretikere som tar for seg skyld, diskuterer skam så vel som skyld. (Lewis, 1992) Han mener det er viktig med et klart og tydelig skille mellom disse emosjonene. Spesielt i terapiprosessen kan det få negative konsekvenser om terapeuten forveksler pasientens skamfølelse med skyld, eller om den ene av emosjonene blir oversett til fordel for den andre. Skyldfølelse hos en pasient bør møtes annerledes enn skamfølelse. Bearbeidelse av skyld vil innebære en gjennomgang av den bestemte handlingen eller handlingene som ligger til grunn for skylden. Skamfølelse hos pasienten vil kreve at terapien fokuserer mer på pasientens selvoppfatning.

Skam:

Slår man opp betydningen av begrepet skam, ser man at skam er ensbetydende med vanære og fornedrelse. Motsetningen til dette er å være skamløs; å ikke eie skam i livet, noe som kan være like negativt. Definisjonen av skam er «..en sterk ubehagelig følelse av å ha vist en nedverdiggende side av seg selv, og dermed avslørt seg selv som et mislykket, udugelig eller umoralsk individ. Skam er nær knyttet til selvfølelse, og får en til å føle seg liten, med ønske om å skjule seg (synke i jorden). Skam gjør det vanskelig å opptre konstruktivt, men kan disponere for aggresjon rettet mot en selv eller tilfeldige andre. Skam er kjent fra alle kulturer, og brukes i blant som et (nokså uheldig) virkemiddel i oppdragelsen. Skam bør ikke forveksles med skyldfølelse. Skyld er knyttet til handlingen og opptrer når man har gjort noe galt eller dumt. Skam er knyttet til individet og opptrer når man føler at en selv er dum.» (Teigen, Store Norske leksikon, nettutgaven 2010) Schneider hevder at vi opplever skam når vi føler at vi plasseres utenfor den konteksten vi ønsker å bli fortolket innenfor (i Broucek, 1991). Affektteoretikeren Tomkins hevder at skam impliserer ønsket om å opprettholde og/eller gjenoppbygge det ”gode” forholdet. (Tomkins, 1963)

Tomkins forklarer skam som en adaptiv funksjon som oppsto for å regulere overdreven interesse og spenning hos barnet. Denne reguleringsmekanismen trer i kraft når barnets ønske om oppmerksomhet ikke blir tatt til følge, eller når en signifikant sosial utveksling avbrytes. I følge han er dette adaptivt fordi det hjelper det lille barnet å disengasjere seg i de situasjonene hvor det er nødvendig. (Tomkins, 1963) På denne måten kan altså skamfølelse hjelpe individet slik at det unngår å bli traumatisert av en avvisning. Tomkins skiller imidlertid ikke mellom emosjoner som skam, skyld og sjenerthet. Selv om de oppstår i ulike situasjoner, ser han emosjoner der selvbevissthet er involvert som grunnleggende like. De deler i følge han den samme funksjonen, nemlig å hemme og redusere interesse og glede. (Tomkins, 1963)

Ser man på skammens adferdsmessige kvaliteter, har tristhet og skam visse likhetstrekk. Når personer er skamfulle, har de i følge Lewis den samme adferden som en trist person. De

stirrer, trekker skuldrene opp, kroppen vendes innover, og de får problemer med å tenke klart. Dette ble også allerede beskrevet av Charles Darwin i *The Expression of the Emotions in Man and Animals* fra 1872. Her bemerker han at skam uttrykkes adferdsmessig gjennom rødming, forvirring, senket blikk, hevede skuldre og sammenkrøket positur (Lewis, 1992).

Det antropologiske perspektivet på skyld og skam har vært fokus på de ulike situasjonene der emosjonene oppstår. En tenker seg at skillet mellom skam og skyld går ved situasjonen individet utsettes for. En har antatt at situasjoner der skam oppstår, er der hvor individet er offentlig eksponert. Skyld ses som en mer privat emosjon. (Tangney og Dearing, 2002) Tangney og Dearing hevder at et slikt syn ikke har empirisk støtte. I et forsøk ble flere hundre barn og voksne intervjuet om episoder der de hadde opplevd skam og skyld. De narrative dataene ble analysert. Resultatene viste at selv om både skam og skyld begge oftest ble opplevd i andres nærvær, rapporterte et relativt stort antall respondenter at de opplevde skam mens de var alene. Blant barn fant de at 17,2 % av skamopplevelsene fant sted alene, mens 14,9 % av skyldopplevelsene fant sted alene. Blant voksne fant de at 16,5 % av skamopplevelsene versus 22,5 % av skyldopplevelsene fant sted alene. (Tangney, Marschall, Rosenberg, Barlow, & Wagner, 1994)

Tangney og Dearing (2002, s.25) har utviklet følgende oversikt for å belyse nøkkelementene i skam versus skyld:

Egenskaper som deles av både skam og skyld:

- Begge er moralske emosjoner
- Begge innebærer selvbevissthet
- Begge har negativ valør.
- Begge involverer interne attribusjoner
- Begge oppleves typisk i en form for interpersonlig kontekst.
- De negative hendelsene som frembringer skam- og skyldfølelse er like.

Skam og skyld oppleves som ulike:

Evalueringsfokus:

(skam) Hele jeg. ”Jeg gjorde den fryktelige tingen”.

(skyld) Handlingen. ”Jeg *gjorde* den fryktelige tingen.”

Grad av ubehag:

(skam) Generelt mer smertefullt enn skyld.

(skyld) Generelt mindre smertefullt enn skam.

Fenomenologisk erfaring:

(skam) Falle sammen, bli liten, føle seg verdiløs, hjelpeløs.

(skyld) Spenning, anger, beklagelse.

Hva jeget gjør:

(skam) Jeg ”deles” i et observerende og et observert jeg.

(skyld) Intakt jeg.

Virkning på jeget:

(skam) Jeget satt ut av spill av global devaluering.

(skyld) Jeget ikke gjenstand for global devaluering.

Bekymring vis-a-vis andre:

(skam) Bekymring for andres vurdering av en selv.

(skyld) Bekymring for egen virkning på andre.

Mentale endringsforsøk:

(skam) Tanker om å forandre seg.

(skyld) Tanker om å gjøre en handling ugjort.

Behov:

(skam) Å gjemme seg, stikke av eller slå tilbake.

(skyld) Å tilstå, be om unnskyldning, reparere.

Problemer ved målinger av skyld og skam:

Skam- og skyldfølelser medfører ikke klart definerte ansiktsuttrykk, slik primæremosjoner som sinne, glede og tristhet har. Ved målinger av skam og skyld er man derfor avhengige av respondentenes egen vurdering av disse følelsene. Dette kan være et potensielt problem. «*Shame and guilt are internal affective states that are difficult, if not impossible, to assess directly.*» (Tangney og Dearing, 2002 s.26) Målinger av skyld og skam kan klassifiseres i to kategorier, i følge Tangney og Dearing (2002). Den første kategorien tar for seg skam og skyld slik den eksisterer her og nå. Den andre kategorien tar for seg trekk eller disposisjoner, det vil si hvorvidt mennesker er tilbøyelige til å føle skam eller skyld. Et eventuelt problem ved målinger angår den operasjonelle definisjonen av begrepene. Fordi mange teoretikere overser distinksjonen mellom skyld og skam, er skyldbegrepet oftere brukt enn skam når det gjelder beskrivelsen av psykologiske symptomer. Både ICD-10 og DSM-IV har skyld som symptom på depresjon. I DSM-IV er et av kriteriene for alvorlig depressiv lidelse (Major Depressive Disorder) «*Feelings of worthlessness or excessive guilt*» (DSM IV, allpsych.com, 2010). Tangney og Dearing (2002) bemerker at manualen er uklar på hvorvidt følelsen av verdiløshet, som man kan tenke seg betegner skam, blir sett på som synonym med skyld. ICD-10 beskriver depressiv episode (F 32) med «*Self-esteem and self-confidence are almost always reduced and, even in the mild form, some ideas of guilt or worthlessness are often present.*» (ICD-10, www.who, 2010) Også Beck Depression Inventory (BDI) inneholder et ledd om skyld. *-Jeg føler meg ofte skyldig.* Tangney og Dearing hevder imidlertid at man ved et nærmere blikk på fenomenologien til introjektiv depresjon vil se at den kjennetegnes av skam fremfor skyld. (Tangney og Dearing, 2002)

Mange måleinstrumenter tar sikte på å måle enten skam eller skyld, men uten først å redegjøre for forskjellen mellom skam og skyld (Tangney og Dearing, 2002) Når emosjonene blandes på denne måten, vil ikke resultatet gjenspeile de ulike aspektene de forskjellige

emosjonene har for psykisk og sosial fungering. Et eksempel på dette er Hostility-Guilt Inventory (Buss & Durke, 1957). Den inneholder en skyld-skala med ni uttalelser man skal besvare bekreftende eller avkrefte på. En uttalelse er «*I sometimes have bad thoughts which make me feel ashamed of myself*» (Tangney og Dearing, 2002, s.28)

Skam- og Skyldbegrepet i Ulike Teorier

Psykodynamiske teorier

Emosjonene skyld og skam var begge sentrale i Freuds forståelse av psykiske lidelser. Både Lewis (1992) og Tangney og Dearing (2002) påpeker at Freud til en viss grad neglisjerte distinksjonen mellom skam og skyld. I hans tidligere arbeider (1905) diskuterte Freud skam som en reaksjonsdannelse (formasjon) mot seksuelt ekshibisjonistiske impulser. I hans senere arbeider (Freud 1914, 1923, 1924, 1925) ignorerer han imidlertid begrepet skam og fokuserer i stedet på skyld i relasjon til superego-konflikter (Tangney og Dearing, 2002).

Broucek er opptatt av hvordan man skal tolke den relative ignoransen av skam i psykoanalytisk litteratur. Han mener at svaret er å finne i Freuds personlighet, hvor hendelser i hans biografi gjorde at han unngikk temaet skam. Han mener imidlertid at senere psykodynamisk litteratur har en konsistent psykodynamisk teori om skam. (Broucek, 1991)

Piers og Singer (1953) så skyld som en reaksjon på en konflikt mellom ego og superego, med røtter i frykt for kastrering, lik Freuds tankegang. I kontrast ble skam sett som en reaksjon på en konflikt mellom ego og egoidealet, med røtter i følelse av mindreverdighet og frykt for tap av kjærlighet og å bli forlatt. Med utviklingen av selvpsykologien fikk skam en mer fremtredende rolle i psykodynamisk teori. Kohut anså skam for å være sentral både når det gjaldt personlighetsutvikling og som faktor i psykopatologi. (Kohut, 1977, i Lewis, 1992)

Tangney og Dearing (2002) hevder at Freud overså skam fordi han fokuserte så sterkt på konflikt-forsvarsmodellen for psykologisk fungering og ikke klarte å foreta et konkret skille mellom egoet og selvet. Lewis (1971) hevder at Freud kan ha mistolket sine pasienters skamopplevelser til skyldopplevelser fordi teorien hans fokuserte så sterkt på skyld. Tangney og Dearing støtter denne antagelsen, og legger til at mange psykologer etter Freud har gjort det samme (Tangney og Dearing 2002).

Hos Freud har moden skyld sine røtter i tidlig ødipal kastraksjonsangst. Problematisk skyld, det vil si "komplekser" og andre psykologiske symptomer slik som angst, depresjon og somatisering skyldes et superego som er for dominerende. I følge Freud oppstår skyld når id- og egoimpulser går på tvers av den moralske standarden til superego. For Freud er superego, hvor foreldrenes standarder inkorporeres i selvet, styrt av barnets frykt for straff fra foreldrene, gjennom tilbakeholdelse av kjærlighet eller fare for avstraffelse. Dette er i følge Freud kilden til forståelse av skyld. "*For Freud, anxiety, or fear, is translatable directly into guilt.*" (Lewis 1992, s. 59).

Hos Freud ligger altså bakgrunnen for utvikling av skyld og anger i mislykkede prestasjoner. Relasjonen til omsorgsgivere er avgjørende. Lykkes ikke barnet i å danne et stabilt bånd mellom seg og foreldrene, er antagelsen at barnet selv påtar seg skylden for dette. Dette kan følge barnet inn i voksen alder og få betydning for individets sosiale fungering.

Skam knyttes for Freud opp mot analstadiet, mot eksponering av kjønnsorganer og pottetrening. I det samfunnet Freud levde i, var skam også knyttet opp mot seksualitet, da spesielt den kvinnelige seksualitet. Lynd påpeker at skammens objekt har forflyttet seg siden Freuds dager, og at det er behov for en ny forståelse av dette begrepet. Skam er ikke lenger knyttet til seksualitet og regulering av seksuelt begjær. Skam og skyld brukes også i mindre grad aktivt i barneoppdragelse. Samtidig kan en anta at barns frykt for voksne autoriteter har avtatt. (Lynd, 1958)

Skårderud (i Gulbransen, 2008) hevder imidlertid at vi fortsatt lever i kultur som er preget av skam. Selv om man kan få inntrykk av at samfunnet blir stadig mer skamløst, mener Skårderud at skammen har forflyttet seg fra en kroppsåpning til en annen. Der det tidligere var viktig å ha kontroll over og skjule underlivets aktiviteter, sitter skammen nå hos mange i munnens aktiviteter, det vil si ved inntak av mat. Slik forklarer han blant annet veksten i spiseforstyrrelser i det vestlige, moderne samfunn. Skam som et kulturelt anliggende ser ut til å ha mistet sin kraft, og skammen har gått fra å være kollektiv til å bli et personlig anliggende. Man har ikke lenger en sterk, ytre instans som presenterer absolutte regler og normer for samfunnet, slik for eksempel kirken og de religiøse autoritetene gjorde for en tid tilbake. I det samfunnet vi lever i er det opp til hver enkelt å finne fram til sine egne leveregler. Dette kan være en grobunn for usikkerhet og angst for enkeltindividet, noe som ble beskrevet blant annet av eksistensialistiske tenkere.

Singer mener at kapasiteten til å føle skyld representerer et høyere nivå av superego-utvikling enn erfaringen av skam (i Broucek, 1991) Dette er i tråd med Piaget, som fant at utviklingen av moralsk adferd ikke skjer før 2,5 års alderen, og at den er avhengig av utviklingen av kognitive kapasiteter som ikke oppstår før denne alderen. Skam oppstår altså før inntredelsen av moralsk standard og adferd, og skyld etterpå. Et slikt ståsted går ut i fra at utvikling av moral er basisen for skyld. (Lewis, 1992)

Piers og Singer (1953) definerte skyld som en reaksjon på konflikt mellom ego og superego og skam som en diskrepans mellom ego og ego ideal. Overtredelser i konflikt med superego tenkes å lede til følelser av skyld og angst med røtter i kastraksjonsangst, lik Freuds tankegang. Mens det å mislykkes i å nå opp til sine ego idealer tenkes å føre til følelser som skam og mindreverdighetskomplekser, og konstant frykt for tap av kjærlighet og det å bli forlatt (Tangney og Dearing 2002). Denne neo-freudianske distinksjonen mellom skam og skyld kan ses som en forløper for Lewis (1971) senere skille mellom selvet og

adferdsanliggender (behavior concerns), og er også konsistent med Eriksons (1950) beskrivelse av skam som global og eksponert tvil på seg selv versus skyld for gal adferd. Lindsay-Hartz (1984) viste gjennom en undersøkelse at skam typisk ofte kommer av at vi er hvem vi ikke ønsker å være, altså et negativt ideal og ikke det at vi har feilet i å leve opp til et positivt ideal. (i Tangney og Dearing, 2002)

Med utviklingen av selvpsykologien ser psykodynamisk orienterte klinikere den selvrelevante skamerfaringen som en nøkkelkomponent i en rekke psykologiske lidelser (Kohut, 1971 i Lewis, 1992) Tangney og Dearing innvender at selvpsykologiens interesse og vektlegging av skam har gått på bekostning av skyld, og følgen av dette er at skyld neglisjeres (Tangney og Dearing, 2002). Lewis (1987) foreslår at skam bør overta den sentrale rollen som de undertrykte driftsønskene hadde i den opprinnelige psykoanalysen.

Skam og skyld i kognitive teorier

Skam- og skyldfølelser innebærer både affektive og kognitive komponenter. De kognitive komponentene kan forstås ut i fra attribusjonssteori (Tangney og Dearing, 2002). Abramson, Seligman og Teasdale (1978, i Tangney og Dearing, 2002) identifiserte tre dimensjoner av kausale attribusjoner. Disse var locus (intern versus ekstern), globalitet (global versus spesifikk) og stabilitet (stabil versus ustabil). Både skam og skyld innebærer en intern attribusjon, men varierer på de andre to dimensjonene. Skyld involverer interne, spesifikke og ustabile attribusjoner, mens en person som skammer seg vil ha interne, stabile og globale attribusjoner. Lewis hypotese er i tråd med dette. Hun mener at individuelle forskjeller i kognitiv stil fører til ulike tilbøyeligheter for å føle skyld eller skam. Hennes synspunkt er at individer som differensierer mellom selvet og adferd er mer utsatte for skyldfølelse, noe som medfører psykopatologi i form av obsessive og paranoide symptomer.

Individer som har en global, mindre differensierende stil er mer tilbøyelige til å føle skam, og til å utvikle depressive symptomer. (Lewis, 1971)

To studier undersøkte sammenhengen mellom attribusjonsstil og skam- og skyldtilbøyelighet. Flere hundre studenter gjennomførte Attributional Style Questionnaire (ASQ) (Seligman, Abramson, Semmel & von Baeyer, 1979) samt Self Conscious Affect and Attribution Inventory (SCAAI) (Tangney, 1990). Resultatene viste at skamtilbøyelighet er assosiert med en depressogen attribusjonsstil. (Tangney, J.P, Wagner, P.E., & Gramsow, R. , 1992) Tangney og Dearing hevder at man kan forvente at patologi assosieres sterkere med skam enn skyld. *«In guilt there is an implicit distinction between self and behavior that essentially protects the self from unwarranted global devaluation while keeping the door open for changing the guilt-inducing behavior and for making amend for its consequences.»* (Tangney og Dearing, 2002, s.118) Fra dette perspektivet ses skyld som en positiv og fremtidsorientert moralsk følelse. Deres ståsted er at skamfri skyld ikke kan relateres til psykologiske symptomer.

Flere undersøkelser har gjort funn som støtter dette synet. En undersøkelse fant at skam var sterkere assosiert med nevrotisisme enn skyld. (Darvill, Johnson og Danko, 1992) Undersøkelser foreslår at tendensen til å foreta interne stabile og globale attribusjoner for negative hendelser fører til depresjon. (Robins, 1988)

Tangney og Dearing (2002) spør hvorvidt vurderingen av selv-bevisst affektiv stil bidrar til vår forståelse av depresjon, over og forbi det som er redegjort for av attribusjonsstil. De foretok en hierarkisk regresjonsanalyse ved hjelp av depresjonsskåre fra BDI og SCL90, og forsøkte å finne variabler som gikk på attribusjonstilbøyelighet og affektiv stil. Resultatene indikerte at attribusjonsstil kunne redegjøre for en signifikant del av variansen i depresjon.

Sammenhengen mellom skam og depresjon er ikke kun knyttet til attribusjonsstil. Ved å inkludere de affektive komponentene av skam og kontrollere for attribusjonsfaktorene, er proporsjonen av predikert varians i depresjon doblet, som kan tolkes som at skyld i stor grad er irrelevant til depresjon. (Tangney og Dearing, 2002).

Skam og skyld som positive krefter

Selv om skyld er en ubehagelig følelse, ville de fleste ikke kunne tenke seg å være et menneske som ikke kunne føle skyld. Skyld er en del av menneskenaturen, som gjør en i stand til å navigere mellom rett og galt, i henhold til den kulturen som omgir en.

Hoffman (1982) ser skyld som en adaptiv interpersonlig emosjon. Her er det snakk om bevisste former for skyld, og disse representerer altså en prososial emosjon fordi a)den har røtter i empatisk bekymring for andres velbefinnende. b)den inhiberer aggresjon og c)bidrar til å opprettholde bånd til andre. Bybee og Quiles (1998, s 287) sier om skyld at: “ *..guilt is good. It permits individuals to live and function freely in the absence of a police state, it encourages individuals to foment close communal relationships and to behave altruistically, and it gives rise to motivated and goal-directed behavior. By providing punishment from within, punishment from without becomes less necessary.* “

I følge Broucek (1991) begår Freud og psykoanalytikerne som kom etter han den feilen at de avviser skammens positive krefter. I følge Broucek er skammen selve kjennetegnet ved den sunne personlighet. Både skam og skyldfølelse har det formålet å unngå at de tankene, følelsene og handlingene som gir slike aversjoner, ikke skal oppstå igjen.

Flere sosiologer har påpekt at skammen ser ut til å ha forsvunnet fra den vestlige kultur, blant annet Christopher Lasch (1993). Han skriver at skammen har hatt en positiv funksjon som nå ser ut til å forsvinne mer og mer, blant annet når det gjelder skillet mellom det private

og offentlige rom. Slik man ser det for eksempel i fjernsynet, med økende antall reality show hvor folk bretter ut intime detaljer.

Tangney og Dearing (2002) stiller også spørsmålet om det i det hele tatt finnes maladaptiv skyld. Deres standpunkt er at «ren» skyld, uten skamkomponenten, ikke medfører psykologiske symptomer. Tvert i mot hevder de at en slik skam fri skyld er adaptiv, spesielt når det gjelder interpersonlige anliggender. Man kan finne maladaptiv skyld i enkelte særtilfeller, men dette er heller unntaket enn regelen. De tenker seg at det er langt større sannsynlighet for at skyld er maladaptiv når den blandes med skam. Det er skamkomponenten som er problemet. De gir et eksempel: en person tenker *-for en forferdelig ting jeg har gjort*, og føler skyld. Hvis de i tillegg tenker *-for en forferdelig person jeg er*, er det snakk om skam. I virkeligheten er det oftest slik at man både føler skam og skyld for en hendelse. En undersøkelse som er konsistent med dette synet indikerte betydelig delt varians mellom skam og skyld, altså at mange individer er tilbøyelige til å både føle skam og skyld som respons på negative hendelser. (Tangney og Dearing, 2002)

Skyld og skam i psykopatologi

Historisk sett er det skyld og ikke skam som ses i sammenheng med psykopatologi. Fra Freuds perspektiv er problematisk skyld kompleks og symptomer som angst, depresjon, somatisering som skyldes et overaktivt superego. Roten til mange former for psykopatologi skyldes at noe ikke gikk som det skulle i den ødipale fasen av utviklingen. I *Mourning and Melancholia*, hevder Freud at depresjon oppstår ut i fra et sinne som rettes innover under press fra skyld. (Lewis, 1992) Tangney og Dearing påpeker at undersøkelser viser til at skam er linket til en rekke negative egenskaper, slik som dårlige interpersonlige egenskaper, lav kapasitet for empati, og følelser som sinne og fiendtlighet, og maladaptive strategier for å håndtere sinne. Når det gjelder skyld hevdes det her at den har et litt bedre «rykte.» Kanskje

hindrer den pasienten i å leve et godt liv like mye som skam, men skyld er i flere undersøkelser linket til sosial kompetanse fremfor inkompetanse, et forhøyet nivå av empati, og til positive strategier når det gjelder å håndtere aggresjon og sinne. *“After more than a century of contemplation and speculation, there is still no clear consensus on the degree to which guilt is maladaptive.”* (Tangney og Dearing, 2002, s.13)

Responser til skam kan være sinne, depresjon og tilbaketrekning. Lewis stiller spørsmålet om hvorvidt det finnes pasienter som er kontinuerlig skamfulle og som erkjenner åpent denne skammen. Han har ikke funnet noen slike eksempler bortsett fra borderline eller psykotiske pasienter, og finner heller ikke referanse til slike pasienter i litteraturen. Hos disse pasientene blir skammen så uholdbar at i stedet for å verksette emosjonelle, defensive tiltak vil selvet desintegreres.

En mulig tolkning av depressiv symptomatologi er at den er et forsøk, mer vellykkede enn hos for eksempel psykotiske eller borderlinepasienter, på å beskytte selvets integritet mot angrep (Lewis, 1992).

Lewis påpeker at *“embarrassment becomes the material for shame, while empathy becomes the material for guilt.”* (Lewis, 1992, s. 97)

Tangney (Tangney, 1989b) så på relasjonen mellom empati, skam og skyld hos voksne og fant at empati og skyld var høyt positivt korrelerte, mens skam og empati var negativt korrelerte. (i Tangney og Dearing, 2002)

Attribusjonsteori er konsistent i at det er en bestemt sammenheng mellom depresjon og tilbøyeligheten til skam men ikke mellom depresjon og tilbøyeligheten til skyld. (Tangney og Dearing, 2002)

Tangney og Dearing beskriver forholdet mellom skam og selvfølelse. De påpeker at individer som er tilbøyelige til å føle skam har en tendens til å ha lavere selvfølelse enn individer som ikke er tilbøyelige til å føle skam. Årsakene til dette er multiple, men en

forklaring kan være at skam-tilbøyelige mennesker ser på hele selvet når de skal finne årsaken til negative hendelser. Personer som oftere føler skyld fokuserer mer på handling og reparerende tiltak. Følelser av skam representerer dermed den sterkeste trusselen for selvfølelsen fordi det er hele selvet og ikke den spesifikke adferden som er fokus for negativ evaluering. Skyldopplevelsen er ikke en så stor utfordring for selvet fordi den spesifikke adferden er noe som er separat fra det globale selvet. Undersøkelser av både barn, ungdom og voksne viser at tilbøyelighet til skyld generelt ikke har noen sammenheng med selvfølelse. Derimot finnes en korrelasjon mellom skamfri skyld, variansen i skyld, uavhengig av skam. Denne er positivt korrelert med selvfølelse. Gjentatte erfaringer med skam, men ikke med skyld, kan dermed virke negativt inn på selvfølelsen. Mennesker med lav selvfølelse er spesielt sårbare for å føle skam. Tangney og Dearing påpeker at disse funnene ikke er absolutte. Det finnes mennesker med dårlig selvfølelse som ikke er tilbøyelige til å føle skam, og mennesker med høy selvfølelse som føler mye skam. Det finnes altså såkalte modererende faktorer som spiller inn, dette kan være utdanningsprestasjoner, spesielle talenter eller på den negative siden et dårlig utseende, å være en del av en undertrykket minoritetsgruppe eller lignende (Tangney og Dearing, 2002).

Sammenhengen mellom aggresjon, skam og skyld

Mange tenker seg både skam og skyld som moralske emosjoner som bidrar til at folk besinner seg og undertrykker sine negative adferdsimpulser, slik som sinne og aggresjon. Helen Block Lewis (1971) hevdet imidlertid at det eksisterer en sterk sammenheng mellom skam og sinne. Selv om en person som føler skam ofte retter aggresjonen innover, mot selvet, kan opplevelsen være så intenst negativ at der ofte kan være en tilbøyelighet til vende denne aggresjonen utover, og klandre andre. Tangney og Dearing (2002) påpeker at når skamfølelsen blir ekstremt intens, kan individet velge å gå to veier. Den ene er å gjemme seg,

forsvinne, og dette er gjerne den første innskytelsen som dukker opp. Den andre veien eller strategien en kan velge er å skylde på andre, noe som vil kunne ha en ego-beskyttende funksjon. Individet som rømmer fra situasjonen, altså unngåelsesadferd, sitter igjen med en følelse av at det er noe alvorlig galt med selvet. Ved å klandre andre unngår en dette. (Lewis, 1971)

Personer som føler skam er svært bevisste hva andre mennesker måtte tenke og mene om dem. Fra det ståstedet er det et kort vei frem til å attribuere årsaken til den vonde følelsen til andre. Skam oppstår slik skyld gjør i en interpersonlig kontekst, så attribusjoner for negative emosjoner kan lett rettes mot andre som er involverte i interaksjonen. Det kan føles urettferdig å oppleve at andre har devaluert ens hele selv, og dette kan føre til sinne og aggresjon.

Følelser av skyld er som regel ikke fullt så intenst vonde og mindre egotruende enn følelser av skam. Skyld er en åpning mot reparasjon. Emosjonen skyld er knyttet til empati i større grad enn skam, og mye tyder på at empati kan være en beskyttelsesfaktor mot sinne og aggresjon. (Tangney og Dearing 2002) Folk som føler skyld er altså mer opptatt av hvordan andre har det enn av seg selv.

Selvmord

Lewis påpeker at selvmord regnes som det ultimate målet på depresjon. Han stiller spørsmål ved om den suicidalen preges av skyld eller skam, og konkluderer med at «*suicide is likely to be the result of shame associated with rage directed inward.*» (Lewis, 1992, s.161) Durkheim mente at enkelte typer selvmord var knyttet til skam. Han fant, på sin tid, kulturelle forskjeller i selvmordsforekomsten. Kulturer baserte på skam hadde høyere forekomst av selvmord enn skyldbaserede kulturer. Han sammenlignet spesielt forekomsten i protestantiske versus katolske land. I de katolske landene forekom færre selvmord. Han knyttet dette til

egenskaper ved religionen. Protestantismen regnes som mer individ-orientert og skambasert enn katolisismen (Durkheim, 1897/2005). Melvin Lansky (i Lewis, 1992) påpeker at suicidale pasienter er tilbøyelige til å føle skam i større grad enn andre. De er svært sensitive for både overregulering og det å bli forlatt av personer som står dem nær.

Kontroll-mestringsteori

Kontroll-mestringsteori er en klinisk rettet teori som omfatter en forklaringsmodell for psykisk fungering, psykopatologi samt en fortolkning av de prosessene som skjer i psykoterapi (Weiss 1986, 1993; Silberschatz 2005). Teorien ble opprinnelig utviklet av psykoanalytikeren Joseph Weiss, som i samarbeid med Harold Sampson dannet Mount Zion Psychotherapy Research Group (senere San Fransisco Psychotherapy Research Group) i 1972.

Et distinkt trekk og en styrke ved teorien er en sterk sammenheng mellom klinisk observasjon, teoriutvikling og empirisk forskning. Det var i utgangspunktet kliniske observasjoner som førte til utviklingen av teorien. (Silberschatz, 2005).

Teorien hevder at pasienten utøver en viss kontroll over sitt ubevisste liv, altså materiale som har blitt fortrent fordi det har vært for vanskelig for individet å bearbeide det i bevisstheten. Videre hevdes det at pasienten er motivert for endring når han eller hun oppsøker hjelp hos en psykoterapeut. Derav navnet kontroll-mestringsteori. (Weiss, 1993). Man tenker seg at pasienten styres ut i fra om han føler seg trygg nok i terapisisituasjonen til at det fortrente materialet kan komme frem.

Kontroll-mestringsteori legger til grunn det de kaller *det adaptive imperativ* når det gjelder syn på utvikling av psykopatologi (Silberschatz, 2005). I dette begrepet ligger antagelsen om at mennesker er biologisk predisponerte til å tilpasse seg miljøet som omgir en. For å overleve er det essensielt å opprettholde et stabilt bånd til omsorgsgiverne. Barnets

opplevelser og nære samspill med foreldrene er avgjørende for senere psykologisk utvikling. Foreldrene er barnets første referanseramme for å forstå og forholde seg til virkeligheten. Barn er motiverte til å ta over foreldrenes moralske og etiske prinsipper. Dette er en adaptiv tilnærming for barnet, som er fullstendig avhengig av trygge omsorgsgivere for å fungere. Barn har videre behov for å se foreldrenes handlinger som akseptable og forutsigbare, og påtar seg heller selv skylden for foreldrenes svik, enn å devaluere dem. Slik opprettholdes lojaliteten til foreldrene. Et barn som ofte blir oversett av sine foreldre vil kunne utvikle en oppfatning om at det fortjener å bli oversett. Kontroll-mestringsteori kaller en slik oppfatning en patogen antagelse. Det å vektlegge barnets tidlige interpersonlige erfaringer, er i tråd med tankegangen i relasjonell teori som blant andre presentert av Sullivan (1953).

Man vet at barns tankeverden i stor grad er styrt ut i fra egosentrisme og en følelse av å være omnipotent. Fra fødselen av forsøker mennesket å skape et indre kart over den ytre virkelighet; et mest mulig pålitelig navigasjonssystem som dannes gjennom stadig hypotesetesting.

For å kunne unngå fare konsulterer individet både sine bevisste og ubevisste persepsjoner av virkeligheten. Et barn som erfarer at en viss adferd medfører risiko, vil lære seg strategier for å unngå denne typen adferd.

I følge Weiss er skyld en kompleks og smertefull emosjon med multiple determinanter og utfall. Den kan være kronisk, forbigående, bevisst eller ubevisst. Den overlapper ofte og bidrar til følelsen av skam, selv om disse i følge Weiss gir ulike atferdsmessige uttrykk. I forhold til de patogene antagelsene vektlegges i hovedsak skyldfølelse i kontroll-mestringsteori, men skam nevnes også i litteraturen, da spesielt i kasuseksemplene. (Weiss, 1993)

I følge kontroll-mestringsteori er skam ofte ubevisst oppstått som en straff med den hensikt å lette skyldfølelsen. Videre at skam nesten alltid holdes på plass enten av skyld eller ut i fra et ønske om å opprettholde båndet til foreldrene. (Weiss, 1993)

Skyld oppstår når barnet påtar seg ansvar for traumene det utsettes for eller ser tilknytningspersoner bli utsatt for. (Silberschatz, 2005) *“Pathogenic beliefs reflect the child`s tendency, based on egocentricity and lack of knowledge of causality, to take responsibility for whatever he or she experiences”* (Weiss, 1990, s.108) Et eksempel som blant annet nevnes av Sampson (1992) er en studie av Beres fra 1958. Han undersøkte barn plassert i fosterhjem og fant at en stor del av barna hadde utviklet den patogene antagelsen at de fortjente å bli avvist (og omplassert). De utviklet altså ikke bare en forventning av å bli forlatt, men også et slags moralsk fundamentert standpunkt om at avvisningen var berettiget. Hans arbeid ga en klinisk beskrivelse av hvordan barn kan utvikle skyld som et resultat av traumatiske opplevelser. (i Silberschatz, 2005). O`Connor viste i en studie at mennesker med alvorlig psykopatologi og mennesker som har blitt alvorlig traumatisert i sin barndom oppgir signifikant mer skyld og skam enn andre. (O`Connor, 1991, i Silberschatz, 2005)

Kontroll-mestringsteori skiller mellom sjokktraumer og stresstraumer. Begge disse traumene kan utløse patogene antagelser hos individet. Hvorvidt en utvikler patogene antagelser eller ikke avhenger av en rekke faktorer. Dette kan være variabler som omhandler temperament og personlighet, egenskaper ved selve traumet eller ved den sosiale konteksten hvor traumet oppstår. (Silberschatz, 2005) Sjokktraumer er sjeldne, men rystende hendelser som dødsfall i nær familie eller andre omfattende katastrofelignende hendelser. Stresstraumer er vedvarende traumatiske opplevelser. Dette kan for eksempel være manglende emosjonell stimulans fra foreldre, eller stadig kritikk og irrettesettelser fra betydningsfulle voksne.

Ubevisst skyld kan for eksempel manifestere seg i aggressiv og også antisosial adferd. Dette kan forstås ut i fra det sterke båndet til omsorgsgivere. Et aggressivt barn kan opptre slik det gjør på grunn av skyldbasert lojalitet ovenfor foreldre som selv er aggressive.

Kontroll-mestringsteoris syn på utvikling av skyld, stammer fra Freuds teori om signalangst (1926/1961) Angstens funksjon er å unngå det som individet ubevisst oppfatter som farlig. Slik som angst er en reaksjon på traumatisering, kan skyld ses som en reaksjon på at en har traumatisert en person i nær relasjon. (Bush, 1989) Kontroll-mestringsteori viderefører denne signalteorien om angst til også å gjelde skyld, og kaller det signalskyld. Bush sier at: *“Signal guilt would be an anticipatory warning reaction to a perception that one is in danger of hurting someone else, and it would serve the function of initiating corrective action or defensive activity to avoid that danger”* (Bush, 1989, i Silberschatz 2005, s. 48)

Bevisst versus ubevisst skyld.

I følge Kontroll-mestringsteori er det viktig å påpeke forskjellen mellom bevisst og ubevisst skyld. Ubevisst skyld anses å være sentral i utvikling av patogene antagelser.

“(Ubevisst skyld) er i stand til å produsere omfattende hemninger, symptomer, affekter og maladaptive karaktertrekk.” (Silberschatz, 2005, s 43)

Også teoretikere utenfor det psykodynamiske paradigmet, erkjenner at emosjonelle tilstander kan eksistere uavhengig av kognisjon. Vi kan for eksempel være i en fysiologisk tilstand av glede, men uten at vi er bevisste at vi er glade. Som eksempel nevner Lewis(1992) et tilfelle hvor en kvinne er ute og kjører da hun plutselig mister kontroll over bilen sin fordi det ene hjulet punkterer. Det tar henne omkring 15 sekunder å gjenvinne denne kontrollen. I løpet av disse sekundene har hun fokus rettet mot ytre stimuli, og forholder seg til disse for å få kontroll over bilen. Først når situasjonen er over, kjenner hun frykt. Hun blir oppmerksom på at hendene skjelver, at pulsen er høy, og hun kjenner seg redd. *“Attending to one’s*

internal state is costly since it detracts from the ability to attend to those external stimuli that are necessary for survival. Thus, while it is possible, and while individuals do sometimes attend to their internal states during times of action: for the most part they do not.» (Lewis 1992, s.15) Et annet eksempel Lewis nevner er en pasient som har mistet tanten sin. Hva føler han? Han kjenner ikke sorg og beskriver seg ikke som ”deprimert” men ”trett”. Hvorfor er det slik? Lewis tolker det dit hen at det er enklere for pasienten å erkjenne at han er trett enn at han er deprimert. En annen forklaring kan være at foreldrene har lært barnet tolke følelser på feil måte, tolkningen er altså i uoverensstemmelse med den indre tilstanden. Slik lærer en seg å ignorere eller feiltolke enkelte, uønskede følelsesmønstre.

Lewis påpeker at en slik undertrykking av tanker og følelser er vanlig. *“Thoughts and feelings can be repressed, and their repression, acting as an irritant, causes psychic difficulties that are expressed in symptoms.”* (Lewis, 1992, s 122) Han sier videre at den objektive selvbevisstheten bare er et av aspektene i selv-systemet. Dette systemet kan operere uten å være oppmerksom på hvilken tilstand man befinner seg i.

Hvis skam forblir ubevisst, kan personen i stedet fokusere på en annen emosjonell tilstand. Lewis kaller dette emosjonell substitusjon, og han mener dette er vanlig for mange ulike typer emosjoner. Det som er vanskelig med en slik type reaksjon er at den er inkonsistent med virkeligheten, og dermed kan intrapsykisk konflikt oppstå.

Helen B Lewis (1998) skiller mellom den umiddelbare og forbigående skamfølelsen, og åpen, udifferensiert skam. Ved den førstnevnte kan skammen være vanskelig å observere. Ved åpen, udifferensiert skam er pasienten seg bevisst følelsemessig smerte. Dette kan vise seg gjennom rødme, høy puls og svette, men ofte omtales følelsen feilaktig som uro. Den flyktige skammen oppfattes knapt som smertefull, men merkes i følge Lewis i terapirommet bare som et dypt åndedrag eller en ufrivillig bevegelse. Denne følelsen beskrives av dem som opplever den som nøytral, hul, nummen eller å være ”satt ut”. Skamfølelsen tillates ikke å utvikle seg,

men er der som et potensial, og avverges gjerne med raske mentale, verbale eller adferdsmessige grep. Ikke-erkjent skam kan være både åpen, udifferentiert og flyktig skam. (Scheff og Retzinger, 1997). Lewis gjør ikke noe poeng av om pasienten bevisst opptrer som beskrevet, men i de fleste av hennes eksempler er reaksjonene ikke bevisste. Dette er i tråd med erfaringene innen KMT.

Forholdet mellom bevisst og ubevisst skyld beskriver Bush (1989) slik: *“Man antar at mennesker med stor grad av bevisst skyld gjerne også har stor grad av ubevisst skyld, men at det motsatte ikke trenger å være sant.”* Dette er fordi man tenker seg at de som sliter med ubevisst skyld gjerne utvikler sterke forsvarsmekanismer for å beskytte seg selv mot å oppleve skylden bevisst. (Bush, 1989 i Silberschatz, 2005) Eksempler på slike forsvarsmekanismer er å benekte ansvaret for å ha påført andre skade, klandring, unngåelse av offeret, utføre selv-destruktive handlinger, ta vare på andre på en selvoppofrende måte. (Bush, 1989) Blir følelsen av skyld så intens at den truer barnets normale utvikling, og man ikke har muligheten til umiddelbart reparasjonsarbeid, blir løsningen ofte å undertrykke følelsen.

Barn vil unngå eller føle skyldfølelse for enhver type adferd de tror kan skade noen de har en nær relasjon til, selv om adferden er av positiv art som for eksempel å føle lykke, autonomi, eller suksess. Følelsen kommer som et resultat av barnets empati og omsorg for familiemedlemmer og dets irrasjonelle tro på at det er ansvarlig for sin families velbefinnende. *“Ubevisst skyld stammer fra ubevisste irrasjonelle tanker omkring hvordan en har skadet eller vært illojal mot noen en har et sterkt emosjonelt bånd til eller ansvar for som foreldre, søsken eller barn”* (Bush 1989) Videre påpeker Bush at slike tankemønstre formes utenfor bevisstheten i tidlig barndom. Den kan også i utgangspunktet være bevisst, men undertrykkes etterhvert.

Kontroll-mestringsteori skiller seg fra Freuds tidlige teori (1911-1915) der Freud gikk ut i fra at maladaptiv adferd stammer fra ubevisste infantile impulser, som grådighet, lyst, hat og

misunnelse. KMT mener derimot at slike impulser ofte holdes på plass av patogene antagelser. (Weiss, 1993)

Når barn internaliserer foreldrenes verdensbilde og moralske standarder er det i følge kontroll-mestringsteori på grunn av frykten for at de kan skade foreldrene og dermed miste dem som tilknytningsfigurer. Dette i motsetning til det Freud hevdet var ut i fra frykt for straff eller tap av kjærlighet. *“Children may permanently adhere to their parents values and internalize their parents demnations, no matter how objectionable and injurious they find them to be, because the idea of rejecting those values and judgements creates intolerable feelings of guilt, disloyalty, aloneness or insecurity“* (Bush 1989 s.47 i Silberschatz, 2005)

Dette er i tråd med tankegangen hos Searle. Han forklarer etiologi av psykose og annen alvorlig psykopatologi hos barn med at *„prepsykotiske barn ofrer sin individualitet i et forsøk på å gjenoppbygge sine skadde/ødelagte mødre“* (Searle, 1975, s.99). Barnet tenker ikke nødvendigvis at det har forårsaket morens sykdom, men føler seg ansvarlig for å helbrede henne.

Separasjonsskyld og overlevelsesskyld

Kontroll-mestringsteori hevder at de vanligste formene for skyld er overlevelsesskyld og separasjonsskyld. Weiss hevder at de fleste føler overlevelsesskyld selv om dette normalt sett ikke blir patologisk. Modell observerte at overlevelsesskyld ofte er basert på ubevisst tankegang om at de gode tingene her i livet deles ut i bestemte kvoter. Man kan dermed risikere å tenke at ens egen suksess går på bekostning av andre familiemedlemmers suksess og velbefinnende. Modell uttrykker det slik at folk ser ut til å være i besittelse av et ubevisst *“regnskapssystem”* som får dem inn på tanken at deres egen lykke nødvendigvis må gå på bekostning av andre. Hvis mennesker man er i nær relasjon med ikke har et godt liv, kan man oppleve å kjenne *“overlevelsesskyld”* for sin egen lykke.”(Modell, 1971)

O'Connor forklarer overlevelsesskyld ut i fra et evolusjonssperspektiv. Hun forstår overlevelsesskyld med individets medfødte ønske om å bevare hele felleskapet. Å "ta" fra felleskapet gir ingen god følelse. Dermed kan medaljens bakside ofte være at man kjenner skyld for sin personlige fremgang. Formålet med en slik skyldfølelse er å jevne ut sosiale forskjeller i felleskapet. I et studie fant man at overlevelsesskyld er nært knyttet til underdanig adferd, noe en kan forstå ut i fra et evolusjonssperspektiv. Å være underdanig, og å adlyde har evolusjonsmessig vært viktig for overlevelse i et sosialt felleskap (O'Connor, 2000)

følge Bush kan overlevelsesskyld føre til masochistisk adferd med hensikt om å skulle rette opp igjen den ubalansen som oppfattes å eksistere mellom familiemedlemmenes skjebne. En person med overlevelsesskyld kan ha vanskeligheter med å ta i bruk sine muligheter og evner i frykt for at dette skal kunne skade andre som ikke er like heldig stilt. Han vil altså ofte ha en adferd som ødelegger for egen utvikling. For eksempel vil en person med overlevelsesskyld ha vansker med å glede seg over egen suksess og fremgang. Det kan også få utløp i en rekke andre symptomer. Han kan for eksempel føle seg misunnelig på andre som har mer enn det han selv har. Ved å føle en slik misunnelse identifiserer han seg med eventuelle foreldre eller søsken som i hans oppfatning er misunnelige på han. Eller han kan ødelegge ekteskapet sitt ved å være vanskelig mot partneren sin fordi han ubevisst føler skyld for å ha et lykkeligere ekteskap enn det hans egne foreldre hadde. Eller hvis et familiemedlem dør, kan han oppleve å bli urolig når han selv når den samme alderen som den avdøde hadde. (Silberschatz, 2005) Weiss nevner som eksempel et barn som vokser opp i en familie hvor foreldrene er deprimerte, og der dette preger stemningen i hjemmet, vil kunne kjenne skyld hvis han føler seg lykkelig. (Weiss, 1993)

Separasjonsskyld er også i følge KMT svært vanlig. Pasienten som lider av separasjonsskyld har en patogen antagelse om at han skader sine omsorgsgivere ved å være

uavhengige av dem. Som en konsekvens av dette kan han for eksempel overbevise seg selv om at han trenger å være avhengig av omsorgsgiverne.

Bush skriver at flere forskere har vært opptatt av skyldens positive sider, for eksempel at den har sin basis i empati for andre mennesker. Men han hevder at det her dreier seg utelukkende om den bevisst skylden. Den ubevisste skylden har ikke disse positive egenskapene. *“People are usually unaware of how they defend themselves against their guilt or when they are suffering from its consequences.”* (Silberschatz, 2005, s.45) Bush sier observerte at forsøk på å måle skam og skyld gikk ut i fra en høy korrespondanse mellom bevisste og ubevisste affekter, selv om han ikke direkte kunne påvise dette. Bush bemerker at man kan anta at individer som lider under forhøyede nivåer av bevisst skyld også lider under et høyt nivå av ubevisst skyld, selv om det motsatte ikke trenger å være tilfelle. Individer med et forhøyet nivå av ubevisst skyld kan utvikle sterke forsvarsmekanismer for å beskytte seg mot å oppleve den skylden bevisst. Derfor kan man ikke ut i fra en måling hvor en person skårer lavt på skyldskalaen gå ut i fra at han også har et lavt nivå av ubevisst skyld.

Diskusjon

Skyld er i følge kontroll-mestringsteori en emosjon som er kompleks og smertefull, med flere determinanter og som finnes i en rekke ulike former (Silberschatz, 2005). Den kan være kronisk eller forbigående; ubevisst eller bevisst. Den overlapper og bidrar ofte til opplevelsen av skam, selv om skyld og skam har observerbart forskjellige adferdsmessige korrelater. I følge kontroll-mestringsteori er skam, fordi den er en så smertefull opplevelse, ofte ubevisst fremprovosert som en straff for å lette på skyld. Følelser av skyld og skam kan også ha det formålet å bevare ens ubevisste tilknytning til klandrende og skaminduserende foreldre. I følge Weiss er skam nesten alltid holdt på plass enten av skyld eller for å opprettholde bånd til foreldre. (Weiss, 1993)

Hvordan vet terapeuten at pasienten lider av ubevisst skyld?

Ubevisst skyld oppstår i følge kontroll-mestringsteori fra ubevisste, irrasjonelle tanker (beliefs) omkring hvordan en har skadet eller vært uloyal mot noen en har sterke emosjonelle bånd til. (Silberschatz, 2005) kontroll-mestringsteoris grunntanke er at pasienten oppsøker psykoterapi med det formålet å få avkreftet disse patogene antagelsene. Dette kalles pasientens ubevisste plan. (Silberschatz, 2005) Pasienten tester terapeuten i den hensikt å få avkreftet sine patogene antagelser. Hvorvidt terapien lykkes, avhenger av at terapeuten består testene. Bush (1989) påpeker at enhver form for ubevisst skyld sannsynligvis blir en kilde til transferens i terapien. Dette skjer når pasienten bekymrer seg for at han vil skade terapeuten på samme måte som han en gang skadet sine nærmeste omsorgspersoner. Pasienter som føler ubevisst skyld utvikler ofte avhengighets-, idealiserende eller seksuelle overføringer. Videre har han erfart at slike pasienter ofte reagerer med lettelse når terapeuten bidrar med en tolkning av overføringen. (i Silberschatz, 2005)

Når en terapeut i henhold til kontroll-mestringsteori skal avgjøre hvorvidt han har med ubevisst skyld å gjøre, bør han altså a) undersøke om dette er plausibelt i forhold til pasientens bakgrunnshistorie, b) undersøke om det oppstår transferens, motstand og annen testing i terapisituasjonen, og hvorvidt dette kan forklares med ubevisst skyld, c) se om terapeutens fortolkning av at han har med ubevisst skyld å gjøre medfører en fremgang i terapiforløpet.

Bush nevner at Freud gjentatte ganger påpekte at pasienter har problemer med å tro på og å akseptere skyld-fortolkninger. (Silberschatz, 2005) En forklaring på dette kan være at den ubevisste skyldfølelsen er for intens og ubehagelig til at den kan gjøres bevisst for pasienten. En innvendig her vil være at terapeuten ønsker å gjøre den ubevisste skylden til tema med den

hensikt å frata pasienten den irrasjonelle skyldfølelsen. Vil ikke terapeutens forsøk på å frata pasienten skyld gjøre pasienten trygg nok til at han kan tillate at skyldfølelsen blir bevisst?

Bush illustrer hvor vanskelig en fortolkning av skyld kan være, og at feilaktige tolkninger kan bli svært destruktive for terapiforløpet. Han nevner som eksempel en pasient som blir fortalt at han er deprimert fordi han føler seg skyldig for negative følelser ovenfor et døende familiemedlem, mens han egentlig føler seg skyldig fordi han overlever mens noen han er glad i ligger for døden. En slik fortolkning kan bidra til mer skyld og eventuelle symptomer. Bush uttaler «*at validiteten og den terapeutiske nytteverdien av en skyldinterpretasjon må dømmes ut i fra effekten den har på pasientens adferd heller enn ut i fra pasientens umiddelbare enighet eller uenighet til fortolkningen.*» (i Silberschatz, 2005 s.61) Han legger imidlertid til at noen pasienter ikke klarer å nyttiggjøre seg skyldfortolkninger tidlig i terapien, men eventuelt kunne bruke dem senere i terapien. Kasuseksemlene i henholdsvis Silberschatz (2005) og Weiss (1993) gir ikke et tydelig svar på hvordan en kommer frem til at pasienten lider under ubevisst skyld. Oftest er det gitt i utgangspunktet at det er det pasienten føler. En tydeligere fremstilling kunne derfor vært ønskelig. Satt på spissen kan det virke som det er opp til terapeuten å avgjøre om pasienten føler ubevisst skyld. Dette kan en anta at terapeuten har resonnert seg frem til ut i fra pasientens bakgrunnshistorie, samt de tester han utsetter terapeuten for. Terapeuten legger så frem en tolkning av dette for pasienten. Om pasienten viser fremgang for eksempel i form av en åpnere holdning og nedgang i psykiske symptomer ses dette som et bevis på at tolkningen var korrekt.

Hvorfor er Kontroll-mestringsteori opptatt av skyld?

Den ubevisste skylden beskrives som tildekket (*disguised*) og manifesterer seg ofte på en uventet måte og i ulike former (Silberschatz, 2005). I praksis medfører en slik forståelse at svært mange adferdsuttrykk og emosjonelle uttrykk kan ha sin bakgrunn i skyldproblematikk.

Av kasusbeskrivelsene i Silberschatz (2005) og Weiss (1993) ser man at over halvparten av kasusene omhandler skyldproblematikk, enten fordi terapeuten har tolket det slik, eller fordi pasienten selv har uttrykt det. Spørsmålet er om disse er representative for pasientgruppen som har vært under behandling hos disse terapeutene? Selv om kasusbeskrivelsene er nøye valgt ut og formulert for å illustrere de ulike aspektene ved terapi Kontroll-mestringsteori er opptatt av, gir det et inntrykk av at ubevisst skyld er en viktig del av pasientenes psyke. Bush skriver at fordi ubevisst skyld manifesterer seg i slike skjulte, uventede og ulike former er signifikansen av skyld som determinant for psykopatologi og dens rolle i den terapeutiske prosessen ofte misforstått, underestimert eller oversett. (Silberschatz, 2005) Bush beskriver videre ubevisst skyld som en “*extremely powerful force*” i den menneskelige utvikling og adferd. Den spiller en fremtredende rolle i de fleste former for psykopatologi, og kan produsere store plager, symptomer, affekter og maladaptive karaktertrekk. (i Silberschatz, 2005)

En slik beskrivelse gir en begrunnelse for hvorfor Kontroll-mestringsteori er så opptatt av skyld. Problemet oppstår når man ikke vet hvilke «*plager, symptomer og maladaptive karaktertrekk*» man skal lete etter. Hvordan skiller de karaktertrekkene skyld frembringer fra de som følger av skam? Selv om det ikke kommer tydelig frem i kasusbeskrivelsene, viser enkelte uttalelser at kontroll-mestringsteori også anerkjenner skammens betydning. “*A sense of shame plays a powerful part in the development and maintenance of psychopathology. Shame, like guilt, anxiety and fear, stems from pathogenic beliefs that a person acquires in childhood from traumatic experiences with parents or siblings.*” (Weiss, 1993, s.42) Som nevnt mener flere affektteoretikere at skamfølelse medfører mer psykopatologi enn skyld. Oftest opptrer følelsene samtidig, men det er skamkomponenten som er den problematiske. Skamfri skyld beskrives derimot som adaptiv. (Lewis, 1992; Tangney og Dearing, 2002)

Hvordan møter en kontroll-mestringsterapeut sin pasient?

Som nevnt anser kontroll-mestringsteori ubevisst skyld som en sentral komponent i de fleste former for psykopatologi. En kan dermed anta at terapeuten som arbeider innenfor dette paradigmet vil undersøke om pasienten kan ha temaer som er knyttet til skyld. Ut i fra det vi vet om skam, er en av skammens kjennetegn at den vil gjemme seg, og gjerne unngår offentligheten. Skårderud beskriver skam som en «*taus*» lidelse. Videre hevder han at skyldfølelsen er mer synlig i terapirommet (i Gulbrandsen, 2008). Skam kan altså være vanskelig å oppdage i terapirommet. Hendelser man føler sterk skam over, er hendelser man gjerne utelater i terapien, men som likevel kan spille en fundamental rolle i pasientens liv. Eksempler på dette kan være seksuelt misbruk eller et avhengighetsproblem. Terapeuten vet ikke hva han skal spørre etter og viktige temaer står dermed i fare for å bli oversett. «*Skam er en ordløs følelse. Den kommer ofte som en kroppslig fornemmelse og er vanskelig å oppdage for andre. Den som opplever skam vil forsøke å unngå oppmerksomhet på det skamfulle, og ha et ønske om å gjøre seg usynlig.*» (Øverdal, Helsebiblioteket, 2007)

Hvorvidt man vektlegger skyld eller skam i forståelsen av pasientens plager kan gi ulike konsekvenser. Er årsaken til pasientens symptomer at hun føler skyld for å ha blitt seksuelt misbrukt? Eller er skam den mest fremtredende følelsen? Hvordan vil terapeutens fortolkning påvirke behandlingsforløpet? Som nevnt tidligere, hevder Bush at avvisning av terapeutens tolkning er en forventet reaksjon ved ubevisst skyld. (Silberschatz, 2005) La oss si at pasienten møtes med skyldfortolkning av seksuelt misbruk i barndommen. Hun avviser først at hun føler skyld for hendelsene. Hun innser muligens etter en periode at hun likevel har følt skyld, og dette arbeides det videre med i terapien. Fokuset blir på hendelsen, på handlingen, på omfordeling av den misplasserte skylden. Spørsmålet er om fokuset på ubevisst skyld virker begrensende for kontroll-mestringsteori. Om terapeuten i tillegg var seg bevisst skamaspektet hos pasienten, ville arbeidet utvidet seg også til å forholde seg til pasientens

globale selvoppfattelse. Symptomer beskrevet som typiske følger av skam, slik som aggressivitet, fiendtlighet og bitterhet ville måtte møtes og forstås på en annen måte.

Gjennom lesning av Kontroll-mestrings terapi ser man imidlertid at patogene antagelser kan være både skyldbaserte og skambaserte, uten at dette nevnes eksplisitt.

Selv om teorien vektlegger ubevisst skyld som en sentral komponent i de patogene antagelsene, ser man i praksis at mange patogene antagelser omfatter pasientens globale oppfatninger av seg selv. Man kan dermed betegne dem som skambaserte, og ikke bare skyldbaserte med fokus på en spesifikk handling.

Som tidligere nevnt er det ikke uvanlig at pasienter motarbeider sin egen helbredelsesprosess. «*Psychotherapists have long recognized that, somewhat paradoxically, clients can be their own worst enemy when it comes to effective treatment.*» (Tangney og Dearing, 2002). Motstanden kan også være et varselsignal om at pasienten opplever skam. (Tangney og Dearing, 2002). Lewis (1971) sier at selv om det er vanlig at pasienter i terapi opplever skam, er det ikke vanlig at de forteller dette. Tangney og Dearing hevder at skam er en av de mest oversette emosjonene, både av personen som opplever den og personer rundt. De hevder at et hyppig problem i terapisisituasjonen, er at mange pasienter ikke er bevisste forskjellen mellom å fordømme en type adferd hos seg selv kontra det å bedømme hele selvet. Terapeutens oppgave bør i følge dem være å endre pasientens «stil» til å skifte fra skambasert til skyldbasert. Dette kan for eksempel begynne med at terapeuten «underviser» pasienten i forskjellene mellom skam og skyld. Når terapeuter og forskere har vanskeligheter med å skille disse emosjonene, kan en kanskje anta at pasienter har problemer med det samme. Ved å snakke om skammens problematiske aspekter og de potensielt adaptive funksjonene skyld kan ha, hjelper en pasienten til dette.

Er patogene antagelser globale eller spesifikke?

En stor del av kasusene som nevnes i Weiss (1993) og Silberschatz (2005) omhandler skyld. I flere av kasusene uttrykkes det også eksplisitt at pasienten lider under forskjellige former for skyld. Den mest nevnte skyldformen er overlevelsesskyld. I langt i fra alle kasusene kommer en fortolkning, da de er ment til å beskrive spesifikke temaer, slik som for eksempel pasientens tester, planbegrepet eller tolkning. Det er en viss letthet over kasusbeskrivelsene i den forstand at pasientenes symptomfortolkning ikke grunnis med annet enn et standpunkt fra terapeutens side. «*Roberta`s central pathogenic beliefs concerned the danger of rejection. She unconsciously believed that she was burdensome and that she would be and should be rejected.*» (Weiss, 1993, s.46). Terapeuten kom frem til dette ut i fra beskrivelser av pasientens bakgrunn. Weiss beskriver videre at denne pasienten gjorde langsomt fremgang i terapien de neste tre årene. Det fjerde årene uttrykte hun ovenfor terapeuten et ønske om å slutte i terapi. Dette tolket terapeuten som en test, og terapeuten overtalte henne til å fortsette i terapien en stund til. Dette ga, i følge Weiss, pasienten den forsikringen hun trengte for å kunne føle seg trygg i terapisisituasjonen. Hun husket flere barndomstraumer som omhandlet avvisninger, og var i stand til å jobbe med disse på en konstruktiv måte.

Bare i få kasuseksempel nevnes skam eksplisitt. Dette gjelder blant annet en pasient som hadde blitt seksuelt misbrukt av faren. Hun følte skyld, men også skam i forhold til dette. «*She was impeded by an intense sense of shame about herself and her parents.*» (Weiss, 1993, s. 99) Dette er en god beskrivelse av hvordan skam uttrykkes i terapirommet. Weiss beskriver at pasienten har vanskelig for å snakke. Hun skammer seg. Hun forteller etterhvert om en mor som i oppveksten hadde et voldsomt temperament som gikk ut over pasienten. Det er først etter lang tid, og etter at terapeuten har bestått en test som går på avvisning, at pasienten føler seg trygg nok til å fortelle om overgrepene. Studerer man kasuseksempelene, og legger

Tangney og Dearing's skille mellom global og spesifikk attribusjon til grunn, ser man at en stor del av pasientene har problemer som kan karakteriseres som skambaserte. Ved å legge vekt på dette i tillegg til den ubevisste skylden kontroll-mestringsteori fokuserer på, kunne man fått en bredere forståelse for pasientens problemer. Ved å jobbe med pasientens globale selvoppfatning er en mulig hypotese at terapien ville vært mer effektiv.

Gjennom lesning av de tallrike kasuseksempelene i Weiss (1993) og Silberschatz (2005) blir man nysgjerrig på hvordan terapeuten kan fastslå med sikkerhet om pasienten føler skyld, skam eller begge deler. I langt de fleste tilfellene har terapeuten fastslått at det i hovedsak dreier seg om ubevisst skyld. Skam utelukkes ikke, men tenkes mer som en bivirkning av skyldfølelsen. Det at skyldfølelsen er ubevisst, samt at (Weiss) beskriver at det er vanlig at pasienten benekter en skyldfortolkning, vanskeliggjør dette.

I noen tilfeller er begrepsbruken uklar. Weiss (1993) skriver på s. 77: *«If the child is sexually abused by a parent, he will blame himself for the abuse and develop a sense of shame.* At Weiss her bruker skam i stedet for skyld i dette tilfellet, som vanligvis er fortolkningen, fremstår som utydelig. Ut i fra det som kommer frem i teorien tidligere, kunne en ha en forventning om at han i det minste skal legge til ”... *and guilt*”. Dette fordi en tenker seg at en person som klandrer seg selv for en handling føler skyld.

Skyld er som nevnt en ubehagelig emosjon som oppstår som følge av at individet føler seg ansvarlig for å ha påført andre lidelse, selv om en slik følelse ikke trenger å være bevisst. Skyld er unektelig knyttet til handlingen, det individet gjorde eller eventuelt ikke gjorde da skaden oppsto, og de eventuelle patologiske følgene av denne skylden må tolkes som en reaksjon eller et forsøk på gjenopprettelse av denne handlingen.

Skam er en emosjon som innebærer at individet devaluerer seg selv og et ønske om å forsvinne eller gjemme seg. Skam er ikke en følelse som maner til gjenopprettende handling.

Den er i motsetning til skyld pasifiserende. Det er ikke handlingen, men hele individet som devalueres.

Skal man oppsummere kasuseksemlene, kan man ut fra beskrivelsene anta at nesten alle har problemer som vedrører den globale selvfølelsen. Ved å fokusere utelukkende på skyld, kan man risikere å miste dette aspektet av synet. Antagelsen er at Weiss i sitt arbeid med ubevisst skyld, samtidig arbeider med pasientens globale oppfattelse av seg selv, uten å artikulere dette. Ved å avkrefte en patogen antagelse, avkrefter man samtidig en del av individets globale selvoppfattelse. En pasient som for eksempel har den patogene antagelsen at hun ikke fortjener å ha det bedre enn sin psykisk syke mor, vil ved å avkrefte denne patogene antagelsen også måtte endre sin globale selvoppfattelse. I et slikt tilfelle ville man i henhold til kontroll-mestringsteori si at denne pasienten led under overlevelsesskyld. Pasientens ubevisste plan for terapien ville være å få avkrefte antagelsen om at hun ikke fortjente bedre enn sin mor. En avkrefte-formulering ville være: Jeg er ikke skyldig i min mors lidelse, og jeg fortjener å ha det bra uavhengig av hvordan hun har det. Et slikt utsagn innebærer nødvendigvis en endring i personens globale selvoppfattelse. Fra å være en person som ikke fortjener til å være en som fortjener. Kontroll-mestringsteori ville imidlertid nyttiggjort seg en tydeligere artikulering av dette.

Et annet eksempel på en utydelig fremstilling, er Bush uttalelser om at når skyldfølelsen blir uutholdelig intens, truer den med å ødelegge barnets naturlige utvikling. Hvis man ikke kan finne en måte å reparere skaden på der og da, er det typiske at følelsen undertrykkes. Bush nevner at noen vanlige forsvar for å unngå både bevisste og ubevisste former for skyld er: a) fornekte ansvar for å ha påført andre lidelse, b) klandring av andre, c) unngå offeret, d) selvskadende aktiviteter, e) utvikle en overdreven grad av engasjement eller ta vare på andre på en selvoppofrende måte. (i Silberschatz, 2005 s. 45)

Hvordan skal man forstå dette? a) Å fornekte ansvar innebærer at skyldfølelsen ikke er irrasjonell. Å ta ansvar for en handling er konstruktivt hvis en virkelig har skyld i handlingen. Og da kreves en annen type bearbeidelse enn ved irrasjonell skyld som har sitt utspring i barndommens traumer. b) Det å klandre andre kan være en adferd som også oppstår ved patologisk skamfølelse, og er ikke en reaksjon som kun er forbeholdt skyld. c) Å unngå offeret kan man også tenke seg er en adferd som er sterkere preget av skamkomponenten enn skyldkomponenten i emosjonen. Skyld innebærer et ønske om gjenopprettelse, mens skam fører til et ønske om å gjemme seg og forsvinne, og, kan en tenke seg; å unngå et eventuelt offer. d) Når det gjelder selvskadende aktiviteter kan dette forstås på to måter. I vid forstand betyr selvskadende aktiviteter all aktivitet som kan tenkes å skade selvet. Både Silberschatz (2005) og Weiss (1993) nevner aktiviteter som for eksempel overdreven opptatthet av andres velbefinnende eller utpreget promiskuøs adferd. Dette kan være reaksjoner på ubevisst eller bevisst skyld (Silberschatz, 2005). Om en kun tenker på selvskading, å skade seg selv fysisk, blir dette beskrevet som en reaksjon på en sterk opplevelse av skam. (Øverland, 2007)

Konklusjon

Denne oppgaven har tatt for seg problemstillinger vedrørende Kontroll-mestringsteoris bruk av begrepene skyld og skam. Kontroll-mestringsteori bygger en stor del av sin oppfatning av årsakene til psykopatologi på begrepet ubevisst skyld. Den ubevisste skylden kan ha dyptgripende konsekvenser for pasienten. Emosjonsteoretikere som blant annet Lewis (1992) og Tangney og Dearing (2002) påpeker at en svakhet ved teorier som befatter seg med skyld, ofte ekskluderer skambegrepet. Dette kan i en terapissammenheng medføre at viktig informasjon går tapt, og at en ikke får den fremgangen en ønsker. En større vektlegging av skamaspektet ved psykopatologi vil muligens kunne bidra til en tydeligere forståelse av pasientens problemer for kontroll-mestringsteori.

Det er viktig med et tydelig skille mellom skam- og skyldfølelser. Dette fordi skam og skyld gir forskjellige utslag hva gjelder den globale selvoppfatningen. Ved kun å fokusere på den ubevisste skylden og dens konsekvenser, utelukker en viktige aspekter ved forståelsen av pasienten. Tangney og Dearing (2002) foreslår at terapeuten gjør forskjellene mellom skyld og skam til tema i terapien. Ved å gjøre pasienten oppmerksom på denne distinksjonen, kan pasientene arbeide mer aktivt mot å skifte fra skambasert til skyldbasert affektiv stil.

Skam er en emosjon som er vanskelig å se og gripe fatt i. Grunnen til dette ligger i skammens natur, som er å skjule og gjemme seg. Dette ligger i selve begrepet «å skamme seg». Ved at terapeuter er oppmerksomme på kvaliteter ved skam, vil en lettere kunne identifisere denne følelsen hos pasienten.

Referanser

- Broucek, F. J. (1991). *Shame and the self*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Dearing, R. L., & Tangney, J. P. (2002). *Shame and Guilt* (1st ed.). The Guilford Press.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV), (03.04.2010)
<http://allpsych.com/disorders/dsm.html>
- Durkheim, E. (1978/2005). *Selv mordet*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Erikson, E.H. (1950). *Childhood and Society*. New York, Norton.
- Fee, D. (2000). *Pathology and the Postmodern: Mental Illness as Discourse and Experience* (1st ed.). Sage Publications Ltd.
- Gulbransen P, Fugelli P, Stang G.H, Wilmar B (red.). (2008). *Skam i det medisinske rom*. Norge: Gyldendal Akademisk.
- ICD-10: (03.04.2010) <http://apps.who.int/classifications/apps/icd/icd10online/>
- Lansky, M.R. (1987). *Shame and domestic violence*. Nathanson, D.L (Ed.). *The many faces of shame* (s.335-362). New York: Guildford Press
- Lewis, H.B. (1971). *Shame and guilt in nevrosis*. New York, NY, US: International University Press.
- Lewis, H.B. (1987). *The role of shame in symptom formation*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lewis, M. (1992). *Shame, The exposed self*. New York: The Free Press.
- Lynd, H. M. (1958). *On Shame & the Search for Identity*. HARCOURT BRACE & WORLD.
- Migone, Paolo & Liotty, Giovanni (1998). *Psychoanalysis and Cognitive-evolutionary Psychology: An attempt at integration*. International Journal of Psychoanalysis, 97, 1071-1095.
- Mitchell,S.A., & Black, M,J. (1995). *Freud and Beyond*. New York: Basic Books

- O'Connor, L. E. (2000). Pathogenic beliefs and guilt in human evolution: Implications for psychotherapy. In *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy*. (pp. 276-303). New York, NY, US: Brunner-Routledge.
- O'Connor, L.E, Berry J.W, Weiss J. (2000) *Survivor guilt, submissive behavior and evolutionary theory: The down-side of winning in social comparison. British Journal of Medical Psychology (2000), 73, 519-530.*
- Piers,G., & Singer,A. (1953). *Shame and guilt*. Springfield, IL
- Piers, G. & Singer, M. B. (1953). *Shame and guilt*. Springfield. Illinois: Charles C. Thomas.
- Rappoport,A (2002). *How Psychotherapy works: the concepts of control-mastery theory. Bulletin of the american Academy of Clinical Psychology 8(2), 10-14*
- Silberschatz, G. (2005). *Transformative Relationships: The Control Mastery Theory of Psychotherapy* (1st ed.). Routledge.
- Stern, D.N.(1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Store norske leksikon, skyldfølelse (03.04.2010) <http://snl.no/skyldfoelse/C3%B8else/psykologi>
- Store norske leksikon, skam (03.04.2010) <http://snl.no/skam/psykologi>
- Strickland, B. (2001). *The Gale Encyclopedia of Psychology*. Michigan, Gale Group.
- Sullivan, H.S.(1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Tomkins, Silvan S (1963). *Affect Imagery Consciousness. Volume II, The Negative Affects*.
- Weiss J., Sampson, H.,& the Mount Zion Psychotherapy Research Group.(1986) *The psychoanalytic process: Theory, clinical observations and empirical research*. New York: Guildford Press.
- Weiss, J. (1993). *How psychotherapy. Works*, Guildford Press.