

Sykdomsskam

Sykdom er ikke noe å skamme seg over. Likevel gjør mange det. Skammen kan være forbundet med opplevelsen av ikke å strekke til og ikke mestre det man fikk til før. Den kan også være knyttet til tanker om å være til bry eller om å være annerledes. Noen er flau over symptomene som sykdommen gir, som når plagene er knyttet til områder på kroppen vi nødig snakker om, for eksempel underlivs- og mage-tarm sykdom. Andre føler skam over i det hele tatt å ha blitt syke, som ved livsstilssykdommer. Begrepet livsstilssykdom oser av skam – som om man har levd eller spist på seg sykdom og er et svakt menneske. Noen føler skam over ikke lenger å kunne være i arbeid. De holder seg innendørs på dagtid for å unngå at andre ser at de er hjemme og ikke på jobb.

Ytre og indre skam

Vi kan skille mellom ytre og indre skam. *Ytre skam* er forbundet med opplevelsen av å bli negativt vurdert av andre, slik en mann med diabetes opplevde i legekonsultasjonen: «Så ser legen på meg, og så sier han: «Jeg ser du bærer preg av ikke å ha holdt kroppen ved like.» *Indre skam* drives av en negativ selvevaluering, man kommer til kort i egne øyne, er selvkritisk og klandrer seg selv for det meste. Hvordan kan vi forstå det sterke grepet som skamfølelsen har på oss mennesker, og hva kan vi gjøre for å komme oss ut av dens klør?

Hva er skam?

Sterk skamfølelse innebærer en intens og ubehagelig selvbevissthet der vi kjenner oss dumme, små og mindre verd. Når skambølgen virkelig tar oss, er det liksom ikke plass til andre følelser, og vi får behov for å synke i jorden. I et evolusjonsperspektiv kan vi forstå skam på samme måte som vi forstår angst. Når vi utsettes for fare, aktiveres kroppens alarmsystemer. Det skjer helt automatisk, og hensikten er beskyttelse, sette oss i stand til å flykte eller kjempe, altså overleve. De samme alarmsystemer aktiveres når skammen truer. Mennesket er et flokkdyr, og uten flokken overlever vi ikke. Skammen varsler om at vår anseelse, vårt gode navn og rykte, er i fare. Den gjør oss oppmerksom på at andre kan danne seg en negativ oppfatning av oss, og at vi bør foreta oss noe for ikke å bli utstøtt av flokken. Det kan vi ikke ta sjansen på, stammedyr som vi er. Men heldigvis er det ofte falsk alarm. Ofte overvurderer vi farene og undervurderer vår egen evne til å mestre dem.

Hvordan redusere skammen?

Begynn med å bli kjent med skammen. Hvordan snakker skammen til deg? Hvilke ord bruker den, hva trigger den og hva gjør du for å unngå den? Skamfølelser motiverer på samme måte som angst, til unngåelse. Det mest virkningsfulle både ved angst og ved skam er å *gjøre* det motsatte av det angsten og skammen vil at du skal gjøre.

Å gjøre det motsatte

Alt vi gjør, alle handlinger vi foretar oss, er tilbakemelding til hjernen. Når vi utsetter oss for det vi helst vil unngå, enten det er høyder ved høydeskrekk eller sprøyter ved sprøytefobi kommuniserer vi direkte inn til amygdala – «følelsesenteret» i hjernen – dette er ikke farlig eller flaut! Slik er det også ved skam. Prinsippet er å gjøre det motsatte av det flauheten eller skamfølelsen vil ha deg til å gjøre. La oss ta ett eksempel. Et vanlig problem ved mage-tarmsykdommer er løs mage og diaré. Det gjør

at man noen ganger må løpe til toalettet, eller må bruke lang tid inne på toalettet. Skammen vil at man skal skjule problemene. Den kan få deg til å ville smyge deg mest mulig usett ut av toalettet, eller til å sette på springen for å kamuflere lydene. For å bekjempe skammen, må du altså gjøre det motsatte av det skammen vil du skal gjøre. Det betyr for eksempel å bruke den tiden du trenger inne på toalettet, gå med rakk rygg og verdig holdning ut fra toalettet, møte blikket og si hei til den som har ventet i dokø. Poenget er å vise i handling at du ikke har noe og skamme seg over. Det budskapet legger nemlig «følelseshjernen» merke til: «Show me, don't tell me» er stikkord her.

Benevning

Det er også lurt å bruke en metode som kalles *benevning*. Det innebærer i den aktuelle situasjonen å sette ord på følelser av skam og flauhet, å si til seg selv – nå blir jeg flau eller nå kjenner jeg skambølgen skylle over meg. Ved å sette ord på følelser bygger vi raskt en bro mellom «følelseshjernen» og de delene av hjernen som har med tenkning og resonnering å gjøre. Da kan det bli lettere å få tilgang til alternative og hjelpsomme tanker. Samtidig kan vi for vårt indre øye se for oss at vi håndterer situasjonen med selvspekt og verdighet, og minne oss selv på at vi ikke har noe å skamme oss over.

Ta et oppgjør med skammen

Du kan øve på å få en mer støttende og mindre selvkritisk indre samtale, men det fordrer at du tar et oppgjør med skammen. Tenk etter, står du egentlig for de verdier skammen forfekter, syns du at andre bør skamme seg over sykdom og plager? Hvis ikke, øv på å behandle deg selv med samme omsorg og vennlighet som du møter andre mennesker med. Du kan også i fantasien plassere situasjonen på et annet menneske du kan identifisere deg med, gjerne en person du har et vennskapelig forhold til. Da er det nok ikke skam som dukker opp, men heller godhet og helt andre holdninger, og blir lettere å være vennlig innstilt til deg selv. Selvomsorg er nemlig skammens motgift. Du må gi deg selv den respekten du har fortjent. Å fortelle andre om plagene dine, er kanskje den aller mest virksomme måten å bekjempe skammen på. Det er 1 til deg og 0 til skammen. Troll sprekker nemlig når sola skinner på det.

Kilder:

Irritabel tarm. Mentale verktøy og tiltak som reduserer symptomer og øker livskvaliteten (2023) av Berge, T, Bull-Hansen, B & Fjerstad, E. Oslo: Aschehoug Forlag.

Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.

Versjon 10.1.24