

Skam, sårbarhed og længslen efter samhørighed

Helle Brink, studieorlov efterår 2019

Begrebet skam er de senere år kommet på kirkens dagsorden som en hjælp til at forstå, hvilke behov og længsler hos mennesker vi bliver mødt med i dag. Tidens store fokus på den enkeltes præstation og vellykkede liv har ført til, at mange mennesker oplever sig som utilstrækkelige og har et lavt selvværd; dette kan forklares som skam. Som en følge af den udvikling fylder problemer med skam mere for de fleste i dag, end skyld gør, så der er ved at ske en forskydning fra skyldkultur til skamkultur.

Det er vigtigt at holde sig forskellen på skyld og skam for øje. Skyld drejer sig om min handling: jeg har gjort noget forkert, som jeg kan bede om tilgivelse for. Skam drejer sig om den, jeg er: jeg er selv forkert og længes efter anerkendelse og genoprettelse. Skam betyder, at vi lukker af for relationer, også relationen til Gud, for at undgå at blive sårede, og for at beskytte os selv. Men det er en ond spiral, som betyder, at vi isolerer os, selvom vi længes efter samhørighed med hinanden og med Gud. Skam står i vejen for, at tillid, tro og glæde kan komme til at folde sig ud.

Skyld og skam er tæt knyttet til kristendommens menneskesyn. Kirkens forkyndelse af syndernes forladelse har traditionelt været rettet til det skyldige menneske. Men hvordan kan vi udlægge syndernes forladelse, så vi også kommer den skamramte i møde? Og hvilke andre elementer i gudstjeneste og trosliv kan svare på behovet for at blive set af Guds nådefulde blik?

Skam – og lidt om skyld

Skam har mange nuancer og hører til det at være menneske. For at forstå, hvad fænomenet skam indebærer, er det opklarende at se det i forhold til skyld. Fælles for skyld og skam er, at de udspringer af selvrefleksion, hvor jeg vurderer og dømmer mig selv. Det gør jeg i forhold til, hvordan jeg ved og forestiller mig, at min omverdens syn på mig er.

Som sagt drejer skyld sig om min handling; noget som jeg har gjort forkert. Derfor siger man, at skyld er lokal, idet den forbindes med den enkelte handling. At være skyldig peger på handlemuligheder; man kan sige undskyld, bede om tilgivelse og tage ved lære. Det betyder, at der til skyldfølelse er knyttet håb om forandring.

Heroverfor drejer skam sig om min væren; at jeg er forkert. Derfor siger man, at skam er global, idet den rammer personen i sin helhed. At være ramt af skam fører til lavt selvværd og en oplevelse af at være fanget i forkerthed. I modsætning til muligheder ved skyld, sætter skam mennesket i en fastlåst situation. Skam har en utrolig negativ virkning, idet den hindrer tro på, at situationen kan ændres til det bedre.

Tilknytningsbehovet

Baggrunden for, at skam opstår, har to aspekter: et medfødt og et tillært aspekt. At skam er medfødt, hænger sammen med, at det spæde barn kan ikke overleve, hvis ikke de nærmeste tager

sig af det. Den livsvigtige kontakt til de nære relationer betyder, at barnet har en angst for at blive afvist og forkastet. Derfor søger barnet kontakt og accept i sine forældres blik og omsorg. Dette tilknytningsbehov er dybt forankret i os og sætter sig spor livet igennem. Dybest set drejer skam sig om angsten for at træde ved siden af de vedtagne normer og derfor blive udstødt af fællesskabet.

Skyld og skam er også sociale kategorier, som skal sikre fællesskabet, og de er begge værdifulde følelser til at regulere forholdet mellem individ og fællesskab. Dette er det tillærte aspekt og drejer sig om vores opdragelse og socialisering. Gennem opdragelsen lærer vi, hvad der er acceptabelt i vores fællesskab, og hvornår grænsen er nået. Når vi går over grænsen, vil der blive sendt et tydeligt signal om, at vores adfærd ikke er acceptabel. Det vil vække en følelse af skyld eller skam i os, afhængig af hvordan vi rammes – om det drejer sig om vores handling eller væren. Efterhånden internaliseres disse normer, værdier og grænser, så vores reaktion viser sig spontant. Derfor taler man om, at skam virker i det skjulte, og at man kan føle sig meget ensom med sin skamfølelse.

Skam og skyld er nødvendige og positive tegn på vores sociale evne og evne til empati. Men skam bliver ødelæggende, når den medfører tab af troen på eget værd.

Selvtillid, selvværd og sårbarhed

For at forstå, hvad skam betyder, kan det være oplysende at se på forskellen mellem selvtillid og selvværd; for det er ikke det samme. At have selvtillid betyder, at man har tiltro til sin egen præstation og en vished om, at man gør det godt. Derved drejer selvværd sig om at have tiltro til at have værdi som det menneske, man er – at man er værd at elske. Man kan sagtens forestille sig, at en person på én gang har god selvtillid og lavt selvværd. Forskellen relaterer sig til skyld og skam, idet selvtillid drejer sig om, hvordan man præsterer, altså ens handlen. Derfor vil skyld ramme selvtilliden. Mens selvværd fortæller om menneskets væren på et dybere plan, hvor det er skam, som rammer.

Man kan sige, at vi lever i en nådesløs tid, der sætter krav om, at vi skal være perfekte på alle livets områder. Det er ikke svært at gennemskue det falske i perfektionskulturen, for det fejlfrie liv findes ikke - men alligevel har den magt over os. For vi bruger forestillingen om det perfekte til at skjule vores skam og manglende selvværd. Det er nemlig meget sårbart at stå ved sin tvivl om eget værd. Alligevel er sårbarheden en vej til at blive mere ærlig og autentisk, fremfor at skjule sig bag en perfekt facade. At få skammen frem i lyset er den eneste måde, vi kan begynde at ændre dens indflydelse. Skam lever af at være skjult og af forestillingen om, at jeg er den eneste, som føler mig forkert og utilstrækkelig. Derfor er det så befriende, at der nu bliver talt om skam i forskellige sammenhænge.

Det nye Testamente

Det er en øjenåbner at læse Det nye Testamente i lyset af viden om skam. Jesus vælger at færdes sammen med netop de mennesker, som er skammet ud af fællesskabet: de syge, de syndige, kvinderne og de fremmede. Hans handling overfor dem er helbredelse, genoprettelse af værdighed, tilsigelse af syndernes forladelse, kort sagt heling, som fører til nyt liv.

Det har været en uhørt provokation for det omgivende samfund, at han på den måde tog de skamramtes parti og gav dem værdighed og anerkendelse på Guds vegne. I evangelierne møder vi flere personer, som er faldet ud af fællesskabet, men som nu bliver set uden fordømmelse af Jesus. Det gælder f.eks. Maria Magdalene, også omtalt som synderinden. Da hun træder ind i farisæerens hus for at møde Jesus, tænker alle nedsættende tanker om hende, - og det ved hun godt. Men hun har fået mod til at være i sin sårbarhed, fordi Jesus med sit anerkendende og kærlige blik på hende betyder mere end alle de andres fordømmelse. Så i min fortolkning vedkender Maria Magdalene sig sårbarheden og vover at bære skammen, fordi hendes hengivenhed overfor Jesus er så stor, og det bærer hende igennem.

Jesus viste selv vej ved at gå ind i sårbarhed og skam, i stedet for at søge at undgå det. Hans lidelse og død er fulgt af forhånelse, skam og udstilling af hans magtesløshed. I samtiden har der været tale om et fuldstændigt tab af ære. Men i kraft af Jesu overgivelse til skammen gives der nyt liv for ham på den anden side af korsfæstelsen. Paulus følger i sporet fra Jesus, idet han tager forfølgelse, skam og magtesløshed til sig og vender situationen på hovedet, så det kommer til at være en bekræftelse på, at Gud er med ham.

Der er en forkyndelse i Det nye Testaments personer og deres måde at leve med sårbarhed og skam, som også rækkes til os: at skammen mister sin ødelæggende magt, hvis man frivilligt tager den på sig og står ved sin sårbarhed. Det er ikke let, men det er bedre end at leve underkuet af skam.

Længslen efter samhørighed

Det er vigtigt at blive opmærksom på, hvordan skam hindrer tillid, tro og glæde. Det kan være nødvendigt at gå den smertefulde vej at se sin utilstrækkelighed og følelse af forkerthed i øjnene, fordi skammens magt brydes ved at komme ud i lyset. Kirken har mulighed for at række ud til mennesker med åndelig længsel, som netop ofte er udtryk for en søgen efter healing af skam.

Mit bud er, at vi skal se syndernes forladelse i et bredere perspektiv, som indbefatter skam. Der er ikke noget, der tyder på, at Jesus kun rettede forladelsen mod skyld, når han f.eks. tilsagde syndernes forladelse til et menneske, som han havde helbredt. Det kunne betyde en ny aktualisering af tilsigelsen af syndernes forladelse ved dåb og nadver. Det vil give mening at lægge mere vægt på dåbens livslange betydning for den enkelte som det sted, hvor jeg huskes på, at jeg er set med Guds ikke-dømmende blik. Tilsvarende kunne vi gøre det mere tydeligt, at nadveren foregår i et fællesskab af sårbare mennesker, som her indbydes til at være med som de uperfekte mennesker, vi nu engang er.

Stilhed, bøn og meditation er også en hjælpsom vej til tro, tillid og samhørighed. I den indre opmærksomhed flyttes fokus fra mit jeg til at være i åbenhed mod Gud. Når jeget træder tilbage, bliver der plads til at rette opmærksomheden mod taknemmelighed, medfølelse og samhørighed med Kristus/ Gud. Deltagelse i stilhed, bøn og meditation kan lede ind i et fristed fra skam, og der åbnes for en samhørighed, både med Gud og mennesker, hvor vi kan være hele mennesker med plads til tillid, tro og glæde.

- - -

Skam er et stort emne at få greb om, og tre måneders studieorlov går hurtigt. Men temaet er så væsentligt, så jeg har tænkt mig at fortsætte studierne og arbejde videre med skam, især i forhold til gudstjeneste, bøn og meditation. Hvis nogen får lyst til selv at læse om skam, kan man se en litteraturliste på Raklev Kirkes hjemmeside: www.raklevkirke.dk