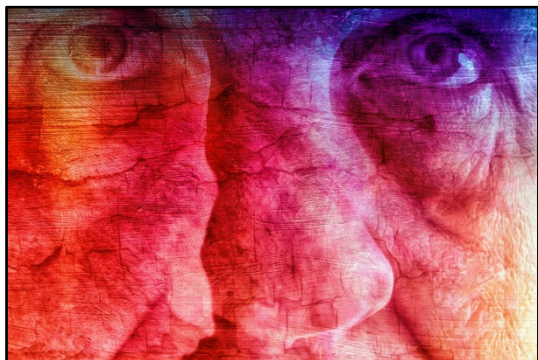


ÖPPNA HORISONTER

BO DAVIDSSON



Läs på skärm eller skriv ut!
Sprid gärna!

Senast uppdaterad 2013-09-28

Rädsla, skam och sårbarhet

Rädsla, skam och sårbarhet hänger intimt samman. Att vara människa är att vara sårbar. Sårbarheten är en slags minsta gemensamma nämnare för hela mänskligheten. Rädsla och skam är känslor som gör oss sårbara, de är svåra att bära och hantera. Det känns som ett tabu, något som ingen vill höra. Vår kultur har inte ett sunt förhållande till sårbarheten.

Under de senaste åren har minnen och känslor från uppväxten kommit tillbaka, lite i taget. Jag har lagt tid och energi på att formulera dessa upplevelser som ett sätt att bearbeta dem och försöka förstå vad som hände. I den processen har jag skrivit och tänkt, känt och kommit ihåg ... det har gett mig klarhet ... jag ser nu mitt liv och mina erfarenheter i ett nytt ljus ... lite tydligare ... lite bättre.

Efter att ha läst ett flertal böcker och artiklar i ämnet inser jag nu att det är många som är drabbade av skam och jag förstår hur viktigt det är att låta dessa erfarenheter komma fram i ljuset. Vi måste sätta ord på skammen, sätta ord på våra upplevelser och känslor, det är enda sättet att bli fri. Det är oerhört viktigt eftersom skammen är ett av de största och svåraste hindren för vår utveckling som människor. För mig har det varit helt avgörande att bearbeta mina upplevelser och sätta ord på dem eftersom skammen under lång tid gjorde det omöjligt för mig att leva ett fritt liv utan rädsla.

Skam angår inte mig ...

... i alla fall inte personligen. Det är många som tänker så, men stämmer det egentligen? Tänk om skam angår alla - personligen! Skam är en allmänmänsklig erfarenhet som orsakar mycket lidande och kan vara förödande för en människas liv och utveckling. Alla är naturligtvis inte drabbade på samma sätt eller i samma omfattning men jag skulle vilja påstå att skammen påverkar de flesta av oss mycket mer än vi tror.

En anledning till att vi inte ser skammen i vårt eget liv är att den är ljusskygg, den gömmer sig i dunklet. Av naturliga orsaker vill vi heller inte se skammen eller prata om den eftersom den plågar oss så, vi vill bara bli av med den. Det ligger i skammens natur att vi helst inte vill låtsas om den, vi har lärt oss att förtränga allt som har med skam att göra.

Jag associerade länge skam med vardagliga pinsamheter, situationer då man känner sig dum eller förlägen. Men efterhand som jag tagit del av andras berättelser och känt igen mig har jag förstått hur mycket skammen påverkat mitt eget liv. Det har varit svårt att ta in, men lite i taget har jag insett att även jag är drabbad. När jag väl accepterat det började jag se vad som gömde sig bakom smärtsamma erfarenheter och diffusa minnen.

Många saknar ord för sina känslor, terapeuter och psykologer har under de senaste åren sett en gemensam nämnare bakom uttrycket att *"må dåligt"*. Den gemensamma nämnaren är ofta skam och man menar att vi undskattar hur mycket skamkänslorna styr våra liv. Det finns till och med människor som *"kommer ut"* med sina skamupplevelser, vilket är mycket talande. Prästen och terapeuten Göran Larsson skriver i boken *"Skamfilad"* att han som vuxen insett hur skammen letat sig in i hans *"väsens kärna och skapat rädsla, stress och kaos under årtionden"*.

Ingen är immun mot skam, alla påverkas på något sätt. Alla kan relatera till upplevelser av skam, mer eller mindre svåra. Skammen är ofta förknippad med en känsla av att vara avklädd och förödmjukad. Skam är en hemlig plåga för många och ett hinder för ett genuint socialt liv, få saker är så svåra att prata om.

Vad skammen gör med oss

Alla har erfarenhet av skam, mer eller mindre. Men oftast är vi inte medvetna om skammen i våra liv och vad den gör med oss. Skammen finns i oss, den letar sig in och klibbar sig fast och hindrar oss att leva och andas fritt. Den förkrymper och isolerar oss, gör oss rädda att blotta vårt innersta.

Skammen får oss att visa upp valda delar av oss själva, att bara visa det lyckade och näst intill perfekta, att vi är duktiga att vi kan och vi vet. Livet går därför många gånger ut på att passa in och att låtsas att allt är bra. Vi visar upp det vi tror att andra vill se istället för att visa oss som vi är med alla de nyanser ett autentiskt liv innehåller. Livet blir ytligt och förutsägbart.

Skammen förhindrar djupa relationer när vi döljer det som är jobbigt och svårt. Den står i vägen för ärlig och öppen kommunikation eftersom den hindrar oss från att säga vad vi tycker och visa oss som vi är. Skammen är ett hinder för personlig utveckling när det gäller förmåga och möjligheter, ett sunt självförtroende och självrespekt. Den får oss att tvivla på oss själva, att vi kan och har något att bidra med.

Skammen både lamslår och gör oss blinda, den hämmar oss ibland så till den grad att vi förtränger viktiga delar av vår personlighet. Det kan handla om att avstå från att engagera sig och vara kreativ eller att förtränga sin längtan att relatera och höra till. Jag hamnade i prestationsångest och förlorade mycket av min glädje, kreativitet och kontakt med mitt innersta.

Skammen får oss att försöka passa in istället för att vara sanna och genuina, den får oss att undvika istället för att mötas. Skam påverkar många områden av livet utan att vi märker det och fortsätter att påverka oss tills den blir avslöjad och kommer fram i ljuset. Så länge vi inte har identifierat skammen i våra liv har den alltid övertagat.

Skam står i vägen för vår längtan och hindrar oss från att leva ett helhjärtat liv. Det är dags att våga se sanningen om det som har hänt, att utmana skammen och ifrågasätta de budskap den förmedlar.

Hur hänger skam, rädsla och sårbarhet ihop?

Man skulle kunna uttrycka det som att skam är rädsla, eller mera korrekt att rädsla är drivkraften bakom skam. Ju mera skam desto större rädsla och vice versa. All rädsla gör oss sårbara och rädslan är oftast svår att hantera. Vi försöker skydda oss själva och det vi upplever vara vår kärna, vår djupaste person där vi är som mest sårbara. Att bli sårad gör ont, att bli skambelagd gör ont ... när vi en gång blivit sårade eller skambelagda är vi rädda för att uppleva det igen. Att uppleva skam gör oftast mer än bara ont, det kan vara en riktigt smärtsam upplevelse.

Jag har upplevt skam när jag utsatts för fördömande, ogillande eller inte levt upp till andras förväntningar, det resulterade alltid i rädsla och en känsla av utanförskap. Med tiden ledde det till att mitt självförtroende blev knäckt, jag trodde knappast att jag var tillräckligt bra eller duktig i något avseende, på

sikt blev min upplevelse inte att jag gjorde fel utan att jag var fel. Blotta rädslan att bli skambelagd var tillräcklig för att hindra att många av mina tankar och känslor blev till ord.

Skammen har hållit mig tillbaka och hindrat mig från att visa mig som jag är, men även från att skydda mig och säga "nej" när det varit befogat. Under många år levde jag med övertygelsen av jag inte duger som jag är. Det är ingen överdrift att säga att skammen varit det största hindret för att våga vara den jag är och leva mitt liv som jag egentligen vill. Jag vet av erfarenhet hur sårbar och skör man kan vara och hur svårt det är att prata om.

Varför berör skammen oss så djupt, varför känns den så hotande? Skam handlar till skillnad från skuld om en människas identitet, skuld är att göra fel medan skam handlar om att vara fel. Skuldkänslor är i grunden sunda, du känner skuld när du gör något som står i konflikt med din moral, dina värderingar eller övertygelser.

Sund skam och vardagsskam

Skam är i grunden en sund känsla så länge den har funktionen att bevara vår egen och andras integritet och värdighet. Ett exempel på det är när du öppnar en toalettdörr och det sitter någon där som har glömt att låsa om sig. Du känner dig förlägen, det känns pinsamt och du stänger dörren omedelbart.

Den sunda skammen hjälper oss att se och acceptera våra begränsningar. Den hjälper oss att sätta gränser, vi får trygghet när vi lär oss att säga nej. Sund skam talar om för oss att det är mänskligt att göra misstag och att vi behöver andra människor, det är okej att be om hjälp. Vi har kort och gott tillstånd att vara mänskliga. Sund skam är grunden för sann ödmjukhet.

Mild skam eller vardagsskam är något som de flesta av oss upplever ganska regelbundet. Ett exempel som många kan känna igen sig i är när man frågar om något och får ett svar som inte är glasklart så vill man inte visa att man inte förstått, det är skammen som hindrar oss att göra det. "Han kan ju tro att jag är dum i huvudet" har jag tänkt många gånger. Tecken på skam kan vara att man börjar rodna, svettas eller önskar att man bara kunde försvinna genom ett hål i golvet. Den milda skammen går över lika fort som själva situationen.

Den ena ger det andra

Vardagsskam kan också vara att skylla ifrån sig, när man kommer för sent eller när man gjort en blunder. Vi tvekar att säga som det är därför att det känns *skämmigt* som det brukar uttryckas, vilket betyder att vi känner skam.

Jag har lärt mig att det är bättre att be om ursäkt, om det är en grövre miss får man göra *en hel pudel*. Det är också bättre men betydligt svårare. Problemet är att det ena ger det andra, har man väl börjat skylla ifrån sig blir det en ovana. Den ovanan måste man bryta, och då känns det, men man kommer snabbt över det. Jag visar att jag tar ansvar för mina handlingar genom att t.ex. säga "jag ber om ursäkt att jag kommer för sent".

För en offentlig person är det ett måste att erkänna ett misstag rakt av, utan att försöka släta över eller bortförklara. Det går inte att få respekt på något annat sätt. Gång på gång ser man politiker och andra som försöker komma undan, varför är det så svårt att erkänna ett misstag utan att lägga till något som ska göra det hela ursäktligt? Kan det bero på något annat än att man till varje pris vill undvika skamkänslorna? Ett talande citat:

*"Mistakes happen. How you apologize matters.
Don't bullshit people - just say "I'm sorry". And mean it!"*

Det farligaste är inte att göra fel, det är att inte erkänna sina fel och på det sättet ta ansvar för det man sagt eller gjort.

Skammen som stannar kvar

En helt annan upplevelse är det om någon aktivt lägger skam på dig, då finns risken att du utvecklar en destruktiv självkritik vilket är precis vad jag gjorde under min uppväxt. Allt eftersom mina upplevelser av skam fortsatte utvecklades min självkritik till självförakt, jag förträngde dessa känslor eftersom det var outhärdligt att medvetet förakta mig själv. Det kan jag se nu långt efteråt, just då märkte jag inte vad som hände, att förtränga obehagliga känslor blev snabbt en ryggmärgsreflex.

Vad händer när en människa inte kan hantera skammen på annat sätt än genom att förtränga den? Eftersom känslorna måste ut på något sätt hittar de alltid andra vägar vilket kan leda till stress, nedstämmhet eller kroppsliga symptom. När det händer kan det vara svårt att se ett samband.

När skamupplevelsen är starkare har den en tendens att stanna kvar och påverka självbilden. Den hotar självkänslan och tär på livsglädjen och blir i värsta fall en del av människans identitet. Många lider av denna sorts skam genom att man tidigt lär sig att man inte duger som man är.

Många minns skolans gymnastiklektioner med mer eller mindre fasa. Det fanns ett moment som var mer plågsamt än andra och det var när man skulle välja lag. Jag och en annan kille i klassen blev alltid sist, vi blev över. Vi blev egentligen inte valda, man tog med oss bara för att man måste.

Många har upplevt skam på liknande sätt, att inte duga, att inte vara tillräcklig. Ibland följer känslan oss genom livet som en skugga.

I vuxen ålder kanske det yttrar sig som att man ständigt anpassar sig till andra eller visar upp en fasad av duktighet. Många saknar en inre ro trots att allt ytligt sett verkar bra. Det borde kännas bra men det gör det inte och man förstår inte varför.

Rädsla som drivkraft

Under många år var rädsla min största drivkraft. Jag kämpade hårt för att alla skulle vara nöjda med mig i olika sammanhang; hemma, i skolan, bland kompisar, hos familjens släkt och vänner. När jag blev äldre fortsatte det i arbetslivet. Rädsla för att uppleva skam gjorde att jag försökte skydda mig så gott jag kunde.

Man kan beskriva skam som upplevelsen av att inte få vara med, inte platsa i en gemenskap - vara ovärdig och hamna utanför i kylan. En straffande tystnad kan vara en fruktansvärd upplevelse för ett barn.

Fler och fler relationer påverkades ju längre tiden gick och det gällde att alltid undvika att någon blev besviken på mig. Det var ett heltidsjobb som tog väldigt mycket energi och hindrade mig från att verkligen leva.

När det gäller nära relationer är min erfarenhet att skam utvecklas där den kärleksfulla kommunikationen inte fungerar. Man kan inte känna sig älskad samtidigt som man är rädd för någon. Ett barn behöver väldigt tydliga signaler som talar om att kärleken finns där oavsett vad som händer. Skam och rädsla hör ihop men inte kärlek och rädsla!

Skammen blev ett hinder i alla mina relationer, den fick mig att låtsas inför dem jag mötte. Jag har lagt mycket energi på att inte visa min osäkerhet eller mina åsikter eftersom den öppenhet och ärlighet som var naturlig för mig som barn gav mig problem. Genom att dölja sådant som jag inte trodde passade in skapade jag omedvetet ett avstånd till andra människor. Det som smärtar mig mest är att jag under större delen av min uppväxt inte hade den relation till pappa som jag hade velat och som borde ha varit möjlig. Långt senare i livet fick vi en sund relation.

Att vara sårbar är att vara känslomässigt utsatt för osäkerhet, risk och själslig smärta. Osäkerheten och utsattheten handlar om frågor som; "Duger jag som jag är?" och "Är jag värd att bli älskad?" men också "Vad händer om jag säger nej, blir jag straffad och utfrysad då?" Det är skillnad på att som vuxen frivilligt utsätta sig för situationer där man är sårbar och att som barn bli tvingas in i

situationer där man blir exponerad för dessa känslor. Ett barn har ingen möjlighet att förstå vad som händer eller att reagera och skydda sig på sunt sätt. Jag är extra känslig till min läggning och har därför under hela livet varit särskilt utsatt och sårbar.

Mina upplevelser ledde till att jag utvecklade överlevnadsstrategier, jag lärde mig att hålla människor på "säkert avstånd" och att alltid vara beredd på det värsta. Konsekvensen blev också att jag många gånger drog mig undan för att minimera risken att bli exponerad för skam och allt vad det innebar av smärta och utanförskap. Det var bättre att ställa sig vid sidan än att bli bortvald. Jag lärde mig att inte säga för mycket och att inte synas för mycket.

Undan för undan utvecklade jag vad man skulle kunna kalla en skamidentitet, till slut upplevde jag det som att skammen var en del av min personlighet. Med lite distans skulle jag vilja beskriva det som att sitta fast i ett spindelnät eller vara inlåst i en mycket begränsad verklighet utan att kunna få den bekräftelse jag behövde som barn. Jag kunde inte fritt uttrycka mina känslor eller min vilja utan risk för att bli skambelagd.

"Toxic shame, the shame that binds you, is experienced as the all-pervasive sense that I am flawed and defective as a human being. Toxic shame is no longer an emotion that signals our limits, it is a state of being, a core identity. Toxic shame gives you a sense of worthlessness, a sense of failing and falling short as a human being."

- John Bradshaw i boken "Healing the shame that binds you"

Tillhörighet och sammanhang

Vi behöver ett sammanhang där vi känner tillhörighet och trygghet, där vi är en del av något som är större än oss själva. Tillhörighet och relationer är grundläggande i livet, när relationerna är sunda hjälper de oss att hitta vår identitet. Känslan av sammanhang gör livet meningsfullt och är en viktig grund för att du och jag ska kunna hantera livets utmaningar. Betydelsen av sammanhang blir ännu tydligare om vi tänker på dess motsats. Rädslan när något vi gjort eller misslyckats med att göra, när vem eller hur vi är riskerar att göra oss ovärdiga att uppleva tillhörighet.

Skam handlar om att någon avvisar eller kränker en annan människa, en bristande respekt för den människans gränser. Det handlar om personlig integritet och den som kränker är troligen själv kränkt eller avvisad men vill eller orkar inte kännas vid att detta har hänt. Skam förs vidare från en generation till nästa. Skammen är en ond cirkel som lever vidare så länge den inte bryts.

Skam är en grundläggande upplevelse av att inte ha blivit sedd eller att ha blivit sedd och bemött som någon annan än den man är. Det leder ofta till en känsla av ovärdighet, att vi inte tror att vi är värda att bli älskade eller delaktiga. Skam saboterar möjligheten att uppleva en sann tillhörighet.

Skam och uppfostran

Skam- och skuldbeläggning ansågs länge vara effektiva verktyg för att få människor att ändra beteende och särskilt när det gäller barn. Erfarenheten visar att även skuldbeläggning ofta leder till skam. Tyvärr förekommer det fortfarande att både skam och skuld används som maktmedel i skolor och på arbetsplatser. Forskning visar att det inte bara är ofarligt utan kan leda till allt ifrån vrede till depressioner, missbruk och våld. Man har inte kunnat se att upplevelser av skam leder till något positivt.

Jag uppfostrades till någon som presterade ett önskvärt beteende istället för att bli en person med inre styrka och egen karaktär. Eftersom jag hela tiden fick veta att jag hade fel eller gjorde fel blev jag mycket osäker, mina motiv kunde ibland misstolkas totalt "det är väldigt tråkigt att du gör så här emot mig". Jag kunde nästan aldrig säga nej, det var ett svar som inte godtogs. Meningsskiljaktigheter gick inte ens att diskutera. Som barn behöver man ett visst motstånd för att växa, ett segt motstånd och en kärleksfull famn. Jag hade en tegelvägg som jag gång på gång körde huvudet i, det gjorde ont och jag blev bara besviken.

Under mina tonår upplevde jag aldrig att pappa var riktigt nöjd med mig eller vad jag gjorde. Han hade svårt att se mig som en egen unik person med integritet. Jag tror att han ville att jag skulle vara som han, och när jag inte kunde leva upp till det blev han besviken. Han kunde vara ganska nöjd, sällan helt nöjd, försökte hela tiden ändra på mig. Jag kände inte att jag dög som jag var.

Djupt inom mig fanns hela tiden en längtan efter att vara äkta och att känna mig hel. Jag minns inte när, men jag började se mitt inre och kunde så småningom bejaka min sårbarhet. När jag på det sättet blev mer kärleksfull mot mig själv började skammen släppa sitt grepp.

Skammens mekanismer

För att hantera skammen och bli fri från att styras av den måste jag förstå vad som utlöser den och varför den lever vidare. Skammen hindrar mig från att bli synlig när jag egentligen skulle vilja säga ifrån, ta ställning för något, bli tydlig och säga som det är.

Skam handlar ofta om att inte kunna leva upp till vem och hur jag borde vara i andras ögon. Hur känner man sig då? Jag hade många känslor av hopplöshet, under en period var det som om jag inte kunde göra eller säga något utan att pappa blev besviken på mig. Inte bara mitt känsloliv tog stryk, hela mitt tankeliv påverkades. Det gick så långt att jag inte upplevde någon respekt för min person eller min integritet.

Som en följd av mina upplevelser blev jag både självkritisk och konflikträdd. Jag kunde inte älska mig själv, kände mig otillräcklig, ovärdig och rent av dålig eller defekt men det var inget jag kunde sätta ord på då. Jag hade fullt sjä med att hålla skamkänslorna ifrån mig.

För att överleva lärde jag mig att känna av omgivningens förväntningar och att alltid vara till lags. Jag började kompromissa med mig själv, var rädd för andras domar och för att inte passa in. Eftersom jag inte kunde vara mig själv anpassade jag mitt beteende enligt principen att allt som inte blev kritiserat var godtagbart. Jag lärde mig att det var farligt att uttrycka starka känslor, särskilt vrede eftersom det straffade sig på olika sätt. Till slut blev jag en främling för mig själv, jag lyssnade inte till mina egna känslor och behov.

Nu kan jag se hur jag under många år försökte få lite kärlek och uppskattning genom att vara rolig, det var min överlevnadsstrategi. Det var då jag kände mig minst tillgjord och det var då jag kände mig omtyckt. Min roll var clownens, han som skulle se till att alla var nöjda och glada.

Skam leder till själslig smärta och jag blev tvungen att även förtränga smärtan. Skammen och smärtan var outhärdliga eftersom skammen var kopplad till min person, till den jag var och inte till det jag gjorde. Att förtränga är att slippa känna, som att bli något annat än den man är. Jag försökte länge ta död på smärtan vilket egentligen innebar att jag flydde från den.

Vad händer när djupa, själsliga känslor blir bundna av skam? Energin blockeras och interaktionen mellan själ och vilja bryts. Vad är själen och viljan utan varandra?

Att fly från smärtan är det samma som att skjuta upp det oundvikliga, det jag måste göra för att bli hel. Jag måste möta smärtan och ta mig igenom den, bejaka att den faktiskt finns där i min själ. Så länge jag inte gjorde det var jag ständigt på flykt, ständigt på väg någon annanstans.

Dubbla budskap

Under uppväxten lärde jag mig hur jag borde och skulle vara, både genom direkta tillsägelser och mer indirekt genom att uppfatta signaler och betrakta

omgivningen. Mycket gick ut på att du ska vara ärlig och vara dig själv, men inte om ... du är osäker eller nedstämd ... det bör man inte visa. Visa gärna känslor men inte för mycket eller för starka känslor. Visa vad du kan men stick inte ut för mycket, se för all del till att ingen känner sig obekvämt. Vad leder det till för ett barn som inte har en aning om var gränsen går ...?

Jag blev förvirrad och lärde mig människofruktan som ett beteende, att vara rädd för människor och vad de skulle kunna tycka om mig. Mina relationer påverkades eftersom jag inte vågade blotta mig och därför omedvetet höll andra på avstånd. Rädslan fanns alltid där, jag var rädd för så mycket, att bli nedvärderad, föraktad, förlöjligad, utanför ... jag var så skör, ibland kändes det som om jag skulle gå sönder.

Under många år ansträngde jag mig för att inte visa mig i min sårbarhet men märkte så småningom att jag uppskattade människor som vågade visa sig som de var. Det upptäckte jag när jag var i 20-årsåldern, en tjej i kompishöret var nästan genomsiktig i sitt sätt att vara. Hon visade sin osäkerhet rakt av utan att försöka dölja den eller släta över. Det gjorde intryck på mig, jag tyckte att det var en attraktiv egenskap. Jag började längta efter att själv våga visa mig som jag var.

Skydd och försvar - olika strategier

Den som vid upprepade tillfällen utsatts för upplevelser av skam börjar värna sig på olika sätt. Det går ut på att man försöker skydda och försvara sig men också förekomma situationer där man löper risk att exponeras för skam.

Ett sätt att förekomma som jag själv har erfarenhet av är perfektionism vilket innebär att försöka göra sig förtjänt av andras godkännande. Vad som hände mig var att jag utvecklade en slags tankemodell som innebar att "jag är vad jag åstadkommer och hur bra jag gör det".

Som perfektionist har man ingen känsla för sund skam. Man har inte heller någon känsla för gränser, man vet helt enkelt aldrig hur mycket som är tillräckligt bra. Perfektionism som livsstil är något man lär sig när man värderas för det man gör och inte för den man är.

Skam leder ofta till en känsla av otillräcklighet och att man därför kräver mer och mer av sig själv. Jag hade egentligen en längtan efter att vara tillräcklig, att duga som jag var, men kompenserade känslan av otillräcklighet genom att göra mer. Jag tror att det berodde på att jag inte bottnade i mig själv, att jag försökte bli accepterad av andra men inte hade bejakat och accepterat mig själv.

Jag utvecklade perfektionism vilket inte det samma som att göra sitt bästa. Perfektionism är både självdestruktiv och beroendeframkallande, den göder tankar som går ut på att om jag gör allt precis som omgivningen önskar kan jag förhoppningsvis undvika smärtsamma upplevelser i form av fördömande eller ogillande.

Det var ett mycket tungt och defensivt liv att försöka leva som perfektionist, som att släpa runt på en stor metallsköld för att skydda mig, det enda som hände var att andra inte såg mig som jag var. Jag blev både utmattad och sårad trots all energi jag la på att förekomma. Till slut blev det till ett slags fängelse eftersom det perfekta inte existerar i verkligheten, fängelset heter "Bättre kan du".

Kontroll är ett annat sätt att skydda sig från skam. Det gick så långt att jag försökte kontrollera både mina tankar, känslor och handlingar. Behovet av kontroll saboterar möjligheten att uppleva förtrolighet, det går inte att fritt dela sina tankar och känslor om man inte känner sig trygg.

Att se sig själv med nya ögon

Jag har känt mig hämmad och frustrerad under en stor del av livet, varit rädd och haft många diffusa känslor som jag inte kunnat sätta ord på. Under långa perioder har jag känt det som att jag överlevt istället för att leva. Skammen hade verkligen nästlat sig in och begränsade mitt liv på många sätt.

Jag började sakta komma loss ur skammens grepp genom människor som såg mig, det hjälpte mig att vara kärleksfull mot mig själv. Efterhand kunde jag se mig själv med nya ögon, mjuka ögon istället för en hård och kritisk blick som jag ofta gett mig själv. Senare läste jag flera böcker som gav igenkänning och hjälpte mig att sätta ord på mina upplevelser, att förstå och komma vidare.

Jag började se samband, såg det som låg bakom många smärtsamma minnen. Många lager av försvar har skalats bort och frilagt min sårbarhet. Så småningom kunde jag också se mig själv när skammen drabbade; en liten kille, sårbar och rädd. Jag har omfamnat det barnet med kärlek och medkänsla, bildligt talat tagit upp honom i famnen och viskat "var inte rädd, du duger precis som du är".

Det viktigaste i processen var att börja berätta om det som hänt för några få människor, ju mer jag har satt ord på skammen och berättat om den desto mer har den tynat bort. Det känns när jag sätter ord på mina erfarenheter, jag tvekar ibland ... ska jag verkligen skriva det här? Jag skriver om, vill vara sann och saklig, det gör ont ... måste få berätta ... texten föds långsamt fram och hamnar till slut på pappret.

Återhämtning

Efter många år av själslig smärta har jag insett att sårbarheten måste finnas och att den är en viktig del av min mänsklighet. Livet idag ser helt annorlunda ut, när jag tänker på det kan jag inte riktigt förstå att jag känner mig lycklig så ofta. Jag tillåter mig att känna allt mer, lär mig undan för undan att inte förtränga mina känslor. Jag lär känna mig själv och lär mig leva med min ofullkomlighet, leva med sprickorna.

Nu kan jag se att trots allt har min sårbarhet gett mig erfarenheter jag inte vill vara utan och det menar jag verkligen! Jag upplever känslor som är mer intensiva och ogrumlade, det gäller både glädje och smärta. Jag har mer energi eftersom jag inte har behov att förtränga och kontrollera som alltid gjort tidigare.

I engelskspråkig litteratur talar man om "*shame resilience*" vilket innebär att bearbeta och återhämta sig från upplevelser av skam. Det handlar om först och främst om att identifiera skammen och sätta ord på sina upplevelser, det är något mer än att bara bli fri från gamla känslor. Sedan kan man lära sig att hantera skammen genom att vara uppmärksam på när det händer och att då ha medkänsla och empati med sig själv. Empati och medkänsla är effektiva motgift mot skammen.

Det blir lättare att hantera skammen när jag förstår vad som utlöser den, rent fysiskt känna och känna igen vad det är som händer. Jag kan också lära mig att kritiskt granska de budskap och förväntningar som förmedlar skamkänslorna. Acceptera att jag behöver berätta för någon för att en människa ska kunna visa mig empati, empati med mig själv är en bra början men jag behöver också stöd från en medmänniska.

Det gör stor skillnad att berätta för någon om hur jag känner det och vad som hände. Jag kan behöva gå tillbaka till en händelse, känna och berätta, sätta ord på känslorna. Då behöver jag en medmänniska som finns där, en människa med mjuka ögon som lyssnar och bekräftar mig.

Återhämtning handlar om att sträva efter att vara äkta och autentisk, ju mer autentisk jag är desto mer växer både självkänsla och självrespekt. Men framför allt handlar det om viljan att leva mer helhjärtat och inte låta skammen stå i vägen för att vara den jag är och leva det liv jag djupast sett längtar efter.

Att älska sig själv handlar om vilja, inte om känslor. Så här skriver John Bradshaw i boken "*Healing the shame that binds you*".

"Toxic shame's greatest enemy is the statement "I love myself". To say "I love myself" can become your most powerful tool in healing the shame that binds you."

Att bli fri - om mod, skam och sårbarhet

När du börjar förstå skammens mekanismer kan du odla mod och lära dig att trotsa skammen. Det handlar om att bestämma sig för att

- Jag duger, jag är värd kärlek och respekt precis som alla andra.
- Jag har fått nog; "Jag vill inte fortsätta att leva så här".
- Jag vill trotsa skammen och hitta kraften att göra det.
- Jag accepterar att jag måste bli synlig, ta en risk och visa mig som jag är.

En viktig nyckel är att bli synlig, att inte ensam gå och bära på sin börda av skam. Det börjar med att du blir synlig för en enda människa som är värd ditt förtroende. Då är processen igång, den onda cirkeln är bruten och du är på väg! Det är en process som tar tid och måste få ta tid, du får ta ett steg i taget.

För mig har denna process inneburit att jag valt ett nytt sätt att leva och relatera till mig själv. Jag fördjupar mina värderingar, lär känna mig själv och odlar mod ett steg i taget. I denna process har jag undan för undan trotsat skammen och omfamnat min sårbarhet med empati. När jag ser tillbaka har mycket handlat om att lära mig att se, tänka och vara på ett helt nytt sätt. Fast egentligen är det inte nytt, det är som att komma tillbaka till barndomens sätt att bara vara, till den kärlek och självacceptans som då var självklar.

Mina sår och mina gåvor

Det faktum att jag erkänt för mig själv att jag blivit utsatt för skam och inte blundat för hur mycket det sårat mig har fått en annan konsekvens. Jag har undan för undan gjort upptäckten att i det som gjorde så ont finns även mina gåvor. I min känslighet, min passion och min kreativitet, de delar av mig där skammen nästlat sig in och plågat mig, där har jag funnit mina mest värdefulla gåvor och egenskaper. Dessa delar som hör ihop med min mänsklighet och det som skammen fick mig att dölja har nu väckts till liv. Det är något av en revolution.

Att leva med sårbarheten

Jag tycker ofta att det sociala umgänget är ytligt, nästan alla är rädda för att blotta sig, att visa sin mänsklighet egentligen. Istället försöker vi göra intryck på varandra genom att visa att vi kan, vi vet, vi är duktiga. Detta duktighetsbehov skapar bara ett avstånd mellan oss, blir till en slags dimridå. Varför är det så svårt att visa sin sårbarhet?

"The only true currency in this bankrupt world is what we share with someone else when we're uncool."

- från filmen Almost Famous

Om mitt liv ska få djup och mening måste jag låta andra se mig som jag är, att bli synlig är att vara sårbar. Ibland behöver jag prata om det som är tungt och svårt, jag måste tillåta mig att göra det även om det innebär en risk.

Det finns mycket som vi nästan aldrig pratar om, på det sättet förtränger vi en stor del av verkligheten ur våra vardagsliv. Jag tänker på oönskade och allmänt besvärliga känslor som vrede, skuld, skam, ångest, självförakt, sorg och kanske framför allt - döden.

Det vidrigaste med skammen är nog att den förvandlar sårbarheten till något dåligt. Sårbarheten kan aldrig vara något dåligt, det är den egenskap som gör oss mänskliga. Att ta sig ur skammen och välja att leva som en sårbar människa är att ta tillbaka sin mänsklighet, sin värdighet.

Att vara människa är att vara sårbar, det är vår mänsklighet som gör oss sårbara. Hur ska jag kunna känna medkänsla om jag aldrig upplevt sorg eller smärta? Hela livet utsätter jag mig för risken att uppleva smärta, det är priset jag betalar för att leva. Både sårbarheten och förmågan att älska är grundvillkor för vår existens. Att älska är att vara sårbar, att vara sårbar är förutsättningen för att kunna ge och ta emot kärlek.

Min erfarenhet är att ju mer sårbarhet jag vågar visa desto mer empati och kärlek kan jag både ge och ta emot. Omvänt gäller att ju mindre sårbarhet jag visar desto närmare skammen befinner jag mig.

När jag är sårbar släpper jag kontrollen och låter inte rädslan styra mig. Då blir jag synlig och visar mig som jag är, det innebär att jag visar min mänsklighet och erkänner mitt behov av kärlek. När jag är sårbar och synlig kan jag möta en annan människa på ett djupare plan, i det mötet känner båda igen sin egen mänsklighet i den andres mänskliga svaghet.

Tänk om vi skulle våga mötas som människor av kött och blod, släppa det krampaktiga behovet att ständigt prestera för att på så vis göra oss förtjänta av uppmärksamhet och kärlek. När vi möts på det sättet kan vi ge och ta emot utan rädsla och vi kan be om hjälp utan att skämmas.

Jag tror att äkthet och balans i livet handlar om att förena styrka och sårbarhet. Den som bara visar styrka kan inte upplevas som trovärdig. Alla människor är både starka och svaga. Det som är sårbart är vackert, mycket vackrare än det som är perfekt.

Texten är hämtad från min bok "Längtar du också efter ett helhjärtat liv?" som förhoppningsvis kommer ut snart.



Bo Davidsson
fotograf, konstnär, föreläsare

Senaste versionen av detta dokument finns att hämta här:

www.oppna-horisonter.se/livet/skam-angar-inte-mig-eller.pdf

Läs också kapitlet om högekänslighet:

www.oppna-horisonter.se/livet/hogkansliga_manniskor.pdf