

Det teologiske Menighetsfakultet

Camilla Juell

Våren 2011

AVH 501 30 sp

Masteravhandling i Diakoni

Veileder: Tormod Kleiven

”Å leve med spiseforstyrrelse”

Hvordan oppleves og uttrykkes skam hos den som lider av spiseforstyrrelse, og hvordan kan vi forstå det i lys av et kristent menneskesyn?

Forord

Det er mange personer som har bidratt til at denne masteroppgaven kom i havn. Jeg vil veldig gjerne takke de som har hjulpet meg i skriveperioden.

Aller først vil jeg takke min veileder Tormod kleiven som alltid har hatt tro på meg. Han har støttet meg igjennom hele den laaange veien og gitt tro på meg selv. Takk også for viktige innspill, gode og konstruktive tilbakemeldinger. Du er best Tormod!

Takk også til alle de som har hjulpet meg gjennom skriveprosessen. Astrid Sandsmark, Morten Holmqvist, Aina Marie Svendsen og Ellen Marie Skillingstad for gode og inspirerende samtaler. Turid Skorpe Lannem som jeg fikk god hjelp av på innledningen, takk!

Stor takk til biblioteket! Dere har vært utrolig hjelpsom mot meg, ja rett og slett fantastiske!

Takk familien Saxegaard som gir meg så mye glede og godhet.

En spesiell takk til Jorunn Sandsmark for korrekturlesing av oppgaven.

Og takk til sist men ikke minst, en strålende fantastisk gjeng som jeg spiller innebandy med hver onsdag. Dere og det fantastiske spillet gjør livet mitt rikere!

Camilla Yoo Juell

Oslo 2011

Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	5
1.1. Motivasjon for tema for oppgave	5
1.2. Presentasjon av tema og problemstilling.....	5
1.2.1. Oppgavens avgrensing.....	6
1.2.2. Begrepsavklaringer.....	6
1.3. Metode og materiale	8
1.3.1 Empirisk materiale	8
1.3.2. Teoretisk materiale	8
1.4. Metode.....	9
1.4.1. Reliabilitet, validitet og generalisering.....	11
1.4.2. Forskningsoversikt.....	11
1.4.3. Avhandlingens oppbygging	13
2. Teori.....	14
2.1. Spiseforstyrrelse – noen forståelsesrammer	14
2.1.1. Kroppens dualisme.....	15
2.1.2. Anorexia Nervosa.....	17
2.1.3. Bulimia Nervosa	17
2.2. Hva er så egentlig spiseforstyrrelser?.....	18
2.2.1. Behovet for kontroll	20
2.3. Ulike forståelser på skam	20
2.4. Den gode skammen.....	21
2.5. Skammens fenomenologi	22
2.5.1. Skammens karakter.....	23
2.5.2. Forskjellen mellom skyld og skam.....	25
2.6. Skammen og kroppen.....	27
2.6.1. Skammens masker	28
2.7. Menneskesyn – teologisk antropologi	29
2.7.1. Mennesket og skam.....	29
2.7.2. Skapt i Guds bilde, grenser og avhengighet.....	31
2.8. Det onde.....	32
2.8.1. Håpet.....	34
3. Analyse	37
3.1. Unge kvinners historier om spiseforstyrrelse.....	37
3.1.1. Bakgrunnshistorie	38
3.1.2. Analysens oppbygging	41
3.2. Kroppslige og atferdsmessige beskrivelser	42
3.2.1. Kroppen som beskyttelse mot skamfølelsen	42
3.2.2. Kroppslig beskrivelse av skam	44
3.2.3. Oppsummering	47
3.3. Avvisning og ensomhet.....	47
3.3.1. Eksistensielle spørsmål.....	50
3.3.2. Oppsummering	51
3.4. Skammens ord og bilder	51
3.4.1. Beskrivelser i adjektiver.....	52
3.4.2. Beskrivelse i bilder/metaforer	53
3.4.3. Oppsummering	55

4. Drøfting.....	55
4.1. Innledning	55
4.1.1. <i>Kroppslige og atferdsmessige beskrivelser</i>	57
4.1.2. <i>Avvisning og ensomhet</i>	59
4.1.3. <i>Beskrivelser ved hjelp av adjektiver, bilder og metaforer</i>	61
4.2. Hvordan kan vi forstå skammens innhold hos mennesker med alvorlig spiseforstyrrelse i lys av kristen menneskesyn?.....	63
4.2.1. <i>Skapt i Guds bildet, grenser og avhengighet</i>	63
4.2.2. <i>Det onde</i>	65
4.2.3. <i>Håpet</i>	67
5. Avslutning og refleksjon	69
Litteraturliste:	71

Veileder: Tormod Kleiven

”Å leve med spiseforstyrrelser”

Hvordan oppleves og uttrykkes skam hos den som har en alvorlig spiseforstyrrelse?

Og hvordan kan vi forstå skammens innhold hos mennesker med alvorlig spiseforstyrrelse i lys av et kristent menneskesyn?

1. Innledning

1.1. Motivasjon for tema for oppgave

I noen år jobbet jeg som ungdomsarbeider i Den norske kirke, der fikk jeg møte et mangfold av ungdommer som kom fra ulike bakgrunner. Jeg fikk innblikk i ungdommers hverdag og hva som preget den. Jeg møtte tenåringer med livskraft og pågangsmot, men jeg møtte også tenåringer som strevde på ulikt vis. Noen av jentene jeg fikk god kjennskap til slet med spiseforstyrrelser, de hadde et forvrengt bilde av mat og ikke minst av seg selv og sin egen kropp. Det å få innblikk i ungdommers tilværelse og deres brytningstid fra å være barn til å bli voksen, har gitt meg mye erfaringer. De er i en tid blandet med ulike følelser og mange spørsmål som man på ulikt vis prøver å finne svar på. Noen klarte denne overgangen bra, mens andre strevde mer. Jeg har selv også møtt mennesker som har opplevd en skam som skader. En destruktiv skam som har vært med på å frarøve dem mye av livet.

Å skrive denne oppgaven har både vært lærerikt og spennende, men det har også vært tungt, fordi arbeidet med skam og spiseforstyrrelser har gitt meg innblikk i dype og smertefulle erfaringer. Det har vært sterkt å lese selvbiografiene til de tre kvinnene som lider av en form for spiseforstyrrelse.

1.2. Presentasjon av tema og problemstilling

Problemstillingen er: ***Hvordan oppleves og uttrykkes skam hos den som har en alvorlig spiseforstyrrelse? Og hvordan kan vi forstå skammens innhold hos mennesker med alvorlig spiseforstyrrelser i lys av et kristent menneskesyn?***

I denne oppgaven behandler jeg temaet mennesker med alvorlige spiseforstyrrelser og hvordan skam oppleves og uttrykkes, i lys av et kristent menneskesyn. Jeg vil anvende tre kvinners historier rundt det å ha en spiseforstyrrelse og hvordan de opplever sykdommen sin.

I første del av problemstillingen vil jeg trekke ut sitater fra selvbiografiene som jeg mener berører temaet skam, og hvordan skammen oppleves og kommer til uttrykk. I andre del av problemstillingen vil jeg komme inn på hvordan vi kan forstå dem som lider av en alvorlig spiseforstyrrelse i lys av et kristent menneskesyn.

Jeg vil anvende et empirisk materiale som består av tre ulike selvbiografier der forfatterne skriver om sine oppvekster og opplevelser av hvordan det er å leve med en spiseforstyrrelse. De tre bøkene jeg har tatt i bruk er:

Hege Arstad, *Gal... Jeg? Nei bare litt spiseforstyrret.*

Astrid Høgevold, *Noe i meg er sterkere enn jeg. En beretning om anoreksi*

Nina W Palmer, *Sulten på livet. En historie om spiseforstyrrelser*

1.2.1. Oppgavens avgrensing

Når det gjelder spiseforstyrrelser, velger jeg for det første å se kun på kvinners historier. De tre selvbiografiene som utgjør mitt materiale er alle skrevet av tre, nå voksne kvinner. Jeg har valgt å ikke ta med gutter i analysen. Dette fordi det er dokumentert flest kvinner som lider av spiseforstyrrelser. Videre er det ikke mitt anliggende å analysere selvbiografiene ut fra en terapeutisk eller psykologisk synsvinkel hvor diagnostiseringen og anbefalt behandling ville vært et naturlig fokus. I forhold til fenomenet skam har det ikke vært mitt mål å undersøke hvorvidt opplevelsen av skam kan sies å være reell eller ikke. Jeg har valgt å se på selve opplevelsen av skammen ut fra kvinnenens egne synspunkter og ikke ut i fra for eksempel et samfunns synspunkt. Det empiriske materialet i form av selvbiografiene er med på å styre oppgaven og oppgavens problemstilling.

Videre ønsker jeg å drøfte kvinnenens fortellinger om skam i lys av et kristent menneskesyn. Dette fordi skammen har med selvforakt å gjøre. Hva vil det si for mennesket som skapt, villet og båret av Gud at det bryter seg selv ned både kroppslig og mentalt? Dette prøver jeg å belyse i drøftingen.

1.2.2. Begrepsavklaringer

Skam

Ordet skam kommer fra den indoeuropeiske roten skam/skem. Betydningen var opprinnelig "å dekke seg til" og "å skjule seg."¹ Skam er noe som alltid har eksistert. Vi

¹ Okkenhaug, 2009

kan lese fra skapelsesberetningen om Adam og Eva: "De var nakne, både mannen og hans hustru, men de skammet seg ikke."² Men etter syndefallet kjente de på skammen da det ble avslørt at de hadde spist av den forbudte frukten. De valgte å gjemme sin nakenhet bak et fikenblad. *"Da ble deres øyne åpnet, og de merket at de var nakne. Så flettet de sammen fikenblad og bandt dem om livet."*³

Dette sier oss noe om hvordan man opplever skam. Man opplever et behov for å gjemme seg, for å "synke i jorden" for ikke å bli avslørt.

Den sunne skammen handler om menneskets nødvendige og tjenlige forsvarssystem som bidrar til vår tilpasning. Den usunne skammen er den som går på selvet, som gir en følelse av at man er uten verdi, at man kritiserer seg selv. Og den skammen er nedbrytende og ødeleggende for mennesket.

Spiseforstyrrelse

Spiseforstyrrelse er en lidelse som handler om å være overopptatt av kropp og utseende, og den besettelsen de har i forhold til slike tanker kan være med å styre mye av tilværelsen og dagliglivet blir vanskelig å håndtere. Spiseforstyrrelser gir også store belastninger for kroppen, som kan føre til somatiske lidelser. Spiseforstyrrelser deles vanligvis inn i tre ulike former: Anorexia nervosa, bulimia nervosa og tvangsspising. I helsevesenet har synligheten av spiseforstyrrelser blitt betraktelig tydeligere. Fokuset på spiseforstyrrelser har økt de siste 20 årene, dette på grunn av mindre stigmatisering og økt fokus i media. Statens helsetilsyn har estimert at det i Norge er om lag 30 prosent med anorexia nervosa og under seks prosent med bulimia nervosa som kommer til behandling.⁴

Det kristne menneskesynet

Spørsmålet "hva er et menneske" har blitt reist på mange ulike måter. Jeg velger å bruke teologen Jan-Olav Henriksen sitt syn på hva det kristne menneskesyn er fundert på. Han

² 1 Mos 2.25

³ 1 Mos. 3.7

⁴ Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010

har systematisert det i tre punkter: 1, Mennesket er Guds skapning, 2, Mennesket er syndig og 3, Det sanne mennesket blir åpenbart i Jesus Kristus.⁵ Henriksen skriver:

*"Mennesket er skapt i Guds bilde. Denne bestemmelsen utgjør det grunnleggende forholdet mellom Gud og mennesker, som alle Guds handlinger overfor mennesket til skapelse, frelse og fullendelse bygger på. At mennesket er skapt, innebærer at det mottar hele livet og alle goder som ufortjente gaver fra Gud."*⁶

1.3. Metode og materiale

1.3.1 Empirisk materiale

Det er tre selvbiografier som er mitt materiale og som jeg baserer mine funn på. De områdene som omhandler temaet skam, er mitt kildemateriale som jeg bygger mine analyser på. De tre selvbiografiene er valgt ut på bakgrunn av følgende vurderinger: De inneholdt nok materiale om temaet skam som jeg var ute etter. I min søken etter selvbiografier måtte jeg forkaste mange av de bøkene jeg fant og leste. Dette fordi de ikke inneholdt temaet skam som jeg kunne bruke i mitt arbeid. Og det var bøker hvor fokuset var på problematikken i tiden etter spiseforstyrrelsen, og som handlet om mennesker som hadde flere lidelser ved siden av spiseforstyrrelsen, som selvskading og personlighetsforstyrrelse. De tre bøkene jeg har valgt står i samsvar til hverandre. Alle tre bøkene har hentet sitt stoff fra tidligere foreskrevne dagbøker. Validiteten øker da det er skrevet når kvinnene opplevde lidelsen.

Siden mitt materiale er kvinnenens skriftlige historier om egen lidelse, kan jeg ikke komme noen oppfølgingsspørsmål. Jeg kan heller ikke observere dem i deres opplevelser. Men bøkene gir mye informasjon til meg som leser, og de gir meg et godt grunnlag for å forstå deres atferd og følelser.

1.3.2. Teoretisk materiale

Jeg har brukt følgende litteratur som teoretisk grunnlag for å besvare på problemstillingen:

⁵ Henriksen 1994

⁶ Henriksen 1994: 107

Ulike former for spiseforstyrrelser: Her har jeg vektlagt tre bøker av psykiateren Finn Skårderud. Han har spiseforstyrrelser som sitt spesial fagfelt og mange av hans bøker handler om dette tema. Derfor var det helt naturlig at jeg brukte hans bøker som teoretisk materiale. Bøkene er:

Psykiatriboken, Sinn – Kropp – Samfunn. Skrevet av Finn Skårderud, Svein Haugsgjerd og Erik Stanicke. Denne boken er først og fremst en lærebok som tar for seg ulike former for psykiske lidelser. Den gir meg en ren faktabeskrivelse på hva spiseforstyrrelse er fra fagpersoner innenfor dette feltet.

Bøkene *Sterk/svak. Håndboken om spiseforstyrrelser* og *Nervøse spiseforstyrrelser*, begge skrevet av Finn Skårderud. Disse bøkene gir meg en god beskrivelse av hvordan kropp og sjel henger sammen. Jeg vil også bruke disse to bøkene i drøftingen, fordi de gir et godt bilde av hvordan skammen er med på å prege dem som lider av spiseforstyrrelser.

Skam teori: Her har jeg lagt vekt på boken til Stephen Pattison: *Shame, theory, therapy, theology.* Den kom ut i 2000. Han er grundig i sin framstilling av skam ut i fra et psykologisk perspektiv. Han setter også et kritisk blikk på teologiens forhold til skam, og dette mener jeg er viktig i arbeid med skam innenfor kristne kretser.

Menneskesyn/ teologisk antropologi: I siste del av teorikapitlet tar jeg for meg hva det kristne menneskesynet innebærer. I hele det kapitlet har jeg hentet materiale fra teolog og professor Jan-Olav Henriksens bøker *Imago Dei – Den teologiske konstruksjon av menneskets identitet* og *Gud virkelighet: Hovedtrekk i kristen dogmatikk.* Jan-Olav Henriksen er en anerkjent professor innenfor systematisk teologi i Norge. Han har skrevet flere bøker om menneskets antropologi fra et teologisk perspektiv.

1.4. Metode

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke empirisk metode ut fra et materiale som foreligger i skriftlig form. Jeg tar utgangspunkt i tre selvbiografier om tre jenter som forteller sine historier om deres liv med spiseforstyrrelse. Jeg bruker kvalitativ metode i

oppgaven. Kvalitativ metode er når man bruker et redusert antall informanter til å få informasjon som gir en større forståelse av et tema. *"Hensikten med denne tilnærmingen er å få fram fylldige beskrivelser, og den er særlig anvendelig når vi skal undersøke fenomener som man ikke kjenner så godt og som er lite forsket på."*⁷

Jeg har tatt i bruk tekstanalyse som redskap for å analysere det empiriske materialet. Det vil si at jeg ikke innhenter data selv, men bruker en tekst som allerede er nedskrevet. De aller fleste kvalitative metodene er kjennetegnet av at man har vært i direkte kontakt med dem man studerer.⁸ Silvermans definisjon på tekstanalyse er: "to identify data consisting of words and/or images which have become recorded without the intervention of a researcher"⁹

Silverman er positiv til bruk av tekstanalyse. Han kommer med flere punkter der han mener tekstanalyse har sine fordeler. Jeg vil nevne kort noen av punktene. 1, Tekster kan være rike og når man fordyper seg i teksten kan man finne mange aspekter som ligger bak. 2, tekster er lettere tilgjengelig, og det kan oppmuntre oss til å ville forske og finne mer stoff. 3, Tekst materiale er med på å influere vår måte å se verden og mennesker på. 4, Man slipper å gå ut og samle data selv for å finne ut av hva mennesker gjør og man sparer da mye tid.¹⁰ Det negative ved at jeg ikke har hentet stoff fra for eksempel intervjuer, er at jeg ikke kan stille oppfølgingsspørsmål. Jeg kan heller ikke observere dem i deres opplevelse når spørsmålene blir stilt.

Silverman mener at skrevet tekst og intervjuer har en ting til felles. Begge understreker den språklige karakter og inneholder kvalitative data. Råmaterialet er ordene som er skrevet, enten i form av dokumenter eller intervjuer.¹¹ Forskere fra USA og Storbritannia har kritisert denne formen for analyse av tekst. De mener at *"Words seem too ephemeral and insubstantial to be the subject of scientific analysis."*¹²

Repstad skiller mellom to typer skriftlige dokumenter. Den ene er konfidensiell, som er for eksempel private brev, dagbøker og interne forvaltningsnotater. Den andre er offentlige, skriftlige dokumenter som avisreportasjer, stortingsreferater og selvbiografier. Repstad mener man bør spørre seg noen spørsmål før man tar i bruk

⁷ Johannesen, Tufte og Kristoffersen 2004: 34-35

⁸ Thagaard 2002

⁹ Silverman 2006: 153

¹⁰ Thagaard 2002: 157

¹¹ Silverman 2006: 153

¹² Ibid: 153

offentlige, skriftlige dokumenter som i mitt tilfelle er selvbiografier. *"Hva ligger bak dette?" "Hva har forfatteren tenkt å oppnå med denne teksten?" "Og hvordan kan motivene tenkes å ha påvirket framstillingen?"*¹³ Han påpeker at kildeverdien er langt større når man kan unngå flere ledd. Dette kaller han for førstehåndskilder. Selvbiografiene jeg har tatt som utgangspunkt kan man si er førstehåndskilder.

1.4.1. Reliabilitet, validitet og generalisering

Når man har innhentet data, må man reflektere over meningsinnholdet. Dette handler om forskningens kvalitet. Det er vanlig å dele dette inn i tre begreper. Reliabilitet, validitet og generalisering. Reliabilitet går på om arbeidet som er utført er troverdig. Er arbeidet gjort på en tillitsvekkende måte av forskeren? Validitet *"er knyttet til vurderinger av de tolkningene undersøkelsen fører til. Forskeren bør gå kritisk i gjennom grunnlaget for egne tolkninger."*¹⁴ Er funnene gyldige til bruk, forskeren bør ha et kritisk blikk på dataene. Generaliserbarhet er knyttet til om det prosjektet man holder på med er relevant i andre sammenhenger. Det handler også om hvorvidt leseren kan kjenne seg igjen i de ulike teoretiske fenomenene som forskeren skriver om.¹⁵

Selvbiografibøkene jeg bruker er alle skrevet ut i fra dagboknotater. Dette er en styrke og det gir troverdighet og nærhet til opplevelsene som er beskrevet i bøkene. Jeg har systematisert stoffet i en slags mønster slik at det er lettere for meg å fortolke stoffet. Jeg har systematisert stoffet for å finne ut om hvordan skam oppleves og uttrykkes hos mennesker som lider av en alvorlig spiseforstyrrelse. Jeg har kategorisert det inn i tre kategorier som er: 1, Kroppslig og atferdsmessige beskrivelser, 2, avvisning og ensomhet og 3, Skammens ord og bilder.

1.4.2. Forskningsoversikt

Innledning

Temaet er forholdet mellom skam og spiseforstyrrelser. Jeg vil gi en oversikt over litteraturen som jeg mener har stor relevans for dette tema. Mye av litteraturen benytter jeg meg av i oppgaven.

¹³ Repstad 2007: 106

¹⁴ Thagaard 2002: 170

¹⁵ Ibid

Bøker knyttet til spiseforstyrrelser:

Innenfor faglitteraturen om spiseforstyrrelser er det Finn Skårderud som har skrevet mest om dette temaet. Han forsker på spiseforstyrrelser og har skrevet både lærebøker og selvhjelpsbøker knyttet til dette temaet.

- Finn Skårderud, *Sultekunstnerne: kultur, kropp og kontroll*, kom ut i 1991. Året etter skrev han boken *Nervøse spiseforstyrrelser*. Skårderud har også skrevet mange artikler om dette temaet. Hans anliggende er å forstå lidelsen kompleksitet mellom kropp og sjel.
- Allan Blaabjerg og Tina Holm Nyland, *Kognitiv terapi: spiseforstyrrelser*. Boken legger vekt på hvordan fagpersoner kan behandle mennesker med spiseforstyrrelser.
- Kari Bjaaland, *Veien ut: en kvalitativ studie av endringsfaktorer i spiseforstyrrelser*, skrevet i fagfeltet psykologi.

Bøker knyttet til skam:

Det har blitt satt mer fokus på skam som fenomen de siste tiårene, både innenfor psykologien og innenfor teologien fra et sjelsørgerisk perspektiv. Faglitteratur om skam i Norge er det ikke så mye av. Men åpenheten og bevisstgjøringen rundt skam har blitt tydeligere.

- Stephen Pattisons, *Shame: theory, therapy, theology*. Hans bok ligger i skjæringspunktet mellom psykologi og teologi. Han er grundig i sin fremstilling av fenomenet skam, men har samtidig et kritisk blikk på kirken og teologiens forhold til skam.
- Robert H. Albers, *Shame: a faith perspective*. Hans bok ligger innenfor psykoanalytiske faglitteratur. Han skriver om hvordan man kan jobbe med skammen ut i fra det sjelsørgeriske rom ved hjelp av troen.
- John Patton, *Is human forgiveness?* Boken legger vekt på tilgivelsesperspektiver som et grunnlag for å komme til rette med skammen.
- Trygve Wyller, *Skam. Perspektiver på skam ære og skamløshet i det moderne*. Boken ser på skam ut i fra et samfunns, kulturelt, psykologisk og teologisk synspunkt.

- Skårderud, Gulbrandsen, Fuggeli og Stang, *Skam i det medisinske rom*. Denne boken handler primært om når helsepersonell opplever skam.
- Anstorp, Indrebø, Hovland og Torps, *Fra skam til verdighet*. Her er hovedtematikken er terapeutisk arbeid med mennesker som har vært utsatt for overgrep fra sine nærmeste.
- Berit Okkenhaug, *Når jeg skjuler mitt ansikt, perspektiver på skam*. Denne boken ser på skam ut i fra et sjelesørgerisk perspektiv.
- Marie Farstad, *Skam - identitet - relasjon: en undersøkelse av skamerfaringen, i lys av sjelesorg og psykoterapi, med særlig henblikk på skammens virkning på identitet og relasjonskompetanse* er en masteroppgave i religionspsykologi ved Det teologiske menighetsfakultet. Oppgaven tar for seg teori fra nyere psykoanalytisk og psykodynamisk teori, utviklingspsykologi, pastoralpsykologi og integrativ terapi.

Bøker knyttet til menneskesyn og teologisk antropologi

- Jan-Olav Henriksen, *Imago Dei*. Dett er en bok som behandler temaet menneskesyn med utgangspunkt i en teologisk antropologi. "Boken legger vekt på hvordan mennesket er et relasjonelt og sosialt vesen, som ikke lever uberørt og upåvirket av sine omgivelser."¹⁶
- Jan-Olav Henriksen og Gunnar Heiene, *Moral og menneskeliv: et kristent perspektiv*. Boken behandler tema: "Å være menneske og mestre livet sitt, ved å se på og drøfte hvordan den kristne tro forholder seg til sentrale temaer i moderne etikk."¹⁷

1.4.3. Avhandlingens oppbygging

Avhandlingen begynner med en innledning der jeg presenterer problemstilling og legger til grunn hva slags metode jeg har tatt i bruk. Videre behandler jeg i teoridelen teoretiske referanserammer. Her vil jeg legge vekt på tre kategorier som er punkt 2.1 spiseforstyrrelse – noen forståelsesrammer. Her vil jeg behandle spiseforstyrrelse som en lidelse hvor kropp og sinn er to sider av samme sak, og se på hvordan kontroll er med på å forsterke dette samspillet. Punkt 2.3, Ulike forståelser av skam. Skam er noe vi alle

¹⁶ Henriksen 2003: 7

¹⁷ Henriksen, Heiene 1998: 13

har, og den er nødvendig i vårt samspill med andre mennesker. Men skammen kan også være en usunn skam som bryter ned menneskeverdet. Jeg behandler temaet skam både fra et psykologisk og et teologisk perspektiv. I punkt 2.7 behandler jeg, Menneskesyn – teologisk antropologi. Hva er meningen med livet? Og hvordan kan vi leve livet på best mulig måte? Dette er noen av temaene jeg vil prøve å besvare. Jeg vil se dette ut i fra et teologisk antropologisk syn.

I analysedelen vil jeg fokusere på hvordan skam kommer til uttrykk og hvordan den oppleves. Her tar jeg i bruk tre kvinners selvbiografier om det å leve med en lidelse som spiseforstyrrelse. Jeg har valgt å bruke tekstanalyse som metode.¹⁸ Jeg har delt inn analysen i tre ulike kategorier som tar for seg hvordan kvinnene opplever og uttrykker skam. Ut i fra mitt materiale har jeg valgt å se systematisk på alle de tre selvbiografiene og plukke ut de aspektene som jeg mener omhandler hvordan skam oppleves og uttrykkes. I drøftingen ser jeg på det jeg har trukket frem som relevant i forhold til problemstillingen min i analysen.

Jeg har valgt å sentrere drøftingen omkring hva som kjennetegner uttrykk og opplevelse av skam i form av det kroppslige og atferdsmessige hos den som opplever skam. Videre har jeg knyttet de analytiske funnene mine opp mot teorien og sammen med egen refleksjon har jeg prøvd å trekke linjer gjennom både empirien, teorien og mine egne refleksjoner.

2. Teori

2.1. Spiseforstyrrelse – noen forståelsesrammer

Spiseforstyrrelser går inn under kategorien psykiatriske lidelser. Det er ikke en ny form for lidelse, som mange vil tro – men selve forståelsen og diagnosen er ganske ny. Anorexia nervosa kan vi finne beskrevet 100 år før Kristus. En av de eldste beretningene finner vi i historien om kvinnen med skjegg. Vi befinner oss ca. mellom år 700 og år 1000, kvinnen var kongen av Portugals datter. Hennes far ville at hun skulle bli giftet

¹⁸ Se punkt 1.4

bort til kongen av Sicilia, noe hun absolutt ikke ville. Hun nektet. Hun sultet seg og utviklet kraftig hårvekst på kroppen, noe som er et tegn på kraftig vektreduksjon.¹⁹

Spiseforstyrrelser ble lenge oppfattet som anorexia nervosa. Franskmannen Charles Lasegue skrev en artikkel i 1873 om 8 jenter med anorexia nervosa, som han kalte for anorexia hysterique. Han mente at de utløsende faktorene for tilstanden var følelsesmessige traumer, og at familiens mekanismer innad i familien er med på å bevare symptomene. Men det var ikke før 1872 at begrepet anorexia nervosa ble introdusert, av sir William Gull i England. Og det var på 1980- tallet at diagnosen anorexia nervosa ble anerkjent i Norge.

Bulimia nervosa ble første gang omtalt på 1700- tallet. Bulimi har mange likhetstrekk med anorexia, men det finnes noen hovedforskjeller. Med bulimi er kjennetegnene overspising med etterfølgelse av en renselsesprosess som oppkast, overforbruk av avføringsmiddel eller ekstrem slanking.²⁰ *For ca. ti år siden ble bulimi en egen medisinsk sykdomsbetegnelse (bulimia nervosa)*²¹

2.1.1. Kroppens dualisme

Kropp er noe vi alle har. Vi tenker og vi føler, og vi er relasjonelle – vi forholder oss til andre mennesker. Disse møtene utgjør livene våre fra vugge til grav. Sammenfatningen av disse erfaringene utgjør det psykiske livet.²² Men kropp og sjel har ikke alltid hørt sammen i menneskets forståelse av seg selv. Dualismen mellom kropp og sjel er kanskje mest kjent fra Platons dialoger. *”Kroppen er i den platonske tenkningen er problematisk og lav, fordi den med sine behov leder den frie filosofiske tanken på villspor.”*²³

Franskmannen og filosofen Maurice Merleau-Ponty er en som bryter med den dualistiske tenkemåten. Han mener at kropp og sjel hører sammen. Der Descartes tenkte ”jeg tenker, derfor er jeg”, tenkte Merleau-Ponty ”jeg har en kropp, derfor er jeg.”²⁴ Med andre ord kan vi si at Merleau-Ponty mener at verden kun er mottagelig for mennesker

¹⁹ Skårderud 1994

²⁰ Buhl 1991

²¹ Ibid1: 22

²² Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010

²³ Ibid: 371

²⁴ Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010

gjennom våre sanser, og denne sanseligheten er med på å få oss til å forstå den verden vi lever i – nåtid, fortid og fremtid. På engelsk blir dette tydeligere: Der bruker de ordet "body" for det fysiske ved kroppen, mens med ordet "embodiment" menes den levende kroppen, slik vi fremtrer og er overfor andre mennesker. I psykoanalysen forstår mennesket som lider av spiseforstyrrelser et sammensatt dilemma der både avhengighet, identitetskrise, selvstendighet står i sentrum. Det vi kan se i nyere tid er hvordan den vestlige kulturen er med på å prege og bidra til barn og unges dannelsesprosesser.²⁵

Spiseforstyrrelser handler ikke bare om det kroppslige, men nettopp om samspillet mellom kropp og sinn. "*Sinnet er kropp*,"²⁶ skriver Skårderud. Når vi er i bevegelse og bruker sansene som lukt, berøring og ser, det er da sinnet vokser. Et annet poeng er hvordan relasjoner er med på å prege lidelsen. "*Spiseforstyrrelsene er dramatiske uttrykk for pasientens forstyrrete forhold til seg selv og andre mennesker. (...) De røper også de følelser som den psykologiske kampen dreier seg om, nemlig selvfølelse, avhengighet og selvstendighet.*"²⁷

Livet er sammensatt og vanskelig til tider. Vi mennesker har behov for å gjøre det enklere, og "*vi søker tilflukt til våre egne kropper.*"²⁸ Når vi kjenner på det vanskelige og vonde i følelseslivet, så har vi behov for å knytte det til det konkrete og sansbare. "*Kroppen fungerer metaforisk, ved at følelser blir erfart via det kroppslige. Vi gjør det alle hver dag.*"²⁹ Et eksempel på en kroppsmetafor er når vi prøver å skape orden i følelsene gjennom kroppen. Med andre ord: Når vi opplever kaos i det indre, kan vi begynne med å rydde i huset. "*De kroppslige ritualene demonstrer en eksistensiell og mental tilstand samt et forsøk på løsningen på denne,*"³⁰ skriver Skårderud. Han skriver videre at der opplevelsene og følelsene ikke er til å bære lenger, kan det lede til ulike forsøk på å sulte seg, trene og ruse dem bort. Som den spiseforstyrrede som forsøker å erfare kontroll over følelsene sine ved å kontrollere hva hun spiser. "*Den som har vansker med å erfare*

²⁵ Ibid

²⁶ Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010: 371

²⁷ Buhl 1991: 28

²⁸ Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010: 372

²⁹ Ibid: 372

³⁰ Ibid: 372

*seg selv "innenfra", forsøker å erfare seg selv "utenfra" via kroppen som et samlet redskap for det psykologiske selvet."*³¹

2.1.2. Anorexia Nervosa

Kjennetegnene hos personer med anorexia nervosa er et bevisst redusert vekttap av personen selv. De er redde for å legge på seg, de har et forvrengt bilde av kroppen sin, og de kan oppfatte seg selv som tykke, selv om de i virkeligheten er undervektige. Det forekommer oftest hos unge jenter i ungdomsårene, med utgangspunkt i at de synes de er litt overvektige; men det forekommer også hos eldre kvinner og yngre menn. Redselen for å gå opp i vekt er stor, noe som fører til en overdreven opptatthet av matinntak og av å forbrenne kalorier, og en frykt for å gå opp i vekt.³² Det er heller ikke unormalt hos en person med anorexia nervosa at tankene konstant handler om mat, vekt og kalorier. Noen med denne diagnosen kan også utvikle bulimia nervosa.

2.1.3. Bulimia Nervosa

Kjennetegnene hos personer med bulimia nervosa er en ekstrem opptatthet av mat med overspising, noe som igjen resulterer i et behov for renselse. Renselsen forekommer blant annet gjennom oppkast, eller ved bruk av vanddrivende midler som avføringsmiddel. I tillegg kan ekstrem fysisk trening forekomme i perioder. Overspisingen foregår i et avgrenset tidsrom, med mye mer mat enn kroppen trenger. Den kan forekomme en eller flere ganger per dag. Forekomsten av bulimia nervosa er størst i de samme gruppene som anorexia nervosa, men debutalderen er noe høyere hos de med bulimia nervosa.³³

Finn Skårderud deler spiseforstyrrelser inn i tre ulike varianter, etter ulike handlingsmønstre:

- Nekteren

Nekteren velger å stenge igjen munnen. han/hun innser ikke at det er noe galt og lever i den troen på at han/hun ikke spiser unormalt lite. De tror også gjerne at de spiser for mye, og dermed kan de ha en opplevelse av at de er store.

³¹ Ibid: 373

³² Skårderud 2004

³³ Ibid

- Overspiseren

Dette handlingsmønsteret går ut på å miste kontrollen over matinntaket. Det kan være en planlagt overspising, eller det kan være en impulsiv handling. Et kjennetegn for overspiseren er skammen, skyldfølelsen og selvforakten som dukker opp etter en slik matinntakshandling.

- Renseren

Renseren kan være en som kaster opp igjen maten som har blitt spist, eller en som avstår fra mat (faster). Renselsen kan også skje i form av overdreven trening. Oppkasteren bruker enten fingeren i halsen for å få opp all maten, eller avføringsmidler.³⁴

2.2. Hva er så egentlig spiseforstyrrelser?

Spiseforstyrrelser er ikke bare å være opptatt av mat; det handler om tankene og følelsene rundt det med mat og kropp. Skårderud skriver at *"når tanker og atferd i forhold til mat og vekt begynner å begrense livsutfoldelsen og forringe livskvaliteten, har man en spiseforstyrrelse."*³⁵ Spiseforstyrrelser er en psykisk lidelse, nettopp fordi det ikke bare handler om mat, men også om det indre følelseslivet som følger med. Vi kan nok si at spiseforstyrrelser som sykdom preger den vestlige kulturen i dag, og det er den vestlige kulturen som fremtrer som mest sårbar, med sitt overdrevne fokus på kropp. Kroppen blir det fremste symbolet på sosial mestring.³⁶

Finn Skårderud skriver om risikomomenter i forhold til en sårbarhet som kan utløse og resultere i spiseforstyrrelser. Han deler det inn i tre forhold: disponerende forhold, utløsende forhold og vedlikeholdende forhold.

- **Disponerende forhold**

En perfeksjonistisk personlighet kan være et disponerende forhold som øker risikoen for spiseforstyrrelser. Andre forhold er knyttet til familien eller

³⁴ Ibid

³⁵ Skårderud 2004: 11

³⁶ Ibid: 12-13

genetikk. Ulike traumer, som seksuelle overgrep, en kultur for slanking og press i nære relasjoner kan også gjøre personer mer disponert.

- **Utløsende forhold**

Eksempler på utløsende forhold er ulike former for mobbing, økte prestasjonskrav, tidlig pubertetstid, slanking eller skader hos idrettsutøvere.

- **Vedlikeholdende forhold**

En spiseforstyrrelse kan utløse konflikter i familien, eller den kan mildne den indre uroen. Slike ting kan holde forstyrrelsen ved like. Ulike former for psykiske lidelser, som depresjon og personlighetsforstyrrelse, og ulike reaksjoner av negativ art fra miljøet kan også ha denne effekten.³⁷

I nyere tid er Hilde Bruch kanskje den kan kalles pioneren i forståelsen av spiseforstyrrelser. Hun er en tysk-amerikansk psykiater og psykoanalytiker. Hun mener at *"personer med anoreksi er en som ikke vet, fordi hun eller han ikke har lært å kjenne og å skille indre erfaringer"*³⁸. Bruch kaller anoreksi for en perseptuell og kognitiv forstyrrelse. *"Når personen ikke vet hva en føler eller trenger, er ens grep om virkeligheten truet."*³⁹

Et eksempel kan være at selvfølelsen ikke er tilpasset hos mennesker med spiseforstyrrelser. De aller fleste med ulike spiseforstyrrelser sliter ofte med lav selvfølelse, og synonymt med lav selvfølelse er skam. *"Skamfølelsen viser til aktiv negative selvevalueringer som generer handlinger i form av at personen med selvopplevde negative egenskaper vil forandre seg og kvitte seg med, eller gjemme, disse"*.⁴⁰

Forandringene kan være på det kroppslige, men det som nå har blitt et problem kan i en tidligere fase av lidelsen ha vært et forsøk på å finne en løsning på de vanskelige indre følelsene.⁴¹

³⁷ Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010

³⁸ Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010: 382

³⁹ Ibid: 382

⁴⁰ Ibid: 382 - 83

⁴¹ Skårderud, Haugsgjerd, Stenicke 2010

2.2.1. Behovet for kontroll

Når man snakker om spiseforstyrrelser, kan vi ikke komme utenom å snakke om kontroll og kontrollsvikt. Å forholde seg til andre mennesker er en del av det å være menneske, og det er krevende. Det å oppleve at man ikke har kontroll kan få mange uttrykk. Når man ikke opplever mestring i forholdet til andre mennesker, kan det oppleves som en kontrollsvikt. For en med spiseforstyrrelse blir det viktig å kontrollere og styre sin spiseatferd. Skårderud mener at *"spiseatferden er i midlertidig bare falsk kontroll, fordi den kan fortrenge og tildekke emosjonelle behov, men ikke tilfredsstille dem."*⁴² Bakgrunnen for ønsket om kontroll, kan være et indre kaos og forvirring, en opplevelse av utilstrekkelighet, ensomhet eller et numment ubehag, sier Skårderud. Den spiseforstyrrede atferd og overfokuseringen på kroppen blir da et forsøk på å få mer kontroll over tilværelsen. Det paradoksale ved lidelsen er at det som skal være løsningen blir selve problemet. Denne overopptattheten av kropp og mat fører til en forsterkning av den lave selvfølelsen. Dette bidrar også til at omverdenen stenges ute, de kan skyve mennesker fra seg – og dette fører dem inn i sosial isolasjon og ensomhet. Når den spiseforstyrrede får en dårligere kontakt med seg selv, utvikler hun (eller han) en overfølsomhet overfor andre. Andres signaler observeres nøye, og hun har et behov for bekreftelse av andre. Ved slanking er de noen, de prøver å bygge seg en identitet. Jo tynnere de blir, jo tydeligere blir deres identitet.⁴³

2.3. Ulike forståelser på skam

Fenomenet skam har blitt studert ut i fra mange forskjellige tilnærminger, og forståelsen av hva slags betydning skammen har, og hva den er, varierer fra diskurs til diskurs. Innenfor sosiologien og sosialantropologien legger man vekt på skammens funksjon og bruk i ulike samfunn og kulturer, mens den filosofiske tilnærmingen legger vekt på skammens rolle knyttet til det moralske mennesket.

På grunn av disse ulike forståelsene og tilnærmingene, er det ikke lett å definere hva fenomenet skam er.⁴⁴ Ordet skam kommer fra indoeuropeiske roten skam/skem.

⁴² Skårderud 1994: 57

⁴³ Hele kapittelet er basert på Skårderud 1994

⁴⁴ Wyller (red) 2001

Betydningen var "å dekke seg til og skjule seg".⁴⁵ Stephen Pattison skriver i sin bok *Shame. Theory, therapy, theology*: at "Shame means a great deal to many people in different places, cultures and discourses. Unfortunately, it does not mean the same thing."⁴⁶ Når begrepet skam blir brukt på så mange ulike måter, blir det ingen enkel øvelse for teologien å nærme seg fenomenet og skape sin egen diskurs om skam. Hva skal man legge vekt på, og hvilke perspektiver og begreper blir viktige?

Teologen Stephen Pattison mener at man ikke kan se på skam som en entydig mening, men at skam heller må ses som en familie av ulike meninger og opplevelser.⁴⁷ Han kaller det "*family resemblance theory*".⁴⁸ Med dette mener Pattison at når man skal nærme seg fenomenet skam, må man respektere de andre skamdiskursene se på dem som legitime og viktige bidrag til å forstå skam. Selv om det er tydelige forskjeller og deres innhold er forskjellig, så er de ulike forståelsene i slekt med hverandre, de har en *family resemblance*. Pattison mener at dette er frigjørende for studier av skam, fordi det gir rom for åpenhet og ydmykhet.⁴⁹

I det følgende vil jeg gi et innblikk i hva skam handler om og hvordan den oppleves av den enkelte, jeg vil også prøve å forklare hvordan skammen er med på å påvirke vår selvfølelse og måten vi ser og opplever andre mennesker på.

2.4. Den gode skammen

Det er ikke slik at all skam er negativ skam. Nei, tvert i mot kan skammen føre med seg noe positivt, hvis man våger å gå inn i skammens mange sider. Kanskje har vi en tendens til å overse den gode skammen, fordi den vonde eller usunne skammen kan være så destruktiv og føre med seg så mye vondt. Samtidig er det slik at vi mennesker er sårbare, og vi trenger skammen som en beskyttelse som Marie Farstad skriver om den sunne skammen i sin avhandling. Hun skriver at sunn skam er en del av menneskets nødvendige og tjenlige forsvarssystem og bidrar til vår tilpasning. På denne måten

⁴⁵ Okkenhaug 2009

⁴⁶ Pattison 2000: 63

⁴⁷ Ibid: 70

⁴⁸ Ibid: 70

⁴⁹ Pattison 2000

virker skam normerende, og medvirker til opprettholdelsen av fellesskapet.⁵⁰ Hun sier videre at skammen er vanskelig å forstå seg på, fordi den er tosidig. På den ene siden så trenger vi skammen i oss som et forsvar mot krenkelser, fordi vi alle er mottakelige og sårbare når vi er i kontakt med andre mennesker. Men på den andre siden kan skammen bli usunn når vi bruker den som en forsvarsmekanisme, slik at vi støter oss bort fra menneskene.⁵¹

2.5. Skammens fenomenologi

Som jeg skrev innledningsvis, er skammen noe grunnleggende i oss mennesker. Den tyske psykoanalytikeren og utviklingspsykologen Erik Erikson skriver om at skam er noe som oppstår tidlig i barnets liv, og at det handler om barnets utvikling fra å være avhengig til å bli uavhengig. I skjæringspunktet mellom avhengighet og uavhengighet oppstår skammen. Barnet som søker kjærlighet og respons fra sine foreldre og som ikke får det, blir usikker og redd.⁵² Vi kan se at responsen fra personer som står en nærmest er veldig viktig. Den britiske barnepsykologen Donald Winnicott viser til viktigheten av tilknytningen til de nærmeste i de tidligste årene til et barn, det er her grunnlaget for utviklingen av selvet ligger. Er responsen kjærlig, empatisk og med respekt, vil barnet utvikle en selvfølelse av å være elsket og likt. Hvis de nærmestes blikk, for eksempel mors, er unnvikende og gir lite respons på barnets følelser, kan barnets utvikling av selvfølelsen bli skadet. Det er i dette skjæringspunktet at skammen kan oppstå.⁵³ Jeg skal gå litt nærmere inn på definisjonen på hva skam er. I sin bok gjengir Pattison Fossum & Masons beskrivelse av skam:

*“Shame is an inner sense of being completely diminished or insufficient as a person. It is the self judging the self. A moment of shame may be humiliation so painful or an indignity so profound that one feels one has been robbed of her or his dignity or exposed as basically inadequate, bad, or worthy of rejection. A pervasive sense of shame is the ongoing premise that one is fundamentally bad, inadequate, unworthy, or not fully valid as a human being.”*⁵⁴

⁵⁰ Farstad 2008, 23

⁵¹ Ibid

⁵² Okkenhaug 2009

⁵³ Pattison 2000

⁵⁴ Pattison 2000: 71 (Fossum and Mason 1998:5)

Det vi kan se ut fra denne definisjonen, er hvordan skammen går på hele selvet – man føler seg uverdigg og uønsket som menneske. Dette kan vi alle ha følt i ulike situasjoner og i ulik grad, uten at det har en stor betydning livene våre. Det er når man går med slike følelser og tanker konstant, at skammen er usunn. Man opplever at følelsene blir til en tilstand, som blir en del av identiteten. Dette kalles ofte for kronisk skam, man føler til stadighet at man er kritisk betraktet av andre.⁵⁵

2.5.1. Skammens karakter

Det er altså ikke slik at all skam er vond skam. Skamfølelsen kan være noe konstruktivt, ikke bare destruktive følelser. For det finnes også en sunn skam, som handler om å kjenne seg selv og sine grenser, særlig i møte med andre. Her dreier det seg om en sensitivitet i møte med andre. Men i denne oppgaven handler det om den negative og destruktive skammen, fordi det er den som kan få utslag i spiseforstyrrelser.⁵⁶

Jeg vil se nærmere på noen av karakteristikkene ved erfaringer av skam. Pattison referer til mennesker som har blitt spurt om hva de tenker på når de får spørsmålet "hva er skam?" De svarer at skam er følelsen av å være eksponert, og denne eksponeringen er nedverdiggende. Det finnes ikke noen steder å gjemme seg. Noen sier de aldri føler seg gode nok, og at de kommer til kort. Andre føler det er noe feil ved dem, uten at de helt vet hvorfor. Hvis man ser på alle disse utsagnene, så finnes det et fellestrekk. Alle snakker om seg selv med et negativt fortegn, og de kritiserer og er harde mot seg selv. Skammen er rettet innover mot dem selv og går lite utover. Man tenker automatisk: "Hva er det som er galt med meg?" De har en grunnleggende følelse av å være ufrivillig eksponert av andre. En eksponering som de ikke ønsker selv, men som plutselig dukker opp – som på en scene der alle lys blir rettet mot deg, og da gjerne når du ikke vil bli eksponert. Den kritiske måten å se på seg selv på er et kjennetegn ved skamerfaring.⁵⁷

Språket og opplevelsen av skam er badet i visuelle bilder. For eksempel blir tap av ansikt brukt som en metafor for å miste respekt. Michael Lewis beskriver skam som "øyet av de

⁵⁵ Pattison 2000

⁵⁶ Okkenhaug 2009

⁵⁷ Pattison 2000

andre i meg som betrakter min overtredelse."⁵⁸ Her ser vi hvordan blikket eller øyet til de andre har mye å si, de andres kritiske og vurderende blikk. Følelsen av å bli vurdert og dømt er overveldende, og man får et selvbild som skader og en skamfølelse som vokser. Man føler man har sviktet seg selv og sine idealer, og skammen kommer krypende inn.⁵⁹ Dette skjer fordi skammen har en tendens til å utelukke den ytre verden av mennesker, erfaringer og handlinger og vende oppmerksomheten innover mot seg selv. Dette kan få alvorlige konsekvenser for selvet, og skammen kan bli en dyptgående følelse som kan føre til at en person får vanskeligheter med å leve normalt. Livet fylles med håpløshet, meningsløshet og forvirring.⁶⁰

Som jeg har nevnt tidligere er det ikke alltid slik at skammen oppstår i samhandling med andre og i relasjoner. Etter hvert kan den begynne å leve sitt eget liv i en person, uavhengig av andre mennesker. Pattison referer til Wurmser, som sier: *"shame always has a kind of objective pole whereby one is ashamed in front of in front of someone else:"* *"This pole is always originally a person; later it is an inner representation of such a person, usually vested in the superego"*⁶¹ Det å bli kritisk vurdert, uansett om det er av en ekte eller innbilt publikum, er med på å gjøre selvet om til objekt. Dette fører til et tap av skillet mellom subjekt og objekt, de smelter sammen i selvet.⁶²

Det vi kan se, er at skam er knyttet til selvet. Hvis vi skal forstå dette utsagnet, må vi se nærmere på ordet "selvet". Finn Skårderud skriver i en artikkel i boken til Trygve Wyller, *Skam perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne: "med selvet menes her en persons mer varige opplevelser av seg selv, med organisering av opplevelser og erfaringer. Selvet organiseres i den gjensidige interaksjonen med foreldrene, og affekter er sentrale i selvorganiseringen"*⁶³. Selvet har altså mye å si for identitetsdannelsen, i forhold til skammen er det en selvforstyrrelse. Man aksepterer ikke følelsen av jeget – eller med andre ord: følelsen av at "jeg er feil" er stor.

⁵⁸ Ibid: 72

⁵⁹ Pattison 2000

⁶⁰ Ibid

⁶¹ Pattison 2000: 72

⁶² Pattison 2000

⁶³ Wyller (red) 2001: 54

Skårderud mener at det finnes flere innganger til skam. Skam kan erfares gjennom en relasjon til en skammer, som kommer utenfra – for eksempel et familiemedlem eller sosiale institusjoner. Skammen oppstår da på grunn av den andres væremåte, i form av krenkelser, mobbing, fysiske psykiske overgrep m.m.⁶⁴ Men det finnes også en skam som ikke nødvendigvis kommer via traumer eller krenkelser. Den oppstår når vi mangler den responsen vi er avhengig av fra vi er små. Opplevd avvising, krenkelse eller ydmykelse oppstår alltid i relasjon til andre. Skårderud sier at skammen er knyttet til fraværet, til isolasjonen og uteblivelse. Disse er selvfølgelig ikke gjensidig utelukkende. Den fraværende kan bli nærværende gjennom krenkelsen.⁶⁵ Skårderud sier at skam handler om det å ikke bli møtt, og i den manglende aksepten vender vi oss mot oss selv. Skam er smerten ved å ikke akseptere seg selv og ikke la seg bli elsket.⁶⁶ Frykten for den skamfulle er å bli avslørt som den man virkelig er.

2.5.2. Forskjellen mellom skyld og skam

Ofte snakker vi skam og skyld som om de var ett og samme ord. Det er det ikke så rart at vi gjør, for disse to ordene er nært beslektet som følelser. Til tider er det vanskelig å skille dem fra hverandre. Vi må være bevisste på at det er to forskjellige, og de har ulike reaksjonsmønstre.⁶⁷ Gry Stålsett Follesø skriver i boken *Fra skam til verdighet* at de to begrepene står hverandre nær, og at det er to følelser som kan være til stede sammen med andre følelser, som sinne og tristhet. Det vil si at de er naturlige og grunnleggende deler av menneskers følelsesspekter.⁶⁸

For å differensiere mellom de to, kan vi si at skyld ikke primært handler om selvet og de negative vurderingene, men heller om handlingene du gjør.⁶⁹ Eksempler kan være brudd på normale spilleregler eller å ikke vise medmenneskelighet. Follesø referer til Frønes, som sier at skyld representerer en annen logikk enn skammen, skyld referer til selvførdømmelse ved moralske forestillinger.⁷⁰ Skylden kan man fraskrive seg fra, for eksempel ved å gi den til en annen, altså skyld på den andre. Skyldfølelsen kan være

⁶⁴ Wyller 2001: 55 (hentet fra Skårderuds artikkel "det tragiske mennesket")

⁶⁵ Ibid: 55

⁶⁶ Ibid: 37 (hentet fra Skårderuds artikkel "Tapte ansikter")

⁶⁷ Okkenhaug 2009

⁶⁸ Stålsett Follesø, Torp (red) 2003

⁶⁹ Stålsett Follesø, Torp (red) 2003

⁷⁰ Ibid: 119

bra til en viss grad, men det finnes også en skyldfølelse som er vond og som kan være med deg gjennom hele livet. Det kalles patologisk skyld. Denne skyldfølelsen viser seg gjennom en person som ikke bør føle på skylden, en person som ikke er årsak til den. Det er viktig for en person å kunne skjelne mellom den reelle skylden og den skylden som ikke er sann. Først da kan skyldfølelsen være noe konstruktivt.⁷¹

Det er vanskelig å vite helt hvor skillet går mellom skyld og skam. De blir til tider forvekslet med hverandre, både fordi man trolig ikke har et godt nok språk for hva skam er⁷², og dermed står i fare for å blande sammen disse tilstandene, men også fordi disse tilstandene ofte kan opptre samtidig. Det man kan si, er at begge hindrer utvikling i sosiale relasjoner. Skårderud skriver at det er klare forskjeller i opplevelsen av følelsene. Skammen viser til en form for feil, svakhet eller brist ved selvet, mens skyld viser til en skade påført av andre.⁷³ Vi kan si at skyldfølelsen ikke forårsaker like stor skade i personen som skammen gjør. Skyld omhandler det som er blitt gjort, og ikke totaliteten av selvet. Skam derimot skader selvet og fører til en følelse av verdiløshet og hjelpeløshet, man får følelsen av å bli dømt av andre og man dømmer seg selv. Skylden har ofte en vei ut, mens den som føler skam ofte føler det ikke finnes en vei ut. Skyld er en mer uttalt enn skam. Pattison skriver at skam er en mer akutt, smertefull erfaring. Den skamfulle opplever at man er passiv og kraftløs, mens skyldfølelse innebærer ansvar og mulighet til handling gjennom omvendelse og oppreisning. En person med skyldfølelse kan føle seg dårlig på grunn av å ha begått noe galt eller brutt noen regler, men har likevel mulighet til å opprettholde selvfølelsen og selvtilliten. Dette gjør en ved å ta nødvendige tiltak. Den skammende personen vil derimot sannsynligvis ha en følelse av personlig sammenbrudd, som innebærer tap av selvfølelsen og selvtilliten. Personen med skyldfølelse kan føle at han eller hun har begått en feil, mens den skammende person vil ha en uhåndterlig følelse av at hele selvet har blitt krenket. Pattison skriver at det er vanlig at den skamfulle prøver å flytte deres negative følelser av selvet og tro at det er skyldfølelse, ikke skam, de kjenner. Det innebærer at det av og til er vanskelig å få øye på skammen, da den har tendens til å gjemme seg bak skylden, selv for den som opplever den, sier Pattison.⁷⁴

⁷¹ Stålsett Follesø, Torp (red) 2003

⁷² Pattison 2006: 41-43

⁷³ Wyller (red) 2001: 46 (hentet fra Skårderuds artikkel "Tapte ansikter")

⁷⁴ Pattison 2006

2.6. Skammen og kroppen

Skårderud bruker begrepene *"skamkroppen"* og *"kroppsskammen."*⁷⁵ Med kroppsskammen menes det vi skammer oss over ved kroppen, altså *"kroppslige egenskaper."*⁷⁶ Dette kan for eksempel være hvordan man ser ut, impotens eller dårlig ånde. Det er gjerne de skavankene som er synlige, og som vi gjerne ofte er litt flau over. Andre eksempler kan være fedme, bryster eller hareskår, som Knut Hamsun skrev om i boken *Markens grøde*. Hovedpersonen Inger var så skamfull over sitt hareskår at hun drepte det nyfødte barnet sitt. Hun ville sette barnet fri fra den skammen hun selv erfarte. Skamkroppen handler om den skammen vi kjenner dypt i oss selv, sier Skårderud. Vi uttrykker denne skammen gjennom kroppens adferd.⁷⁷ *"Sammen som følelse er kroppsliggjort, inkorporert – embodied – og viser til en direkte forbindelse mellom kropp og sinn."*⁷⁸ Både *"skamkroppen"* og *"kroppsskammen"* er usunn form for skam, men det er *"skamkroppen"* som er den skammen som er mest usunn og nedbrytende og full av smerte. Dette fordi den går på selvet og gir en selvfølelse uten verdi. Det er ikke lett å skille de to fra hverandre, da de ofte opptrer i en og samme person.⁷⁹

Pattison sier noe om hvordan skammen kan komme til uttrykk i det fysiske. Den mest dyptgående følelsen mener han er følelsen av å være helt paralyisert, det å ikke klare å røre på seg eller ikke få til å gjøre noe. Man fungerer rett og slett ikke. Først når skammen gradvis minsker, blir kroppen i stand til å røre på seg og man kan fungere igjen. Andre kroppslige uttrykk hos personer med skamerfaringer som Pattison skriver om er bøyd hode, nedslått blikk og en kroppsholdning som er vendt innover mot seg selv. Man vil gjøre seg mindre eller prøve å forsvinne helt. Skammen kan også komme til uttrykk ved lav stemmebruk. Stemmen er kraftløs, fordi man føler at man ikke fortjener å bli hørt.⁸⁰ Eller, som Skårderud skriver, kan man i skam slutte å ta til seg næring, fordi en selv ikke tror en fortjener det. Den skammen som går på selvet prøver å bøte på

⁷⁵ Skårderud ,Gulbrandsen, Fuggeli, Stang, Wilmar Red. 2006: 45

⁷⁶ Ibid: 45

⁷⁷ Skårderud ,Gulbrandsen, Fuggeli, Stang, Wilmar Red. 2006

⁷⁸ Ibid 2006: 46

⁷⁹ Skårderud ,Gulbrandsen, Fuggeli, Stang, Wilmar Red. 2006

⁸⁰ Pattison 2006

skaden ved å forme kroppen. Skammens ytterste konsekvens er en person som vil ta sitt eget liv for å komme seg bort fra skamfølelsen.⁸¹

2.6.1. Skammens masker⁸²

Skam kan være vanskelig å se, den er vanskelig å identifisere. Skam handler ofte om taushet, fordi den henger sammen med uverdighet. Den skamfulle snakker ikke om sin egen skam, fordi en gjerne forventer forakt fra den andre.

Skårderud skriver om skammens masker. Med det mener han hvordan skammen kan maskeres i andre typer atferd. Eksempler på det kan være misunnelsen av andre som lykkes, angsten selv for å mislykkes og sinnet over nederlag. Skårderud identifiserer fem skammens masker:

- **Grandiositeten.** Handler om uavhengighet, man tror man klarer alt alene. Man trenger ingen. Man har grandiose tanker om seg selv. For eksempel tror man at man kan klare seg med ingenting – bokstavelig talt ingenting, heller ikke mat.
- **Forakten.** Handler om forakten for andre mennesker, for så å fremheve seg selv, noe som igjen forsterker selvfølelsen. Men selvfølelsen tåler det ikke i lengden.
- **Handlingslammelsen.** "Det er å utsette, dvele og ikke utføre sine handlinger. Man våger ikke, og det er allikevel ingen vits."⁸³
- **Skamløsheten.** "Skamløshet er en strategi som tjener som vern mot skammen. Som en forsvarshandling mot den navnløse skammen blir den konkrete skammen aktivt oppsøkt.(...) Det skamfulle indre blir blottet"⁸⁴
- **Tilpasningen.** Handler om den skamfulle som prøver å kompensere ved å skape et velfungerende og normalt liv. Men selv om den skamfulle opplever framgang og kjærlighet, har hun en tro på at ingen kan elske henne. Hun har vist et falskt jeg.

⁸¹ Skårderud, Gulbrandsen, Fuggeli, Stang, Wilmar Red. 2006

⁸² Skårderud 2004: 40

⁸³ Ibid: 40

⁸⁴ Ibid: 40

Felles for disse maskene, sier Skårderud, er at *”de som regel bidrar til mer av det samme – til skammens onde sirkel og bekreftelsen av den uteblitte gjensidigheten.”*⁸⁵ Skammens masker viser hvordan skammen ofte er skjult, og at den har mange ulike sider. Disse tingene er viktige å vite om i arbeid med den skamfulle.

2.7. Menneskesyn – teologisk antropologi

Så langt i oppgaven har jeg presentert tema og problemstilling, forskningsoversikt og metode. Jeg har også tatt for meg hva fenomenet skam er og hvordan den virker på en person, ved å se hva ulike teoretikere har å si om fenomenet skam. Videre har jeg skrevet om skyld og hvordan den har fått et større spillerom enn skammen i vårt samfunn. Jeg har også forsøkt å beskrive forskjellene mellom skam og skyld.

I dette kapitlet skal jeg ta for meg det kristne menneskesynet og hva skam har å si i lys av et kristent menneskesyn.

2.7.1. Mennesket og skam

Hva er et menneske? Dette spørsmålet har blitt stilt i mange sammenhenger. Behovet for å vite og forstå seg selv som menneske i lys av skaperverket har alltid vært viktig, og i vår tid har spørsmålet blitt høyaktuelt. Man har fått mer innsikt i menneskelivets mysterier, for eksempel gjennom genteknologi og kunnskapen om hva denne teknologien kan gjøre med mennesket. Jan-Olav Henriksen skriver i sin bok *Imago Dei*:

*”Det mangler et entydig og omfattende menneskesyn som gir mennesker en sjanse til å utvikle en positiv selvforståelse som varer gjennom alle livets ulike faser, inkludert faser som er preget av avhengighet og selvstendighetsbehov, av vekst, utvikling, aldring, sykdom, død, lyst og smerte.”*⁸⁶

Henriksen har prøvd å systematisere hva det kristne menneskesynet er fundert på. Han setter opp tre punkter som han mener det kristne menneskesynet består av: 1. Mennesket er Guds skapning, 2. Mennesket er syndig og 3. Det sanne mennesket blir

⁸⁵ Ibid : 40

⁸⁶ Henriksen 2003: 15

åpenbart i Jesus Kristus.⁸⁷ Mennesket er en del av Guds skaperverk, det vil si at man ikke står alene men er en del av helheten. I Bibelen kan vi lese at mennesket var det siste som ble skapt, og det ble skapt av jord. Adam betyr jord (adamah, jord).⁸⁸

Vi kan også lese om skam i Bibelen. Allerede fra skapelsen av kan vi finne beskrivelser av skam. *"De var nakne, både mannen og hans hustru, men de skammet seg ikke."*⁸⁹ Videre kan vi lese: *"Så tok hun av frukten og spiste. Hun gav også mannen sin, som var med henne, og han spiste. Da ble deres øyne åpnet, og de merket at de var nakne. Så flettet de sammen fikenblad og bandt dem om livet."*⁹⁰ Så lenge Adam og Eva levde i paradiset, var alt såre godt. Skam var ikke i deres tanker eller vokabular. Men i det Adam tok en bit av den forbudte frukten og brøt den regelen som Gud hadde satt for dem, da så de sin egen nakenhet, kjente på skammen og fikk behov for å dekke seg til. Okkenhaug skriver at de kjente på skammen før skylden i det de gikk og gjemte seg. Deretter kjente de på skyldens oppgjør, og måtte bli konfrontert med den.⁹¹

Det har vært lite fokus på skam i teologien, skylden må nok ta skylden for det. I psykologien har det også vært mest fokus på skyld, som har hatt en tendens til å dekke over skammen, skriver Pattison. I teologien har fokuset på skyld, synd og tilgivelse hatt en mer betydelig og større rolle. Den tyske teologen Dietrich Bonhoeffer er blant de som likevel skriver om skam i sine bøker. Bonheffer ser på skammen som en moralsk og sosial markør, og skriver om hvor viktig den er i defineringen av mellommenneskelige grenser. Han hevder at skamfølelsen i relasjonen mellom Gud og mennesket avslører menneskets atskillelse fra Gud. Skammen er et tegn på separasjonen mellom Gud og mennesker, og i kraft av det å være et menneske er det en uunngåelig opplevelse og kjenne på den separasjonen. Mens folk opplever anger som svar på skyld, føler de skam fordi de aner en grunnleggende mangel på noe. Skam er mer original enn anger, skriver Bonhoeffer.⁹² Skammens svar blir for Bonhoeffer gjenforening og fellesskap, som betingelsene for menneskelig eksistens.

⁸⁷ Henriksen 1994

⁸⁸ Ibid

⁸⁹ 1 Mos 2,25 (Bibelen, Det Norske Bibelselskap, 1978)

⁹⁰ 1 Mos 3,7 (Bibelen, Det Norske Bibelselskap, 1978)

⁹¹ Okkenhaug 2009

⁹² Ibid: 192

2.7.2. Skapt i Guds bilde, grenser og avhengighet

I 1. Mosebok kan vi lese om mennesket som skapt i Guds bilde. I 1. Mos. 1, 27 står det: *“Og Gud skapte mennesket i sitt bilde, i Guds bilde skapte han det, til mann og kvinne skapte han dem.”* Sentralt i denne fortellingen står ordene *Guds bilde*. Hva betyr egentlig det? I den før- orientalske konteksten teksten ble skrevet i, kunne bilde (Sælæm/demut) bety veistøtte som viste hvem som rådet over et område, uavhengig av om kongen eller herskeren var til stede eller ikke. I en bibelsk kontekst kan dette forstås som at det er Gud som hersker over jorden og skaperverket.⁹³ De fleste teologer gjennom tidene har sett nærmere på det uttrykket, og betegnet det som *“menneskets adelsmerke”*⁹⁴ – det vil si at mennesket er i en særstilling i forhold til alt annet i skaperverket.⁹⁵ Vi er i en relasjon med Gud. *“Å være Guds bilde er å være bestemt av en relasjon til Gud, og denne relasjonen er ikke noe som legges til etter at mennesket er skapt. Den preger selve den grunnkarakter mennesket har som skapt – derav også preposisjonen “skapt i Guds bilde”*⁹⁶ Uttrykket gjør det også tydelig at det finnes en grense mellom mennesket og Gud. Det er ikke vi som er Gud, og vi kan aldri bli Gud. Dette er med på å gi oss både verdighet og ydmykhet, skriver Henriksen. Verdighet fordi vi vet at vi er skapt i Guds bilde, med en visshet om at vi lever i Guds skaperverk og at Han har omsorg og kjærlighet for oss. Ydmykheten lar oss mennesker vite om grensene som Gud har gitt oss. Også fellesskapet mellom mennesker er sentralt:

*“Det å være skapt av Gud og være stilt i relasjon til andre er to sider av samme sak: Mennesket møter Gud som skaper også gjennom De(n) andre, gjennom dem vi eksisterer sammen med og deler livskår med. Vi kan ikke bli dem vi er, uten å dele livet med andre.”*⁹⁷

Gudbilledligheten handler altså både om relasjonen mellom Gud og mennesker, og relasjonen mellom mennesker. Den er en gave som er gitt oss, uavhengig av våre handlinger og prestasjoner. I vår tid er dette et sentralt punkt. Det og være født, handler om avhengighet – men i en tid hvor selvrealisering og selvstendighet er viktig for mennesket, får ord som avhengighet en negativ klang. Men det er nå engang slik at vi er avhengige av menneskene rundt oss hele livet ut, og gjennom dem blir vi også bedre

⁹³ Henriksen 2003

⁹⁴ Henriksen 1994: 112

⁹⁵ Henriksen 1994

⁹⁶ Henriksen 2003: 135

⁹⁷ Ibid: 135

kjent med oss selv. *"Derfor er det å vite hva og hvem vi er avhengig av, en betingelse for utvikling av selvstendighet. (...) Poenget er altså at til det å se seg selv som skapt hører det å tenke seg selv som avhengig av Gud".*⁹⁸ Med andre ord: Guds relasjon til oss mennesker er basert på kjærlighet og omsorg gitt av Gud, og ved at Han gir oss mennesker kjærlighet og omsorg blir menneskets oppdrag å bringe videre hans vilje i skaperverket. Derfor kan aldri mennesket settes ut av kraft ved handlinger, gudbilledligheten er grunnfestet i noe transcendent (oversanselig/utenfor vår erfaring) som er med på å respektere menneskets verd uavhengig av alt.⁹⁹ Det vil si at *"gudbilledligheten innebærer at mennesket gjennom historien blir det som det allerede er gjennom Guds bestemmelse, slik at gudbilledligheten vinner konkret skikkelse i alle menneskers livsforhold og hele dets historie."*¹⁰⁰ Med det menes at mennesket er villet av Gud uansett.

Hva så har menneskesyn med skam å gjøre? Som nevnt tidligere i oppgaven, mener Bonhoeffer at skammen har med separasjonen mellom Gud og mennesket å gjøre. I kraft av det å være et menneske, er det uunngåelig at man kjenner på den separasjonen. Det handler ikke bare om en gjenforening mellom Gud og mennesket, det handler i like stor grad om at mennesket må være klar over og erkjenne at man har sine grenser overfor seg selv og andre.

2.8. Det onde

Hva er ondskap? Og hvordan kan vi forstå det onde i forhold til det kristne menneskesynet? Vi forbinder Gud med det gode – godhet handler om sannhet, og Gud er sannhet. Henriksen sier: *"Ondskap er en livsform basert på en vilje til å fornekte livet som er grunnnet i Gud, og til å ødelegge hans gaver til hele skaperverket."*¹⁰¹ Verden er ikke bare god, som mange skulle ønske den var. Onde ting skjer hele tiden, og vi kan gå helt tilbake til det nye testamentet og lese at *"verden ligger i det onde"*¹⁰² Vi må ta innover oss at det onde er tilstede, slik apostelen Johannes gjorde det. Vi må også være klar over at det ikke er bare ondskap, men også godhet i verden – men for at mennesket skal kunne

⁹⁸ Ibid: 33

⁹⁹ Henriksen 2003

¹⁰⁰ Ibid: 150

¹⁰¹ Ibid: 222

¹⁰² 1. Joh 5,19 (Bibelen, Det Norske Bibelselskap, 1978)

klare å overvinne og utholde ondskaper, må vi kunne erkjenne den og vite at den er tilstede.

Det er vanskelig å definere hva det onde er, eller hvor det har sin opprinnelse fra. Henriksen skriver at hvis vi kunne ha forklart og visst hvor det onde kom fra, ville vi og ha forklart hvor Gud kom fra – og dermed hadde Gud mistet sin plass. Vi ville også ha mistet troen på teologien hvis vi kunne ha forklart hva ondskap er, og en slik Gud skriver Henriksen *"er det umulig å tro på, umulig å fatte tillit til, umulig å grunne livet på."*¹⁰³ Det vi imidlertid kan gjøre, er å skaffe oss kunnskap om det onde, og få innsikt i at vi lever i en verden hvor ondskap er til stede. Henriksen sier: *"Det onde er et mysterium – og dette mysterium håndterer en kristen konstruksjon av livet med å ramme det inn og tilordne det til hva Gud har gjort, gjør, og vil gjøre i fremtiden som både skaper, frelser og fullender."*¹⁰⁴ Det vil ikke si at Gud ikke vil gjøre noe med onde, Gud viser oss en annen form for liv ved Jesu død. Han er det nye livet, og som overvinner det onde.

Man kan si det finnes to former for ondskap: Vi har moralske onder og fysiske onder. Den moralske har med mennesker og handlingene deres å gjøre. Det er onder som man kan gjøre noe med, siden de kommer fra mennesket selv. Fysiske onder handler om det onde som påføres oss mennesker i form av naturkatastrofer, sykdom og død.¹⁰⁵

Henriksen sier at det onde ikke bare er menneskenes destruktive og umoralske handlinger, som er i opprør mot Gud. Det onde er både i menneskers væren, og i naturen ellers. Disse elementene har løsrevet seg fra Gud og hans vilje og mål for skaperverket.¹⁰⁶ Torborg Aalen Leenderts skriver i sin bok *Når glassflaten brister, brytningen mellom livet og troen* om ondskap og hva det innebærer. Hun skriver også om hvor mye lettere det er å beskrive godhet som fenomen, og at det motsatte av godhet er ondskap. *"Ondskap er først og fremst en forståelsesramme for den type holdninger og atferd som bryter ned menneskeverdet."*¹⁰⁷ *"Godhet bygger opp og verner om menneskeverdet, ondskap bryter ned og krenker menneskeverdet."*¹⁰⁸ *"Ondskap er å ville*

¹⁰³ Henriksen 2003: 236

¹⁰⁴ Ibid: 236

¹⁰⁵ Henriksen 1994

¹⁰⁶ Henriksen 2003

¹⁰⁷ Aalen Leenderts 2005: 215

¹⁰⁸ Ibid: 215

*det onde,*¹⁰⁹ skriver Henriksen. Ondskaperen er ikke uvitenhet eller en forveksling av det gode – nei, det ligger i viljen. Han viser til Augustin og Luther, som begge var opptatt av menneskets sentrum for handlingene, nemlig viljen. Henriksen mener at dette er et viktig poeng innenfor teologien, da den viser *”hvordan ondskap er noe mer enn synden.”*¹¹⁰ Ondskaperen er synden satt i system, den er noe som går imot Guds godhet og vilje for skaperverket. Vi mennesker prøver å ta over plassen fra Gud og gi oss selv makt. Ondskaperen er og noe som bryter ned, den skaper aldri noe godt. Ondskaperen trenger inn på menneskets selvfølelse og livsmot. Den er som en tyv, skriver Leenderts, fordi den tar fra menneskets livskraft, bryter ned verdets og lar kjærligheten, livsgleden og håpet bli stående ødelagt.¹¹¹

Kan vi si at ondskap og skam har noe med hverandre å gjøre? La oss se på definisjonene til Henriksen igjen: *”Ondskap er en livsform basert på en vilje til å fornekte livet som er grunnet i Gud, og til å ødelegge hans gaver til hele skaperverket.”*¹¹² Vi vet altså at livet er grunnet av Gud, og hvis vi fornekter det livet, så ødelegger vi hans hovedgave – livet vårt.

2.8.1. Håpet

Man kan bli nedbrutt og motløs av å tenke på en verden som består av ondskap. Men hvis vi mennesker ikke først hadde opplevd hva godhet var og er, hadde vi heller ikke visst hva det onde er. Aalen Leenderts beskriver det gode som blomster og det onde som ugress, og det er vi selv som til syvende og sist må innse at vi er gartnere. Vi må sørge for at ikke ugresset får spre seg, men må samtidig erkjenne at det aldri forsvinner.¹¹³ Det onde er ikke villet av Gud. I et teologisk perspektiv er ondskap noe sekundært, det tar ikke all plass og det kan ikke måle seg med Guds skaperverk. Ondskap er heller noe som prøver å ta makten og tilintetgjøre tilværelsen ved å bryte ned godheten.¹¹⁴ Med det til grunn, er det viktig å vite at Gud er større – og det onde blir beseiret av Gud som fullender. Og det kristne håpet ligger i Jesu død og oppstandelse, kjærligheten vinner

¹⁰⁹ Henriksen 2003: 225

¹¹⁰ Henriksen 2003:225

¹¹¹ Aalen Leenderts 2005

¹¹² Henriksen 2003: 222

¹¹³ Aalen Lenderts 2005

¹¹⁴ Henriksen 2003: 237

over ondskaben. Idet han døde på korset, identifiserer Gud seg med alle som lever med ondskap og lidelse. Det var da kjærligheten vant over ondskaben. Det kristne håpet ligger akkurat i denne handlingen. Og det vi kan vite, er at Jesus selv har opplevd og kjent skammen på kroppen. Marie Farstad skriver i sin avhandling om nettopp Jesus som skambærer. Hun skriver om hvordan vi kan se på Jesu liv og hendelsenene som kan forbindes med skam. Et eksempel på en slik hendelse er Jesu fødsel – på den tiden var det skamfullt for en som Maria å være med barn uten å være gift. Et annet eksempel er pasjonshistorien. Mens Jesus hang på korset, ble han hånet og spottet. Han måtte tåle falske anklager mot seg. Han måtte ta imot menneskers forakt idet han ble hengt på korset i alles påsyn. Skammen og forlattheten var enorm, han klager sin nød til sin egen far og roper ut: *”Min Gud, min Gud, hvorfor har du forlatt meg?”*¹¹⁵ Dette viser oss en Gud som selv har kjent skammen på kroppen, og mennesker med skamproblematikk kan hente trøst og styrke i en Gud som ser til de nedbøyde.¹¹⁶

Det vil ikke dermed si at vi skal ta lett på det onde; tvert i mot, vi må ta det onde på alvor. Det er først når vi erkjenner at det onde kan prege våre liv at vi kan ta avstand og motsi det.¹¹⁷ Dette høres kanskje enklere ut enn det er i virkeligheten. I syndefallsberetningen kan vi lese om at det er enklere sagt enn gjort, Adam og Eva skyldte på hverandre da de hadde spist av den forbudte frukten. Det skal mot og vilje til å innse vårt personlige ansvar. Vi er flinke til å skjule oss fra hverandre, men like flinke til og skjule oss fra oss selv. Det onde er en mester i forkledning, vi må prøve å avsløre og kle av ondskaben for å kunne få innsikt i den.¹¹⁸

Skammen som den nedbrytende kraften kaller Henriksen for *”sårbarhetsskam.”* *”Det er en skam som problematiserer forholdet til fellesskapet og andre mer midlertidig, og i mer avgrensede former, uten at denne skammen kan sies å ha sin opprinnelse i langvarige, dysfunksjonelle relasjoner mellom individet og (nære) andre.”*¹¹⁹ Denne formen for skam handler også om hvordan man ser og opplever seg selv ut ifra hvordan andre ser på en – man er opptatt av hvordan man blir oppfattet av andre. Hvordan kan vi komme oss ut av en slik sårbarhetsskam, teologisk sett? Henriksen peker på forkynnelsen og sjelesorgen

¹¹⁵ Matteus 27.46 (Bibelen, Det Norske Bibelselskap, 1978)

¹¹⁶ Farstad 2008

¹¹⁷ Henriksen 2003

¹¹⁸ Aalen Leenderts 2005

¹¹⁹ Henriksen 2010: 93

som arenaer for bearbeidelse, men det viktigste må være å få mer kunnskap om skam. Teologer og sjelesørgere må forstå alvorligheten av hva skam kan gjøre med et menneske, et menneske med en opplevelse av å bli dømt negativt, med en følelse av mindreverdighet, av å være uelsket og uønsket som person.¹²⁰

Når vi ser på mennesket i teologisk antropologi, er menneskets grunnrelasjon er til skaperen Gud, og denne grunnleggende relasjonen fører til at mennesket kan møte livet som godt og med tillit. Men skammen gjør det umulig for mennesket å erfare seg selv, Gud og tilværelsen på en slik måte. Skammen er med på å frata mennesket muligheten til en grunnleggende troserfaring. For det første fratar skammen mennesket muligheten til å kjenne og erfare verden og seg selv slik som troen sier i form av skapt, båret og villet av Gud. Og for det andre blir det vanskelig å tro på forkynnelsen, fordi man har vanskelig for å tro på at innholdet i troen kan være livsforandrende og frigjørende.¹²¹ Henriksen sier at

*"den eneste måten å komme ut av dette er å skape alternative erfaringer av hvem en selv er på en måte som kan gi mulighet for å utvikle et selv som er frigjort fra negative bindinger til andre. Et sentralt trekk i så måte er nettopp den teologiske innsikten i mennesket som ubetinget verdifullt fordi det er skapt i Guds bilde. Men det er ikke nok å forkynne dette, det må kroppsliggjøres og synliggjøres og manifesteres i en ubetinget anerkjennelse av hvem en er, der konkret og verdsettende praksis kan gi opphav til nye og alternative selverfaringer. Dette kan gi grunnlag for å bli bedre i stand til skjelne mellom seg selv og andre slik at skam som er påført en av andre kan legges bort."*¹²²

Hvordan kan vi så forkynne til de sårbare menneskene? Det er viktig, skriver Henriksen, at vi må være forsiktige med å bruke metaforer som "vi er Guds barn". Hvis vi bruker slike metaforer, er det et poeng å forkynne at vi er elsket ubetinget og av nåde. For hvis vi ikke trår forsiktig med slike metaforer, kan den som bærer på skam få følelsen av at Gud krever i form av handlinger og hva vi gjør. Vi må forkynne på en slik måte at vi kan få erfaring av at vi er villet og elsket av Gud, at Gud vil møte oss i skammen og at han vil hjelpe oss ut av den. Men det er først når vi kan snakke tydelig om skammen, "først da kan Guds ord også høres som løfte om liv, nye muligheter og noe som kan lette mennesket fra sine byrder"¹²³ sier Henriksen.

¹²⁰ Ibid: 97

¹²¹ Ibid: 97

¹²² Henriksen 2010: 97

¹²³ Ibid: 101

Hvis man ser på skam innenfor et mer pastoralklinisk syn, er det flere teologer som har arbeidet med begrepet skam. John Patton er en kjent amerikansk teolog innenfor det pastoralkliniske miljøet. Han har skrevet boken *Is Human Forgiveness Possible?* Han tar opp hvor vanskelig det er med tilgivelse for en del mennesker, og da særlig innenfor familien, hvor man har blitt krenket på en eller annen måte. Og her er skammen fremtredene. Han skriver at *“shame must be understood before human forgiveness can be understood.”*¹²⁴ Skam utfyller en persons skyldfølelse, ved å opprettholde en følelse av makt, som for eksempel makt til å tilgi. Patton mener at disse defensive strategiene må overvinnnes hvis man skal kunne ha evnen til å tilgi dem som har krenket en. Man må være i stand til å se kraften i tilgivelsen før man kan gjenopprette relasjonen til seg selv og de man har rundt seg. For å kunne se den kraften, må man prøve å forstå skammens vesen og aktivt jobbe for å redusere virkningen av skammen. Man kan bli i stand til å tilgi når man oppdager og erkjenner for seg selv at man ikke er i stand til å tilgi. Det kan forstås som at den som er krenket må oppdage den menneskelige likheten en har til den som krenker, altså at ingen av dem er i stand til å tilgi.¹²⁵ Steven Pattison mener at John Pattons bok har mange sterke sider, men han mener også at Patton er for entydig i sin framstilling av at det er den som erfarer skammen som må ta den tyngste børen. I følge Pattison blir det feil å legge alt arbeidet med tilgivelsen og endringsprosessen på den som erfarer skammen, som i utgangspunktet har minst ressurser til å etablere forsoningen.¹²⁶

3. Analyse

3.1. Unge kvinners historier om spiseforstyrrelse

I det følgende vil jeg presentere unge kvinner med spiseforstyrrelse og deres erfaringer. Grunnlaget for analysen er hentet fra tre selvbiografiske bøker. Tre kvinner forteller sine historier om livet med spiseforstyrrelse. Jeg vil i analysen referere til sitater fra

¹²⁴ Patton 1985: 39

¹²⁵ Patton 1995

¹²⁶ Pattison 2000: 200

kvinnenes historier. Jeg vil også skrive litt om hvem disse kvinnene er og kort om deres historie, slik at man kan få et bredere bakgrunnsbilde.

3.1.1. Bakgrunshistorie

De tre selvbiografiske bøkene handler om tre jenter som på en eller annen måte sliter med spiseforstyrrelser. De er i ulikealder når sykdommen inntreffer. De har også forskjellige historier om hvordan de utviklet spiseforstyrrelsen. Årsakene til at de utviklet spiseforstyrrelser kommer ikke tydelig fram, derfor legger jeg ikke vekt på det i denne analysen. Jeg har videre hentet stoff fra internett for å finne mer ut om kvinnene. Vi vet at to av kvinnene har klart å komme seg ut av sykdommen. Den siste kvinnen er det usikkert hvordan det har gått med, siden hun fortsatt var syk da boken kom ut. To av kvinnene har slitt med både bulimi og anoreksia nevrosa. Den tredje kvinnen har anoreksi, samtidig som hun har en selvskadingsproblematikk.

De tre bøkene er Hege Arstads *Gal... Jeg? Nei bare litt spiseforstyrret*, Astrid Høgevolds *Noe i meg er sterkere enn jeg. En beretning om anoreksi* og Nina W. Palmers *Sulten på livet. En historie om spiseforstyrrelser*.

Hege

Hege er oppvokst i Trondheim, og er i dag 39 år gammel. Hun har en lillesøster og er tante til en gutt. Hennes far døde da hun var tenåring. I forordet i Heges bok *Gal... jeg? Nei bare litt spiseforstyrret*, som kom ut i 2002, skriver hun at hun tror det har vært noe galt med henne helt fra fødselen av. Om depresjonen hun hadde allerede som barn, skriver hun: *"Jeg hadde da, som nå, en gnagende følelse i mellomgulvet, en klump, en verkebyll, noe som ville ut, men som for en hver pris måtte holdes inne."*¹²⁷ Hege forteller at hun alltid har følt seg annerledes, men at hun var en aktiv jente. Hun var vant til å være best. Best på skolen og på håndballbanen, og alle rundt henne forventet at hun skulle bli noe stort. Til slutt ble forventningene for store, og Hege orket ikke å leve opp til dem. Hun har hatt et problematisk forhold til mat i hele sitt liv. Første gang hun stakk fingeren i munnen for å spy, var hun ni år gammel. På ett eller annet tidspunkt ble hun sykelig

¹²⁷ Arstad 2002: 8

opptatt av tall. Antall kalorier. Antall situps. Antall timer og minutter siden hun inntok det siste minimåltidet bestående av 48 små eplebiter. Antall kilo. Antall gram.¹²⁸

Det virker som om en av grunnene til denne klumpen i magen, og en mulig utløsende faktor for spiseforstyrrelse, kan være et seksuelt overgrep hun ble utsatt for da hun var 10 år gammel. Hun ble også voldtatt i en alder av 14 år. Etter den hendelsen gikk Hege og trodde hun var gravid. Hun valgte å fortelle det til sine foreldre, som reagerte med sinne og forakt. Det viste seg at hun ikke var gravid. Hegas opplevelser med foreldrene satte seg fast i minnet. Fra den dagen av bestemte Hege seg for at hun aldri mer skulle trenge sin mor. Hege forsøkte å studere journalistikk i perioder under sykdommen prøvd å studere, og hun jobbet flere år med skiftarbeid på en bar i Trondheim.

Hege har vært innlagt på Modum Bads to ganger, men det hjalp henne ikke ut av spiseforstyrrelsen. Hun kom over et helsetilbud i Mora i Sverige som skal hjelpe henne videre med å komme seg ut av sykdommen sin.

Astrid

Astrid er i dag 20 år gammel. Hun er oppvokst på Jar i Bærum. Hun var bare 12 år da hun utviklet anoreksi. Hun har en eldre bror som var snill og beskyttende. Hennes far er lege. Astrid har blitt frisk, noe hun takker sin psykiater for. Hun vil selv gjerne bli psykiater og skal søke seg inn på medisinstudier.

Da Astrid skulle begynne på ungdomsskolen, i den fasen der man går fra barn til voksen, ble livet for alvorlig og utrygt. Redselen for ensomhet var med på å føre henne inn i spiseforstyrrelsen. Astrid fortalte foreldrene sine at hun gledet seg til ungdomsskolen – til alt det nye, ny skole, karakterer, ny klasse og nye venner. I virkeligheten lå hun under dynen og gråt og grudde seg.¹²⁹

“Jeg vil ikke! Jeg kom ikke til å greie det. Med alt det nye mistet jeg fullstendig kontroll. På følelser, på tanker, på kroppen. Alt inni meg og alt utenpå. Hva var det igjen av meg? Hvem var jeg? Jeg ville skrike, men jeg var snill pike. Jeg holdt meg taus.”¹³⁰

¹²⁸<http://www.dagbladet.no/nyheter/2004/09/11/408002.html>

¹²⁹ Høgevold 2008: 8

¹³⁰ Ibid: 8

Dette er noen av Astrids tanker fra hennes selvbiografi, *Noe i meg er sterkere enn jeg*, som kom ut i 2008.

Hun opplevde at anoreksien både tok kontroll og ga henne kontroll – men i virkeligheten mistet hun all kontroll. For Astrid ble det viktigste i livet å bli tynnere, penest og flinkest.¹³¹

Nina

Nina slet med spiseforstyrrelser fra hun var en ung jente til ut i voksenlivet. Hun mener selv at hovedgrunnen til at hun utviklet spiseforstyrrelser var usikkerheten hun hadde på seg selv og hvem hun var. Hun slet med å mestre tilværelsen.¹³² Etter at hun fullførte videregående skole, begynte hun å studere. Hun beskriver hvordan dagene på universitetet ble ensomme, og at den ensomme tilværelsen gjorde henne sårbar. Hun fikk seg en kjæreste som ga henne mange nye erfaringer og utfordringer, noe som førte til et følelsesliv som hun hadde problemer med å håndtere og forholde seg til. I selvbiografien som kom ut i 2008, *Sulten på livet, skriver hun: "Det var nok i møtet med en forsterket indre utrygghet og den uavklarte fremtiden som gjorde at jeg for alvor begynte å begrense matinntaket."*¹³³

Boken gir et innblikk i livet til Nina, med tilbakeblikk fra hun var en liten jente som elsket å danse ballett, og hvordan hun måtte slutte fordi hun ikke holdt kroppslig mål til videre satsning. Det var i ballettmiljøet hun fikk et bevisst forhold til mat, kropp og sitt eget selvbilde. Hun beskriver også en barndom med mye mobbing, og forteller hvor vanskelig det ble for henne å stole på folk og vite om de likte henne som person. Nina kom seg ut av spiseforstyrrelsen, etter mange års kamp. Hun beskriver hvordan det virkelig løsnet da hun begynte å ta sjansen på at hun ville tåle følelsene sine. Og sakte, men sikkert klarte hun å høre sin egen stemme og gjenvant troen på seg selv. Hun forteller også hvordan denne erkjennelsen av at hun måtte lytte til følelsene sine var en helt nødvendig og avgjørende forutsetning for at hun i dag er frisk.¹³⁴

¹³¹<http://www.nrk.no/kultur-og-underholdning/1.5459786>

¹³²<http://www.tv2.no/gmn/dinhelse/besatt-av-mat-2419853.html>

¹³³ Palmer 2008: 199

¹³⁴ Palmer 2008

3.1.2. Analysens oppbygging

De tre selvbiografiene beskriver hvordan det er å leve et liv med spiseforstyrrelser, og de har ulik tilnærming til skam. For å analysere hvordan de beskriver opplevelsene sine av skam, har jeg funnet fram til tre kategorier. Under hver av kategoriene har jeg underkategorier. Alle kvinnene representerer alle kategoriene, i større eller mindre grad.

1. Kroppslige og atferdsmessige uttrykk

Her vil jeg ta for meg hvordan det kroppslige og atferdsmessige kommer til uttrykk og hvordan det er med på å dekke til skammen. Det kan være synlig bare for en selv, eller også for andre rundt.

- **Kroppen som beskyttelse mot skamfølelsen**

Her behandler jeg "Kroppen som beskyttelse mot skamfølelsen", ved at jeg finner sitater fra kvinnene om hvordan de bruker kroppen for å skjule sine følelser. De kan krympe seg sammen for å gjøre seg mindre, eller de forteller om hvordan kroppen reagerer når følelsene er uutholdelige og skammen fremtredende.

- **Kroppslig beskrivelse for skam**

Her behandler jeg "Kroppslig beskrivelse for skam", Hvordan kropp og sinn henger sammen og hvordan følelsene blir kroppsliggjort. Et eksempel kan være "klumpen i magen" som Hege kjenner på, en verkende byll.

2. Avvisning og ensomhet

Her tar jeg for meg om det relasjonelle mennesket, om hvordan alle mennesker har behov for å bli sett og likt. Mennesker med spiseforstyrrelser sliter ofte med ensomhet og isolasjon. Det å vise sitt sanne jeg er sårbart og skremmende, på grunn av frykten for avvisning. Nina beskriver det slik: *"Angsten for ensomheten. Angsten for å bli tilintetgjort av mine dypeste lengsler og innerste behov."*¹³⁵

¹³⁵ Palmer 2008: 125

- **Eksistensielle spørsmål**

Handler om spørsmål som hvem er jeg? Hva vil jeg med livet? Og hva er det som er meningen med livet? Slike eksistensielle spørsmål stiller vi oss hele livet, det å undre seg over hvem man er, og hva man vil er helt naturlig.

3. Skammens ord og bilder

- **beskrivelser i adjektiver**

Her beskriver kvinnene seg selv ved hjelp av ulike adjektiver, ord som beskriver. Det er adjektiver med en negativ klang i seg, som *stygg*, *ekkel* og *dritt*.

- **Beskrivelser i bilder/metaforer**

Kvinnene bruker bilder og metaforer når de beskriver seg selv og hvordan de føler.

Hver av kvinnene beskriver skammens vesen med sitt eget særpreg. Hege beskriver godt og tydelig hvordan hun opplever at skammen kommer til uttrykk i det kroppslige, hvordan hun aktivt bruker kroppen for å skjule seg og sine følelser. Nina, på sin side, er god til å beskrive hvordan hun opplever ensomheten i sykdommen sin, og hvor redd hun er for ikke å bli likt av andre mennesker. Hun prøver å unngå avvisning ved å skyve folk fra seg for å unngå skammen. Til slutt har vi Astrid, som beskriver skammen i bilder og metaforer, som igjen er et tegn på at hun distanserer seg fra sine følelser og fra skammen. Samtidig er det også mange likheter mellom formidlingene av skammens vesen, derfor velger jeg å ha med sitater fra alle de tre kvinnene under hver kategori.

3.2. Kroppslige og atferdsmessige beskrivelser

3.2.1. Kroppen som beskyttelse mot skamfølelsen

Alle de tre kvinnene opplever skammen på ulik vis, men det er spesielt en kvinne som uttrykker tydelig hvordan hun bruker kroppen til å dekke over skammen. Hege forteller om en gang hun er i en terapeutisk situasjon, hun går i gruppeterapi: *"Jeg krøker meg sammen, stirrer stivt ned i bordplaten, og ramser firergangen om og om igjen i hodet mitt."*¹³⁶ Ved å krøke seg sammen, prøver hun å gjøre seg mindre enn hun er. Det å få alles blikk rettet mot seg får henne til å ikke ville være i rommet, hun vil ikke synes. Det er ikke bare med kroppen hun prøver å flykte – hun ramser opp firergangen om og om

¹³⁶ Arstad 2002: 91

igjen. Det kan tyde på at hun ikke orker å forholde seg til at alles øyne er rettet mot henne – hun reagerte med å flykte inn i firergangen og fokusere på den, i stedet for å kjenne på skammen. Hun blir direkte konfrontert av terapeuten sin om et ubehagelig spørsmål om fortiden. *“Jeg greier ikke å svare, trekker knærne opp til hodet, legger armene beskyttende rundt meg selv og forsøker å gjøre meg så liten som mulig”*.¹³⁷ Hvorfor forsøker hun å gjøre seg så liten som mulig? Det er hennes måte å beskytte seg på. En beskyttelse som får henne til å vise hva hun føler og tenker. Her ser vi igjen et lignende sitat men i en annen sammenheng *“Jeg gjemmer ansiktet i hendene (...)Jeg løfter knærne til ansiktet, holder armene beskyttende rundt meg selv, forsøker å gjøre meg så liten som mulig. Jeg vugger frem og tilbake.”*¹³⁸ Det at hun også vugger frem og tilbake er et tegn på usikkerhet på hva andre kan tro om henne, hun vil flykte fra virkeligheten. Vi har vel alle opplevd situasjoner der vi blir så flau eller skamfulle at vi rødmer og i refleks gjemmer ansiktet i hendene våre. Dette kan være uttrykk for både den positive og negative skammen. Den positive skammen er med på å regulere og tilpasse oss i forhold til andre mennesker. I dette tilfellet opplever Hege den negative skammen, den som forsterker det dårlige selvbildet.

Kroppen er med på å dekke over følelsen av skam, ved å gjøre seg mindre og prøve å bli usynlig. Men kroppen kan også reagere med spenninger, noe Hege kjenner på: *“Tilbake på rommet mitt, blir jeg mer og mer ansent. Hele kroppen spenner seg; eller er den en høyeksplosiv, tikkende, udetonert bombe som kan gå av når som helst.”*¹³⁹ Hun kjenner skammen fysisk på kroppen: *“Helene og jeg tenkte vi skulle snakke litt om det å skamme seg i dag... Øyvinds ord hogger til i brystet mitt. Hårene reiser seg, jeg blir kald og varm om hverandre. I hodet mitt huler et taust NEI!”*¹⁴⁰ Det er vondt å måtte forholde seg til skammen. Kroppen reagerer umiddelbart når de vonde opplevelsene skal tas opp. Det kan virke som om kroppsspråket blir sterkere og sterkere jo mer hun nærmer seg skammen: *“Jeg kryper sammen i stolen, drar buksene over tærne og skjuler hender og fingre i ermene på genseren. Deretter trekker jeg knærne opp til haken, og gjemmer hodet mitt. Jeg ønsker å forsvinne, og gjør meg så lite synlig som overhodet mulig. Jeg skjønner at det nå det skal skje. Nå skal skammen invaderes og hemmeligheten avsløres. Skammen*

¹³⁷ Ibid: 76

¹³⁸ Ibid:120

¹³⁹ Ibid: 78

¹⁴⁰ Ibid: 166

føles mer overveldende enn noen gang.”¹⁴¹ Følelsene er uutholdelige, sinnet skal invaderes og de hemmelighetene hun har båret på skal frem i lyset. Dette synliggjøres når hun får direkte spørsmål om voldtekten, den vonde opplevelsen som hun ikke orker eller er i stand til å tenke på. Voldtekten er et tema som er så skambelagt. “Tenk godt etter. Hege. Gå langt tilbake i tid. Øyvinds stemme er inntrengende nå. Jeg krymper meg. Angsten kommer veltende tilbake. Jeg vil ikke gå tilbake i tid. Det blir for vondt, for smertefullt, for skamfullt. Jeg rister bestemt på hodet. Har noen gjort noe i mot deg mens du var barn, slik at du kunne ha grunn til å tro at du var blitt gravid? Jeg rister hardere og mer bestemt på hodet. Jeg er tørr i munnen, halsen snurper seg sammen, og hjertet slår så hardt at jeg føler lyden fylle hele rommet. Hva med den gangen du ble voldtatt som 14-åring?”¹⁴² Halsen snurper seg sammen, noe som gjør at hun ikke kan snakke – det vil ikke komme noen ord ut fra en hals som er snurpet igjen.

3.2.2. Kroppslig beskrivelse av skam

Kropp og sinn henger sammen – hvem har vel ikke opplevd den nervøse magen når vi skal opp til eksamen? Nervøsitet er en av mange følelser som kan overføres til det kroppslige. Her vil jeg se på sitater som jeg mener viser at kroppen uttrykker og synliggjør skammen – synliggjør den for dem selv, men også for andre. Deres behov for kontroll kommer sterkt til uttrykk her. For at de skal klare å komme seg gjennom hverdagen, har de et behov for å kontrollere seg selv og sin kropp. Det er også gjennom det vonde de opplever at kroppen spiller inn, de kan kjenne det vonde på kroppen.

”Klumpen i magen er tilbake. Klumpen som er så vond, klumpen som er så skummel, klumpen som var og er full av ting som jeg ikke vil vite noe om.”¹⁴³ Hege vet hva som er årsakene til klumpen, men hun vil ikke og orker ikke å ta tak i det vonde som ligger der. Alt det vonde hun erfarer setter seg på kroppen, og jo nærmere hun kommer følelsene jo sterkere kjenner hun det kroppslig. ”Nå virker klumpen mer trykkende og større enn noensinne. Den vokser, ulmer, svulmer og eser ut som en jævla gjærbakst, i takt med angsten for hva som vil komme. Den begynner å ta alt for mye plass. Jeg er i ferd med å få

¹⁴¹ Ibid: 166

¹⁴² Ibid

¹⁴³ Ibid: 17

*panikk.*¹⁴⁴ En dag vil denne store klumpen sprekke, og alt det vonde vil "renne over". Skammen vil ut. *"Klumpen har nå nådd en størrelse som jeg håper maksimum. Det er rett og slett ikke plass til mer. Klumpen begynner å vises utenpå magen. Jeg krøker meg sammen, og presser knyttneven hardt mot mellomgulvet. Jeg forsøker å gjemme klumpen, skjule den, få den bort. Det er nytteløst."*¹⁴⁵ Det er ikke noe unormalt i det å ville trykke bort følelsene når vi kjenner at det blir for mye av det vonde. Det er normalt at vi prøver å skyve de vonde tankene og følelsene bort. Det blir for vondt og tungt og kjenne på smertene. Og vi har alle forskjellige måter å gjemme dem på. Men forskjellen på mennesker med og uten spiseforstyrrelse er når de vonde følelsene konstant er til stede og ikke går over. Her blir den omtalt som en verkende byll, og en stor klump i magen.

Det vonde kan også utløses ut i angst, slik Nina forteller om. *"Med en gang jeg våkner er angsten der. Uregjerlig og altopplukende. Kroppen er i hjelpenn, gjennomsyret av uro. Hele natten har jeg sovet urolig. Dynen og lakenet er gjennomvåt av svette"*¹⁴⁶ Kroppen spenner seg og hun sliter med å sove om nettene. Her ser vi også tegn på hvordan kroppen er et språk på følelsene. De vonde tankene kommer til uttrykk gjennom kroppen, angsten tar tak og det er ikke lenger bare tankene som gjør vondt – også det kroppslige gir smerter.

Når man slanker seg går man ned i vekt, og man blir tynnere. Mange med spiseforstyrrelse bruker kroppen og slankingen til nettopp det å dekke over skammen. De kan ha mistet mye av kontrollen de engang opplevde de hadde, da kan slanking og treningen være det eneste de opplever de har kontroll over. Det kan bli en besettelse og skal fjerne kiloene de mener de har. Men det som i utgangspunktet skulle være en god kontroll, har blitt til en ond sirkel der de ikke lenger har styringen. Deres bilde av egen kropp er forvrengt. Det de ser som tykt, kan i andres øyne være radmagert. *"Jeg kjenner kiloene på kroppen allerede. Dissende, tunge, ekle kiloene som skvalper og gir fra seg forbudte, motbydelige lyder når jeg beveger meg. Jeg blir kvalm, føler at buksene mine er for trange, og lurere på om jeg egentlig har store nok klær med meg."*¹⁴⁷ Hege blir fysisk dårlig ved å tenke på hvor fet hun er, hun blir kvalm og hun kan høre hvordan fett

¹⁴⁴ Ibid: 78

¹⁴⁵ Ibid: 79

¹⁴⁶ Palmer 2008: 161

¹⁴⁷ Arstad 2002: 30-31

lager lyder mens hun beveger seg. Dette er ikke synlig (eller hørbart) for andre, i deres tanker er at Hege unormalt tynn. Det mest sannsynlige er nok at de som ser Hege, ser at klærne hennes er alt for store, at de henger og slenger rundt den tynne kroppen. Men Hege lurer hun på om hun har tatt på seg for liten og trang bukse. Noe av det samme opplever Astrid om sin kropp: *“For meg var det en skam å spise. Spiste jeg, hadde ikke en gang klart å ikke spise, kaloriene hadde greid å overta kontrollen min. Så svak var jeg ikke, jeg klarte, jeg klarte å ikke spise.”*¹⁴⁸ Det er skam å spise. Å ha kontroll for Astrid er å la være å spise, å miste kontroll er når hun spiser. Begge jentene viser her at de vil ha vekk kiloene på kroppen, målet er å slutte å spise, først da kan de kjenne at de lever og at de har kontroll. Disse ubehagelige følelsene har fått kvinnene til å bruke kroppen til slanking, slik får de kontroll over følelsene. Kroppen blir altså følelsenes språk.

*“Jeg inntar en “unnskyld at jeg er til stede” holdning, og plasserer meg på en stol litt bak de andre.”*¹⁴⁹ Dette er noe alle kan se, de får med seg at hun setter seg utenfor ringen. Det kan være et tegn på at hun ønsker å være minst mulig synlig, men det kan også være tegn på at hun ikke vil ta del i fellesskapet. Hun sier jo selv også at hun tar en “unnskyld for at jeg er til stede-holdning”, som kan beskrives som at hun som person ikke er noe viktig i det fellesskapet. Det kan hende hun føler skam ved å være for synlig, at hun ikke orker å ha alles blikk rett mot seg. For Hege er det viktig å ikke ta plass, og hun vil for enhver pris ikke bry noen, og aller helst gi et tegn på at hun ikke vil synes. Astrid beskriver også dette: *“Du er kritthvit i ansiktet, Astrid. Hva er det?’ Hvorfor skulle et ærlig ansikt avsløre meg? Astrid hadde aldri vondt. ‘Du må si i fra Astrid.’ Jeg ville ikke si i fra, jeg skulle ikke klage. Klaging var å bry noen, jeg ville ikke være til bry. Jeg var alt for mye til bry som det var.”*¹⁵⁰ For hva skjer hvis man blir sett? Er det redselen for at alle kan se at man sliter, at man har det vondt? Skammen kan få en til å føle seg som en liten person, en som ikke orker å bli sett på. Men man må vise at man takler livet, at man er usårbar. *“Men etter et kvarter i taushet inne hos Øyvind faller masken. Det uberørte, likegyldige, tøffe trøndertrynet mitt, blir erstattet med snørr og tårer, og jeg føler motløshet, skam og selvforakt.”*¹⁵¹ Sitatet viser tydelig hvordan man gjerne vil fremstå: som en som har kontroll, som er uberørt og likegyldig Hege har hatt behov for å fremstå som akkurat

¹⁴⁸ Høgevold 2008: 37

¹⁴⁹ Arstad 2002: 18

¹⁵⁰ Høgevold 2008: 40

¹⁵¹ Arstad 2002: 58

dette. Hun vil vise verden, de andre, at hun ikke lar seg påvirke av sin egen sykdom eller smerten hun har inni seg. Men det er når hun lar “masken” falle at snørr og tårer kommer og overtar for det “tøffe trøndertrynet”. Det er da hun lar seg selv få kjenne på alt det vonde hun har båret på og som hun ikke har tillatt å komme frem i henne. Det er først når skammens maske faller av at man kan komme inn til det som berører og er med på å skape de vonde følelsene.

3.2.3. Oppsummering

Kroppen er med på og gi følelsene et språk, det er den indre uroen som de ikke klarer å sette ord på som får dem til å ta i bruk kroppen. Det er spesielt en av kvinnene i analysen opplever dette sterkt. Hege beskriver godt hvordan hun krøker seg sammen, gjemmer ansikt og hender. Et tydelig tegn på hvordan skammen er fremtredende. Et eksempel på hvordan disse kvinnene blir i møte med skammen. De vil forsvinne, de orker ikke at alles blick er rettet mot dem. De har et ønske om å forsvinne, bli usynlig. Det er deres form for forsvarsmekanismer.

Skammen kan også komme til syne ved fysisk smerte. Hege snakker om en vond og verkende byll som sitter i magen. Mens Nina sliter med angsten og kroppen som spenner seg. Mange av oss kan ha opplevd noe av det samme, som den nervøse magen foran en eksamen. Forskjellen er at disse kvinnene kan gå konstant med de fysiske smertene.

Kontroll er noe alle kvinnene bruker for å gjøre livet enklere, denne kontrollen er også et tegn på hvordan de vil bli oppfattet av de rundt seg.

3.3. Avvisning og ensomhet

Skammen kan komme til uttrykk i ensomhet og avvisning. Mange med spiseforstyrrelser sliter også med ensomhet, isolasjon og avvisning. Å bli akseptert og bli sett er grunnleggende følelser for oss mennesker. Det handler om å bli likt, vi trenger at noen ser oss og liker oss for den vi er. Men samtidig vet vi at det ikke er så enkelt. Har man blitt utsatt for avvisning, vet vi at det kan være med på å føre en person inn i ensomhet og isolasjon – det er en form for en beskyttelse.

Vi mennesker er sosiale. Vi blir født inn i relasjoner, det er grunnleggende i oss å være i relasjon med andre. Ingen er skapt til å være helt for seg selv. I relasjon med andre blir vi også kjent med oss selv, og i alle relasjoner er man avhengig av et samspill med hverandre. Vi speiler oss ofte i andre, relasjoner betyr å gi og få. Man er helt avhengig av å bli sett som menneske. Blir man ikke det, skapes det en utrygghet i oss i møte med andre. Avvisningen vi kan oppleve fører oss inn i en ensomhet. Avvisning og ensomhet er to vonde og dyptgripende følelser. I større eller mindre grad har vi alle på en eller annen måte opplevd både avvisning og ensomhet og hva det har å si for dannelsen av selvbildet vårt og hvor trygge vi føler oss i møte med andre.

Nina skriver mye om hvordan hun opplever ensomhet i sin selvbiografi. Det er tydelig at hun er redd for avvisning fra menneskene rundt seg. For å komme de andres avvisningen i forkjøpet, så avviser hun dem selv først. Dette fører henne inn i en vond og vanskelig ensomhet som det ikke er lett og komme seg ut av. *"Angsten for ensomheten. Angsten for å bli tilintetgjort av mine dypeste lengsler og innerste behov. Angsten for å gå i stykker i møte med følelsene."*¹⁵² Det vanskelige med ensomheten er det sterke indre ønsket om å ha et sosialt nettverk, at menneskene i livet ditt skal like deg og at du skal kunne føle deg sett og bli akseptert. Mens i ditt eget hode tror du ikke at du er god nok til at andre skal synes du er verdt å like. *"Blir jeg avvist, tar jeg det ofte som en bekreftelse på at det er hele min person det er noe galt med."*¹⁵³ For hver avvisning Nina opplever, kommer det tydeligere og tydeligere fram at det er *hun* det er noe feil med, det hennes egen skyld at hun er ensom. Det blir en ond sirkel, der ensomheten hennes stadig blir større og dypere.

En person med lavt selvbilde skylder gjerne på seg selv for å ikke ha noen nære venner. *"Mitt fryktsomme vesen er definitivt mye av roten til problemet. Fylt av redselen for ikke å være god nok og ikke bli akseptert, har jeg isolert meg bak et beskyttende skall i en ensom tilværelse. (...) Livet har blitt tømt for innhold og glede"*, skriver Nina.¹⁵⁴ Dette beskyttende skallet skaper man når man føler at man blir invadert. Man vil for enhver pris ikke vise noen sine svakheter, for hva skjer hvis noen oppdager svakheterne? Jo, man

¹⁵² Palmer 2008: 125

¹⁵³ Ibid: 157

¹⁵⁴ Ibid: 47

blir avvist, ingen vil være med deg eller se deg. Slik tenker en med lavt selvbildet. De vil vise det perfekte, det beste ved seg selv, samtidig som de ikke klarer å finne noe bra ved seg selv. De har et selvbilde som går ut på å bryte seg selv ned. *“Angsten for å bli mislikt og avvist har satt seg godt fast. I alle sosiale relasjoner anstrenger jeg meg til det ytterste for å gi et godt inntrykk. Hele tiden må jeg bekrefte at jeg er verd å bli inkludert i det gode selskap. Fordi jeg er så bevisst på det jeg sier og gjør, klarer jeg ikke å slappe av. Innerst inne drømmer jeg om å være populær og ha mange venner.”*¹⁵⁵ Det må være slitsomt og hele tiden måtte bekrefte overfor seg selv at en er god nok, det må tære på både kropp og sinn. Man orker ikke i lengden alltid å skulle gå rundt og tenke på hvordan man oppfører seg. Det fører til slutt at man unngår alle sosiale relasjoner. Dette skjer med Nina. Hvis hun ikke klarer å gi et godt inntrykk i møte med andre, tror hun at de ikke vil like henne. Hun ser etter tegn på at andre ikke liker henne, i stedet for å se etter tegn på at de liker henne. Det er så mye som er skambelagt i det å ha spiseforstyrrelse. En vil for enhver pris ikke vise de rundt seg at det er noe galt, selv om de innerst inne vet at det er noe som er galt. Flauheten, som alle har kjent, går over til skamfølelse. *“I stedet for å spise matpakken sammen med kollegaer, småspiser jeg i skjul på kontoret. For å forhindre at noen skal forstå hva som foregår, spiser jeg stort sett luktfri mat som ikke gir knaselyder, og mat som kan gjemmes under papirer og bak PC-en.”*¹⁵⁶ Man skjuler sine svake sider, det er ikke det som skal frem i lyset i møte med andre mennesker. Man gjør hva som helst for å gi et annet inntrykk, et bedre inntrykk med lydløs og luktfri mat bak en pc, alene. Da kan ingen ta deg, dømme deg for den du er. For ingen ser det.

Ensomheten fører til isolasjon. Det som i første omgang gikk ut på å bli sett og lagt merke til ved å slanke seg og bli tynnere, har nå utviklet seg til å bli en ensom og langsom vei mot aleneheten. *“Jeg var alene. Alene med pusten min, med avskjedsbrevet under meg, med hylene og alt det vonde inni meg. Jeg hadde latt som jeg sov, for jeg ville ikke bry nattevaktene med meg og mitt. Jeg ville ikke bry noen med noe.”*¹⁵⁷ Astrid tør ikke å bry noen med sine smerter, men holder alt inni seg. Astrid er totalt alene, alene med seg selv og sin egen pust.

¹⁵⁵ Ibid: 156

¹⁵⁶ Ibid: 25

¹⁵⁷ Høgevoll 2008: 130-131

Når man er lei seg, går man ofte til en venn eller en i familien for å få trøst. Det hjelper å få omsorg og bli ivaretatt av et annet menneske når livet ikke er enkelt å leve. En person i ensomhet går ikke til noen for å få trøst eller oppmuntrende ord, de blir i seg selv.

3.3.1. Eksistensielle spørsmål

Livet består av mange store og små eksistensielle spørsmål: hvem er jeg, hva er meningen med livet og hvor hører jeg til? Den eksistensielle ensomheten er kanskje den alvorligste formen for ensomhet, fordi livet dreier seg om de eksistensielle spørsmålene. Vi har behov for å finne ut av hvem vi er og hvor vi hører til.

"Jeg setter på termostaten på maks, ber om et ekstra pledd, kryper sammen i fosterstilling under dynen, og ber til en Gud som jeg ikke tror på, om at jeg må få slippe å gå opp i vekt (...) Ingen av bønnene blir hørt. Hvorfor i all verden skulle de ha bli hørt nå, når de aldri tidligere i mitt 29 – årige liv har blitt hørt?"¹⁵⁸ "Jeg, for min del, tror ikke på Gud. Og hvis det finnes en Gud, er jeg hundre prosent sikker på at han har mistet all tro på meg."¹⁵⁹

Dette skriver Hege. Hun mener at Gud ikke hører henne – men hvorfor er Gud likevel den personen hun henvender seg til? Hege ber til Gud om at hun må få slippe å gå opp i vekt, for hva skjer hvis hun gjør det? Hun mister kontrollen, men hun ønsker å få større kontroll, og hun vil at Gud skal gi henne denne kontrollen. Hege har også argumenter for at Gud ikke skal hjelpe henne med å få kontroll, fordi han ikke har tro på henne lenger. Hun forsvarer seg da ved å si at hun ikke tror på Gud, fordi hennes erfaringer tilsier at han ikke finnes. Også i møte med Gud må hun klare seg på egen hånd. Ikke bare mennesker, men også Gud har mistet troen på henne. Han, som skal elske alle på tross av alt det man har gjort. Hun er ikke verdt å elske. Det å erkjenne at Gud ikke tror på en, må være en vond opplevelse. Hva gjør det med et menneske å føle seg forlatt av både mennesker og Gud? På en måte er Hege likegyldig til om Gud finnes eller ei, men allikevel ber hun til ham.

Vi mennesker trenger å vite og kjenne at vi hører til et sted – i familien, blant venner, i ulike nettverk. Dette er grunnleggende for oss. Et sitat som er nevnt før men som får fram kompleksiteten i lidelsen. *"Mitt fryktsomme vesen er definitivt mye av roten til*

¹⁵⁸ Arstad 2002: 28

¹⁵⁹ Ibid: 118

problemet. Fylt av redselen for ikke å være god nok og ikke bli akseptert, har jeg isolert meg bak et beskyttende skall i en ensom tilværelse. (...) Livet har blitt tømt for innhold og glede."¹⁶⁰ Nina beskriver hva som skjer når man ikke føler tilhørighet. En følelse av ensomhet, et liv uten mening, et liv fylt med tomhet uten glede.

3.3.2. Oppsummering

Vi vet at avvising fører til ensomhet, og at ensomhet fører til isolasjon. Mennesker med spiseforstyrrelser sliter ofte med selvbildet, de føler ofte at de ikke gode nok, flinke nok eller tynne nok. Nina, som strever med overspising og bulimi, opplever ensomheten som fører henne inn i isolasjonen. Opplevelsen av avvising har satt så dype spor, og tanken på at menneskene rundt henne ikke skal like henne i sosiale sammenhenger gjør at hun unngår mennesker og selv avviser andre. Mens det hun innerst inne drømmer om, er et liv fylt med venner og å bli likt. Men i stedet er hun skamfull over sin sykdom og ser på seg selv som et fryktsomt vesen som ingen liker.

Hege på sin side opplever kanskje den dypeste formen for ensomhet: den eksistensielle ensomheten. Det er ikke lenger bare mennesker som avviser, men hun opplever også at Gud, som hun ikke engang tror på, har mistet all tro på henne. En Gud som skal elske på tross av alt, hører ikke Heges bønner. Det er et alvorlig faresignal når en person opplever den eksistensielle ensomheten, håpet svinner hen i det hun gir opp andres tro på henne.

3.4. Skammens ord og bilder

Alle kvinnene beskriver seg selv gjennom bilder og metaforer. Ordene de bruker er gjerne adjektiver, ord som beskriver. Vi kan se at disse adjektivene ofte har en negativ klang. Det er ord som *stygg*, *dritten*, *skitten* osv. Informant Astrid er den av kvinnene som bruker flest adjektiver og bilder i sin selvbiografi.

¹⁶⁰ Palmer 2008. 47

3.4.1. Beskrivelser i adjektiver

*"Dritten ble sett med en hånd i været. Jeg var sterkere. Hvorfor rakte jeg opp hånden? Med hånden i været fremhevet jeg meg selv, dritten som var dårligere enn alle. Jeg var og ble svak. Hånden lurte seg ned og gjemte seg skjelvende. Jeg gjemte meg ved pulten, men pulten var ikke gjemt, den sto midt i klasserommet. Alle så på meg. Hånden min var blitt sett."*¹⁶¹ Astrid ser seg selv som to personer: den ene er dritten, jenta som ikke klarer å styre seg men som må rekke opp hånden, den andre er den som prøver å stoppe og som ikke vil gjøre seg synlig ved å rekke opp hånden. Men hun er synlig, alle kan se henne. *"Hatet til meg selv ble stadig sterkere. Dritten jeg fortjente ingenting godt, men alt vondt."*

¹⁶² Dritten er et sterkt ord. Man bruker det om noe ekkelt, noe som lukter vondt, et avfallstoff som man ikke orker komme borti. Det er slik Astrid føler seg, som en som ikke fortjener å bli likt av andre, en som hater seg selv. *"At jeg er en svak, stygg, dum, viljeløs, skitten, ekkel, verdiløs, person uten ryggrad og selvrespekt."*¹⁶³

Også Hege bruker mange adjektiver om hvordan hun føler seg. Hun bruker adjektiver med negativ klang, som er med på å bryte henne ned som person. *"Jeg er slem og ondskapsfull. Jeg er rett og slett et dårlig menneske."*¹⁶⁴ I hennes øyne er hun ikke verdt å like, for hvem liker personer som er slemme og ondskapsfulle? *"Jeg er som en selvopptatt, egosentrisk drittunge, som til alt overmål anser mine problemer som gigantiske i forhold til de andres. (...) Jeg har jævlig dårlig samvittighet fordi jeg oppfører meg slik jeg gjør, jeg har ingen grunn til å klage; alt er min feil, jeg bare får som fortjent."*¹⁶⁵ Hege er opptatt av hvordan andre oppfatter henne, samtidig som hun ikke klarer å gjøre noe med det, hun får som fortjent, det er hennes feil at de andre oppfatter henne som en bortskjemt drittunge.

Astrid er også opptatt av hva andre tenker om henne, og ikke minst av hva de ser av henne. *"Jeg hadde hengt opp bilder av mine kjære, ikke bilder av dritten meg. Den tykke, stygge, dritten meg ville skjule seg for kameraet til bildet av meg var som et røntgenbilde. Da trengte jeg ikke å gjemme meg, da kunne jeg med glede bli fotografert. Frem til da*

¹⁶¹ Høgevold 2008: 185

¹⁶² Ibid: 14

¹⁶³ Arstad 2002:79

¹⁶⁴ Ibid: 77

¹⁶⁵ Ibid: 78

*hatet jeg å bli tatt bilder av. Jeg hadde ikke ønsket det, men jeg var blitt fotografert som den tykke, stygge dritten, og de bildene fantes. Jeg var kun et objekt på bildene, et tykt og stygt objekt som alle så på og valgte som motiv.”*¹⁶⁶ Det er først når Astrid tenker at hun ser bilde av seg selv på røntgenbildet at hun i sine egne øyne er verdt noe. Det blir et bilde på hvor tynn hun vil bli. På et røntgenbilde er hud og fett borte, mens på et vanlig bilde er hun for tykk og ekkel og bare et objekt som tar plass. Nina opplever og seg selv som en ekkel og kvalm person. *“Så ekkel jeg er som stenger meg inne i leiligheten med et ønske og formål, nemlig å spise. Tenk å foretrekke mat framfor venner! Noe så motbydelig. Det er direkte kvalmende, men tydeligvis ikke kvalmende nok til å ta knekken på matsuget.”*¹⁶⁷ Mat er uhyre viktig for henne, ikke som livsnødvendig for kroppen men som livsviktig for hennes indre følelser. Hun foretrekker mat fremfor venner. Og hun velger å stenge seg inne i leiligheten helt alene for å spise. Nina har en visshet om at det hun gjør ikke er bra, og denne tosidigheten mellom det å ha et inderlig ønske om å være normal med normale spisevaner og en som har et enormt matsug og presser i seg mengde med mat, får fram følelser av ekkelhet og motbydelighet i Nina. Her ser vi igjen hvordan adjektivene med negativ klang preger kvinnenens tanker om seg selv.

3.4.2. Beskrivelse i bilder/metaforer

Av og til er det lettere å beskrive seg selv i bilder og metaforer når man skal beskrive hvordan man har det, hvordan man opplever seg selv og ser på seg selv. Samtidig kan det også være en måte å distansere seg fra seg selv og problemene sine på. Kan hende følelsene ikke blir så sterke da. Astrid skriver: *“Jeg var ingen spiller som de andre, jeg var bare en basketball som spratt og spratt fra krok til krok, en basketball som ikke hadde plassen sin på banen, men som var innelåst på utstysrommet, nederst i en kurv, så langt ned at ingen fant den. Hvis nå noen fant den, siden den var den eneste ballen som var igjen i kurven, så ville ikke vedkommende ha den. For den ballen var den dårligste. De øverste var de beste, den nederste var den dårligste. På banen var basketballen bare i veien, og bedre basketballer trengte plass i kurven så de minst ivrige elevene også kunne få spille med gode baller. Jeg ville ikke være i veien, jeg ville ikke være tykke meg som tok plass. Hvor skulle jeg være? Innelåst på rommet mitt hjemme var det eneste stedet jeg ikke var i*

¹⁶⁶ Høgevold 2008: 131

¹⁶⁷ Palmer 2008: 18

veien, men jeg tok plass også der."¹⁶⁸ Astrid går på ungdomskolen, dette sitatet er hentet fra en gymtime der de spiller basketball. Hun beskriver seg selv som en ball som er dårlig. En ball som ligger nederst i ballkurven, som ingen ser eller vil ha. Astrid vil verken bruke eller ta plass, hun føler seg tykk og hun føler hun tar for mye plass. Hun vil være innelåst på rommet sitt slik ballen er innelåst på utstyrrommet, der kan ikke ballen være til bry eller ta plass – og innelåst på rommet kan heller ikke Astrid være til bry eller i veien for noen.

Det å ta for stor plass, å være for synlig, er en gjennomgående følelse hos disse tre kvinnene. De føler på kroppen at alle legger merke til dem, at de gjør for mye ut av seg og blir for synlige i alle sammenhenger. Dette viser de også ved at de synes de er for tykke, et paradoks når de i virkeligheten er veldig tynne. *"Hittil hadde jeg vært for tykk, og det var jeg fremdeles. Altfor, altfor tykk. Jeg kunne bare se for meg meg selv i en bukse for treåringer med sikkerhetsnål for å holde plagget oppe og med plass rundt lårene så det ikke så ut som jeg hadde tykke lår, eller lår i det hele tatt. (...) Det som ville bety noe, var at jeg ble skjult og fikk mer enn nok plass i noe lite. Og tok jeg mindre plass fra andre var det jo til hjelp for dem.*"¹⁶⁹ Dette forvrengte bildet Astrid har av seg selv og kroppen sin forteller mye om hvordan de selv føler at de er for tykke – noe som igjen er et bilde på hvor stor plass de føler at de opptar i sosiale sammenhenger. Hvor liten er ikke en treårings bukse? Det er slik Astrid vil at andre skal se henne. Denne besettelsen av å bli tynn har nå gått over til å ville forsvinne helt, bli helt usynlig, til og bli ingen. *"Isabel og jeg ble kjent med flere på skolen. De ble kjent med Isabel og ingen. Isabel var sammen med meg, men jeg var alene med meg selv.*"¹⁷⁰ Det er sterkt å lese om en person som ikke lenger ser på seg selv som en person. Hun er så konkret i sin beskrivelse av seg selv når hun bruker ordet "ingen." Denne beskrivelsen er et sterkt uttrykk for ensomhet og en ekstremt lav selvfølelse.

Nina er sulten, hun er opptatt av mat og maten er med på å definere henne som person. *"Sulten vil sikkert utslette meg til slutt. Den virker umettelig. Ustoppelig. Ubønnhørlig. Uovervinnelig. Men også uunnværlig. For hva sitter jeg igjen med hvis sulten forsvinner?"*

¹⁶⁸ Høgevold 2008: 38-39

¹⁶⁹ Ibid: 135

¹⁷⁰ Ibid: 13

*Bare meg selv. Og det vil jeg slettes ikke ha. Hele min person er forpestet.*¹⁷¹ Redselen for at maten skal ta kontroll over livet er tydelig, men hun har kanskje en enda større redsel: redselen for seg selv og følelsene sine. Dette er et bilde på hvor vanskelig det er for Nina å være i kontakt med sine følelser. Hun bruker maten som stengsel for følelsene, den er med på å dempe hennes følelsesliv. Sulten er med på å gi henne noe, men samtidig er den med på å ta noe fra henne. *“Jeg eier ikke skam i livet! Samtidig er skam alt jeg har. (...) Hva er galt med meg? Jeg er helt feil.”*¹⁷² Dette er et tvetydig utsagn fra Nina. Man må tro ut fra sitatet at hun erkjenner skammen og opplevelsen av den. Samtidig skammer hun seg over skammen og klarer ikke å forholde seg til den.

3.4.3. Oppsummering

Av og til er det lettere å beskrive seg selv og følelsene i adjektiver, eller å bruke bilder og metaforer. Av og til kan det være vanskelig å si akkurat det en føler, og det er vanskelig å forholde seg til sitt indre liv. På den andre siden kan det kan også hende at dette det er den eneste måten kvinnene kan forklare hva de føler på. Det kan også være deres måte og distansere seg fra det vonde på, det kommer ikke så nært. Alle kvinnene bruker adjektiver når de skal beskrive seg selv. Adjektivene har for det meste negativ klang. Ord som *dritt* og *ekkel* er eksempler på adjektiver. De sliter med sitt eget selvbilde, de uttrykker det via ord og bilder. En gjennomgående tema er redselen for avvising, de tenker alltid på hva andre tenker om dem. De har en selvforakt som er tydelig i sitatene, og denne selvforakten får dem til å bruke vonde ord og bilder om seg selv.

4. Drøfting

4.1. Innledning

Min problemstilling er: Hvordan oppleves og uttrykkes skam hos den som har en alvorlig spiseforstyrrelse? Og hvordan kan vi forstå skammens innhold hos mennesker med alvorlig spiseforstyrrelse i lys av et kristent menneskesyn?

¹⁷¹ Palmer 2008: 35

¹⁷² Ibid: 107

I kapittel 4 har jeg analysert og systematisert tre kvinners opplevelse av det å leve med en alvorlig spiseforstyrrelse, og jeg har sett på hvordan skammen kommer til uttrykk på ulike måter. Jeg har identifisert tre hovedkategorier av slike uttrykk: Kroppslige og atferdsmessige uttrykk, skammens uttrykk i ensomhet og avvisning, og selvbeskrivelser. Jeg har også, i teoridelen, skrevet om skammens mange sider. Skam er noe som er grunnleggende i oss, den er viktig som et forsvarssystem og den bidrar til vår tilpasning. Men i denne oppgaven vektlegger jeg den usunne skammen, den som angriper selvet. Videre i teoridelen har jeg tatt for meg det kristne menneskesynet, hva som ligger i det og hvordan ondskap er med på å prege verden. Til slutt i teoridelen har jeg skrevet om håpet, noen grunntanker om Jesu liv og oppstandelse som refleksjonsgrunnlag om hvordan den skamfulle kan få sitt liv tilbake.

I drøftingsdelen av oppgaven skal det være en samtale mellom tre stemmer:

Empiristemmen møter teoristemmen, og sammen med funnene skal min egen stemme komme inn. Disse tre stemmene skal sammen veie funnene mot hverandre.

Jeg deler drøftingsdelen i to. I den første delen skal jeg besvare første del av problemstillingen min, som er: *Hvordan oppleves og uttrykkes skam hos den som lider av en alvorlig spiseforstyrrelse?* Her ser jeg nærmere på tre kategoriene jeg nevnte ovenfor, og vil jeg primært anvende den teoridelen som omhandler spiseforstyrrelser og skam.

I den andre delen av drøftingen behandler jeg andre del av problemstillingen, som er: *Hvordan kan vi forstå skammens innhold hos mennesker med alvorlig spiseforstyrrelse i lys av et kristent menneskesyn?* Her vil jeg bruke de samme tre kategoriene som i siste del av teorikapitlet. Disse er:

1. Skapt i Guds bilde, grenser og avhengighet
2. Det onde
3. Håpet

Jeg velger som sagt å hente opp igjen overskrifter fra både teorikapitlet og analysekapitlet – både for å gjøre det enkelt og oversiktlig, og for å synliggjøre hvordan jeg henter elementer fra teoridelen og analysedelen.

En slik todeling tydeliggjør hva jeg skal svare på og hva slags teori jeg primært vil anvende i de to hoveddelene. Samtidig vil elementer fra hoveddelen nødvendigvis inngå

i svaret på det andre spørsmålet i problemstillingen min som er: *Hvordan kan vi forstå skammens innhold hos mennesker med alvorlig spiseforstyrrelse i lys av et kristent menneskesyn*

4.1.1. Kroppslige og atferdsmessige beskrivelser

Kroppens masker

Det å skamme seg over sin egen kropp og sine skavanker kan vi alle ha kjent på i større eller mindre grad. Alle de tre kvinnene i mitt materiale beskriver på ulike vis hvordan de på en eller annen måte bruker kroppen for å forholde seg til sin egen skam – hvordan følelsene blir kroppsliggjort, dette som Skårderud kaller “skamkroppen”. Opplevelsen av selvet kommer til uttrykk gjennom hvordan man oppfører seg. En av kvinnene, Hege, bruker kroppen aktivt når hun beskriver hvordan hun opplever seg selv når andre mennesker ser på henne. Hun synes det er ubehagelig og trekker seg sammen i stolen, gjemmer hodet og skjuler hender og fingre i ermene på genseren. Hun gjør seg så liten som mulig. Det skamfulle mennesket opplever nettopp det Hege beskriver. Det oppleves som en eksponering man ikke har bedt om, som å stå på en scene med alle lys rett mot seg og en følelse av å bli vurdert og dømt.¹⁷³ De har en følelse av at det er de selv det er noe galt med. Hege beskriver kroppen sin som en tikkende bombe som kan utløses når som helst. Og jo nærmere hun kommer skammen, jo sterkere blir opplevelsen av den og hvordan den kommer til uttrykk i kroppen hennes. Det er når hun må tenke tilbake i livet, på opplevelser hun har fortrenget og som får kroppen til å reagere, slik at den spenner seg og hårene i nakken reiser seg. Det kommer fram at Hege har opplevd seksuelle overgrep, hun kaller det for hemmeligheten som for all del ikke må komme fram i lyset. Hege vet at når hemmeligheten blir avslørt, blir hun avslørt også. Hemmeligheten er synonym med skam, og det er da kroppen virkelig gjør seg gjeldende. Som hun skriver: *”skammen føles mer overveldende enn noen gang.”*¹⁷⁴ Hennes unnvikenhet til skammen er sterk, fordi hun ikke orker å skulle nærme seg skammen. Den kjennes så ubehagelig og smertefull. Den griper hele selvet. Halsen snurper seg sammen, munnen blir tørr, hjertet hamrer og hårene reiser seg på kroppen. Dette er noen av beskrivelsene til Hege når hun blir konfrontert med voldtekten. Disse

¹⁷³ Pattison 2000

¹⁷⁴ Arstad 2002: 166

kroppslige tegnene som Hege opplever er i tråd med det Pattison skriver om at den dypeste form for følelse er følelsen av å være helt paralyisert, når man ikke klarer å røre på seg eller gjøre noe.¹⁷⁵ Kroppen reagerer sterkt i møte med skammen. Man er blottet for selvfølelse, og følelsen av å bli fullstendig avkledd er enorm.

Følelsenes masker

Det finnes et uttrykk som sier at "jeg kan lese deg som en åpen bok." Uttrykket beskriver hvordan vi tror vi kan lese mennesker ut fra deres atferd. Men er det virkelig slik at vi kan lese mennesker som en åpen bok? Det er nok mer sammensatt enn som så. Skårderud er opptatt av hvordan kropp og sinn henger sammen i lidelser som spiseforstyrrelser. Sykdomsbildet er komplisert, og det er vanskelig og få tak på – nettopp fordi man ikke kan lese mennesker som åpne bøker. Filosofen Merleau-Ponty mente at vi mennesker kun er mottagelige gjennom det sansbare. Vi forstår hverandre ut i fra hva kroppen viser oss. En med spiseforstyrrelse er en med fokus på kropp, man kan si at det kroppslige er deres språk. Følelsene blir knyttet til konkrete opplevelser av kropp og mat. Alle kvinnene i analysen min beskriver hvordan følelseslivet er med på å styre kroppen. To av kvinnene beskriver også hvordan følelsene setter seg fysisk i kroppen, slik at de føler en fysisk smerte. Nina sliter med angst, hun sliter med å få sove om nettene, kroppen spenner seg og hun har vondt i kroppen etter en dårlig natt med angst. Hege kjenner den samme angsten som en vond og stor klump i magen. Hun krøker seg sammen i fosterstilling og prøver å presse klumpen inn igjen i magen.

Mennesker som lider av spiseforstyrrelser har ofte et forvrengt bilde av seg selv og kroppen. Det gjør det vanskelig for andre å forstå mennesker med slike lidelser. Et eksempel er Astrid, som vil se seg selv i en treårings bukse. Her beskriver Astrid at hun skammer seg over det kroppslige, altså det Skårderud kaller for "kroppskammen." Et annet eksempel på kroppskammen er når Hege beskriver hvordan hun kan høre og kjenne kiloene disse og skvalpe rundt henne. Det vi kan se er hvordan "kroppskammen" og "skamkroppen"¹⁷⁶ glir over i hverandre. De fleste av oss har, som jeg har nevnt tidligere, i større eller mindre grad følt skam over egen kropp og utseende. Men vi føler

¹⁷⁵ Pattison, 2000

¹⁷⁶ I punkt 2.6 har jeg beskrevet om begrepene "kroppskammen" og "skamkroppen"

ikke "skamkroppen" i samme grad som disse kvinnene. Vi forsoner oss med det utseendet vi har fått, og livet går videre. Det paradoksale i dette er hvordan følelsene og det som er virkelig ikke stemmer overens.

4.1.2. Avvisning og ensomhet

Vi mennesker er relasjonelle, vi er skapt til fellesskap. Det er grunntanken i det å være et menneske. Vi er vendt mot andre, det gir livet mening å være i relasjon med andre. Det skamfulle mennesket er innovervendt, vendt mot seg selv. Den usunne og destruktive skammen er med på å føre mennesker inn i ensomheten. Skammen dreier seg nemlig om møtet med den andre. Utviklingspsykologen og psykoanalytikeren Erikson mener at det er i skjæringspunktet mellom avhengighet og uavhengighet at skammen oppstår.¹⁷⁷ Et barn er helt avhengig av sine foreldre, og deres respons er viktig for barnets utvikling av selvet. Hvis denne responsen uteblir, kan det skade barnets utvikling av selvfølelse. Det vil si at den usunne skammen alltid oppstår i relasjon med andre. Alle kvinnene i analysen beskriver på en eller annen måte vanskeligheten med å være i relasjon med andre mennesker. Nina er en av kvinnene som setter ord på hvordan hun opplever seg selv i møte med andre mennesker. Hun beskriver noe vi alle er redde for – å bli avvist og ikke å være god nok i andres øyne. *"Mitt fryktsomme vesen er definitivt mye av roten til problemet. Fylt av redselen for ikke være god nok og ikke bli akseptert, har jeg isolert meg bak et beskyttende skall i en ensom tilværelse."*¹⁷⁸ Slik beskriver Nina seg selv. Hun anklager seg selv for ensomheten hun har kommet inn i. Det er hennes fryktsomme vesen som er roten til problemet. Dette viser oss hvordan skammen har blitt en del av identiteten til Nina, selvfølelsen har avtatt og skamfølelsen blitt sterkere. Dette fører til ensomhet, hun klarer ikke lenger å leve normalt og den dyptgående følelsen av skam blir virkeligheten og normen i livet hennes. Hun sier at *"Livet har blitt tømt for innhold og glede."*¹⁷⁹

En person som lider av en form for spiseforstyrrelse kan ofte gi doble budskap til omgivelsene sine. De er opptatt av mat, men spiser ikke, de kan uttrykke styrke men er

¹⁷⁷ Okkenhaug 2009

¹⁷⁸ Palmer 2008: 47

¹⁷⁹ Palmer 2008: 47

svake, spise enorme mengder med mat, for så og kaste det opp igjen.¹⁸⁰ Nina formidler et slik dobbelt budskap ved at hun viser omverden at hun er verdt å like. *"I alle sosiale relasjoner anstrenger jeg meg til det ytterste for å gi et godt inntrykk. Hele tiden må jeg bekrefte at jeg er verd å bli inkludert i det gode selskap."*¹⁸¹ Samtidig forteller de indre følelsene henne at hun ikke er verdt å like. Synet på seg selv som et fryktsomt vesen vokser i takt med redselen for avvisning. Det fører til en isolasjon hvor hun ikke klarer å omgås andre mennesker. Men er det slik at det doble budskapet bare skaper forvirring? Finn Skårderud skriver at *"via kroppen tales det tydelig om utydelighet,"*¹⁸² og at utydelig atferd og kommunikasjon kan forstås som en tydelig formidling av egen forvirring.¹⁸³ En spiseforstyrret persons atferd kan forstås slik at de ikke trenger noen, eller at de viser at de er vellykkede personer – men i bunn og grunn er de ensomme og redde for tilbakemelding om at de ikke er verdt å like.

Et annet perspektiv som det er verdt å merke seg er hvordan spiseforstyrrelsen kan være med på å få personen til å tenke at hun ikke trenger noen og kan klare seg på egenhånd. Dette kaller Skårderud for "grandiositeten".¹⁸⁴ Det handler om uavhengighet. Skårderud sier at dette er skammen som maskerer seg i andre typer atferd. Men i bunnen ligger likevel den usunne skammen. Atferden er med på å skape et avgrenset rom, et rom som atskiller seg fra andre. I dette rommet har maten fått en høy prioritering, og maten og spisingen er et erstatningsforhold i stedet for mennesker. Skammens masker skjuler skammen. Maskene er med på å ødelegge bekræftelsen som vi trenger fra andre, de bidrar til å bygge opp under at man ikke trenger andre. Spiseforstyrrelsen kan være med på å forsterke opplevelsen av å ikke bli sett. Denne dobbeltheten, som jeg har skrevet om tidligere, må være en vond opplevelse for disse kvinnene. De har et sterkt ønske om å bli sett og forstått, samtidig som de skal kontrollere det meste, for å kunne klare å kontrollere sine egne følelser – følelser som de selv kan oppleve som kaos. Kontrollen kan bli en slags løsningsstrategi for å klare å holde ut med følelseskaoset. Ofte vil de med en slik lidelse velge å skjule sin sykdom i starten, fordi det er så mye skam knyttet til sykdommen. For en med bulimi kan det gå lang tid før andre kan oppdage det, mens det er lettere å oppdage sykdommen hos en

¹⁸⁰ Skårderud 2004

¹⁸¹ Palmer 2008: 156

¹⁸² Skårderud 2004:28

¹⁸³ Skårderud 2004

¹⁸⁴ Skårderud 2004: 40

med anoreksi på grunn av vekttapet. Samtidig som de vil skjule sykdommen, kan de også ha et ønske om å bli oppdaget, å bli sett. Her ser vi nok en gang dobbelheten i spiseforstyrrelsen.

4.1.3. Beskrivelser ved hjelp av adjektiver, bilder og metaforer

Ordene

I analysen skriver jeg om hvordan kvinnene bruker bilder og adjektiver når de skal beskrive seg selv. Dette er ord som beskriver hva de føler. Det er påfallende at disse ordene alltid er av negativ art. Det er ingen av jentene som ser på seg selv med positivt fortegn.

Det er ikke lett å vite hvordan disse kvinnene bruker adjektiver og bilder i sine bøker, det eneste jeg kan gjøre er å anta og tolke ut i fra meg selv som leser. Av og til er det enklere å beskrive seg selv og sine følelser ved hjelp av bilder og adjektiver. Da kan man holde en viss avstand til seg selv og sine egne følelser, men det kan også være at kvinnene bruker bilder og adjektiver fordi dette er den eneste måten de klarer å uttrykke seg på.

Når vi prater med andre, klarer de fleste av oss å sette ord på hva vi føler. Vi klarer å uttrykke sinne, tristhet, glede og andre følelser. Men hos en spiseforstyrret, sier Hilde Bruch, er det nettopp dette som er vanskelig. De har ofte dårlig kontakt med seg selv og sine egne følelser.¹⁸⁵ Dette kan være noen av årsakene til at det er så vanskelig og sette ord på følelsene. Dette gjelder jo ikke alle, men i følge Skårderud gjelder det de aller fleste med denne formen for lidelse. De strever med følelsene sine, og de har en indre uro og kaos.¹⁸⁶ Det kan se ut som at de kvinnene jeg tar for meg i analysen er personer som klarer å sette ord på mye av følelseslivet, og da i form av adjektiver. Hege sier at *"jeg er en svak, stygg, dum, viljeløs, skitten, ekkel, verdiløs person som er uten ryggrad og selvspekt."*¹⁸⁷ Men hvis vi ser på sitatet, så bruker hun *"jeg er"* og ikke *"jeg føler meg"* når hun skal beskrive seg selv. For meg er dette et tydelig språk: Det at hun sier *"jeg er"*

¹⁸⁵ Skårderud 2010

¹⁸⁶ Skårderud 2004

¹⁸⁷ Arstad, Hege, 2002: 79

bekrefter skammens tilstedeværelse. Hvis hun derimot hadde sagt *"jeg føler meg"*, kunne vi ha tolket det dit hen at hun ikke alltid føler seg slik.

Som skrevet i analysen bruker alle kvinnene ordene "ekkel", "svak", "skitten" og "verdiløs" gir et tydelig bilde av en kvinne som har mistet mye av livsmotet og troen på seg selv. Alle kvinnene i analysen får fram nettopp hvordan de har mistet troen på seg selv, de rakker ned på seg selv ved bruk av negative adjektiver. Er det slik at de ikke orker å forholde til seg selv og det indre kaoset som de opplever? Eller handler det om avstand, en avstand fra det indre kaoset? Det man kan si sikkert, er hvordan deres lave selvfølelse er med på å tegne det bildet de beskriver. For det er slik at en spiseforstyrret er en person som har lav selvfølelse, en som ikke har tro på seg selv og på sine egne ressurser. For den spiseforstyrrede blir spiseforstyrrelsen en forsterking av den lave selvfølelsen.

Bildene

De tre kvinnene i analysen bruker bilder og metaforer i analysen. De sammenligner og beskriver seg selv i bilder, og de bruker metaforer som et virkemiddel. Astrid, en av kvinnene, beskriver seg selv som en basketball. Ballen ligger nederst i kurven, innelåst i utstyrsrommet fordi den ikke fikk plass på banen. Et bilde på henne selv uten verdi. Dette er Astrids følelser for hvem hun er, i møte med andre. Et annet bilde som beskriver hennes lave selvfølelse og kommer fram i dette sitatet: *"Isabel og jeg ble kjent med flere på skolen. De ble kjent med Isabel og ingen."*¹⁸⁸ Sitatet kan forstås på to måter. Kan det være at Astrid ser på seg selv som så tynn at ingen ser henne? Eller er det et bilde på den lave selvfølelsen, altså følelsen av å være ingenting? Her ser vi igjen den spiseforstyrredes doble signaler om å bli sett. Astrid blir mer synlig jo mer usynlig hun prøver å gjøre seg. Det kaoset hun føler innvendig kan føre til en lengsel etter oversikt. Den avmagrete kroppen er et tegn på at hun vil skaffe seg kontroll, kontroll over kroppen, som hun ikke klarer å få over sine følelser. Det er som om den spiseforstyrrede trenger å se klare konturer, som for eksempel av bein, på kroppen. Astrid ser bildet av seg selv på røntgenbildet, et bilde som viser skjelettet. Det er da hun kjenner en tilfredsstillelse overfor kroppen sin, det er da verdt noe, et røntgenbilde av beina der hud og fett er borte. Astrid skammer seg over seg selv, hun slanker seg kilo for kilo og

¹⁸⁸ Høgevold 2008:13

fjerner seg selv helt inn til beinet. Noe fast og håndfast, noe hun kan stole på. Skårderud sier at dette er en form for konkretisme, en *"direkte oversettelse mellom tanker og følelser på den ene siden og kroppslige opplevelser på den annen"*¹⁸⁹

4.2. Hvordan kan vi forstå skammens innhold hos mennesker med alvorlig spiseforstyrrelse i lys av kristen menneskesyn?

4.2.1. Skapt i Guds bildet, grenser og avhengighet

Selvrealisering er viktig for meg. Jeg vil veldig gjerne lykkes – som student, som venn, som kjæreste, ja med det meste i livet mitt. Jeg vil også vise omverden at jeg klarer meg, at jeg er selvstendig. Jeg tror mange er som meg, i større eller mindre grad. Det er kanskje ikke så rart når vi lever i en tid hvor selvrealisering og selvstendighet er viktige verdier, og da særlig i vesten, hvor individualismen råder. Vi skal klare oss selv, og fellesskapet får mindre plass. Men er det slik at dette er veien til lykke? Det kan hende at mennesker har fått drømmene sine oppfylt gjennom å realisere seg selv, men jeg tror ikke det er hele sannheten. For vi lever også i en tid der ensomheten har blitt vår tids store nød.

Felles for alle kvinnene i analysen er at de på ett eller annet tidspunkt ville lykkes. Nina utmerket seg i balletten, Hege lyktes på håndballbanen og Astrid ville bli best på skolen. For Hege ble forventningene fra andre for store til å bære. Hun orket ikke å skulle leve opp til forventningene. For Astrid ble ønsket om å bli best på skolen og bli penest en løsning for utryggheten og redselen hun hadde for å bli voksen. Hvorfor er det så viktig for oss å lykkes? Selvfølgelig gir det oss en god følelse, men jeg tror det også handler om hvordan vi vil fremstå overfor andre mennesker. Vi vil gjerne gi et godt inntrykk av oss selv i møte med andre, for hva skjer hvis vi ikke gjør det? Fra analysen beskrev Nina nettopp dette: *"Angsten for å bli mislikt og avvist har satt seg godt fast. I alle sosiale relasjoner anstrenger jeg meg til det ytterste for å gi et godt inntrykk. Hele tiden må jeg bekrefte at jeg er verd å bli inkludert i det gode selskap. Fordi jeg er så bevisst på det jeg sier og gjør, klarer jeg ikke å slappe av. Innerst inne drømmer jeg om å være populær og ha*

¹⁸⁹ Skårderud 2006:56

mange venner."¹⁹⁰ I dette sitatet ser vi at drømmen hennes er å være populær og ha mange venner, men hun klarer ikke å slappe av- I stedet anstrenger hun seg og passer på at hun sier de riktige tingene, som faller i god jord hos de andre. Dette fører til at hun ikke klarer å være seg selv. Hun føler seg maktesløs, og redselen for avvisning blir synlig. Nina befinner seg i en ond sirkel, hennes redsel for avvisning, stenger for ønsket om å bli sett og verdsatt.

Vi har alle behov for å bli sett, det er en del av menneskers vesen. Et annet behov vi har er fellesskap, vi er relasjonelle. I Bibelen kan vi lese: *"Da sa Herren Gud: 'Det er ikke godt for mannen å være alene. Jeg vil gi ham en hjelper som er hans like'."*¹⁹¹ Dette viser at vi er skapt i relasjon med andre. Henriksen påpeker nettopp denne grensen mellom oss selv og andre. *"Det å være skapt av Gud og være stilt i relasjon til andre er to sider av samme sak: Mennesket møter Gud som skaper også gjennom De(n) andre, gjennom dem vi eksisterer sammen med og deler livskår med. Vi kan ikke bli dem vi er, uten å dele livet med andre."*¹⁹²

Så hva vil det si for Nina og de andre kvinnene i analysen å være skapt av Gud? Mennesket er villet av Gud. Mennesket skiller seg ut fra alt annet i skaperverket, fordi vi er skapt i Guds bilde.¹⁹³ Vi er skapt til å en relasjon til Gud og til andre mennesker, vi er avhengige av begge deler, og det er gitt oss i gave. Vi trenger ikke å prestere eller gjøre oss fortjent til denne relasjonen med Gud. Henriksen påpeker at menneskets gudbilledlighet er grunnfestet utenfor vår erfaring og at vi aldri kan komme ut av denne gudbilledligheten, uansett hva slags liv eller historie vi har.¹⁹⁴ Henriksen skriver videre at Guds relasjon til oss mennesker er basert på kjærlighet og omsorg. Denne kjærligheten og omsorgen fra Gud skal være med på å få mennesket til å bringe videre hans vilje i skaperverket. Det vil da si at kvinnene i analysen, i et kristent menneskesyns antropologi, er mennesker som Gud elsker høyt og som er med på å respektere menneskets verd uavhengig av alt, og da også uavhengig av spiseforstyrrelsen. De har en verdi som man ikke kan rokke ved. Dette avhengighetsforholdet og grensene vi har overfor Gud og andre mennesker er med på å forme vår selvstendighet, de er til det gode. Grensene er med på å gi oss en forståelse av at vi ikke kan ta Guds plass, vi kan aldri bli

¹⁹⁰ Palmer 2008: 156

¹⁹¹ 1 Mos. 2.18 (Bibelen, Det Norske Bibelselskap, 1978)

¹⁹² Henriksen 2003: 135

¹⁹³ Henriksen 1994

¹⁹⁴ Henriksen 2003

Gud.¹⁹⁵ Dette gir det Skårderud har skrevet om skammens masker en ny mening. Skammens masker handler om hvordan skammen kan gjemme seg bak ulike følelser. En av maskene han tar for seg er grandiositeten, som handler om uavhengighet, at man tror man klarer alt. Man har grandiose tanker om seg selv. Skårderud sier om disse maskene at *”de som regel bidrar til mer av det samme – til skammens onde sirkel og bekreftelsen av den uteblitte gjensidigheten.”*¹⁹⁶ Hvis vi ser på kvinnene i analysen, viser de en form for en slik atferd som Skårderud beskriver. De har et behov for å vise omverden, ved bruk av kontroll, at de ikke trenger andre. Dette er også et tegn på redselen for avvísning.

4.2.2. Det onde

Vi vet at ondskap finnes i verden. Den er der som et mysterium, noe man ikke helt vet hvor kommer fra. I teologien er Gud sannhet, og sannhet handler om det gode. Det vil si at vi omgir oss både med ondskapen og godheten. Henriksen sier at hvis vi hadde kjent og visst hvor ondskapen har sin opprinnelse fra, ville vi og ha visst hvor Gud kom fra, og en slik tro sier Henriksen at det er *”umulig å tro på, umulig å fatte tillit til, umulig å grunne livet på.”*¹⁹⁷ Det viktige her er å få kjennskap til ondskapen og være klar over at den er tilstede i menneskenes liv.

Jeg vil igjen sitere Henriksen: *”Ondskap er en livsform basert på en vilje til å fornekte livet som er grunnet i Gud, og til å ødelegge hans gaver til hele skaperverket.”*¹⁹⁸ Kvinnene i analysen har mistet sitt selvbilde, mistet troen på livet og de har mistet troen på at deres liv er verdt noe. De strever også med kroppen sin i form av slanking, overbelastning av for mye trening og overspising med påfølgende oppkast. Dette er deres form for ondskap, kan man si. De bryter ned kroppen sin, og i lys av et kristent menneskesyn lever de en livsform basert på egen vilje – de er med på å fornekte livet sitt som er grunnet i Gud, og ødelegger hans gaver til hele skaperverket. Dette berører ikke bare dem selv, men også menneskene rundt dem, mennesker som er en del av skaperverket. Men kan man egentlig si at de som lider av en alvorlig spiseforstyrrelse er ødeleggere? Og er det en selvvalgt ondskap? Det er ikke så enkelt å gi et entydig svar på dette.

¹⁹⁵ Ibid

¹⁹⁶ Skårderud 2004: 40

¹⁹⁷ Henriksen 2003: 236

¹⁹⁸ Henriksen 2003: 222

Skårderud skriver om risikoforhold som kan utløse og resultere i spiseforstyrrelser. Han deler dem inn i tre deler: disponerende forhold, som handler om genetikk, personlighet, i form av perfeksjonisme og ulike traumer, som for eksempel seksuelle overgrep. Videre har man utløsende forhold, som handler om ulike former for mobbing, tidlig pubertetsliv og økte prestasjonskrav. Og til sist har man vedlikeholdende forhold, som handler om å mildne indre uro, og ulike former for psykiske lidelser. Kvinnene jeg tar for meg i analysen har ikke gitt entydige svar på hva som førte dem inn i spiseforstyrrelsen, men de har gitt noen indikasjoner på hva de tror er årsakene. Alle tre har ulike historier om hvordan de utviklet lidelsen. Nina sier at usikkerheten hun hadde på seg selv og på hvem hun var, bidro til å føre henne inn i spiseforstyrrelsen. *“Det var nok i møtet med en forsterket indre utrygghet og den uavklarte fremtiden som gjorde at jeg for alvor begynte å begrense matinntaket.”*¹⁹⁹ Noe av det samme forteller Astrid, utryggheten og redselen for aleneheten preget den tiden da hun gikk fra å være barn til å bli en ungdom/voksen. For Hege kan det se ut som det er overgrep som er den utløsende faktor for utviklingen av spiseforstyrrelser. Så kan man stille spørsmålene fra tidligere i dette avsnittet på nytt Kan man egentlig si at de som lider av en alvorlig spiseforstyrrelse er ødeleggere? Og er det en form for selvvalgt ondskap? For å svare på det siste spørsmålet først: Jeg tror det er både/og. Som jeg har nevnt før, så lever kvinnene i analysen i en form for ondskap, de bryter ned sin egen kropp. En kropp som er skapt av Gud. Henriksen skiller mellom to typer ondskap – fysisk (for eksempel kreft, sykdom) og moralske onder som man kan gjøre noe med fordi de kommer fra mennesket selv. Kvinnene i analysen kan man si er utsatt for både fysiske og moralske onder. Spiseforstyrrelsen deres har utviklet seg til å bli en lidelse og sykdom. Spørsmålet blir i hvilken grad bærer de ansvaret for sin egen sykdom? De kan ta valg hvor de kan komme seg ut av sykdommen, eller er de for syke til å ta det ansvaret. Henriksen skriver videre at *”Godhet bygger opp og verner om menneskeverdet, ondskap bryter ned og krenker menneskeverdet.”*²⁰⁰ Henriksen viser til Augustin og Luther, som var opptatt av menneskets sentrum for handlingene, som er viljen. Henriksen sier at ondskapen ikke er uvitenhet, eller forvekslingen av det gode. Det moralske onde ligger i viljen. Ondskapen er synden satt i system, det er noe som går i mot Guds godhet og vilje for skaperverket. Kvinnene i analysen er utsatt for ondskap. Ondskapen som bryter ned verdet deres og som trenger seg inn på deres selvfølelse og livsmot. De evner ikke å mestre sin egen situasjon. Alle kvinnene håndterer

¹⁹⁹ Palmer, Nina W 2008: 199

²⁰⁰ Aalen Leenderts, 2005: 215

den imidlertid på hver sin måte, for eksempel ved å gjør seg selv usynlig – men samtidig er de sentrert rundt jeg-ets behov. Det er som om de prøver å ta over plassen fra Gud og gi seg selv makt. Vi ser hvordan kvinnene prøver å få kontroll over sin egen kropp, de vil være Herre over seg selv. Vi kan sammenligne ondskapen med den usunne skammen. Som vi ser, har de mange likhetstrekk. Skammen er også en som trenger seg inn og tar fra mennesket selvfølelse og livsmot.

4.2.3. Håpet

Hvis vi mennesker ikke hadde opplevd hva godhet var og er, hadde vi heller ikke visst hva det onde er. Aalen Lenderts beskriver godhet som blomster, mens hun kaller ondskapen ugress. Og det er opp til oss mennesker å velge om vi vil være gartnere som kan luke bort ugresset.²⁰¹ Men vi må være klar over at ugresset aldri forsvinner helt, vi må til stadighet luke det bort.

Livet dreier seg om de eksistensielle spørsmålene. Vi har behov for å finne ut av hvem vi er, hvor vi hører til og meningen med livet. Disse spørsmålene prøver vi å finne svar på hele livet ut. Den eksistensielle ensomheten er kanskje den alvorligste formen for ensomhet, fordi den går på det mest grunnleggende i oss. Hege, en av kvinnene i analysen, ber til en Gud hun ikke tror på: *”Jeg, for min del, tror ikke på Gud. Og hvis det finnes en Gud, er jeg hundre prosent sikker på at han har mistet all tro på meg.”*²⁰² Hva er det Hege håper på? Det kan virke som om hun har en forventning om at Gud skal gripe inn, og når han ikke griper inn, opplever hun å være forlatt. Men det kan også være at Hege ber til Gud fordi Gud representerer noe som er større enn henne selv, en som kan vite hennes eget beste. Et spørsmål blir hvordan det kristne menneskesynet og troen på Gud kan endre dette tankemønsteret som Hege befinner seg i? Kan troen gi et nytt innhold?

Som jeg har nevnt tidligere, er skammen knyttet til selvet, den er med på å ødelegge selvfølelsen og den lar deg tro at du ikke har noen verdi eller er verd å bli elsket. Skam handler også om det å ikke bli møtt, og i den manglende aksepten vender vi oss mot oss

²⁰¹ Aalen Lenderts 2005

²⁰² Arstad 2002: 118

selv, sier Skårderud.²⁰³ Dette viser oss at skammen er av en relasjonell art. Henriksen sier at dette er viktig å vite i forhold til hvordan vi ser på mennesket ut fra et kristent menneskesyn.²⁰⁴ Vi speiler oss i hverandre, og i møte med den andre former vi oss til og bli den vi er skapt til å være. Det er ikke så enkelt som det kan høres ut, for vi er for flinke til å skjule oss for hverandre og for oss selv. Det er noe sårbart over å vise sine svake sider. Kvinnene i analysen viser nettopp hvordan de bruker kontrollen som et skjulested for sin sårbarhet. Grunnproblemet er skammen, som gir dem følelsen av å være uten verdi. Og det er her det kristne menneskesynet skiller seg fra andre menneskesyn, nettopp fordi de er villet av Gud, og forståelsen ligger utenfor det sansbare.

Den grunnleggende relasjonen som mennesket har til Gud, fører til at mennesket kan møte livet som godt og med tillit. Men for den skamfulle er det vanskelig å erfare seg selv, tilværelsen og Gud på denne måten. Skammen er med på å frata mennesket muligheten til å kjenne og erfare at verden og seg selv slik som troen sier i form av *skapt, båret og villet av Gud*. For det andre blir det vanskelig å tro på forkynnelsen, fordi man har vanskelig for å tro at innholdet i troen kan være livsforandrende og frigjørende, sier Henriksen.²⁰⁵ Den skamfulle må få en erfaring av trosinnholdet, som er at man er skapt i Guds bilde. Og det er her håpet ligger, i det å få oppdage at man er elsket på tross av alt. En betingelsesløs kjærlighet. Hvis man ser på det kristne menneskesynet, så elsker Gud oss fordi vi er til. Men det er først når vi snakker tydelig om skammen at Guds løfte kan få rom. Og med det til grunn er det viktig å vite at det kristne håpet ligger i da kjærligheten vant over ondskapen. Da Gud identifiserte seg med alle som lever i lidelse og undertrykkelse, idet han døde på korset. Gud er med oss i alle livets perioder, ikke bare når vi er autonome og tilsynelatende uavhengige av andre. Vi er elsket og villet og båret av Gud, også når vi ikke er "på toppen av livet" – og det gjelder også for en bulimiker som ligger over doskålen og spyr fordi hun har mistet kontrollen som ga henne verdi.

²⁰³ Skårderud 2001

²⁰⁴ Henriksen 2010

²⁰⁵ Ibid: 97

5. Avslutning og refleksjon

I denne oppgaven ville jeg finne ut av hvordan mennesker med alvorlig grad av spiseforstyrrelse opplever og uttrykker skam, og hvordan vi kan forstå skammens vesen/innhold i lys av at kristent menneskesyn. For meg har det vært et vondt møte med både den usunne skammen og den alvorlige spiseforstyrrelsen. Særlig i møte med skammen, da jeg ikke hadde nok kunnskaper om hvor dyptgripende og vond skammen kan være.

Det å lese og å arbeide med selvbiografiene til disse kvinnene har også vært smertefullt. Ved å ha jobbet så lenge med materialet, har jeg blitt godt kjent med dem og fått et innblikk i hvordan det er å leve med en slik lidelse som spiseforstyrrelse.

Spiseforstyrrelse handler ikke bare om mat, og eventuelt hvor lite eller mye matinntaket er. Det handler vel som mye om kroppen og det indre livet, altså følelsene og tankene våre. Det handler om samspillet mellom kropp og sinn. Det har vært en øyeåpner for meg å forstå sammenhengen mellom det å skulle prøve å erfare kontroll over følelsene sine ved å kontrollere hva man spiser. Dette som etter hvert fører til at de mister all kontroll. Et annet aspekt ved denne lidelsen er hvordan skam har en fremtredende rolle. Skammens mange masker kan være godt kamuflert bak andre følelser. En ting er sikkert, og det er hvor vond og nedbrytende den usunne skammen kan være. Den er med på å sette mennesker helt ut av spill. Selvet blir angrepet og får oss til å ikke klare å forholde oss til andre mennesker rundt oss. De dominerende følelsene er for eksempel å være eksponert på en nedverdiggende måte, man vil forsvinne, følelse av mindreverd og følelsen av å ikke bli elsket. Dette er eksempler på hvordan skammen er giftig og fører til at man får et svekket selvilde. Skammen har en tendens til å utelukke den ytre verden av mennesker, erfaringer og handlinger, og vende oppmerksomheten innover individet selv. Det er når disse følelsene konstant er i oss og ikke noe forbigående at skammen er usunn. Det å få et slikt innblikk i skammens vesen er smertefullt. Vi mennesker er relasjonelle og det å være i relasjon er noe grunnleggende i oss for at livet skal få en mening. Det å da få en slik kunnskap om skammen som får mennesker til å vende seg innover og dømme seg selv, får meg til å reflektere over betydningen av det å være elsket og sett av andre. Vi er sårbare mennesker som er avhengig av responsen vi får i møte med den andre. Hvis denne responsen uteblir, glir vi mer og mer innover i oss selv.

Når jeg så har satt meg inn i både spiseforstyrrelsen og den usunne skammen, har jeg villet belyse dette i lys av et kristent menneskesyn. Jeg har prøvd å sette søkelyset på hva det vil si å være skapt i Guds bilde. Og da, hva vil det si for den spiseforstyrrede å være skapt i Guds bilde? Her tror jeg vi nærmer oss kjernen. Vi er skapt i Guds bilde som vil si at vi er skapt til fellesskap med Gud og med hverandre. I denne gjensidigheten blir vi dem vi er skapt til å være. Man har en verdi som ikke kan rokkes ved. For å forstå dette i lys av en teologisk antropologi må vi også forstå ondskaben som et fenomen. Henriksen skriver at *"ondskaben er en livsform basert på en vilje til å fornekte livet som er grunnet i Gud, og til å ødelegge hans gaver til hele skaperverket."*²⁰⁶ Jeg har drøftet om det er slik at kvinnene i analysen er ødeleggere og lever i ondskaben. Jeg konkluderer med at det er sammensatt og vanskelig og at man ikke kan komme med et entydig svar på dette. Det man kan si er at Gud er noe større enn oss selv, og det å være skapt i Guds bilde vil si at man er villet av Gud. Men det er ondskaben som stenger for og er med på å blinde oss for den vi er skapt til å være, nemlig elsket, villet og båret av Gud, uavhengig av handlinger og det vi gjør. Og ja, vi har alle mennesker et valg, men først må vi innse og erfare at vi er av verdi. Først da kan man klare å ta et valg om at man vil ut av lidelsen.

I denne avhandlingsprosessen har jeg fått innsikt og kunnskap som jeg vil ta med meg inn i arbeidslivet som ungdomsdiakon. Jeg har forstått mer av viktigheten av å ha øynene åpne og av å være lydhør i møte mennesker i ulike livssituasjoner.

²⁰⁶ Henriksen 2003:222

Litteraturliste:

Arstad, Hege *Gal - jeg?: nei, bare litt spiseforstyrret* 2002: Trondheim Communicatio forlag

Buhl, Charlotte *Kampen om kroppen: om anoreksi, bulimi og andre spiseforstyrrelser* 1991, 2 opplag: Oslo Universitetsforlaget

Farstad, Marie *Skam – Identitet – Relasjon: En undersøkelse av skamerfaring, i lys av sjelesorg og psykoterapi, med særlig henblikk på skammens virkning på identitet og relasjonskompetanse* Masteroppgave Mf, Oslo 2008

Follesø Stålsett, Gry *Skam og skyld. I: Thorp, Elisabeth (red.) Fra skam til verdighet.* 2003: Oslo Universitetsforlaget.

Henriksen, Jan-Olav *Imago Dei – Den teologiske konstruksjon av menneskets identitet* 2003: Oslo Gyldendal Akademiske

Henriksen, Jan-Olav *Guds virkelighet: Hovedtrekk i kristen dogmatikk* 1994: Oslo Luther forlag

Henriksen, Jan-Olav, Søvik, Atle O. (red) *Festskrift til Peder Gravem Livstolkning I skole, kultur og kirke* 2010: Oslo Tapir Akademiske Forlag

Henriksen, Jan-Olav, Heiene, Gunnar. *Moral og menneskeliv – Et kristent perspektiv* 1998: Oslo Høyskoleforlaget AS

Høgevoid, Astrid *En beretning om Anoreksi. Noe i meg er sterkere enn jeg* 2008: Oslo Gyldendal Norsk Forlag

Okkenhaug, Berit *Når jeg skjuler mitt ansikt Perspektiver på skam* 2009: Oslo Verbum Forlag

Palmer, Nina W. *Sulten på livet: en historie om spiseforstyrrelser* 2008: Oslo Pax forlag

Pattison, Stephen. *Shame. Theory, therapy, theology* 2000: Cambridge Cambridge University Press

Patton, John. *Is human forgiveness possible?* 2003: First Academic Renewal Press, USA

Repstad, Pål *Mellom nærhet og distanse Kvalitative metoder i samfunnsfag* 2007: Oslo Universitetsforlaget

Silverman, David *Interpreting qualitative data* (3rd ed). 2006: Thousand Oaks: Sage.

Skårderud, Finn, Haugsgjerd, Svein, Stanicke, Erik *Psykiatriboken, Sinn – Kropp – Samfunn*. 2010: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Skårderud, Finn. *Sterk/Svak Håndboken om spiseforstyrrelser* 2004: Oslo Aschehoug Psykologi

Skårderud, Finn. *Nervøse spiseforstyrrelser* 1994: Oslo Universitetsforlaget AS

Skårderud, Gulbrandsen, Fuggeli, Stang, Wilmar (red) *Skam i det medisinske rom* 2006: Oslo Gyldendal Norsk Forlag AS

Thagaard, Tove. *Systematikk og innlevelse En innføring I kvalitativ metode* 2.utgave 2002: Bergen Fagbokforlaget

Wyller, Trygve. (red) *Skam Perspektiver på skam, ære og skamløshet I det moderne* 2001: Bergen Fagbokforlaget

Internettsider om kvinnene i analysen:

<http://www.dagbladet.no/nyheter/2004/09/11/408002.html>

<http://www.tv2.no/gmn/dinhelse/besatt-av-mat-2419853.html>

