

Mening i livet i møte med skam

Katrine Immerstein Gilje

Veileder

Førstelektor i praktisk teologi Tron Fagermoen

MF vitenskapelig høyskole for teologi, religion og samfunn,
AVH5070: Masteroppgave i diakoni (30ECTS), VÅR 2023

Antall ord: 24 212

Forord

Mange mennesker strever med skam. For noen stikker den så dypt over lang tid at den blir en kronisk skam. Gjennom mitt arbeid både som barnevernspedagog og etter hvert ungdomsdiakoniarbeider har det vært lite fokus på skam og hva den gjør med et menneske.

Hva som er meningen med livet er et spørsmål de fleste mennesker har stilt seg, men strever med å komme frem til et holdbart svar. Mening i livet kan derimot måles og forskes på og gir oss nye verktøy i møte med livets utfordringer. Schnell sine kilder til mening viser at det finnes mange veier til mål. Mening er mulig for alle mennesker, uansett livssituasjon og personlighet.

Opplevd meningsfullhet i livet vil virke som en beskyttelse og en motstandskraft gjennom livet, og stor grad av mening er knyttet tett sammen med god helse.

Det har vært utrolig lærerikt og spennende å jobbe med dette materialet, og jeg sitter igjen med mye ny kunnskap og innsikt.

Jeg vil rette en stor takk til veileder Tron Fagermoen for all hjelp, oppmuntring og støtte. I tillegg vil jeg takke familie og venner som har engasjert seg i temaet og vært med i samtaler og diskusjoner for å hjelpe meg å se temaet fra ulike synsvinkler. Takk for hjelpen med korrekturlesing og kritisk lesing.

Sammendrag

Temaet i denne oppgaven er hvordan kunnskap om hva som gir mening i livet kan hjelpe til med håndtering av kronisk skam. Dette blir fremstilt gjennom en teoretisk innholdsanalyse av teoriene til henholdsvis Tatjana Schnell og Patricia A. DeYoung.

Problemstillingen denne oppgaven søker å finne svar på er: *Hvordan kan kunnskap om hva som gir mening i livet bidra til å utvikle forståelsen av hvordan man kan hjelpe mennesker å håndtere kronisk skam? Og hvilke implikasjoner kan dette ha for kirkens sjelesorgpraksis?*

Gjennom drøfting av disse spørsmålene og en dialog mellom de to ulike teoriene har jeg kommet frem til at kunnskap om mening i livet kan være et nytt verktøy i møte med mennesker med kronisk skam. Dette er et spennende og godt verktøy for kirkens sjelesorgarbeid, som står i en unik posisjon i forhold til mennesker som har det vanskelig. Sjelesorgarbeidet kan både være samtalebasert og rettet inn mot praktisk arbeid i menigheten.

Gjennom teksten gis det mange eksempler på hvordan man kan bruke kunnskap om meningsfullhet og kilder til mening inn i arbeidet med å håndtere kronisk skam. Flere meningskilder kan være meningsgivende for en person med kronisk skam og kan på den måten skape en motivasjon for å finne måter å håndtere skammen på.

Jeg vil konkludere med at Schnells sin forskning på mening i livet er et positivt bidrag til sjelesorgarbeidet og i møte med mennesker som lever med kronisk skam.

Innhold

Forord.....	2
Sammendrag.....	3
1.0 Innledning.....	7
1.1 Tema og bakgrunn.....	8
1.2 Problemstilling	10
1.2.1 Analysespørsmål og struktur	10
1.2.2 Definisjoner og begrepsavklaringer	11
1.3 Materiale.....	13
1.4 Metodiske refleksjoner	14
1.4.1 Hermeneutikk	16
1.5 Oppgavens faglige plassering.....	17
1.5.1 Tidligere forskning og teoriens faglige plassering	18
2.0 Analyse av Tatjana Schnell sin meningsteori.....	19
2.1 Faglig kontekst	20
2.2 Kilder til mening	22
2.2.1 Rangering av meningskildene	24
2.2.2 Meningskilder og personlighetstype.....	26
2.2.3 Oppsummering	26
2.3 Tilstander som <i>ikke</i> skaper mening	27
2.3.1 Meningskrise	27
2.3.2 Eksistensiell likegyldighet.....	29
2.3.3 Mening og lykke.....	30

2.3.4 Oppsummering	31
2.4 Meningsfullhet og psykisk helse	32
2.4.1 Mening som motivator og moderator	33
2.4.2 Posttraumatisk vekst.....	34
2.4.3 Oppsummering	36
3.0 Analyse av DeYoung sin skamteori	36
3.1 Skam i en faglig kontekst	36
3.1.1 Psykoanalysen	37
3.1.2 Skam som affekt.....	38
3.1.3 Kritikk til skam kategorisert som følelse og affekt	39
3.1.4 Den høyre hjernehalvdelen.....	41
3.2 Kronisk skam.....	41
3.2.1 Oppsummering	43
3.3 Årsaker	44
3.3.1 Selvet i relasjon til andre	45
3.3.2 Oppsummering	49
3.4 Håndtering av kronisk skam.....	49
3.4.1 Ugunstige, men vanlige strategier mot skam.....	50
3.4.2 Hjelperens rolle	51
3.4.3 Å kommunisere med den høyre hjernehalvdelen for å hele skam.....	53
3.4.4 Oppsummering	55
4.0 Drøfting	56
4.1 Mening som motivator og moderator	57

4.2 Kilder som kan gi mening, selv om man lever med kronisk skam.....	59
4.3 Koherens.....	68
4.4 Implikasjoner på kirkens sjelesorgarbeid	72
5.0 Oppsummering og konklusjon	78
6.0 Litteratur.....	80

1.0 Innledning

Temaet for denne oppgaven er hvordan kunnskap om hva som gir mening i livet kan hjelpe til med håndtering av skam. De siste tiårene har det vært et stadig økende fokus på skam (Farstad, 2017, s 28). Mange mennesker sliter med skam. Noen sliter også med kronisk skam. Denne kroniske skammen gjennomsyrrer hele livet deres, og er et stort problem for dem det gjelder. Som følge av at skammen som tema har fått større plass, har forskningsaktiviteten økt. Den kliniske forskningen er knyttet til hvordan skam best kan behandles, og det er nettopp dette Patricia A. DeYoung har tatt for seg.

Samtidig har vi det siste tiåret sett et økende fokus på hva som gir mening *i* livet, og hvordan meningsfullhet kan bidra til økt livsmestring. Jeg vil ta for meg Tatjana Schnell sin teori om mening i livet. I denne oppgaven vil jeg ta for meg berøringsflatene mellom DeYoung sin skamteori og Schnell sin meningsteori og se på hvordan kunnskap om mening i livet kan brukes til håndtering av kronisk skam. Finnes det innsikter i disse fagområdene – satt i dialog – som kan føre til ny innsikt?

Oppgaven er formulert med mål om å svare på problemstillingen min, som er: ***Hvordan kan kunnskap om hva som gir mening i livet bidra til å utvikle forståelsen av hvordan man kan hjelpe mennesker å håndtere kronisk skam? Og hvilke implikasjoner kan dette ha for kirkens sjelesorgpraksis?***

Til alle tider har mennesker søkt mening. Det har lenge vært fokusert på meningen *med* livet, men her skal det handle om meningen *i* livet. Mening *i* livet «er menneskers personlige subjektive mening» (Austad, Sørensen, 2017), altså hvordan jeg opplever livet, hva som gir mening for meg, og hva som er viktig for meg. Det handler ikke om hva andre mener bør eller skal gi mening for meg. Ulike kilder, fordelt på ulike dimensjoner, er med på å skape en

opplevd meningsfullhet. Fravær av disse kildene kan skape meningskriser. Finnes det noen fellesnevner for opplevd mening i livet?

Skam er, ifølge Silvan Tomkins (Farstad, 2017, s 26), en av våre ni grunnleggende følelser. Ifølge Tone Normann-Eide (Sundquist, 2020), er den en av våre 12 grunnleggende følelser og altså en følelse alle mennesker opplever i større eller mindre grad gjennom livet. Skammen får oss til å ville gjemme oss. Den tar fra oss ordene våre og vender blikket vårt nedover og innover. Skam er en følelse som oppstår i relasjon til andre. Den sunne skammen er med på å sikre overlevelse og fellesskap med andre, den er altså livsbevarende. Den gir oss en rettesnor gjennom livet, i den konteksten vi lever våre liv. Skammen oppleves så smertefull at man ønsker å unngå å havne i den situasjonen igjen, dermed kan den ha en livsbevarende funksjon (Christoffersen, 2021, s 35). For noen mennesker vil hendelser, situasjoner og opplevelser vekke skamfølelse i så stor grad at den kan utvikle seg til å bli en kronisk skam, som er en livsødeleggende og destruktiv skam. Denne skammen internaliseres i personens selvfølelse, og gjør at man føler seg helt *feil* som person (Farstad, 2017, s 27).

1.1 Tema og bakgrunn

Temaet skam ble valgt etter eget ønske om å lære mer om skam. Skam er en følelse alle mennesker kjenner til og har et forhold til, det være seg bevisst eller ubevisst. Skammen kan være vanskelig å oppdage. Ofte skjuler den seg bak andre følelser, sekundærfølelser, som for eksempel sinne. Sekundærfølelser kommer som en reaksjon på den opprinnelige følelsen, primærfølelsen (Stiegler, Sinding og Greenberg, 2019). Når vi opplever noe som vekker skamfølelse i oss, kan det være lettere å reagere med sinne enn å ta tak i og kjenne etter på hva vi skammer oss over. Skam er en følelse og et fenomen som jeg opplever å ha lite kunnskap om fra før. I tillegg oppleves den som en svært relevant følelse å ha kunnskap om når man møter mennesker i sjelesorg, da jeg tenker at alle mennesker har opplevd skam i en

eller annen grad. Når jeg nå er gitt en unik mulighet til å skrive en masteroppgave i diakoni med et selvvalgt tema, falt valget her for å videreutvikle kompetansen min om skam.

I samråd med veileder kom jeg frem til at meningspsykologi kunne være spennende å ta med som en teori å sette skam i dialog med. Meningspsykologien og forskningen til Schnell kan gi en spennende og ny innfallsvinkel til håndtering av skam. I tillegg er meningspsykologien svært dagsaktuell. Meningspsykologien kan sees som en motsetning til lykkejaget man finner i dagens samfunn og kan tilføre livet en annen dimensjon. Etter å ha lest meg opp på meningspsykologien og forskningen til Schnell, ble nysgjerrigheten trigget. Schnell viser at meningsfullhet kan påvirke mange områder i livet. Opplevd mening i livet, eller mangel på det, kan påvirke både lykken og helsen vår. Vil det da finnes en sammenheng mellom opplevd meningsfullhet i livet og håndtering av kronisk skam?

Som vi skal se senere i analysedelen av meningspsykologien, vil det komme frem at opplevd meningsfullhet i livet kan fungere både som en motivator for å få til positive endringer i livet og til å ta tak i de delene av livet som ikke oppleves bra og meningsfulle (Schnell, 2021, s 149-154). I tillegg viser forskningen at meningsfullhet fungerer som en moderator for stressorer som påvirker den fysiske og psykiske helsen negativt. Man kan tenke se at kronisk skam er en slik stressor som påvirker helsen vår negativt. Her kan det bli en svært interessant diskusjon mellom teoriene for å se på om og hvordan meningsfullheten kan ha en positiv effekt på måten å håndtere den kroniske skammen på. Dette gjelder både personen som lever med kronisk skam og hjelpere som møter dem. Å sette meningspsykologien i dialog med skammen er, slik jeg ser det, svært relevant og kan muligens gi en ny innfallsvinkel i møte med skam. I og med at jeg har valgt tekstanalyse og ikke intervjuer, vil denne oppgaven bare kunne gi en antakelse av hvordan disse teoriene sammen og hver for seg kan bidra inn mot praksisfeltet.

1.2 Problemstilling

Problemstillingen er, som nevnt: *Hvordan kan kunnskap om hva som gir mening i livet bidra til å utvikle forståelsen av hvordan man kan hjelpe mennesker å håndtere kronisk skam? Og hvilke implikasjoner kan dette ha for kirkens sjelesorgpraksis?*

1.2.1 Analysespørsmål og struktur

Jeg har formulert noen analysespørsmål som jeg vil ta med meg inn i analysekapitlene for å besvare problemstillingen. Disse spørsmålene er:

1. *Hva er det, ifølge Schnell, som gir mening i livet? Og hvordan kan dette bidra til psykisk helse?*
2. *Hva kjennetegner kronisk skam, og hvordan kan man, ifølge DeYoung, hjelpe mennesker å håndtere denne?*
3. *Hvordan kan Schnell sin teori om mening i livet, bidra til håndtering av kronisk skam?*
4. *Hvilke implikasjoner kan dette ha for kirkens sjelesorgpraksis?*

Oppgaven starter med et kapittel om Schnells meningspsykologi. Hun vil bli presentert og plassert innenfor en faglig retning, før det første analysespørsmålet vil bli forsøkt besvart. Videre vil oppgaven gå over til DeYoungs skamteori, med en introduksjon av DeYoung, plassert inn i en faglig sammenheng. Et kortfattet avsnitt om blikkets og tilknytningens betydning for barn og videre utvikling av kronisk skam senere i livet vil bli presentert. Deretter vil DeYoungs teori om kronisk skam bli formulert ut ifra det andre analysespørsmålet.

Etter to analysekapitler vil et drøftingskapittel ta form ut ifra det tredje analyse spørsmålet. Der vil teoriene fra meningspsykologien og den kroniske skammen settes i dialog med hverandre. Denne dialogen vil ta utgangspunkt i ti av Schnell sine kilder til mening og etterpå i lys av begrepet koherens. Til slutt vil jeg bruke det fjerde analyse spørsmålet til å se på implikasjoner for kirkens sjelesorgpraksis. Avslutningsvis vil jeg forsøke å oppsummere med et konkluderende svar på problemstillingen.

1.2.2 Definisjoner og begrepsavklaringer

Noen begrep er det fint å ha tydelig for seg før man fortsetter lesingen. Schnell definerer meningsfullhet slik: «Meningsfullhet er en grunnleggende tillit til at livet er verdt å leve. Det er basert på en (stort sett ubevisst) evaluering av at ens liv er sammenhengende (coherent), viktig (significant), har en retning (oriented) og en tilhørighet (belonging)» (Schnell, 2021, s7). Meningsfullhet er å ha en grunnleggende tillit som ubevisst former persepsjonen vår, altså hvordan vi oppfatter verden rundt oss, handlingene våre og de målene vi strever etter å oppnå (Schnell, 2009 gjengitt av Austad og Sørensen, 2017).

Kronisk skam er en skam som bunner i traumer fra barndommen, og er høyst relasjonell. Denne formen for skam skaper problemer med selvfølelsen og selvtilliten og fører til at personen, som lever med denne skammen, opplever at h*n ikke er verdt å elske. Den kroniske skammen blir en del av menneskets identitet, og den oppleves ofte som en splittelse og en manglende sammenheng (koherens) i selvet (DeYoung, 2022 og Farstad, 2017).

Denne oppgaven plasserer seg under sjelesorgdisiplinen i diakonivitenskapen. Sjelesorg defineres som en samtale som ofte finner sted i en kirke, der sjelesørgeren er en kirkelig ansatt, ofte diakon eller prest. Sjelesorgsamtalen inneholder ofte «mer» enn en ordinær samtale, med en åndelig og eksistensiell dimensjon om vedkommende ønsker det. Tidligere

kunne sjelesorgsamtalen sees på som en personlig forkynnelse, mens den i dag er preget av psykologien og psykoterapiens utvikling, og er en samtale for støtte og veiledning (Espedal, 2015, s 19-21). Engedal (2008) skriver at sjelesorgen skal «møte mennesker på en klok, omsorgsfull og livsbekreftende måte» (Engedal, 2008, s 2). Videre formidler han at det grunnleggende i sjelesorgens teori er kirkens teologi. Både tolkningsperspektivene og målsettingen med sjelesorgen kommer fra teologien. Engedal viser også til Ziemer sin teologiske sjelesorgforståelse, som fremhever fem ulike aspekter ved sjelesorgen. Disse fem aspektene er:

1. Møtet med Gud gjennom evangeliet om Jesus (det grunnleggende aspektet),
2. En frigjørende praksis (det emansipatoriske aspektet),
3. En veiledende praksis (det etiske aspektet),
4. En menighetsforankret praksis (det ekklesiologiske aspektet)
5. En solidarisk praksis (det diakonale aspektet) (Engedal, 2008, s 3).

Når man ser på disse fem aspektene over hva sjelesorg er, gir det en god forklaring både på hvor sammensatt sjelesorgen er, og hvor den har forankringen sin.

I problemstillingen er ordet «håndtere» valgt, fremfor blant annet behandle, nettopp fordi dette er en diakonivitenskapelig oppgave innenfor sjelesorgfeltet. I sjelesorgen skal man ikke behandle og drive med terapi, men man skal lytte, være en medvandrer og på denne måten hjelpe folk til å håndtere og lære seg å leve med utfordringer man har. Håndtering av skam vil i denne sammenhengen handle om hvordan man kan lære seg å leve godt med skammen og få til en endring i «retning av en mer frigjort livsutfoldelse» (Edland, 2021), noe som vil si at skammen ikke lenger får ha makten over en som person. Uten terapi blir man gjerne ikke kvitt

skammen, men forhåpentligvis vil denne oppgaven vise at kunnskap om meningsskapning og kilder til mening kan gi personen et annet fokus og dermed være med på å håndtere skammen.

En definisjon på hva psykisk helse er er nyttig å ha for seg når man leser videre. Store norske leksikon definerer psykisk helse som opplevelsen av trivsel. Altså vil psykisk helse si å ha det bra, ha muligheter for å få brukt sine talenter, mestre livets belastninger, finne glede i arbeid og aktivitet, i tillegg til å kunne bidra og delta i samfunnet (Andersen, 2021).

1.3 Materiale

Jeg skal undersøke Tatjana Schnell sin teori om kilder til mening og Patricia A. DeYoung sin teori om kronisk skam, slik de særlig kommer til uttrykk gjennom bøkene «The psychology of meaning in life» (Schnell, 2021) og «Understanding and treating chronic shame. Healing right brain relational trauma» (DeYoung, 2022). Jeg har avgrenset materialet mitt til disse to teoriene, da oppgavens omfang ikke tillater en videre undersøkelse av fenomenene. Dette er faglitteratur som ser på henholdsvis fenomenene meningsfullhet og kronisk skam fra et empirisk ståsted, og som har utviklet sine teorier på grunnlag av dette.

Schnell er ledende innen forskningen på mening. I tillegg har hun gjennomført forskningen sin i Europa, der både levestandard og kultur kan sammenlignes med norsk levestandard og kultur. Dette gir et godt sammenligningsgrunnlag for opplevd mening i livet, også for oss nordmenn. Tidligere forskning er for det meste gjennomført i USA, som både helsefaglig og kulturelt er ganske ulik det vi kjenner til i Norge (Austad, Sørensen, 2017).

Schnell har blant annet sett på en sammenheng mellom mening og lykke og implikasjonene mening har på helse og lang levetid. Dette vil jeg gå nærmere inn på analysekapittelet om mening. I drøftingen vil jeg se nærmere på om disse implikasjonene for helse og lang levetid også kan være en hjelp i håndtering av kronisk skam.

Det har skjedd mye innen skamforskning på 2000-tallet. Tidligere har mesteparten av skamforskning og -teori havnet i bakgrunnen for skyld og skyldfølelse (Farstad, 2017, s 28).

Da har skammen stått igjen som en følelse som gjør at en innretter seg etter kulturen og normen man lever i. Farstad skriver og at noe av grunnen til at skammen har havnet i bakgrunnen, er at den er mindre håndfast og konkret enn skylden, og at den retter seg mot selvet, der skylden retter seg mot noe man konkret har gjort (Farstad, 2017, s 28).

Etter å ha lest gjennom flere bøker om skam uten å klare å finne den retningen jeg ønsket, snakket jeg med flere forelesere for å få tips. Jeg ble tipset om å gå til DeYoung for et klinisk perspektiv på skam. Her fant jeg mye spennende teori, og en fin avgrensing innen skamfeltet som var håndgripelig å jobbe videre med.

DeYoung har en nyutgitt bok om skam fra 2022 der fokuset er på kronisk skam. Denne forskningen går til kjernen av kronisk skam og hvordan den utspiller seg i menneskers liv, og deretter hvordan man både kan forstå og behandle den. Dette er grunnen til at DeYoung og hennes teorier ble valgt som materialet for denne oppgaven.

For å forstå den kroniske skammen trenger man å ha litt kunnskap om utviklingspsykologi og tilknytning. Mangler og traumer tidlig i livet kan skape grobunn for utvikling av kronisk skam senere i livet. Dette vil bli kort presentert under kapittelet om skam.

Tidligere artikler forfattet av Schnell om hennes forskning på mening og hennes spørreskjema som er brukt for å komme frem til ulike dimensjoner på mening, ligger også til grunn for denne oppgaven.

1.4 Metodiske refleksjoner

Hvordan vil jeg gå frem for å finne et svar på problemstillingen min?

Dette er en teoretisk studie. Hermeneutisk teksttolkning og tekstanalyse er en sentral del av denne oppgaven. Helt konkret kan man kalle det jeg skal gjøre i denne oppgaven for en tematisk innholdsanalyse. Grenholm beskriver i sin bok «Att förstå religion» (Grenholm, 2012, s213) hva en innholds- og funksjonell ideanalyse er. Jeg velger å oversette dette, og kalle det en tematisk innholdsanalyse. Det er en innholdsanalyse der to fagfelt møtes. Denne metoden blir i hovedsak brukt i empiriske studier, men kan også brukes slik som i denne oppgaven. Jeg ser på to teorier og omorganiserer dem ut ifra problemstillingen og analyse spørsmålene mine. Grunnen til at jeg definerer denne oppgaven som tematisk innholdsanalyse, er at jeg finner frem ulike temaer i tekstene jeg har valgt og analyserer disse. Grenholm beskriver innholdsanalysen som en metode for å komme frem til logiske sammenhenger mellom standpunkter (Grenholm, 2012, s 213). Jeg skal gå gjennom tekster som allerede er nedskrevet, men som ikke er skapt av meg selv (Johannessen, Tuft og Christoffersen, 2019, s 97). Jeg vil se på hva Schnell og DeYoung har kommet frem til og sette dette i dialog med hverandre. Trine Anker skriver at analyse betyr å løse, og altså dele stoffet inn i mindre, håndterbare biter (Anker, 2021, s 17). Det vil jeg forsøke å gjøre i denne oppgaven, blant annet gjennom å dele problemstillingen inn i mindre analyse spørsmål. Analysen startet allerede i valg av tema, gjennom utvelging av litteratur og retning i oppgaven og har fortsatt gjennom hele skriveprosessen.

Valget av metode er gjort på bakgrunn av tematikken, da jeg ser for meg at et utvalg informanter innenfor temaet kronisk skam kan være vanskelig å få tak i. I tillegg tenker jeg at en teoretisk studie av temaer man møter i sjelesorgen som praksisfelt, er relevant å ha med seg videre. Problemstillingen, som jeg har valgt, leder meg til en teoretisk diskusjon mellom meningspsykologien og den kroniske skammen.

Gjennom en hermeneutisk prosess har jeg økt forståelsen min av hvordan kronisk skam og meningspsykologi kan plasseres inn i og gjøres relevant for diakonien.

1.4.1 Hermeneutikk

Hermeneutikk er læren om tolkning og forståelse, noe som kan brukes i tekstanalyse. Måten vi tolker og forstår noe på er alltid farget av vår forforståelse og våre fordommer. Gadamer sier at «enhver forståelse forutsetter en annen, forutgående forståelse» (Krogh, 2017, s 49). Fordommene våre kan korrigeres i møte med tekster, og kan åpne for en ny forståelse.

Skam og kilder til mening kan regnes som meningsfulle fenomener. Meningsfulle fenomener er noe som ofte forsøkes å forstås og fortolkes i hermeneutikken.

Gilje og Grimen (2013) skriver at «et særtrekk ved mennesket er at de tillegger egne handlinger og andre fenomener mening» (Gilje og Grimen, 2013, s 145). Når mennesker fortolker egne handlinger og fenomener, beskriver vi både hva vi ser, hører, tror på, forestiller oss og hva som har verdi eller ikke (Gilje og Grimen, 2013, s 145). Våre egne oppfatninger av hvem vi er og andres oppfatninger av hvem vi er bestemmer hvem vi faktisk er, altså identiteten vår.

Man har alltid med seg en forforståelse, uansett hva man gjør. Gilje og Grimen (2013, s 148) skriver at man kan dele forforståelsen vår inn i tre komponenter, som er språk og begreper, trosoppfatninger og individuelle personlige erfaringer. De sier at språket og begrepene våre er det som avgjør hva vi fremhever og skjuler ved et fenomen. Jeg har måttet tilegne meg kunnskap om meningspsykologi og kronisk skam. Jeg har trengt å finne definisjoner og skape meg en forståelse rundt dette for å vite hva jeg skulle fremheve i min oppgave.

Trosoppfatninger eller forestillinger består av alle de ting man opplever at er sant om verden. Dette påvirker tankene våre om hva som er problematisk for oss og hva vi tar for gitt (2013, s 150). Man vil for eksempel oppleve verden og medmennesker svært ulikt om man har en trosoppfatning av at mennesket er grunnleggende ondt, fremfor om man tenker at mennesket er grunnleggende godt. Da vil man legge merke til ulike ting, og tillegge handlinger ulike

hensikter. I denne oppgaven kan en grunnleggende trosoppfatning være at kronisk skam er vondt for mennesker og er noe man ønsker å bearbeide og bli kvitt. Og gitt alle de positive følgene meningsfullhet har for helsen vår, er en grunnleggende trosoppfatning at alle mennesker trenger et meningsfullt liv og burde strebe etter å få det.

Individuelle personlige erfaringer inngår også i vår forforståelse. Oppveksten vår og de erfaringer vi har tatt med oss gjennom livet preger og farger vår måte å forstå hendelser, fenomener og situasjoner på. Det preger også vår forventning til hvordan ting fungerer. Spesielt viktig for vår forforståelse er erfaringer vi har med andre personers måter å handle på. Dette er erfaringer som har mye å si for hvordan vi vil kunne omgås andre mennesker. Man kan da tenke seg at personer som i barndommen har blitt utsatt for mye skam, vil forvente å bli sett på samme måte av andre fremtidige mennesker. De vil gjerne ha en atferd som prøver å beskytte dem fra å oppleve skam i fremtidige relasjoner.

Forståelsen vår kan hele tiden revideres. Dette skjer når vi lærer eller oppdager nye sider ved et fenomen som skaper ny eller økt forståelse.

Min ramme for å fortolke og forstå litteraturen jeg har valgt er problemstillingen min. Den påvirker hvordan jeg leter, leser og forstår det jeg leser. Den påvirker hva jeg anser som viktig, mindre viktig og hva som utelates.

1.5 Oppgavens faglige plassering

Diakonifeltet er et tverrfaglig felt, der flere yrkesgrupper samles og teorier fra flere faggrupper er relevant. Både teologi, psykologi, samfunnsvitenskap og helsefaglige perspektiv trekkes inn i diakonien som fagfelt. Alle disse perspektivene setter spor i oppgaven her i større eller mindre grad og må til for å kunne se hele mennesket som diakonien er opptatt av. Dette er også noe Austad og Johannessen- Henry (2020) trekker frem i en artikkel om

sjelesorg. For å forstå hvordan kilder til mening og kronisk skam påvirker et menneske, trenger man å se hvordan alle disse fagfeltene spiller inn i et menneskes liv. Oppgaven min plasserer seg innenfor sjelesorgdisiplinen, som er felles for både diakoner og prester. Psykologifaget får den største plassen i denne oppgaven, som er en nødvendig støttdisiplin til sjelesorgfaget. Man trenger psykologien for å få kunnskap og innsikt for å best mulig forstå og møte mennesker som erfarer lidelsens kompleksitet (Farstad, 2017, s 240). Det er hentet mye kunnskap og innsikt fra psykologifaget og den psykoterapeutiske praksisen inn i sjelesorgdisiplinen, selv om psykologi som fag er mye nyere enn sjelesorgen som disiplin (Farstad, 2017, s 240).

Grevbo (2021) skriver at sjelesorgen skal være et rom som har plass til alt det som «hører menneskelivet til» (Grevbo, 2021, s 14). Sjelesorgrommet blir da et stort rom, som må evne å møte alle temaer og følelser, i tillegg til å dekke Guds misjon. Sjelesorgen skal samhandle med menigheten. Den tar vare på hele Kristi kropp (menigheten) i tillegg til hvert enkelt lem (enkeltmennesket) (Grevbo, 2021, s 15). Dette vil bli brakt på bane igjen i drøftingsdelen, når jeg skal se på hvordan teori om meningsfullhet kan påvirke kirkens sjelesorgpraksis.

1.5.1 Tidligere forskning og teoriens faglige plassering

Tatjana Schnell plasserer seg selv og egen forskning innenfor den eksistensielle psykologien. Den eksistensielle psykologien har utviklet seg fra etterkrigstiden og frem til i dag. Den er preget av store spørsmål knyttet til mening, ansvar, liv og død, og springer ut ifra de store eksistensielle spørsmålene som ble formulert i etterkrigstiden. Dette vil jeg gå mer inn på i kapittel 2.1. Forskning på mening har lange tradisjoner. Det Schnell har gjort, er derimot nyskapende. Hun har klart å formulere et spørreskjema som gjør at meningsfullhet blir målbart.

Patricia A. DeYoung beskriver seg selv som en relasjonell psykoterapeut, som plasserer seg, sitt arbeide og sin teori innenfor psykoanalysen. Psykoanalyse.no beskriver psykoanalyse både som teori og metode, som jobber ut fra at vi mennesker i stor grad påvirkes av ubevisste psykisk prosesser. Tidligere relasjonelle erfaringer, fantasier og indre konflikter påvirker identiteten vår. Psykoanalysen prøver å nærme seg disse prosessene for å øke forståelsen av hvordan de påvirker livet vi lever i dag (Psykoanalyse.no, u.å.). Psykoanalysen har lang tradisjon, men som vil skal se i kapittel 3, har fokuset vært på skyld heller enn skam. DeYoung videreutvikler psykoanalytiske teorier og utvider forståelsen av skam.

Marie Farstad har forsket mye på skam de senere årene. Hun viser til blant annet DeYoung sin teori, med flere. Farstad blir trukket inn i oppgaven her, sammen med Westons skamforskning, som vil bidra til å bekrefte DeYoung sin teori. Det at skandinaviske skamforskere kan bekrefte DeYoungs canadiske forskning, viser at funnene hennes er relevante også for oss nordmenn.

2.0 Analyse av Tatjana Schnell sin meningsteori

Dette kapittelet søker å finne svar på det første analyse spørsmålet som ble presentert innledningsvis. Her i kapittel 2 er analysen knyttet til Schnells forskning på kilder til mening. Spørsmålet er som følger: *Hva er det, ifølge Schnell, som gir mening i livet? Og hvordan kan dette bidra til psykisk helse?* For å få en bedre oversikt gjennom dette analysekapittelet har jeg valgt å dele dette spørsmålet opp i tre mindre spørsmål. *1. Hva er det, ifølge Schnell som gir mening? 2. Hva bidrar ikke til et meningsfullt liv? 3. Hvordan bidrar et meningsfullt liv til psykisk helse?*

2.1 Faglig kontekst

For å sette Schnell sin forskning inn i en faglig kontekst kan man starte med å se til tanker og teorier som utviklet seg i etterkrigstiden. Allerede under andre verdenskrig og tiden etterpå jobbet psykologen Victor Frankl med begrepet mening, gjennom det han kalte for logoterapien. Logos betyr mening (Pèrez, 2022). Han hadde gjennom sin tid i konsentrasjonsleirer fundert på hvorfor noen mennesker ser ut til å holde ut og klare å finne mening i det de gjør, mens andre gir opp og blir syke eller dør. Frankl anså mening i livet å være menneskers drivkraft til både god psykisk helse og fravær av sykdom. «Den som derimot ikke kan tro på en fremtid lenger (...), er forlatt i leiren», skrev Frankl under sitt opphold i konsentrasjonsleirene (Frankl, 2022, s 126). Her viser han til at å tro på en fremtid er en slags mening, som gir drivkraft til å holde ut det uutholdelige. Han utviklet begrepet eksistensiell frustrasjon, som kan sammenlignes med Schnell sitt begrep meningskrise, altså at man ikke klarer å finne mening i livet. Han fant også i sin forskning at å leve med eksistensiell frustrasjon kunne være utgangspunkt for nervøse lidelser (Skålevåg, 2022). Frankl konkluderte med at mening og meningskrise var to sider av samme sak, og at det ene utelukket det andre. Altså at man automatisk opplevde en meningskrise om man ikke opplevde mening (Schnell, 2021, s 6). Dette står i motsetning til det Schnell kaller for eksistensiell indifferens, heretter referert til som eksistensiell likegyldighet. Jeg vil komme tilbake til meningskrise og eksistensiell likegyldighet senere i oppgaven.

Sosiologen Aron Antonovsky er en annen som har forsket på mening i etterkrigstiden. Han utviklet det han kaller for salutogenese, som betyr «det som gir helse». Han forsket, i likhet med Frankl, på mennesker som hadde overlevd Holocaust. Han så at noen mennesker klarte seg bedre og bevarte god helse på tross av å ha gjennomlevd svært belastende opplevelser. Han fant at det som gikk igjen hos disse menneskene var at de opplevde en sammenheng i det som hadde skjedd. Etter kvalitative intervjuer med mennesker som hadde sittet i

konsentrasjonsleirer under krigen, fant Antonovsky et mønster av egenskaper som var tilstedeværende hos dem som opplevde å mestre livet i etterkant, mens de ofte var fraværende hos dem som opplevde store problemer i etterkant. Disse egenskapene var en følelse av at det var begripelig, mulig å håndtere og hadde en meningshelhet (Sævereid, 2020, s44).

Eksistensiell psykologi fikk sin start i etterkrigstiden, parallelt med at den eksistensielle tankegangen fikk sitt opptog. Både Frankl og Antonovsky har bidratt inn i denne tankegangen. Eksistensiell psykologi tar for seg spørsmål rundt vår eksistens, knyttet opp til psykologiske teorier. Spørsmål om mening står svært sentralt i den eksistensielle psykologien (Binder, 2020). Religionspsykologien tar også for seg eksistensielle spørsmål, men de er knyttet opp mot tro, religion og Gud. Schnell plasserer seg innenfor eksistensiell psykologi, men blir ofte også nevnt under religionspsykologien.

Vi kan se at grunnlinjene i Frankls og Antonovskys forskning går igjen hos Schnell. Hun viser flere ganger til begge disse to i sin forskning, i tillegg til mange andre. Schnell har forsket på meningen *i* livet gjennom en rekke år. Meningen *i* livet kan i motsetning til meningen *med* livet, studeres empirisk. Hun studerer om, når og hvordan mennesker finner mening i livet, hvilke kilder de bruker for å finne mening og hvilken mening de forfølger (Schnell, 2021, s5). Schnell skriver om seg selv at hun er førsteamanuensis ved Innsbruck University i Østerrike og professor ved MF vitenskapelige høyskole i Oslo. Hun er leder for fakultetet for eksistensiell psykologi i Innsbruck, og har hatt stort fokus på hvordan mennesker kan forestille seg og måle mening i livet, samt sammenhengen mellom mening i livet og helse, lidelse, religion, sekularitet, arbeid og samfunnsengasjement (Schnell, 2021, s 1).

Schnell skriver at mening er selve reisen gjennom livet, ikke målet (2021, s 5). Som nevnt innledningsvis i kapittel 1.2.2 omhandler Schnells definisjon av meningsfullhet at man opplever sitt liv som sammenhengende, viktig, at det har en retning og en tilhørighet (Schnell, 2021, s 7). I tillegg til disse fire faktorene er det vesentlig å ha en tillit til at livet er verdt å

leve. Mening kan vise seg på mange ulike vis. Både overbevisningene våre, opplevelsene og handlingene våre blir farget av det som gir mening i våre liv.

I sin forskning skiller Schnell tydelig mellom å oppleve mening i livet og å ha det bra (Schnell, 2014, s 179). Dette forstår jeg som at man kan oppleve livet som meningsfullt selv om livet ikke oppleves bra. Hun skiller disse to som et ledd for å tydeliggjøre forskningen på mening. Det er altså ikke forskning for å finne ut om man har det bra eller ikke.

Schnell har kritisert tidligere forskning på mening. Kritikken hennes er rettet mot at definisjonen av ordet mening er for lite tydelige, og det er heller ikke fokusert på hvilken betydning opplevd mening har for den enkeltes emosjonelle velvære (Schnell, 2014, s 179).

2.2 Kilder til mening

Dette underkapitlet vil søke å finne svar på det første underspørsmålet knyttet til Schnell sin forskning. *Hva er det, ifølge Schnell, som gir mening?* Schnell har i sin forskning utviklet et spørreskjema, «Sources of meaning and meaning in life questionnaire» (SoMe). Dette er et strukturert, utforskende intervju, der det blir brukt en såkalt «laddering» teknikk. Det vil si at det stilles utdypende spørsmål, som «Hvorfor? Hva betyr dette for deg? Hva signaliserer dette? Hva står det for?» Slike utdypende spørsmål blir stilt helt til de finner den fundamentale meningen, som det ikke lenger er mulig å stille spørsmål ved (Schnell, 2021, s15). Gjennom å analysere svarene på disse spørsmålene har hun kommet frem til at det finnes tjueseks universelle kilder til mening, som er fordelt på fem ulike meningsdimensjoner (Schnell, 2021, s22). Austad og Sørensen har oversatt de fem dimensjonene til norsk i en artikkel på psykologisk.no. Disse fem dimensjonene er, med Schnells kilder plassert innenfor hver av dimensjonene (Austad, Sørensen, 2017 og Schnell, 2021 s 61):

- **Horisontal selvtranscendering:** som består av sosial forpliktelse til menneskerettigheter og det gode for mennesket, enhet med naturen, selvinnsikt for å finne sitt sanne jeg, bevare eller jobbe mot god helse, og generativitet. Dette er objekter som strekker seg utover ens egne umiddelbare behov.
- **Vertikal selvtranscendering:** dette er knyttet til organisert religiøsitet og personlig forhold til Gud. Åndelighet og en subjektiv tilnærming til «høyere makter» er og en kilde som inngår under denne dimensjonen.
- **Selvaktualisering,** som retter seg mot en forpliktelse overfor seg selv og egen livssituasjon, der man vil nå sitt fulle potensiale på ulike områder. Kildene under denne dimensjonen er da å utfordre seg selv til å nå nye mål og opplevelser, leve ut sitt eget potensiale, kreativitet, frihet i form av å være uavhengig, oppnåelse av nye mål og personlig vekst, suksess og kompetanse, utvikling av kunnskap og nysgjerrighet, og kraft i form av å kjempe for seg selv og egen dominans.
- **Orden:** meningskildene herunder er å holde på tradisjoner, forholde seg til det som er praktisk og anvendelig, moral og tydelige retningslinjer samt hensikt i form av rasjonalitet, betraktninger og klokskap.
- **Velvære og relasjoner:** å ha fellesskap og vennskap med andre mennesker, kunne søke og gi trøst, oppleve fornøyelse, humor og glede, omsorg og hjelpsomhet overfor andre, harmoni og balanse i livet, oppleve kjærlighet til og fra andre mennesker i tillegg til å leve i et oppmerksomt nærvær med andre, dette er kildene under denne dimensjonen.

Selvtranscendering vil si å relatere til noe som er større enn en selv, eller utenfor seg selv.

Denne går igjen i to av de fem dimensjonene, som vertikal og horisontal. De ovenstående fem dimensjonene med tilhørende kilder er altså det Schnell har funnet i sin forskning, og er det som ifølge Schnells analyser, gir livet mening.

Gjennom SoMe har Schnell også kommet frem til at det finnes både ulik grad av meningsfullhet, meningskrise og eksistensiell likegyldighet. Tilstedeværelsen av en meningskrise betyr mangel på meningsfullhet, men det trenger ikke å være motsatt. Altså er det ikke nødvendigvis en meningskrise om man opplever mangel på mening. Opptil 30% av deltakerne i studien rapporterte om samtidig lav meningsfullhet og lav meningskrise, som altså da regnes som å være eksistensielt likegyldige (Schnell, 2010, gjengitt av Austad og Sørensen, 2017). Dette er mennesker som i liten grad benytter seg av kildene til mening som er tilgjengelige for dem. De forholder seg heller ikke til livets paradokser som ansvar, frihet, død, smerte eller skyld (Austad, Sørensen, 2017). Dette vil igjen påvirke livskvaliteten negativt.

2.2.1 Rangering av meningskildene

Av de tjueseks kildene til mening, har deltakerne rangert noen kilder til å ha større potensiale til å skape mening enn andre. Øverst på denne rangeringen ligger «generativitet». Schnell beskriver dette som å «gjøre eller skape noe av varig verdi» og er noe som er utover ens egne umiddelbare behov, altså den horisontale selvtranscenderingen (Schnell, 2021, s 61 og Austad, Sørensen, 2017). For å forklare dette videre, viser Schnell til Erik H. Erikson (1988), som sier noe om å bidra til «the greater whole» (Erikson, 1988, gjengitt i Schnell, 2021, s 62) noe som betyr blant annet å ta seg av den kommende generasjonen. Dette kan gjøres både ved å være foreldre og ta ansvar for barn, jobbe i utdanningssektoren og utdanne de kommende generasjonen. I tillegg kan man engasjere seg politisk med spesielt fokus på den kommende generasjonen, samt ha et kulturelt eller artistisk engasjement hva gjelder den kommende generasjonen, og andre medmennesker (Schnell, 2021 s 62). SoMe viser at denne kilden til mening står som den viktigste, uavhengig av alder.

På andreplass i rangeringen over kilder som gir størst grad av mening, finner man omsorg; altså å bry seg om og hjelpe til der man kan. Religiøsitet, harmoni og utvikling er på de kommende tre plassene. Disse fem øverste kildene som sterkest predikerer mening er ganske varierte, og plasseres under fire ulike meningsdimensjoner. Både vertikal og horisontal selvtranscendering er presentert, i tillegg til selvaktualisering og velvære og relasjoner. Den eneste dimensjonen som ikke er til stede, er «orden». Ser man på de ti øverste kildene, der sosial forpliktelse, oppmerksomhet, nærhet til naturen, kreativitet og fellesskap er de fem neste på lista som sterkest predikerer meningsfullhet, er heller ikke kilder under dimensjonen «orden» representert. Ut ifra dette trekker jeg konklusjonen om at kildene under dimensjonen «orden» er mindre viktige for mening enn flere av de andre, ut ifra det Schnells forskning viser (Schnell, 2021, s 61-62).

Videre viser SoMe at det som gir høyest grad av meningsfullhet er å realisere flere kilder til mening samtidig, og helst så ulike kilder som mulig. Schnell har kommet frem til at terskelverdien for kilder til mening man forfølger, bør være minst fire (Schnell, 2021, s 63), altså at man forfølger minst fire ulike kilder for å søke mening, og øke graden av meningsfullhet i livet samtidig. Man kan selvfølgelig forfølge flere enn fire kilder også. Ved å søke flere kilder til mening samtidig kan man også motvirke følelsen av tomhet når man oppnår et mål og kommer til spørsmålet om «hva nå?», noe Schnell viser til at ofte skjer etter måloppnåelse. Grunnen til at dette kan motvirke følelsen av tomhet etter måloppnåelse er fordi sannsynligheten for å nå alle målene sine på samme tidspunkt er liten (Schnell, 2021, s 63). Videre viser Schnell til Peggy Thoits sin forskning, som bekrefter funnene til Schnell. Thoits sier at mennesker opplever høyere grad av mening for hver identitet en person realiserer. Dette gjelder, så lenge identitetene ikke blir motsigende (Thoits, 2003, gjengitt i Schnell, 2021, s 63).

2.2.2 Meningskilder og personlighetstype

Det er ganske stor variasjon mellom de tjuseks ulike meningskildene Schnell har kommet frem til. Det finnes opptil flere kilder som kan skape mening for alle og enhver, uavhengig av livssituasjon og -vilkår. At det er mulig å oppleve høy grad av mening, selv om man ikke opplever lykke eller at man står i krevende situasjoner, kan være motiverende. Kort om mening og lykke kommer i kapittel 2.3.3. Alle mennesker er ulike, med ulik personlighet og ulike behov. Schnells forskning viser at det har ikke noe å si for om man kan oppleve livet meningsfullt (Schnell, 2021, s 38). Dette gir håp, fordi alle mennesker har evne og mulighet til å oppleve mening. Derimot ser man at kildene man bruker for å finne mening varierer ut ifra personlighetstype. Hun har laget en oversikt (Schnell, 2021, s 39) over hvilke personlighetstrekk som korrelerer best med ulike kilder til mening. Denne kan brukes om man vil hjelpe et menneske til å styrke sin mening. Oversikten tar utgangspunkt i femfaktormodellen (bedre kjent som «The big five»), en modell som er utviklet innen personlighetspsykologien. Denne modellen tar utgangspunkt i at alle menneskers personlighet kan forstås og beskrives ut ifra fem overordnede personlighetsdomener. Kjenner man personligheten til vedkommende, kan man i større grad veilede til kilder som etter større sannsynlighet vil skape mening (Schnell, 2021, s 39 - 40). Kildene til mening i livet er stabile, fordi personligheten vår er relativt stabil. Gjennom ulike faser i livet, vil det derimot være sannsynlig å tenke at behov og utvikling påvirker oss og kan dermed gjøre at andre kilder til mening vil bli viktigere i en annen fase av livet enn de har vært tidligere (Schnell, 2021, s 40).

2.2.3 Oppsummering

Som man kan se har Schnell vist, gjennom sin forskning, at det er mange tilstander og handlinger som kan være kilder til meningsfullhet. Det finnes muligheter for alle mennesker,

uavhengig av livsvilkår og personlighetstype, til å oppleve et meningsfullt liv. Kildene som Schnell har kommet frem til, kan rangeres, der noen kilder i større grad enn andre vil gi høyere grad av opplevd mening. Når det er så mange muligheter til å finne mening, hva er det da som ikke skaper mening?

2.3 Tilstander som *ikke* skaper mening

Her vil jeg søke å finne svar på mitt andre underspørsmål *hva bidrar ikke til et meningsfullt liv?* Det er spesielt to ulike tilstander som ikke fører til mening og meningsfullhet, ifølge Schnell. I tillegg vil jeg se litt på sammenhengen mellom mening og lykke og om lykke i seg selv skaper mening.

2.3.1 Meningskrise

Meningskrise er en tilstand der mening er fraværende i livet, og som oppleves smertefullt og vondt for dem så står i det. 27% av unge mennesker mellom 16-29 år opplever en meningskrise. Dette er den aldersgruppen med høyest prosentandel meningskrise.

Prosentandelen som opplever meningskrise synker etter hvert som alderen øker, og er nede i 4% for 60-69-åringene. For eldre pensjonister øker andelen personer med meningskriser noe. De uttaler selv at dette handler om at det ikke lenger er behov for dem eller at de er uten noe ansvar (Schnell, 2021, 107-108). Her kan man da si at signifikansen i livet deres mangler.

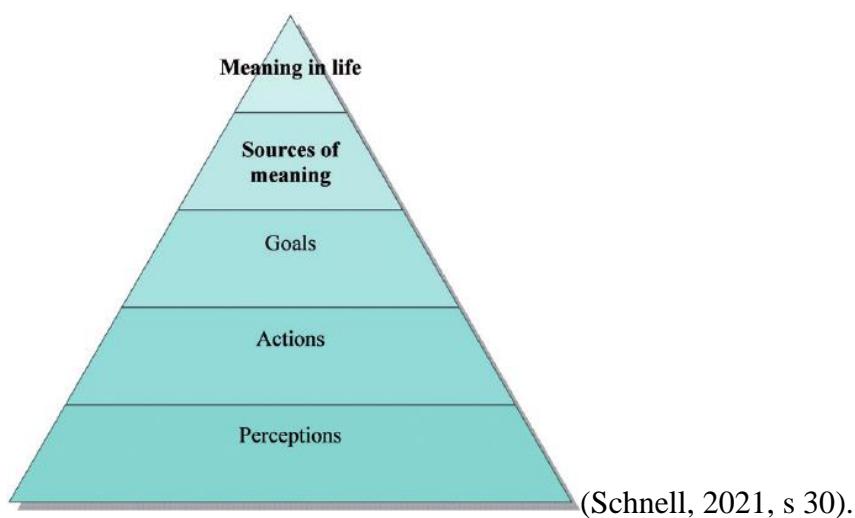
Meningskrise er en smertefull tilstand å være i. Den utløses stort sett av enten eksterne eller interne hendelser, som gjør at sammenhengen i livet opphører eller at det er så store motsigelser i det man opplever at de overgår et kritisk punkt (Schnell, 2021, s 105). Våre overbevisninger og hele vår eksistens blir rokket ved i en slik tilstand. Livet oppleves som ikke-koherent, altså det er ikke lenger en opplevd sammenheng i livet vårt og historiene våre.

Hånd i hånd med meningskrisene følger en realitetsorientering der man ser at ting ikke er slik man hadde forventet, antatt eller håpet at de skulle være. Som følge av en meningskrise inntreffer flere negative konsekvenser. Man kan gjerne oppleve psykisk uhelse i form av depresjon og angst og dårlig humør følger ofte med. I tillegg forsvinner ofte de positive virkningene som følger med meningsfullhet, som resiliens, motivasjon og selvregulering. Å være i en slik tilstand uttrykkes av menneskene som er i denne tilstanden, som vanskelig å beskrive for andre. Meningskrise finnes også å være en sterk prediksjon for selvmord (Schnell, 2021, s105). Schnell viser til Yalom (1980, gjengitt i Schnell, 2021) som sier at «fysisk vil døden ødelegge mennesket, men ideen om døden redder ham». Her sier Yalom at om man dør, så er livet på denne jorden over, mennesket finnes ikke mer. Har man derimot tanker og ideer om døden, vil man ofte finne en motivasjon for å leve livet, og eventuelt søke profesjonell hjelp om man befinner seg på en mørk plass i livet. Dette understreker det Schnell har funnet, nemlig at meningskriser kan motivere oss til aktivt å søke etter mening. For å overkomme meningskrisen skriver Schnell at man behøver tid. Det kan være godt å ha selskap i et annet menneske, det være seg privatperson eller profesjonell hjelper, og komme seg bort for å få et nytt miljø for en stund. Man trenger å stole på at meningsfullhet finnes og kan oppnås, heller enn å direkte søke mening. Videre kan man finne en motivasjon til å finne ens egne kilder til mening og deretter sette de til live (Schnell, 2021, s110).

Schnell har utviklet en hierarkisk modell for mening. Den består av fem steg, der det nederste er forestillinger som kan oppleves meningsfulle om de skjer som en reaksjon på miljøet rundt. Videre har man handlinger, som oppleves meningsfulle når de går mot et mål, som også er det tredje trinnet i modellen. Målene regnes som meningsfulle fordi de retter oppmerksomheten mot fremtiden og skaper en motivasjon for hverdagslig struktur. Det er kun mål som er konsistente mot en persons verdier og overbevisninger som vil føre til kilder av mening. Videre når man trinnet for kilder til mening. Her gjelder det å forplikte seg til det man

opplever er meningsfullt. Kildene er ofte ubevisste, men kan gjøres bevisst gjennom samtale og refleksjon. Oppførsel, kognisjon og emosjoner, altså tanker og følelser, ligger ofte til grunn her. Mening i livet er det øverste trinnet i modellen – dette handler om å oppleve livet som en sammenhengende historie, som er en del av større historie (Schnell, 2021, s 31).

Modellen strekker seg fra konkrete og enkle nivåer, og oppover til mer komplekse og abstrakte nivåer, der mening i livet står på toppen. Meningen i livet som øverste trinn kan både være meningsfullhet, meningskrise eller eksistensiell likegyldighet.



Når man jobber seg ut av en meningskrise, som nevnt over, kan man starte på toppen av den hierarkiske modellen og jobbe seg nedover. Man kan prøve å huske på hvilke kilder man opplevde at gav mening, for deretter å finne ut hvilke mål og konkrete handlinger som vil føre til måloppnåelse.

2.3.2 Eksistensiell likegyldighet

Tidligere trodde man at man automatisk hadde en meningskrise og var i en svært smertefull tilstand om man opplevde fravær av mening. Schnell fant, som nevnt i sin undersøkelse, at en betydelig andel av mennesker opplever mangel på mening, uten å oppleve det som en krise.

30% av de eksistensielt likegyldige er mellom 30 og 39 år, og det er en større andel menn enn kvinner som befinner seg i denne tilstanden. Man ser i tillegg at det er mer utbredt å være eksistensielt likegyldig om man har lav utdanningsstatus (31%), sammenlignet med de som har høy utdanning (18%). Tilstanden er mer utbredt blant single enn gifte (Schnell, 2021, s 120). Schnell viser til Maslow for å beskrive de eksistensielt likegyldige. «Eksistensielt likegyldige mennesker har ingenting å beundre, ingen å ofre seg selv for, å overgi seg for eller å dø for» (Maslow, 1964, gjengitt i Schnell, 2021, s 120). Av denne kommentaren kan man tenke seg at mennesker i denne tilstanden kan være ensomme og alene, har lite tro på seg selv, og gjerne er følelsesmessig avstumpet i forhold til andre mennesker. De er ikke interessert i å etterlate spor etter seg selv i denne verden, eller å utgjøre en forskjell. I tillegg unngår de å utforske seg selv, som i selvaktualiseringsdimensjonen. Videre viser Schnell til undersøkelser gjort av Schlegel og kollegaer. De har undersøkt viktigheten av å kjenne sitt «sanne jeg». Undersøkelsen viser at det er et nært samsvar mellom å kjenne sitt sanne jeg og opplevelsen av mening i livet (Schnell, 2021, s 120). Å reflektere over sitt sanne jeg, kan på den andre siden vekke ubehag og til sist eksistensiell angst, så det er ikke alltid det øker graden av mening å være selvaktualiserende. Eksistensielt likegyldige mennesker skårer også lavt på tilstedeværelse og generativitet. Det siste er gjerne ikke så rart, fordi det kan være utfordrende å legge spor etter seg eller lage noe varig om man ikke vet hvem man er (Schnell, 2021, s 121).

2.3.3 Mening og lykke

Noen vil streve med å skille mening og lykke og ha et evig lykkejag i søken etter mening. I vår tid og kultur blir lykke presentert som noe lett tilgjengelig, som man kan tilegne seg gjennom forbruk. Det blir presentert for oss at både penger, karriere, dietter og livsstil kan gjøre oss lykkelige. Dette kan igjen føre til «lykkestress» ifølge Schnell (2021, s 2), da det er

fullstendig opp til oss selv å bli lykkelige. Dersom man ikke blir lykkelig på tross av alle mulighetene til å bli det, har man kun seg selv å takke. Forskning viser også at man mest sannsynlig ikke blir lykkelig om man leter etter lykke (Schnell, 2021, s 135). Kan man oppleve livet meningsfullt bare man skaffer seg de rette tingene, livsstilen eller karrieren? Jeg tenker at om man skal kunne oppleve livet som meningsfullt i jaget etter lykke må man rette oppmerksomheten mot kildene man finner under selvaktualiseringsdimensjonen, heller enn mot lykke. Måloppnåelse, personlig vekst og suksess er kilder som kommer inn under denne dimensjonen. Jeg ser disse i en tydelig parallell til lykkejaget. Som man kan lese om målene våre i den hierarkiske meningspyramiden, må det være fremtidsrettede mål som skaper en struktur for hverdagen vår, som da kan oppleves som meningsfullt. Det er mulig at denne typen måloppnåelse kan føre med seg lykke også, selv om lykke i seg selv ikke er ensbetydende med mening og meningsfullhet.

Schnell skriver at lykke ofte er et jag etter en godfølelse knyttet til de ytre tingene (Schnell, 2021, s 135 -136), mens mening setter seg i de indre, dypere aspektene av livet. Faktisk sier Schnell (2021, s 142) at meningsfulle valg ofte virker som det mindre hyggelige valget, men at hyggelige valg ofte gir kun en kortvarig lykkefølelse. Meningsfulle valg er ofte mer krevende, men nettopp derfor gir de mer positive konsekvenser på lang sikt. Meningsfullhet kan også oppleves og oppnås selv når livet er preget av lidelse. Meningsfullhet står selvstendig, løsrevet fra både smerte og lykke (Schnell, 2021, s 142).

2.3.4 Oppsummering

Schnell viser til meningskriser. De er ofte et resultat av eksterne eller interne hendelser i livet og gjør at man ikke lenger opplever livet som sammenhengende. Man opplever fravær av mening, og opplever det vondt. Som blant annet Schnells hierarkiske modellen av mening

viser, kan man jobbe seg fra toppen og nedover for å prøve å gjenfinne mening. Andre mennesker opplever også fravær av mening, men ikke som en smertefull tilstand. Disse lever i en tilstand Schnell kaller eksistensiell likegyldighet. Ofte er dette mennesker som ikke føler de har eller er noe som er verdt å beundre, og de har ingen i livene sine som det er verdt å ofre seg eller dø for. Lykke stilles opp som en tredje faktor, som ikke nødvendigvis skaper mening. Schnell viser til at lykke ofte knyttes til ytre faktorer, at man er sin egen lykkessmed, og på den måten skapes det mye lykkestress.

Vi har nå sett at det, ifølge Schnell, er mange kilder og dimensjoner som kan bidra til mening, i tillegg til en del tilstander som ikke bidrar til mening. Som man kan lese ut av teksten, kan både mening og mangel på mening påvirke hvordan vi opplever livet og hvordan vi har det. Da er det grunner til å tenke seg at mening påvirker vår psykiske helse. Dette skal jeg se mer på i kapittel 2.4.

2.4 Meningsfullhet og psykisk helse

Her vil jeg se på om det finnes en sammenheng mellom et meningsfullt liv og god psykisk helse. Underspørsmålet jeg jobber med å besvare i dette underkapitlet er: *Hvordan bidrar et meningsfullt liv til psykisk helse?*

Forskningen til Schnell har, i tillegg til å finne universelle kilder til mening, vist at menneskers helse blir bedre ved økende grad av opplevd mening. Det vil si at til mer meningsfullt man opplever livet, til bedre helse har man. Dette gjelder både den fysiske og psykiske helsen (Schnell, 2021, s 147). Slik jeg ser det, er en av grunnene til at det er slik at man finner en styrke og kraft til å møte utfordringer og gjøre endringer som fremmer bedre helse når man opplever at et godt og meningsfullt liv er verdt å kjempe for. Om man da ikke opplever livet meningsfullt, finner man heller ikke like lett motivasjon og gode grunner for å

endre noe for å prøve å få det bedre. Hos mennesker med høy grad av opplevd mening ser man større optimisme og mer håp enn hos mennesker med lav grad av mening. I tillegg viser forskningen hennes at mennesker med høy grad av mening blir bedre sosialt integrert, er bedre på selvregulering, har større aksept for svakheter og feil hos en selv. Motivasjonen er generelt større om man opplever høy grad av meningsfullhet i livet, sammenlignet med personer som opplever lav grad av mening, meningskriser eller eksistensiell likegyldighet. Høy grad av mening korrelerer negativt med en rekke psykiske plager og diagnoser som angst, depresjon og posttraumatisk stresslidelse (PTSD) (Schnell, 2021, s 147). Schnell viser til flere andre forskere som kommer frem til samme resultat. Man ser til og med at dødeligheten er lavere hos mennesker som opplever livet meningsfullt. Når det gjelder somatisk sykdom, spiller høy grad av mening en viktig forebyggende rolle. Både bedre mobilitet, saktere fremskridende alzheimers, lavere risiko for hjerte/karsykdommer og senere kognitiv aldring er positive helseeffekter av høy grad av mening. Mening både motiverer og moderer (Schnell, 2021, s 147-149).

2.4.1 Mening som motivator og moderator

Som nevnt over vil høy grad av mening skape en motivasjon for å ta bedre vare på seg selv og livet sitt. Det gir en motivasjon for gode helsemessige valg og en motivasjon for å gjøre endringer om man opplever dårlig helse. Opplever man derimot lav grad av mening, vil de samme utfordringene sees på som en byrde som man ikke er villig til å jobbe mot. Her vil jeg trekke linjer til en deprimert person som eksempel. En deprimert person kan streve veldig med å finne motivasjon til å jobbe og integrere kognitive verktøy, noe som kan lette depresjonen. Høy grad av mening korrelerer negativt med depresjon. Da kan man tenke seg at depresjon korrelerer positivt med lav grad av mening. Dette blir da en byrde fremfor en utfordring som motiverer til gode helsemessige valg. Flere studier kommer frem til at høy

grad av meningsfullhet er den sterkeste indikasjonen på om man lever et liv som fremmer god helse. Man ser at dette er tilfellet hos mennesker i alle aldre, alt fra skolebarn til eldre (Schnell, 2021, s 150 - 152).

Hva betyr det da at meningsfullhet kan fungere som en moderator? Schnell definerer moderator som en regulerende part, som enten forsterker eller reduserer forholdet mellom to andre variabler (Schnell, 2021, s 153). Man kan da se på ulike stressorer og se at mennesker som opplever høy grad av mening, blir mindre påvirket og lidende av stressorer enn mennesker med lav grad av mening. «Stressorer er alle slags faktorer som kan lede til psykisk eller fysisk lidelse» (Schnell, 2021, s 153). Eksempler på dette kan være stress, angst, dårlig tid, negative tanker om en selv, næringsfattig mat, som ikke er bra for oss, og mange lignende faktorer. Videre viser Schnell til Neil Krause sin forskning, som har kommet frem til at mening fungerer godt som stress-buffer, selv når et menneske blir utsatt for alvorlige traumer. Alvorlige traumer blir her definert som «eksepsjonelt grusomme og svært forstyrrende begivenheter» (Krause, 2007, gjengitt i Schnell, 2021 s 154). Slike traumer kan for eksempel være plutselig dødsfall av en som står en svært nær, sykdom og ulykker som fører til død eller nesten-død, seksuelle overgrep og voldelig hendelser. Krauses forskning viser også at meningsfullhet kan kompensere for destruktive konsekvenser av traumer (Schnell, 2021, s 154).

2.4.2 Posttraumatisk vekst

Som en del av livet opplever vi alle vonde hendelser, ulykker og dødsfall, som i større eller mindre grad kan oppleves traumatiske, og kan lede til meningskrise. Som vi leste over, fant Krause at meningsfullhet kan kompensere for destruktive konsekvenser av traumer. Når man klarer å håndtere stressende og traumatiske livshendelser, kan man oppleve en psykologisk vekst, som kalles en posttraumatisk vekst (Schnell, 2021, s 169). Man kommer seg altså ikke

bare gjennom krisen, men man utvikler seg som menneske og får med seg nye synspunkt på livet. Forskning på posttraumatisk vekst har vist fem ulike endringer som ofte kommer som følge av vekst. Disse ulike endringene skjer ofte på ulike tidspunkt, altså ikke samtidig. Disse fem endringene er:

- Evnen til å sette pris på de små tingene i livet, og generelt en større takknemlighet over livet.
- Man tenderer å velge bort relasjoner som kun er av overfladisk karakter, og samtidig skape dypere vennskap med de som har vist seg å være «ekte» venner og som har stått sammen med en gjennom krisen.
- Man blir observant på egen styrke, men også egen sårbarhet. Vissheten om at man har kommet seg gjennom en traumatisk hendelse gjør en mer klar over hvilken styrke som bor i en.
- Oppdagelse av nye muligheter og iverksettelse av endringer der man før opplevde seg fastlåst. Man blir mer klar over hva som er viktig for en i livet og hvordan man vil leve og prioritere for å leve ut sine verdier.
- Religion og åndelighet blir ofte viktigere og mer intens.

(Schnell, 2021, s 169 – 170).

Over kan man lese at meningskriser oppleves hyppigst i ung alder, og avtar med alderen. Man ser i sammenheng med dette at graden av opplevd meningsfullhet øker med alderen. Kan dette ha en sammenheng med posttraumatisk vekst? Jeg tenker at ettersom alderen øker, øker også sannsynligheten for å ha gjennomgått traumatiske livshendelser, noe som igjen øker sannsynligheten for å ha gjennomgått en posttraumatisk vekst. Schnell skriver at med alderen øker oppfyllelse av meningskilder og eksistensiell stabilitet, noe som kan beskrives med mange lignende faktorer som de endringene beskrevet i listen over, etter en posttraumatisk vekst.

2.4.3 Oppsummering

Som man kan lese, har opplevd meningsfullhet, ifølge Schnell, en positiv innvirkning på vår psykiske helse. Mening spiller faktisk en positiv rolle i vår fysiske helse også. Schnell skriver at meningen motiverer oss til å jobbe for god helse og til å ta gode valg for oss selv, i tillegg til å modere hvordan alle typer stressorer påvirker oss. I nederste avsnitt har jeg vist til at mening i livet kan hjelpe oss til å oppnå posttraumatisk vekst etter traumatiske hendelser, altså man kan komme styrket ut av traumer når man opplever at livet har en grunnleggende mening.

3.0 Analyse av DeYoung sin skamteori

Her i kapittel 3 er analysen knyttet til DeYoung sine teorier om kronisk skam.

Analysespørsmålet er som følger: *Hva kjennetegner kronisk skam, og hvordan kan man, ifølge DeYoung, hjelpe mennesker å håndtere denne?* Også dette analysespørsmålet vil deles opp i tre underspørsmål for å lettere tilegne seg stoffet i håp om å svare på problemstillingen.

Disse tre underspørsmålene er: *1. Hva er, ifølge DeYoung, kronisk skam? 2. Hva er årsakene til kronisk skam? 3. Hvordan kan kronisk skam håndteres?*

3.1 Skam i en faglig kontekst

Skam har blitt sett på med utgangspunkt i mange ulike psykologiske perspektiver. Den psykoanalytiske retningen, som har utgangspunkt i Freud, er den som har flest teorier knyttet til skam, men også her finnes det lite stoff om skam. Som nevnt over, i kapittel 1.3, har forskningen tidligere i stor grad dreid seg om skyld og skyldfølelse (Farstad, 2017, s 28).

Individualpsykologen Adler er unntaket med sine teorier om mindreverdighetskomplekser, som er en tilstand der mennesker opplever at de er mindre verdt enn andre mennesker, og er sterkt plaget av dette (Aslaksen, 2022). Skårderud skriver i en artikkel fra 2001 at når samfunnet, på 2000-tallet, har beveget seg inn i en individualisert, terapeutisk diskurs, fra å være en kollektiv, normativ diskurs, har skammen fått større plass. Han skriver at skammen har endret seg fra å være «en kollektiv norm» til å bli en «personlig opplevelse» (Skårderud, 2001, s 1613). Mot slutten av 1900-tallet og starten på 2000-tallet vokste det frem ny og betydelig skamlitteratur i psykologifeltet, samtidig som andre fagfelt som filosofi, antropologi og teologi sa at skammen taper seg og får mindre fokus (Skårderud, 2001). Siden denne oppgaven henter mye teori fra psykologifeltet, velger jeg å forholde meg til det Skårderud sier om at skamlitteraturen har hatt en viktig og betydelig utvikling de senere årene. Dette har jeg selv sett i gjennomgang av skamlitteratur. Skårderud skriver også at som følge av denne transformeringen fra kollektiv skam til individuell skam, blir skammen både tausere og mer ensom (Skårderud gjengitt i Wyller, 2001, s 37). Når jeg etter hvert skal gå inn i DeYoung sine teorier, ser vi at dette er gjeldende i hennes terapeutiske møter med pasienter preget av skam. Den er både taus og ensom, og angriper enkeltindividet.

3.1.1 Psykoanalysen

Noe av bakgrunnen for å forstå skam ligger i nettopp psykoanalysen. Denne psykologiske retningen har trukket frem barnets behov for å bli sett og møtt, helt fra fødselen av. Hvordan omsorgspersonene møter og ser på det lille barnet har mye å si for hvordan barnet oppfatter seg selv. Anders Landmark beskriver følgende, knyttet til skam i psykologitidsskriftet. «I psykoanalysen hevder man at der det er for mye skam, finnes det en subjektiv erfaring av et vedvarende strengt og kritisk blikk som bidrar til å ydmyke og krenke personen» (Landmark, 2018). Jeg vil hevde at dette utsagnet bekrefter det vi ser i psykoanalytisk forskning, nemlig

at blikket til den viktige voksne har mye å si for hvordan barnet opplever seg selv, og dermed utvikler seg selv psykologisk. Man kjenner også igjen Landmarks beskrivelse av skam som blikkets «sykdom» når man ser til DeYoungs teorier om kronisk skam.

Patricia A. DeYoung er en relasjonell psykolog som praktiserer innenfor den psykoanalytiske tradisjonen. Hun har forsket og skrevet mye om skam. I 2022 gav hun ut en bok som omhandler kronisk skam og hvordan man kan forstå og behandle den. Hun har laget et skille på skammen, mellom den sunne og tilpasningsdyktige skammen og den destruktive, ydmykende og malplasserte skammen. Hun skriver videre at den ydmykende skammen, som kronisk skam kan plasseres under, er en «sinnsdorder», og må bli stoppet (DeYoung, 2022). Det er derimot et umulig prosjekt å få stoppet all skam som skjer i menneskelig interaksjon.

3.1.2 Skam som affekt

Skammen er en følelse, som kan betegnes som en affekt. Før vi går videre, må vi ha en oppklaring av begrepene «følelser» og «affekter». Affekter er biologisk baserte reaksjoner, ofte ubevisste, korte, skarpe og intense. De påvirkes av ytre stimuli (Farstad, 2017, s 27). Følelser, derimot, er det vi opplever når vi blir bevisste affektene våre. De er ikke like intense, men ofte mer langvarige og dype (Farstad, 2017, s 27). DeYoung beskriver en affekt som «kommunikasjon som er følt og uttrykt kroppslig» (DeYoung, 2022, s 26). Skammen setter i gang mange fysiske reaksjoner, som rødming, svetting, rask puls og diffust sinne, samtidig som det er en ordløs affekt. Den gir en primitiv og mektig reaksjon som motstår rasjonell tankegang.

Skam har, som vi leste innledningsvis, blitt kategorisert som en av menneskets grunnaffekter, selv om den er mer kompleks enn å kun være en direkte respons på ytre stimuli. Skam er en smertefull mekanisme som begrenser de positive følelsene. Graden av smerte som skammen

skaper, er svært varierende. Ifølge Tomkins (gjengitt i DeYoung, 2022, s 25) skjer skammen når ens sterke ønske møter en uventet grense, for eksempel når man har et sterkt ønske om kontakt med et annet menneske, søker denne kontakten, men møter avvisning. Dette er teori som henger igjen fra affekteori, som nå har blitt omdøpt til affektreguleringsteori. Skam blir ikke sett på som en individuell respons på smertefulle stimuli, men som noe som skjer i interaksjon mellom en persons affektive, relasjonelle behov og en annen persons evne til å respondere på dette behovet. Skam blir altså sett på som en «to-persons-begivenhet» (DeYoung, 2022, s.26).

3.1.3 Kritikk til skam kategorisert som følelse og affekt

Før jeg går mer spesifikt inn i DeYoungs teorier om skam, vil jeg trekke frem en kritikk som er reist mot å kategorisere skam som en følelse. I forrige avsnitt viste jeg at DeYoung kategoriserer skam som en følelse og en affekt. Flere psykologiske perspektiver og teorier er enige i denne kategoriseringen. Skam kan kategoriseres som følelse eller affekt og det finnes ulik grad av skam, som strekker seg fra en sunn og livsbevarende skam til den dype, destruktive og kroniske skammen. Flere, blant annet Tomkins, har plassert skam inn under våre grunnleggende følelser, altså en følelse vi har medfødt og som alle kjenner til.

I 2020 skrev psykologspesialist Zemir Popovac et debattinnlegg på psykologtidsskriftet.no, der han hevdet at skam ikke var en følelse, men nærmere bestemt en selvobjektsvikt som skjuler og legger lokk på følelser (Popovac, 2020). For å nærmere forklare hva selvobjektsvikt er må man se på barnet sammen med sin primæromsorgsgiver, heretter omtalt som mor. I denne settingen er mor et objekt for selvet til barnet. Popovac skriver at: «det er i mors blikk at barnet finner seg selv» (Popovac, 2020). Barnet trenger speiling og validering av hvem det er. Om barnet søker kjærlighet og bekreftelse, eller støtte og regulering, og mor avviser eller er

mentalt fraværende, opplever barnet en selvobjektsvikt. Det vil altså si at objektet, som her er mor, svikter barnet og barnets selv. Beskrivelsen av hva som skjer i relasjonen mellom mor og barn, er her den samme som Tomkins beskriver over. Forskjellen er om man her kategoriserer det som skjer i barnet for en følelse som oppstår, altså skam, eller om man beskriver det som et fenomen, altså objektssvikt, som igjen vekker reaksjoner som skam.

Popovac skriver at barn under 2-3 år ikke viser tegn til skam, fordi selvbevisstheten og evnen til selvevaluering ikke utvikler seg før den tid. Dette bruker han som argument for at skam ikke kan være en medfødt grunnfølelse, da den burde vist seg og vært til stede allerede fra fødselen av.

Videre problematiserer Popovac at mange ser på skam som noe sunt og livsbevarende. Skammen beskrives av Popovac som en reaksjon som kommer av at behovet for den livsviktige relasjonen til en dysregulerende mor. Skammen er en følge av manglende anerkjennelse og kjærlige følelser i relasjonen som er livsviktig for barnet. Denne reaksjonen bør ikke tillegges positive egenskaper, det som andre psykologer og teoretikere kaller sunn skam, mener Popovac (2020).

Dette er en viktig og nytenkende stemme inn i tolkningen av skam. Om man ikke lenger tenker på skammen som noe som kan være sunt og viktig for å opprettholde relasjoner mellom foreldre og barn, kan man i større grad jobbe med skam, trekke den frem i lyset og sette ord på den. Han trekker paralleller til angsten, som er blitt skilt bort fra følelsene. Han mener skammen bør møtes på samme måte, altså fraskilt fra følelsene våre. Han skriver at angst føles og setter i gang følelser, men ikke er en følelse i seg selv. Han skriver på samme måte at skammen føles og vekker mange følelser, men ikke er en følelse. Denne endringen i måten å tenke om skam på mener han kan ha mye å si for hvordan man kan håndtere skam.

Jeg synes dette er et interessant standpunkt å bringe inn i oppgaven. Denne stemmen viser at det finnes flere måter å forstå teori på og at det er mulig å stille spørsmål ved tidligere sannheter og på den måten komme frem til ny kunnskap. Jeg kommer fortsatt til å drøfte ut ifra teoriene som preger DeYoungs kategorisering av skam og innenfor den psykologiske retningen hun stiller seg. DeYoungs teorier er valgt som materiale for denne oppgaven, og er de som er presentert og ligger som grunnlag for drøftingen og dialogen mellom meningspsykologien og den kroniske skammen.

3.1.4 Den høyre hjernehalvdelen

DeYoung har kommet frem til at den kroniske skammen ligger i den høyre hjernehalvdelen. Det er den som er den relasjonelle og emosjonelle hjernehalvdelen. Dette kommer frem allerede i tittelen på boka hennes: «... healing right brain relational trauma». Det ligger ikke logikk i denne hjernehalvdelen. Derimot finner vi både kreativitet, fantasi, lidenskap, primærprosesstenkning og ubevisste prosesser (DeYoung, 2022, s 46). I denne delen av hjernen ligger også en enorm evne til dissosiering, altså en slags frakopling fra vonde følelser og tilknytningsvansker. Lenger nede i kapittelet kommer jeg tilbake til hvordan skam kan møtes ved å snakke høyre hjernehalvdels språk.

3.2 Kronisk skam

I dette kapitlet vil jeg søke å besvare underspørsmålet: *Hva er, ifølge DeYoung, kronisk skam?*

DeYoung definerer skam på denne måten: «skam er opplevelsen av en følelse av at selvet går i oppløsning i forholdet til en dysregulerende andre» (DeYoung, 2022, s21). Dette kan forklares som en følelse av at jeg kan ikke være meg i møte med deg. Jeg får en følelse av å være feil når jeg er i møte med deg. Når denne følelsen og opplevelsen blir kontinuerlig

gjentatt uten at den blir reparert, utvikler skammen seg til å bli en kronisk skam. Hun skriver også at skam føles som en ensom smerte - man går med konstante negative tanker om seg selv og har lav selvfølelse. Dette fører igjen til grunnlag for konstant personlig feiling.

Nordanger skriver i psykologtidsskriftet at å bli regulert eller få reguleringsstøtte fra våre viktige nære betyr å få støtte til å finne ro og trygghet igjen når følelsene blir for store. De følelsene, som man har mest behov for reguleringsstøtte til, er de vonde og vanskelig følelsene som sinne, frustrasjon og frykt (Nordanger, 2017). Dette kan visualiseres gjennom modellen om toleransevinduet. Den viser at når man er i en optimal aktiveringssone, har man mulighet for å lære, være i sosialt samspill og utvikle seg. Når man blir for aktivert, vil man enten gå over og bli hyperaktivert og utagerende eller under og bli hypoaktivert og apatisk. En god reguleringsstøttende person vil hjelpe vedkommende inn i toleransevinduet igjen og tilbake til en optimal aktiveringssone. Når man da møter en dysregulerende andre, vil det si at man ikke får den reguleringsstøtten man trenger for å finne ro og trygghet igjen. Enda vanskeligere blir det om den som skulle vært reguleringsstøtten i tillegg er den som aktiverer en ut av toleransevinduet. Et typisk eksempel på dette er foreldre som utøver vold mot sine barn (Nordanger, 2017). Sabater (2022) viser til American Psychological associations definisjon av dysregulering, som sier at dette er enhver form for «overdreven og overveldende respons som truer vårt velvære» (Sabater, 2022). Det vil si at dysregulering skjer de gangene følelsene våre blir overdrevent store og vi handler på dem istedenfor å regulere dem. For å gi en god forklaring på dysregulering vil jeg komme med et eksempel. Dysregulering kan være når angsten for å bli skammet er så stor at vi avviser eller kjefter på andre kun for å unngå at de skal avsløre de sidene av oss selv som vi skjemmes over.

Før man leser videre er det en fordel å ha for seg en definisjon av hva selvet er. «Selvet er en unik side ved menneskets personlighet, som igjen utgjør vår opplevelse av egen identitet. Mennesker vil til enhver tid prøve å handle i overensstemmelse med oppfattelsen av eget

selv» (Kennair, 2020). Selvet er altså det jeg oppfatter som min identitet, altså det som er jeg. Jeg vil få en større sammenhengende opplevelse av meg selv og hvem jeg er om jeg oppfører meg på en måte som stemmer overens med det jeg identifiserer meg med. Schaffer (2002) skriver at følelser knyttet til selvet og ens selvverd er sterke, og skammen og stoltheten, som direkte angår selvet, forklarer hvordan selvbevisstheten utvikles gjennom barndommen. Skamfølelse er et resultat av at selvet og en personlig standard ikke stemmer overens (Schaffer, 2002, s 207).

Skam er i aller høyeste grad en relasjonell følelse, som oppleves i relasjon til andre mennesker. Skammen har sin opprinnelse i brutte relasjoner. Den kan oppstå når selvet er i relasjon til andre, der relasjonen blir ødelagt eller frakoblet. Relasjonen er gjerne ensidig. Dersom relasjonene blir værende kontinuerlig ensidig, overtar en dyp oppfattelse av seg selv som isolert fra andre. I tillegg følger uopphørlig fortvilelse og en følelse av å ikke være verdifull (DeYoung, 2022, s20). DeYoung viser til Judith Jordan, en teoretiker som jobber med «selvsentrert selv-i-relasjon», som sier at skam ikke handler om mangelen på anerkjennelse og beundring, men at man ikke får sine grunnleggende behov for å koble seg på og ha en tilhørighet til andre dekket (DeYoung, 2022, s 20). Gjenopprettende relasjoner til andre mennesker kan være med på å lege skammen.

3.2.1 Oppsummering

DeYoung skriver at kronisk skam henger sammen med en følelse av å stadig møte relasjoner der man ikke blir regulert eller får handle i overensstemmelse med egen identitet. Den opprettholdes i ensidige relasjoner, der man ikke opplever å ha tilhørighet til andre. Det som skiller den kroniske skammen fra annen skam, er at den kroniske skammen vedvarer over tid,

der relasjonene gjentatte ganger blir brutte og er dysregulerende. Videre vil jeg se på årsaker til kronisk skam.

3.3 Årsaker

Underspørsmålet jeg jobber med i dette kapitlet er: *Hva er årsakene til kronisk skam?* Vi skal her se at årsakene som oftest bunner i relasjonstraumer fra barndommen.

Personer som lever med kronisk skam, blir ikke nødvendigvis påført så mye skam i det nåværende øyeblikket. De har med seg en bagasje med traumatisk skam fra barndommen, der de ikke har fått hjelp til å utvikle en resiliens mot skam. Traumene kommer ofte fra gjentagende situasjoner der barnets håp om en trygg og kjærlig tilknytning blir knust (DeYoung, 2022, s 3). Dermed vet de ikke hvordan de skal håndtere eller respondere på små feil eller mangler og reagerer dermed med å føle stor skam. Mange personer er ikke selv klar over at det er en kronisk skam som ligger til grunn for utfordringene de opplever. Skammen viser seg ofte gjennom problemer med selvtilliten og selvfølelsen (DeYoung, 2022, s 3).

Trygg tilknytning handler om nærhet og trygghet til en eller få voksenpersoner (Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad, 2020). I tillegg til nærhet og trygghet handler det om rom til å utforske og mestre - under trygge omstendigheter. En trygg tilknytning vil sikre barnet støtte og hjelp i møte med vanskelige følelser, gjennom reguleringsstøtte. Utviklingspsykologien har kommet frem til at nærhet til trygge voksne er helt avgjørende for barns psykologiske utvikling. Denne trygge nærheten fører til psykologisk utvikling hos barnet og gir barnet en «opplevelse av seg selv som et sosialt vesen» (Brandtzæg, Torsteinson og Øiestad, 2020). For at barnets hjerne skal utvikle seg normalt, trenger barnet å bli sett og møtt av en trygg voksen, som reagerer sensitivt på barnets behov. Skjer dette, vil barnet få en god sosioemosjonell utvikling. Her ser man godt beskrevet hvilke behov barn har for å bli møtt og hvorfor det har

så stor betydning. For meg er det tydelig hvor stor forskjell det vil utgjøre for et barn om det vokser opp under trygge og gode omstendigheter, fremfor å vokse opp med avvisende og mentalt fraværende voksne, slik det er beskrevet i avsnittet over.

Det er utrolig mange og varierte situasjoner som kan føre til skam, og, som nevnt over, bunner den kroniske skammen i traumatiske, vedvarende hendelser i barndommen. Man ser også for eksempel at å miste jobben sin kan føre til stor grad av skam. Man kan da påføre seg selv skyld og skam ved å tenke at man kunne ha gjort noe annerledes, eller at man burde hatt sett det komme. Man vender oppmerksomheten innover og prøver å finne ut hvor man selv kan ha tråkket feil. Man gir seg selv ansvaret for det som har skjedd, når det i virkeligheten kan ha vært arbeidsplassens økonomiske situasjon og arbeidstakernes ansiennitet som styrte det. En slik situasjon *kan* føre til kronisk skam (DeYoung, 2022, s 4-7). Da har, som oftest, personen med seg traumer og vonde opplevelser knyttet til det å ikke ha blitt sett og respektert tidligere i livet. Om dette utvikler seg til kronisk skam, kan det forfølge vedkommende gjennom livet og vise seg som uro og angst, rastløshet, en følelse av å aldri være god nok og en følelse av å ha tatt feil valg og dermed ha gjort seg selv ulykkelig. Mange kan bruke perfeksjonisme som en strategi for å skjule skammen og slippe å forholde seg til den. De higer da etter alltid å være best og aldri gjøre feil. Alle ting skal utføres perfekt, slik at ingen kan «avsløre» dem og se hvor mislykket de egentlig er. I det lange løp er ikke dette en holdbar strategi, fordi skammen alltid finner en vei gjennom.

3.3.1 Selvet i relasjon til andre

I teoriene til DeYoung trekkes selvet inn som en sentral part. Selvet, som forklart over, er kort fortalt det jeg opplever som min identitet. Relasjoner og forhold til andre mennesker er det som opprettholder selvet vårt som en integrert helhet, og fører til en personlig følelse av

velvære. Allerede fra fødselen av søker vi mennesker relasjoner og nærhet med omsorgsgiver. Vi er helt avhengig av å bli sett og møtt for å overleve. Barnet søker interaksjon og respons fra primæromsorgsgiver. Mønsteret som barnet møter i denne interaksjonen, preger hvordan dette barnet og etter hvert voksne mennesket ser på seg selv i relasjon til andre. Man søker å få et helhetlig og sammenhengende bilde av hvem man selv er i relasjon til andre. Skam oppstår i møtene mellom barn og den viktige voksne der barnet har et intenst behov for å bli møtt og regulert, og dette ikke skjer. Dette vil skape forvirring, følelse av å være alene, være overveldet og ute av kontroll (DeYoung, 2022, s24). Blir dette et gjentakende mønster, vil det skape kronisk skam.

DeYoung (2022, s 20-23) forklarer at personer som lever med kronisk skam, ofrer sitt sammenhengende selv for å unngå akutt skam. Den kroniske skammen skaper en splittelse i emosjonelt og relasjonelt liv og deler dem inn i frakoblede parter. Disse menneskene vil skape seg en rolle av hvem de er som mennesker, og må alltid prestere og jobbe for å være den karakteren de har skapt seg og identifiserer seg med. Ut ifra det DeYoung beskriver, tolker jeg at dette er prosesser som er slitsomme og krevende, men som kan oppleves tryggere enn å være sitt sanne jeg, der hele selvet er integrert. Viser man sitt sanne jeg, vil man antakelig kjenne på skam større, og man er mer sårbar. Denne måten å leve på gir ingen skamresistens.

Når skammen fører til et splittet selv, har personen en følelsesmessig opplevelse av å være to ulike personer samtidig. Disse to ulike personene gjør gjerne handlinger og tar valg som ikke stemmer overens med personens egen selvopplevelse. Personen kan da oppleve mer skam når h*n oppdager at valgene og handlingene, som en selv gjør ikke står i stil med den personen de opplever og tenker at de er (DeYoung, 2022). Personligheten er ofte fragmentert, noe som for mange er vanskelig å få tak i og legge merke til selv. Et eksempel på dette kan være en partner som har laget seg en rolle, der han er en hengivende, elskverdig og tilstedeværende

partner, men som blir svært kontrollerende på grunn av sin frykt for avvísning og avsløring av sider han skjemmes over ved seg selv.

Ved kronisk skam er den høyre hjernehalvdelen fragmentert og dissosiert, altså frakoblet fra den logiske venstre hjernehalvdelen (DeYoung, 2022, s 162 – 165). Personer med kronisk skam har ofte god kontakt med den venstre hjernehalvdelen, og et godt språk for forklaringene som kommer herfra, noe som snart skal utdypes nærmere. Det er den høyre hjernehalvdelen som skaper en sammenhengende opplevelse av mening hos mennesker. Den logiske venstre hjernehalvdelen bryr seg ikke om sammenheng. Den høyre hjernehalvdelen trenger å leges betydelig før man kan oppnå godt samarbeid mellom hjernehalvdelen.

DeYoung beskriver forskjellen på sammenhengende historier vi mennesker skaper oss. Jeg velger å bruke de engelske ordene *cohesive* og *coherent* for sammenheng, fordi det ikke finnes så nyanserte forskjeller på ordet sammenheng på norsk. Når det er den venstre hjernehalvdelen som får være hovedarkitekten bak historien vår, får vi en *cohesive* sammenheng. Her er det årsak og forklaring (cause-and-effect) som styrer. Et eksempel på en slik årsaksforklaring kan være: «Jeg føler meg dårlig fordi jeg ikke fikk dette til. Siden jeg ikke fikk dette til betyr det at jeg er en feiler og taper». Når den høyre hjernehalvdelen er påkoblet i konstruksjoner av historier, vil den få en *coherent* sammenheng. Da vil sammenhengen være mye mer utfyllende og forklarende, for man oppfatter helheten og konteksten hendelsen skjer i. Da kan en forklaring høres slik ut: «I dag gikk det ikke så bra. Jeg fikk ikke de resultatene jeg ønsket meg på jobb. Dette gjør at jeg har en dårlig følelse og er skuffet over meg selv. Men jeg vet at det er mange gode grunner til at det ikke gikk så bra i dag. Jeg har hatt sykt barn hjemme hele uken, og har fått minimalt med søvn. Dette påvirker konsentrasjonen min og førte til et dårligere resultat i dag. Sjefen min har egne barn, så jeg håper at jeg møter forståelse i dag. Jeg er tross alt en pålitelig medarbeider, som alltid jobber på og stiller opp» (DeYoung, 2022, s 163).

Kronisk skam stammer, som nevnt, fra barndommen. Ulike måter foreldre irttesetter og korrigerer barnet skaper enten grobunn for kronisk skam og et fragmentert selv eller opprettholder et sammenhengende selv for barnet. Barn vil føle en umiddelbar skam når de blir korrigert. En tilstedeværende forelder som skaper grunnlaget for et sammenhengende selv, vil møte barnet og gjenopprette relasjonen så fort det er mulig. Da lærer barnet at enkelte handlinger er feil, men barnet selv er ikke feil som person. Barnet vil oppleve at det er verdt å elske og er verdifull uavhengig av sine handlinger. Om en forelder derimot ikke gjenoppretter relasjonen til barnet raskt, vil barnet skammes og streve med å se seg selv som et sammenhengende selv. Det vil bli splittet i sin forståelse av seg selv, og skape seg et «bra-selv» og et «dårlig-selv», som det vil streve med å skape en helhetlig opplevelse av. Dette splitta selvet vil være en del av den kroniske skammen og følge dem inn i voksenlivet og andre relasjoner (DeYoung, 2022, s 22).

Den «dysregulerende andre» spiller en viktig rolle i skammen, både i barndommen og i voksenlivet. Farstad forklarer DeYoungs teorier om barns utvikling av selv i relasjon til andre (Farstad, 2017, s 107-108). Gode, trygge og stødige relasjoner vil hjelpe oss til å føle oss som et sammenhengende selv, som er kompetent og elskverdig. Når man opplever kriser og nød, vil man søke andre mennesker som kan lytte for å klare å regulere oss og gjenvinne balansen. Om vi, i kontrast til dette, møter en vond forbindelse i relasjon til et annet menneske når vi er i nød, vil dette få oss ut av balanse, noe som igjen kan få oss til å skamme oss enda mer, kjenne på utrygghet og tvil. Dette er effekten dysregulering har på oss som voksne mennesker. Om dette skjer med et barn, tenker jeg at effekten vil være mye større og vondere, fordi barn er mer sårbare og avhengige av de viktige voksne i livene sine.

3.3.2 Oppsummering

Hva er årsaker til kronisk skam? Vi ser gjennom kapitlet over at mange veier kan føre til kronisk skam, men at alle har sin start i barndommen. Her handler det om at barnet har hatt dysregulerende viktige voksne, som ikke har evnet å møte barnet, slik det har behov for. Det bunner i tilknytning som ikke er trygg og god for barnet. Det er et barn som har blitt avvist gjentatte ganger når det uttrykker sine behov, og som på den måten lærer seg å undertrykke egne behov fordi de ikke er like viktige som andres, tror de. DeYoung skriver at selvet til mennesker som blir påført skam gjennom barndommen, blir ofte splittet, for å tilpasse seg den dysregulerende voksne. Traumene, som et barn tar med seg videre i livet får lov å påvirke både relasjonene, tankene og følelsene om seg selv og opplevelsen av sammenheng gjennom hele livet. Det viser seg også at på grunn av at den venstre hjernehalvdelen får være hovedarkitekten bak historiene en kronisk skammet person lager og lever etter, opprettholdes skammen. Cause-and-effect-forklaringene på hvorfor personen føler seg feil oppleves logiske og er mat til skammen.

3.4 Håndtering av kronisk skam

Her vil jeg se nærmere på hvordan kronisk skam kan håndteres. DeYoung skriver mye om hvordan en terapeut kan hjelpe til med håndtering og behandling av kronisk skam. Siden DeYoung sine teorier ligger til grunn for denne oppgaven, vil det være stort fokus på hvordan man kan hjelpe personer til å håndtere kronisk skam. Skamforskningen viser at mennesker som lever med kronisk skam, bruker en rekke strategier for å unngå å skammes. Noen av disse strategiene vil jeg gjennomgå under, før jeg ser på hvordan man som hjelper kan møte utfordringer knyttet til kronisk skam.

3.4.1 Ugunstige, men vanlige strategier mot skam

Personer som lever med kronisk skam, vil prøve å skjule de sidene av seg selv som de skammer seg over. Flere av disse strategiene er ugunstige og vil ikke gjøre skammen mindre fremtredende, men vil til slutt føre til mer skam. Et fellestrekk for de fleste som strever med kronisk skam, er at prestisje og prestasjoner er svært viktige faktorer i livene deres.

Perfeksjonisme er, som nevnt, vanlig å strebe etter. Ved å utføre feilfrie prestasjoner er målet å skjule den uverdige personen de selv opplever at de er (DeYoung, 2022, s 17). Dette blir som å balansere på en knivsegg. Det er svært stor fallhøyde, og denne strategien er designet for feiling til slutt. Man klarer ikke å opprettholde et perfekt selv og perfekte prestasjoner som aldri fører med seg feil eller mangler.

Avhengighet spiller ofte duett med skammen. Avhengighet kan blant annet være til både tv og tv-spill, porno, medikamenter og jag etter godfølelsen. Formålet med alle former for avhengighet er å dempe, blokkere og numme angsten som skammen skaper. Når den skambærende personen ikke orker å være alene med sin egen angst og avsky, kan en nummende aktivitet eller stoff virke som den eneste flukten (DeYoung, 2022, s 17).

Mange mennesker som lever med skam, vil prøve å overføre denne på andre mennesker rundt seg som et forsvar mot skammen (Weston, 2015, s 75). Når de opplever situasjoner som skammer dem, vil de raskt prøve å legge skylden over på mennesker rundt seg, eller kjeft og rakke ned på andre nære mennesker for å slippe å kjenne på skammen selv. Et eksempel er en person som har gjort feil på jobb og kjenner på skam, som møter barna sine med kjeft og en nedlatende væremåte, for å selv hevde seg over skammen, og heller føre den videre på barna. Denne formen for skamoverføring skjer ofte nedover i hierarkiet.

Å leve med kronisk skam er svært ensomt. Man går konstant med en følelse av å ikke være verdt å elske. Samtidig jobber man intenst for å bli elsket, og har dette som mål for alt man

gjør i relasjon til andre. I forsøket på å bli elsket velger man gjerne strategier som igjen skaper avstand, ensomhet og skam. For å skape en dypere tilknytning og tilhørighet til andre mennesker må man vise sårbarhet. Dette kan oppleves svært farlig for personer som strever med kronisk skam (DeYoung, 2022, s 18).

3.4.2 Hjelperens rolle

Hvordan kan da en hjelper møte personer som lever med kronisk skam for å hjelpe til med håndteringen av skammen og alt den fører med seg?

For å adressere skammen og jobbe med den, har DeYoung formulert et spørsmål man som hjelper kan stille seg: «Hvordan kan jeg være med deg i dette forholdet, slik at du kan være med deg selv på en måte som gir deg trygghet og velvære?» (DeYoung, 2022, s18). En slik væremåte i møte med personer som lever med kronisk skam, kan virke helende og gi pasienten verktøy til å håndtere den vonde skamfølelsen

DeYoung (2022, s 137-141) skriver at det finnes visse forutsetninger for å kunne jobbe med personer som lever med kronisk skam. Hennes arbeid er i hovedsak rettet mot arbeidet i terapirommet. Mye av de egenskapene som hun trekker frem som en terapeut bør inneha, kan overføres til andre mennesker i hjelperroller. Mye er overførbart til hvordan man kan være et godt medmenneskene for mennesker som lever med kronisk skam for å kunne hjelpe til med håndtering av skammen. Disse forutsetningene er gode empatiske evner, non-verbal emosjonell sensitivitet, evne til å bruke personlig og stemningsfullt språk og skape en tillitsfull og trygg relasjon. Målet er at personen som lever med kronisk skam opplever en person som vil dem vel og møter dem på en ikke-dømmende måte (DeYoung, 2022, s 137). I tillegg til disse forutsetningene må en hjelper ha jobbet med sin egen skamproblematikk. Som nevnt innledningsvis er skam er universell følelse som alle mennesker har vært i kontakt med,

det være seg bevisst eller ubevisst. For å kunne være en god hjelper i møte med personer som lever med kronisk skam, må man ha gjort seg kjent med sin egen skam. Dette for å tåle og orke å stå i vedkommende sin skam og avsky mot seg selv og ikke falle for fristelsen å avslå og feie bort avskyen. DeYoung skriver at veldig mange terapeuter som går inn i relasjonelt arbeid, har selv med seg relasjonelle traumer, som de har kjent behovet for å jobbe med. Man må ha jobbet så mye med seg selv og sin skam at den blir til en pålitelig skamresistens (DeYoung, 2022, s 138). Dette vil si at man har en indre motstandsdyktighet mot skammen, noe som både hjelper oss å gjenkjenne den andres skam, i tillegg til å tåle den.

Vi må snakke om skam og gi skam et rom og et språk. Å lese seg opp på skam er svært nyttig i arbeidet mot å tåle å stå i både egen og andres skam. Litteratur og teori om skam viser at skam må snakkes om og at det faktisk ikke er farlig å kaste lys over denne følelsen og hva den gjør med oss. Skamteorien gir en hjelper et språk for å lære andre om skam, og hjelp til å gjenkjenne det hos andre og seg selv (DeYoung, 2022).

Skal man møte og jobbe med personer som er rammet av kronisk skam, er det svært viktig å være tydelig om forventninger, fordi misforståelser er «mat» til skammen. Personer preget av skam, trenger å vite hva de kan forvente seg med tanke på svar på meldinger og e-poster, hvor lenge de kan gå til samtale og hva som forventes at de gjør og bidrar med. Det kreves at den profesjonelle parten er helt transparent, som å minske frykten for feiltrinn og misforståelser hos den skambærende personen.

Å tørre å møte den skambærende personen der den er og opprettholde dens verdier, istedenfor å overføre sine egne verdier, er viktig for å kunne jobbe med skammen. Man må også være tydelig på sine egne grenser når det gjelder empatisk innlevelse. Man må, som hjelper, være stødig og trygg i seg selv for å kunne hjelpe til med å regulere og stabilisere den skambærende personens opplevelse av seg selv. Når man utøver empatisk innlevelse, må man være observant på at man ikke adopterer den andres følelser. Samtidig som man observerer den

skambærende personenes affektive tilstand, må man være observant på ens egen affektive tilstand til enhver tid (DeYoung, 2022, s 141).

DeYoung skriver at heling av skam kan finne sted i det mellommenneskelige rommet mellom pasient og terapeut. Pasientens følelse av å være dårlig og feil kan lette i møte med nærværet fra en regulert annen (DeYoung, 2022 s 41). Dette tenker jeg kan overføres til hvordan man, som hjelper, møter en skambærende person. Det gjelder ikke bare i terapirommet.

3.4.3 Å kommunisere med den høyre hjernehalvdelen for å hele skam

Som nevnt innledningsvis har DeYoung lagt vekt på at heling av skam kan skje gjennom å snakke høyre hjernehalvdels språk. Dette språket handler om hvordan man er sammen, mer enn hva man sier. DeYoung beskriver det metaforisk: Den høyre hjernehalvdelen oppfatter musikken, mens den venstre halvdel oppfatter teksten. «Musikken» som beskrives, omhandler da emosjonelt uttrykt kroppsspråk, god og trygg øyekontakt, stemmeleie og rytme i tillegg til kvalitet på responsen (DeYoung, 2022, s 46). Hos et menneske som har vokst opp med en dysregulerende viktig voksen, vil antakelig høyre og venstre hjernehalvdel være frakoblet hverandre. Den venstre hjernehalvdelen, altså logikken, vil da dissosiere seg fra den høyre hjernehalvdelen prøver å kommunisere. Dette for å beskytte mennesket fra flere smertefulle og skampåførende erfaringer.

Man må kunne regulere seg selv for å være en godt regulert annen for det skambærende mennesket. Mye i denne formen for kommunikasjon handler om det non-verbale som skjer mellom menneskene. Man må være svært sensitiv for endringer i den skambærende personens uttrykk og emosjoner, og igjen hvordan en selv reagerer på og oppfatter disse endringene (DeYoung, 2022, s 47). Den skambærende personens høyre hjernehalvdel vil raskt oppfatte om vi som hjelpere er engstelige eller avslappet, dømmende eller aksepterende, kalde eller

varme i fremtoningen. Dette vil igjen avgjøre om personen føler seg trygg og opplever samtalerommet som et godt sted å være eller ikke (DeYoung, 2022, s 148). Kroppene våre uttrykker både mimikk, interesse, gester og blikk, som alt fanges opp, bevisst eller ubevisst, av de vi møter. DeYoung beskriver at personer som lever med kronisk skam, ikke vil evne å respondere med en emosjonell forbindelse, fordi de tidligere gjentatte ganger har opplevd dysregulerende andre som har avvist deres forsøk på en slik forbindelse. Selv om man, som hjelper, da opplever den andre som indre frakoblet, vil den skambærende personens høyre hjernehalvdel oppfatte «musikken» i det man kommuniserer. Er man observant egne tanker og følelser som hjelper, vil man kunne oppleve hvordan venstre og høyre hjernehalvdel formidler ulike ting til oss. Den høyre hjernehalvdelen vår vil fortelle oss at personen med kronisk skam er frakoblet og at det er ubehagelig å stå i. Samtidig vil den venstre hjernehalvdelen vår logisk fortelle oss at man ikke skal trekke seg, at vi skal stå imot impulsene om å forsvare og forklare oss selv, argumentere eller gi råd. Logikken i vår venstre hjernehalvdel vil forstå viktigheten av å stå i ubehaget og fortsatt utstråle og formidle trygghet og ro. Tålmodighet er svært viktig i dette arbeidet. Som hjelper må man nysgjerrig utforske i vårt indre hvordan det å skyldte på andre kan være eneste måten for den skambærende personen å lette skammen eller at kontrollerende atferd er den eneste måten å lindre smerten. Vi må tolerere å stå i dette spennet lenge. Vi må tåle å få avvist vår invitasjon til emosjonell kontakt og å ikke bli invitert inn i den skambærende personens sårbarhet, som vi lenge kan oppfatte at er der (DeYoung, 2022, s 150). Man må, som hjelper, mentalisere personens opplevelser og skape oss en forståelse og undring rundt hvordan de har det og hva de gjør for å unngå å være sårbare. Karterud (2022) definerer mentalisering som «en grunnleggende evne til å forstå hvilken mental tilstand som ligger bak andres og egne handlinger». Denne mentaliseringen hjelper oss i møte med personens høyre hjernehalvdel. Underbevisst kommuniserer vi da emosjonell forståelse, og om denne passer, vil den skambærende personen føle seg forstått og etter hvert

begynne å forstå seg selv bedre. Alt dette kan skje uten at man bruker ord til å forklare følelser og forståelse (DeYoung, 2022, s 150).

Det er utvikling av den høyre hjernehalvdelen som lider under spedbarns og barns møte med en dysregulerende viktig voksen.

3.4.4 Oppsummering

DeYoungs spørsmål, som en hjelper kan stille seg for å stake ut kursen for arbeid med en kronisk skammet person, forklarer svært oppsummerende hvordan en hjelper må være for å kunne hjelpe til med håndtering av kronisk skam. Dette spørsmålet er: «Hvordan kan jeg være med deg i dette forholdet slik at du kan være med deg selv på en måte som gir deg trygghet og velvære?» (DeYoung, 2022, s 18). En hjelper må ha ulike forutsetninger i det hjelpende arbeidet. Dette er alle holdninger og egenskaper som gir den skambærende personen en følelse av at «her var det trygt og godt å være. Her er det rom for hele meg. Jeg er trygg her». Dette bygges opp gjennom empati, non-verbal kommunikasjon, emosjonell sensitivitet, tillit og trygghet, forstående holdninger og et varmt blikk. Alle disse egenskapene og væremåtene snakker direkte til personens høyre hjernehalvdel, som er den som trenger å leges for å kunne lege den kroniske skammen, og på den måten skape seg en *coherent* sammenheng og mening i livet. En tydelig forventningsavklaring er med på å minke skammen, i tillegg til en god porsjon tålmodighet for å vente til den skambærende personen selv er klar for å blottlegge sårbarheten sin i det trygge rommet. Hjelperen må fungere som en trygg og reguleringsstøttende person, som er en motsats til det personen har møtt i barndommen og som har skapt grobunn for den kroniske skammen.

4.0 Drøfting

Nå har vi kommet til den delen, der teorier om meningsfullhet i livet og kronisk skam skal settes i dialog med hverandre. Dialogen vil være styrt av mitt tredje analyse spørsmål. Dette spørsmålet er:

Hvordan kan Schnell sin teori om mening i livet, bidra til håndtering av kronisk skam?

Hvordan kan meningsfullhet hjelpe til med å håndtere kronisk skam? Er det i det hele tatt mulig å bringe disse to ulike teoretisk innfallsvinklene sammen og finne en fruktbar måte å håndtere kronisk skam på?

Jeg starter drøftingen min med å se på «mening» som motivator og moderator (motivere til positive livsendringer som fører til god helse, og modere og avgrense den negative effekten stressorer kan ha på oss mennesker, se kapittel 2.4.1), og diskuterer meg frem til om dette også kan gjelde for kronisk skam. Kan meningsfullhet i livet virke som en moderator mot skammen og som en motivator for å finne måter å håndtere skammen på?

Videre vil jeg gå kort inn på om rekkefølgen for når man opplever skam og når man opplever meningsfullhet har noe å si for hvordan disse teoriene kan settes i dialog med hverandre.

Schnell sin forskning tar for seg mennesker fra 16 år og oppover. Den omfatter ikke barn og tenåringer. Når man da snakker om meningsfullhet som motivator og moderator, er det da logisk å trekke konklusjonen at personen i utgangspunktet har opplevd livet meningsfullt, før eventuelle traumatiske hendelser inntreffer. Det vil si at meningen kommer først. Så kommer traumatiske opplevelser som meningen kan moderere. Meningsfullheten som var før inntreff av traumer, kan da motivere en til å jobbe seg tilbake til et liv som oppleves meningsfullt. Når vi da snakker om kronisk skam, har vi sett at denne tilstanden har sin opprinnelse i tidlig barndom. Hvis man opplever traumer og skam før man er stor nok til å reflektere over om livet oppleves meningsfullt eller ei, kan meningsfullhet da fortsatt hjelpe til med håndtering

av kronisk skam? For å komme frem til en konklusjon på dette og videre kunne svare på analysespørsmålet, må jeg først ta for meg kildene til mening og drøfte om de i det hele tatt *kan* oppleves meningsfulle for en person som lever med kronisk skam og hvordan de i så fall kan hjelpe til med håndteringen av skammen.

Etter en gjennomgang og drøfting av kildene til mening vil jeg se på hvordan koherensbegrepet blir behandlet i teoriene om mening og skam. Her vil jeg både se på koherens som en del av det å skape seg mening og mangel på koherens i selvet når man lever med kronisk skam. Jeg vil drøfte om kunnskap om tilstedeværelse av koherens i meningsfullhet og fravær i skam kan hjelpe til med forståelsen og håndteringen av den kroniske skammen.

Til slutt vil jeg se på hvordan det som jeg kommer frem til i drøftingen om håndtering av kronisk skam, kan være relevant for kirkens sjelesorgpraksis, og i så fall på hvilken måte.

4.1 Mening som motivator og moderator

I kapittel 2.4.1 viser jeg til at meningsfullhet i livet kan fungere både som en motivator for å skape seg det livet man ønsker og for å jobbe seg ut av utfordringer livet byr på. På denne måten kan man komme seg til en tilstand der livet oppleves meningsfullt. Videre viser jeg til at mening kan fungere som en moderator på stressorer (alle faktorer som kan lede til fysisk og psykisk lidelse (Schnell, 2021, s 153)) og gjøre at stressorer man utsettes for dermed skaper mindre traumatiske opplevelser. Kan da opplevelsen av meningsfullhet virke som motivator for å jobbe seg ut av den kroniske skammen og som moderator mot skamfølelsen?

Schnell har vist til Krause, som sier at meningsfullhet kan kompensere for destruktive konsekvenser av traumer (Schnell, 2021, s 154). DeYoung beskriver i hele sitt første kapittel (2022, s 3-19) at kronisk skam er en destruktiv konsekvens av traumer. Ut ifra Krause sin

påstand bør man da kunne si at meningsfullheten kompenserer for kronisk skam grunnet relasjonstraumer. Derimot ser det ut som at den opplevde meningsfullheten må komme før traumet, slik Schnell beskriver. «Hvis en person er styrket av tilstedeværelse av mening, vil lidelse være mindre alvorlig i de fleste tilfeller» (Schnell, 2021, s 153). Her ser man at personen er styrket av den opplevde meningsfullheten når stressorer og traumer inntreffer og at meningen på denne måten moderer den negative effekten av stressoren og traumet. På samme måte må en person oppleve livet som meningsfullt i forkant av traumer eller stressorer for å bli motivert av meningsfullheten som en gang var og for å jobbe seg tilbake til en tilstand som igjen oppleves meningsfull. Den kroniske skammen har sitt utgangspunkt i barndommen, før et menneske har utviklet refleksjonssansen nok til å betegne livet som meningsfullt eller ei. Dette kan man ha med seg som et bakteppe inn i den videre drøftingen, som vil være et usikkerhetsmoment inn i konklusjonen, da dette er en teoretisk oppgave.

I kapittel 2.4.1 viser jeg til Schnell sin forskning, som sier at høy grad av mening gir større aksept for feil og mangler ved en selv, noe jeg tenker kommer godt med for å kunne tåle skammen. Igjen står jeg overfor samme dilemma som nevnt i avsnittet over. Gjelder dette for personer som lever med kronisk skam, der traumer og kriser kommer før opplevd meningsfullhet?

Samtidig kan dette dilemmaet ses ut ifra en annen vinkel. Ser man på eksempelet i kapittel 3.3, der det å miste jobben som voksen, trigger skammen og *kan* føre til kronisk skam. Man kan tenke seg at dette er mennesker som ikke enda lever med en kronisk skam. Dette er mennesker som har vært utsatt for relasjonelle traumer i barndommen og bærer med seg spor av dette. Så langt i livet har de vært resiliente mot skammen. Jeg vil tro at disse menneskene opplever livet som meningsfullt og har funnet kilder som skaper mening. I disse tilfellene tror jeg meningen fungerer som moderator og motivator i større grad enn for de som har levd med kronisk skam gjennom livet.

Når man nå har dette med seg som et bakteppe for drøftingen, skal jeg gå videre til Schnell sine meningskilder og se på hvordan de kan hjelpe til med håndtering av kronisk skam.

4.2 Kilder som kan gi mening, selv om man lever med kronisk skam

Jeg skal nå gjennomgå Schnell sine ti høyest rangerte kilder til mening og drøfte hvordan disse kildene kan skape mening for en person med kronisk skam. Som jeg viser til i kapittel 2.2.1, er det funnene i Schnell sin forskning som har rangert disse ti kildene, som de som har størst potensiale for å føre til meningsfullhet. Gjennom denne drøftingen tar jeg utgangspunkt i at en person med kronisk skam ikke opplever livet meningsfullt og heller må jobbe for å finne mening, før meningen kan fungere som motivator og moderator i møte med relasjonstraumene som gir grunnlaget for den kroniske skammen.

Som beskrevet i kapittel 2, har Schnell kommet frem til at det finnes tjueseks universelle kilder til mening. Som man også kunne lese der, vil etterfølgelse av flere ulike kilder samtidig skape større grad av mening enn om man kun forholder seg til en kilde. Det ultimate antallet kilder å forfølge for å oppnå meningsfullhet i livet er fire kilder eller flere samtidig. Ut ifra det DeYoung (2022, s 3) har skrevet om kronisk skam, og at dette bunner i relasjonelle traumer fra barndommen, vil jeg diskutere hvordan noen kilder er teoretisk sett mer relevante enn andre for å kunne gi en person som lever med kronisk skam et meningsfullt liv. Jeg vil ta for meg de ti kildene Schnell har rangert som gir høyest grad av mening. Jeg tar kronologisk for meg en og en kilde og drøfter den opp mot det DeYoung (2022) sier at kronisk skam gjør med oss som mennesker. Det kunne vært svært interessant å ta for seg alle de tjueseks kildene Schnell har kommet frem til, men oppgavens omfang tillater ikke dette. Da velger jeg de som har pekt seg ut med størst potensiale for å føre til meningsfullhet.

1. **Generativitet:** Å gjøre eller lage ting av varig karakter. Schnell (2021, s 69) forklarer at denne kilden til et meningsfullt liv innebærer å skape eller gjøre noe som får positive konsekvenser for andre. Jeg tolker dette til å omhandle relasjoner, sette andre foran seg selv og legge til rette for at andre mennesker rundt oss har det bra. Denne kilden ligger under dimensjonen horisontal selvtranscendens som handler om å gjøre noe utover egne umiddelbare behov. Personer som lever med kronisk skam, vil ofte, som vi har lest over i kapittel 3.4.1, velge seg ugunstige strategier for å unngå å kjenne på skammen. Disse strategiene opptar mye fokus og kan gjøre det vanskelig å sette andre foran seg selv og på den måten finne mening i å handle utover egne umiddelbare behov. Bruker man skamoverføring (Weston, 2015, s 75) som strategi, vil man også kunne skyve andre mennesker fra seg, heller enn å sette andre mennesker foran seg selv. Relasjoner har i stor grad skapt traumer for mennesker med kronisk skam, noe som i tillegg kan gjøre det vanskelig å finne mening i relasjoner med andre (DeYoung, 2022, s 17-18). Innledningsvis, i kapittelet om hermeneutikk, så vi at våre erfaringer med andre menneskers handlinger preger forståelsen vår. Dette går igjen hos mennesker som har relasjonelle traumer med seg. Hvordan kan da meningskilden generativitet hjelpe til med håndteringen av skam? Dette er et svært sammensatt spørsmål. Skal man først prøve å dempe virkningen de relasjonelle traumene gir, eller skal man aktivt søke etter å skape eller gjøre noe som er bra for andre, og på den måten få mulighet til å gjøre seg gode erfaringer med relasjoner til andre mennesker? Dette er nok prosesser som glir over i hverandre. Jeg tror man kan møte denne kilden på begge måter nevnt over. Kunnskapen om generativitet som meningsskapende kilde kan gi motivasjon til å søke denne retningen for å revidere sin forståelse av hva relasjoner kan være for et menneske.

2. **Omsorg:** Det som inngår i denne kilden, er omsorg og hjelpsomhet. Den beskrives som det å alltid stille opp for andre og hjelpe til der det trengs. Dette kan være noe personer med kronisk skam er svært gode til. I stor grad kan det tenkes at de gjør dette for å prøve å skjule

de sidene de skammer seg over. Dette kan henge tett sammen med de vanlige strategiene personer med kronisk skam kan bruke for å skjule skammen og den uverdige personen de tenker at de er (DeYoung, 2022, s 17-18). Spørsmålet her blir om man utøver omsorg og hjelper andre fordi det gir en opplevd meningsfullhet, eller som strategi for å skjule skammen. Her vil jeg trekke inn den hierarkiske meningspyramidens andre nivå, som jeg har beskrevet i kapittel 2.3.1, som omhandler handlinger (Schnell, 2021, s 30). Å utøve omsorg og hjelpsomhet vil jeg i stor grad beskrive som handlinger. Schnell skrev at handlingene kan føre til mening i livet dersom de er målrettede. Jeg vil på bakgrunn av dette si at denne kilden da kan være med som et ledd i å håndtere den kroniske skammen ved å jobbe mot meningsfullhet i livet.

3. Religiositet: Dette handler om personlig relasjon og tillit til Gud. Dette er en tro på Gud som gudommelig og hellig, og relasjonen til Gud kan utøves gjennom for eksempel bønn eller rituelle handlinger. Det er ens personlige tro og forhold til Gud som er det vesentlig i denne meningskilden. Schnell viser til at denne kilden kan dekke alle de fire kriteriene for mening, altså tilhørighet, viktighet, retningsgivende og koherent (Schnell, 2021, s 77). Ved å ha en tro på at det finnes noe større enn en selv kan det gi en følelse av å høre til, til og med på et kosmisk nivå. Handlingene våre er viktige og har en betydning både i dette livet og i livet etter døden, der man tror at man blir dømt av Gud. Troen på Gud skaper en retning for livet vårt, fordi det gir rettesnorer for hva som fører til et godt liv og hva som kan hjelpe en ut av lidelse. Gjennom religion vil mange klare å finne en meningsgivende sammenheng for smertefulle erfaringer som kommer gjennom livet, og på den måten skape en koherens i livet. Gudsbildet som man har, preger relasjonen vår til Gud og hvordan vi tenker om oss selv (Farstad, 2017, s 241 -246). Her kan man tenke seg at relasjonene som man hadde til viktige omsorgsgivere som barn spiller en stor rolle for hvilket gudsbilde man har. Da blir spørsmålet om dette er en relasjon som skaper meningsfullhet eller som skaper destruktive gudsbilder,

som igjen skaper mer skam. Farstad (2017) skriver at relasjonelle erfaringer et barn gjør seg tidlig i barndommen, og da spesielt relasjonene til foreldrene, utgjør en vesentlig del av de komponentene som er del av dannelsen av gudsbilder (Farstad, 2017, s 247). Videre skriver Farstad at det er de sunne og gode gudsbildene som bidrar til å øke den eksistensielle meningen, som er den meningen Schnell snakker om og som denne kilden kan bidra til å øke. Jeg tenker at en kronisk skammet person muligens har et gudsbilde som kan skape mer skam. Selv om dette er strevsomt, tror jeg at denne kilden allikevel kan oppleves meningsfull for en person med kronisk skam. Det man kan rette fokus mot her, er om gudsrelasjonen er med på å opprettholde skammen eller om den kan vise personen den nåden han eller hun trenger å vise overfor seg selv. Er det et strengt og destruktivt gudsbilde som preger gudsrelasjonen, kan allikevel denne kilden være viktig og meningsskapende for personen. Derimot tror jeg ikke meningen som kommer fra et destruktivt gudsbilde fungerer som en buffer eller moderator mot skammen som blir opprettholdt av gudsbildet. Edland (2021) trekker frem at teologien som kan være med å bygge opp under at denne kilden kan bli svært viktig og meningsfull for en person med kronisk skam. Dette vil jeg utdype mer i kapittelet om sjelesorg.

4. **Harmoni:** Denne kilden handler om å oppleve balanse og harmoni med seg selv og andre. Gjennom hele kapittel 3 leser vi at personer som lider av kronisk skam, er svært selvkritiske: de føler avsky over seg selv og den de er som person. De tror ikke de er verdt å elske og ikke er verdige som personer. Å leve med slike tanker og følelser overfor seg selv skaper ikke harmoni. DeYoung har skrevet at å leve med kronisk skam er en smertefull tilstand å leve i. Det er både ensomt og vondt (DeYoung, 2022, s 18). Ut ifra teorien fremstilt i foregående kapitler tenker jeg at det kreves mye hjelp til håndtering og heling av skammen før denne kilden kan skape meningsfullhet for en person som lever med kronisk skam. På bakgrunn av denne konklusjonen tenker jeg at dette er en av de kildene som teoretisk sett har lite potensiale for å hjelpe til med håndtering av kronisk skam. Samtidig kan man tenke seg at

kunnskap om harmoni som viktig og meningsskapende, kan øke forståelsen av å jobbe mot en indre harmoni og aksept av seg selv, og på denne måten motivere til endring.

5. Utvikling: Denne kilden handler om målorientering og å sikte mot vekst. Mange personer som lever med kronisk skam, er svært målrettet i sine handlinger, i og med at perfektjonisme og stort fokus på prestasjoner er vanlige strategier for å unngå skam (DeYoung, 2022, s 17), er det naturlig å tenke at de hele tiden strekker seg mot nye mål og forbedring. Det er mulig at dette kan oppleves som meningsfullt, så lenge det fører til større perfektjon og mer perfekte prestasjoner. Som vi så under teorien om den hierarkiske meningspyramiden (Schnell, 2021, s 30), i kapittel 2.3.1, er målene først meningsbærende om de er rettet mot fremtiden og å skape struktur. Det er rimelig å anta at målene til en person med kronisk skam er rettet mot å unngå skam, mer enn å skape en bedre fremtid for seg selv. Denne kilden skaper grunnlaget for et dilemma i denne drøftingen. Man kan diskutere mye frem og tilbake om målene en person med kronisk skam jobber mot er indre- eller ytrestyrt. Jeg tenker de kan være en blanding. Jeg tror det fører til mestring og mening å jobbe mot mål, utvikle seg og bli bedre i det man jobber for å få til. Kan det tenkes at selv om man satte seg et mål for å skjule over skammen sin, så opplever man større grad av mening underveis som man får det til? Spørsmålet er da om alt rakner og skaper en meningskrise når man plutselig feiler eller progresjonen og utviklingen stanser opp? Her vil det være av betydning å trekke inn det Schnell (2021, s 63) har funnet i sin forskning, som jeg viser til i kapittel 2.2.1, at man bør forfølge flere enn en kilde til mening. Om man har flere andre kilder som oppleves meningsfulle, vil det ikke utgjøre en meningskrise om man ikke når målene sine. Det er mulig at denne kilden faller vekk som en meningsfull kilde dersom en person med kronisk skam feiler på målene sine, men på den andre side tror jeg denne personen etter hvert vil finne nye mål å forfølge. Kunnskap om at dette kan føre til meningsfullhet kan hjelpe til med å finne gode og gunstige mål å strekke seg mot, slik at de i enda større grad fører til mening.

6. Sosial forpliktelse: Her handler det om å aktivt jobbe for det beste for fellesskapet og for oppfylging av menneskerettighetene. Dette kan være meningsfullt for en person med kronisk skam fordi det flytter fokuset bort fra seg selv og til noe helt konkret som menneskerettighetene og at alle mennesker kan få leve liv som ikke bryter med menneskerettighetene. Her, igjen, er spørsmålet om det er en indre eller ytre motivasjon for å gjøre dette. Jobber man mot dette for å skjule skammen og virke perfekt utad, eller gjør man det fordi det oppleves meningsfullt og gir glede og harmoni å gjøre det? Her spiller det samme dilemmaet, som vi så under den femte kilden, inn. Kan det øke meningsfullheten, selv om man er drevet av å virke perfekt utad? Jeg tror bevisstgjøring kan bety en positiv forskjell for en person som lever med kronisk skam. Når man har kunnskaper om de ulike kildene, har dette mulighet til å øke bevisstheten rundt hvorfor man gjør som man gjør. En bevisstgjøring rundt arbeid for fellesskapet kan være med å flytte målet bort fra skamfrigjøring over til meningsskaping. På denne måten kan dette målet øke meningsfullheten til en person med kronisk skam.

7. Tilstedeværelse: Dette vil si å følge ritualer og jobbe med å være til stede i øyeblikket. Dette kan oversettes til å være et oppmerksomt nærvær. Være her og nå, for eksempel ved å fokusere på hvordan bena er plantet på gulvet, hvordan pusten kjennes i kroppen og hvilke lyder man hører rundt seg. Denne kilden kan være et ledd i å håndtere skam, fordi den flytter oppmerksomheten bort fra det avskyelige mennesket de opplever at de er og til ytre ting som skjer her og nå. Audun Myskja har skrevet en bok om pust og skriver at oppmerksomt nærvær er en nøkkel til å endre kroppslige og følelsesmessige tilstander gjennom aksept og tilstedeværelse (Schei, 2018). Om denne kilden kan gi en pause fra det vonde tankekjøret personen lever med, enten det er et bevisst eller ubevisst tankekjør, kan den oppleves meningsfull for personen. Å praktisere oppmerksomt nærvær kan gi personen, som lever med kronisk skam et etterlengtet friminutt i hverdagen, der h*n verken trenger å tenke, føle eller

prestere. Her handler det om å ta inn inntrykk fra omverdenen, å lytte til kroppen og være her og nå. Jeg tror ikke at denne kilden i seg selv kan helbrede kronisk skam og gjøre at livet plutselig er meningsfullt, men jeg tror denne kilden kan øke motivasjonen for å ta tak i vanskene man lever med. Her tenker jeg at mening fungerer som en motivator for å få til endringer som kan hjelpe til med håndteringen av kronisk skam.

8. Nærhet til naturen: Dette vil si å oppleve harmoni og enhet med naturen. Denne kilden har potensialet til å ha samme effekt som kilden tilstedeværelse. Dette kan tenkes å oppleves som meningsfullt for en person med kronisk skam. Relasjonelle traumer får ingen spillerom i relasjon til naturen. Naturen er en nøytral part som alltid er der. Den kan gi ro, i tillegg til opplevd mestring, for eksempel om man når en fjelltopp, stuper uti sommervarmt vann eller gir kroppen et kuldesjokk med isbading, i tillegg til mange andre eksempler. Det er mulig at denne kilden kan bidra inn mot håndtering av skam. Ikke alene, eller kun denne kilden, men som et friminutt mot tankekjør, som kan gi overskudd og krefter som igjen kan gi motivasjon til å jobbe med skammen. Ser man til Per Fuggeli og Benedicte Ingstad sin forskning på god helse, kommer det tydelig frem at man i Norge vektlegger naturens virkning på helsen og at den spiller en viktig rolle mot god helse. De skriver at å høre til i naturen er ensbetydende med god helse (Fuggeli og Ingstad, 2001). Her vil jeg trekke paralleller tilbake til analysespørsmålet mitt om hvordan mening kan bidra til psykisk helse. I Fuggeli og Ingstad sin forskning kan det se ut som at begrepet helse dekker både psykisk og fysisk helse. Når naturen er en viktig faktor for god helse blant det norske folk, kan dette understreke det Schnell også kommer frem til, nemlig at meningsfullhet fungerer som en buffer mot dårlig helse, både fysisk og psykisk. Om man da kommer seg ut i naturen og bruker sansene, kan man finne mening og motivasjon til å få en bedre helse. Jeg tenker at kronisk skam kan sees i sammenheng med negativ psykisk helse, mens enhet med naturen da kan føre til god helse, om man ser til Fuggelig og Ingstad, i tillegg til Schnell.

9. **Kreativitet:** Å få utløp for fantasi og kreative design er det denne kilden handler om. Først og fremst tenker jeg at man må være svært kreativ for å finne alle argumentene til hvorfor man er avskyelig som person, og for å finne logikk i alle cause-and-effect-forklaringene (DeYoung, 2022, s 163). Disse forklaringene er nærmere utdypet i kapittel 3.3.1. Om og hvordan kreativitet som kilde kan gi mening på andre områder for en person med kronisk skam, tenker jeg henger litt sammen med personlighet. Gir dette en frihetsfølelse og et trygt rom for å kunne utfolde seg, eller vil kreativiteten bli hindret av den konstante selvkritikken, og heller føre til mer skam og opplevelse av feiling? Blir dette også en arena der det blir fokus på prestasjoner og perfektjonisme? I så fall tenker jeg at denne kilden da gjør mer skade enn å skape mening for en person med kronisk skam. På motsatt side, kan det å gå inn i en kreativ sone og skape noe nytt ha en «pause-effekt» på tankene og traumene til en person med kronisk skam. I følge Schnell sin tabell over korrelasjon mellom kilder til mening og personlighetstrekk (Schnell, 2021, s 39) er det kun personlighetstrekket «åpenhet» som korrelerer positivt med kilden kreativitet. Her er det derimot en svært høy korrelasjon. Om man skårer høyt på personlighetstrekket åpenhet, vil det si at man har glede av ulike kunstarter, har et rikt indre fantasiliv, har stor interesse for eget følelsesliv, liker å prøve nye aktiviteter, er nysgjerrig og liker å utfordre egne verdier og holdninger (Kennair, 2021). Når man leser denne beskrivelsen av personlighetstrekket er det svært logisk at dette korrelerer positivt med å finne mening i å være kreativ for en person med personlighetstrekket åpenhet. Det finnes både musikkterapi og kunstterapi som er forskningsbasert, og som tar utgangspunkt i å bruke kreative uttrykk for å bearbeide opplevelser man mangler ord for (Kunstterapiforeningen.no, 2021). På denne måten kan man konkludere med at kreativitet som meningsskapende kan hjelpe til med håndtering av kronisk skam gjennom å uttrykke seg på andre måter enn med ord.

10. **Fellesskap:** Denne kilden handler om nærhet til og vennskap med andre mennesker. Min umiddelbare tanke rundt denne kilden og kronisk skam, er at dette må være den mest krevende kilden av disse ti å forholde seg til. DeYoung skriver at det er svært vanskelig å ha vennskap med andre når man selv er overbevist om at man er avskyelig og feil (DeYoung, 2022, s 17). Man kan klare å spille rollen «venn», men vil skjule sidene av seg selv man skammer seg over, noe som igjen gjør at ingen virkelig kjenner deg, og da øker opplevelsen av ensomhet og utenforskap (DeYoung, 2022, s 17-18). Jeg vil tro at denne kilden gjerne står høyest på ønskelisten til en person med kronisk skam, men som er noe av det vanskeligste å gjennomføre uten hjelp til håndtering av skammen. Når den kroniske skammen bunner i relasjonelle traumer, vil mulige vennskap og nye relasjoner oppleves som fare, og personen vil være konstant på vakt. Møter personen med kronisk skam derimot en venn som er raus, har stor forståelse, tålmodighet og evner å stå i personens skam og avsky, ligger det store muligheter for heling av skammen og skaping av koherens i selvet og i livet, slik vi kunne lese i kapittel 3.4.3. Da kan denne kilden potensielt være den viktigste og mest betydningsfulle kilden for en person med kronisk skam. Kunnskap om denne kilden og mulighetene som ligger i denne for å hjelpe en person med håndtering av sin kroniske skam, er spennende og krevende. Det ligger mye håp i denne kilden for en person med kronisk skam, samtidig som den nok også skaper mye frykt, lengsel og ensomhet. Når jeg senere skal drøfte hvordan teorier og kunnskap om meningsfullhet og kronisk skam kan påvirke sjelesorgarbeidet i kirka, skal jeg gå nærmere inn på denne kilden til mening.

Ut ifra denne gjennomgangen av Schnell sine ti høyest rangerte kilder til mening i livet kan man se at noen kilder har større potensiale for å være meningsfulle og meningssskapende for en person med kronisk skam, enn andre. Jeg vil konkludere med at kildene enhet med naturen og tilstedeværelse kan være smarte kilder å utforske først sammen med en kronisk skammet person for å finne meningsfullhet i livet. Det er mulig at denne meningsfullheten kan føre til

motivasjon for håndtering av skammen etter hvert. Kilden fellesskap ville jeg som hjelper hatt som mål. Som hjelper har man en god mulighet til å skape et meningsfullt fellesskap mellom personen med kronisk skam og hjelperen. Får man til dette, kan man på sikt hjelpe personen med kronisk skam til å utvide og revidere sin forståelse av relasjoner på grunnlag av nye erfaringer med fellesskap. Skal man da se på hvordan kunnskap om mening i livet kan hjelpe til med å håndtere kronisk skam, kan man ta for seg en og en kilde og jobbe målrettet mot dem. Kunnskapen om den hierarkiske modellen for mening er også et nyttig verktøy. Man kan både starte på bunnen og jobbe seg skritt for skritt oppover for å finne mening, eller man kan gjøre det motsatt og jobbe seg nedover for å minne seg selv på hva som kan oppleves som fint og videre føre til meningsfullhet.

Videre skal jeg nå se på koherens, altså sammenheng, og hvordan dette går igjen både i teorien om meningsfullhet og om kronisk skam.

4.3 Koherens

Gjennom arbeidet med denne oppgaven og gjennomgang av teoriene har jeg sett at begrepet koherens går igjen som grunnleggende viktig. Koherens betyr sammenheng. Koherens trengs for å oppleve mening i livet, og manglende koherens opprettholder skam. I kapittel 2.3.1 viser jeg til Schnell (2021, s 105), som sier at en meningskrise blant annet kan forklares med at sammenhengen i livet opphører. Når man lever med kronisk skam, opplever man fravær av *coherent* sammenheng. I kapittel 3 ser vi at det engelske språket skiller mellom *cohesive* sammenheng og *coherent* sammenheng. Det norske språket mangler et slikt fint språklig skille mellom begrepene. I kapittel 3 har jeg forklart forskjellen mellom disse to variantene av sammenheng gjennom et eksempel på tankegang. Der ser vi at en *cohesive* tankegang kun vil gi cause-and-effect forklaringer, mens en *coherent* tankegang vil ha en dypere forståelse og

medfølelse overfor seg selv. Videre her vil jeg da si at *cohesive* sammenheng er en lineær, horisontal sammenheng, mens *coherent* sammenheng går mer i dybden og setter hele historien inn i en kontekst og en ramme for forståelse. Både Schnell og Antonovsky viser til *coherent* sammenheng, slik som i heling av skam. Jeg har lyst å stoppe opp med begrepet koherens og gå i dybden. Jeg vil utforske dette videre for å søke å finne svar på hvordan meningspsykologi og skamteori kan komme i dialog når det gjelder håndtering av kronisk skam. Videre kaller jeg *coherent* sammenheng for koherens.

Min første tanke er at mennesker som lever med kronisk skam, kan falle inn under tilstanden meningskrise eller eksistensiell likegyldighet. Dette fordi Schnell (2021, s 105) skriver at koherensen opphører når man opplever en meningskrise. Eksistensielt likegyldige mennesker er ikke interessert i å utforske seg selv, som jeg igjen tenker kan føre til mangel på opplevd koherens. I tillegg vet vi at kronisk skam skaper en mangel på koherens i selvet og ens egen historie (DeYoung, 2022, s 20-23). Spørsmålet blir da om det stemmer. Henger kronisk skam og meningskrise eller eksistensiell likegyldighet tett sammen? Kan man oppleve livet som sammenhengende, selv om ens selv og egen historie ikke er sammenhengende?

Jeg vil ta for meg en bit av gangen og drøfte disse for å se om jeg kan finne et fruktbart svar på dette spørsmålet. Antonovsky fant i sin forskning at koherens både i opplevelser og i livet skapte en motstandsdyktighet mot belastende opplevelser (Sævereide, 2020, s 44). Disse typer opplevelser tenker jeg i stor grad kan defineres som traumer, ut ifra definisjonen på traumer, som Schnell viser til, altså «eksepsjonelt grusomme og svært forstyrrende begivenheter» (Krause, 2007, gjengitt i Schnell, 2021 s 154). Vi vet at kronisk skam bunner i relasjonelle traumer fra barndommen. Vi har lest at barn er tilpasningsdyktige og avgrenser og inndeler selvet sitt for å tilpasse seg sine viktige voksne. Dette skjer blant annet når barnet ser på seg selv som ondt om det får irettesettelse fremfor å tenke at det er foreldrene og verden som er ond eller feil (DeYoung, 2022, s 21 – 22). Og som nevnt i kapittel 3 vil måten foreldre lar

være å gjenopprette kontakten etter irttesetting kunne skape et grunnlag for kronisk skam. Når barnet lager seg forklaringer for hva som skjedde og hvem som er grunnen, prøver det å skape en koherens. Om man tar utgangspunkt i Antonovsky, kan man tenke seg at barna som da ikke opplever en logisk koherens i tilværelsen sin, har mindre forsvar mot skam, altså mindre motstandsdyktighet.

Noen barn er resiliente. De klarer seg bra på tross av store mangler og traumer i barndommen (Fontene, 2020). Om man er resilient mot en belastende opplevelse, er det ikke gitt at man er resilient neste gang man opplever belastninger. Altså er ikke resiliens en del av personligheten vår eller noe man er, men en måte man klarer å reagere på det som skjer rundt oss. Forskning har kommet frem til at resiliente barn har en «sense of coherence», altså at de sanser en sammenheng i situasjonen og omstendighetene de lever i (Waakaar, 2000, gjengitt i Fontene 2020). Også her ser man at opplevelsen av sammenheng er viktig, og spiller en positiv rolle i hvordan livene deres utvikler seg. Jeg tenker meg at de resiliente barna opplever en logisk koherens i det som skjer, noe som gir dem større motstandsdyktighet mot belastende opplevelser de er utsatt for.

Allerede her, i barndommen, kan vi se at koherens spiller en sentral rolle for motstandsdyktighet. Man kan da trekke konklusjonen at resiliens skaper koherens, og mangel på koherens skaper mindre eller mangel på resiliens.

Vi har også lest Schnells definisjon på meningsfullhet, som viser at en koherent oppfattelse av livet er en svært sentral del av meningsfullheten. «Meningsfullhet er basert på en (stort sett ubevisst) evaluering av at ens liv er sammenhengende (coherent), viktig (significant), har en retning (oriented) og en tilhørighet (belonging) (Schnell, 2021, s7). Koherensen utgjør en fjerdedel av faktorene som skaper meningsfullhet. Om disse fire faktorene spiller lik rolle, sier definisjonen ingenting om. Ut ifra det vi har sett i avsnittene over om viktigheten av koherens

allerede i barndommen for å utvikle resiliens, kan vi tenke oss at denne faktoren spiller en stor rolle.

Går vi videre til DeYoung sin skamteori, kan vi se at kronisk skam fører til mangel på koherens i selvet, noe som er et resultat av måten kronisk skammede personer lever på. De ofrer sitt sammenhengende selv for å fortsatt være i relasjon med de viktige voksne i livet sitt. Selvet blir dermed fragmentert og delt inn i flere separate deler (DeYoung, 2022). DeYoung har også vist at personer som lever med kronisk skam, har en venstre hjernehalvdel, som primært styrer tanker og opplevelser. Den venstre hjernehalvdelen bryr seg derimot ikke om å skape koherens (DeYoung, 2022, s 162). Denne hjernehalvdelen sier seg fornøyd med *cause-and-effect*-forklaringer. Det vil også si at sammenheng i narrative om mitt liv, altså hvordan jeg oppfatter meg selv, min historie og mitt liv uteblir hos personer med kronisk skam.

Slik jeg leser teorien om koherens knyttet til meningskaping og kronisk skam, konkluderer jeg med at koherens fungerer som en moderator (for å bruke Schnell sine ord) på stressorer som traumer og belastende opplevelser for både barn og voksne. Opplever et barn en koherens i det som skjer, på tross av omsorgssvikt eller andre omgivelser som skaper forutsetninger for relasjonstraumer og kronisk skam, kan det utvikle en resiliens og klare seg bra på tross av. Uteblir opplevelsen av koherens, er sjansene store for at meningen i livet blir vanskeligere tilgjengelig, og man står i fare for å leve i en meningskrise eller som eksistensielt likegyldig. Uteblitt koherens er også et resultat av kronisk skam. Dette fordi den høyre hjernehalvdelen, der koherens skapes, til mennesker som lever med dette er skadet og sårbar. Det kreves da god tålmodighet og lang tid til å hele traumer, for å kunne starte prosessen med å finne en koherens i livet. Kan man da oppleve livet sammenhengende på tross av mangel på sammenheng i selvet? Ut ifra teoriene presentert over tenker jeg at det er rimelig å anta at det er vanskelig. Ser man derimot til Schnell (2021, s 142) sitt kapittel om mening og lykke, kan man lese at meningen kan finnes på tross av manglende lykke. Mening står seg selvstendig,

og kan finnes på tross av smerter og lidelse (Schnell, 2021, s 142). Jeg tenker da at mening også kan finnes på tross av kronisk skam. Som jeg har vist til i starten av dette kapittelet om koherens, må altså koherens være til stede for å kunne oppleve mening. Om man da kan oppleve livet som meningsfullt på tross av at man lever med kronisk skam, må det da bety at koherens i livet kan finne sted, selv om man ikke opplever koherens i selvet. Siden denne oppgaven kun tar for seg teorier og tolker dem, vil vi aldri kunne sette to streker under svaret. Siden dette handler om mennesker som alle er unike, vil det nok finnes mennesker med kronisk skam som ikke klarer å finne koherens i selvet eller livet, og de som kan klare å finne koherens i livet på tross av skammen og mangel på koherens i selvet.

Ser vi på kildene til mening opp mot dette spørsmålet, kan man tenke seg at om personer med kronisk skam opplever meningsfullhet i noen av kildene og jobber for det, så kan koherensen både i livet og selvet komme snikende som er resultat av økt grad av opplevd mening. I kapittel 3.3.1 trakk jeg frem at selvet vårt alltid søker å skape et sammenhengende bilde av seg selv i relasjon til andre (DeYoung, 2022, s 21). Dette forstår jeg som en underliggende drivkraft, som ubevisst skjer i mennesker for å skape en koherens. I søken og arbeid med å oppfylle kilder til mening, kan man samarbeide med denne underliggende drivkraften og finne koherens. Jeg tenker meg at å skape en koherens både i selvet og i livet vil være med på å håndtere den kroniske skammen.

4.4 Implikasjoner på kirkens sjelesorgarbeid

Så er det altså på tide og se på hvordan disse teoretiske perspektivene jeg har diskutert o forhold til hverandre kan gi innspill til kirkens sjelesorgpraksis. Når jeg videre nå referer til konfidenten, tenker jeg på en person som lever med kronisk skam og går til sjelesorg.

Først og fremst vil jeg si at kunnskap om temaene skam og mening gir en større forståelse og innsikt i møte med mennesker. Skammen er, ifølge DeYoung (2022, s 3- 19), ofte skjult og vanskelig tilgjengelig for personer som lever med den. Om man som sjelesørger har inngående kunnskap om skam og kronisk skam, kan man se etter tegn på skam som en del av utfordringene konfidenten uttaler. Deretter kan man forsiktig antyde en retning for samtalen for å sette i gang konfidentens refleksjoner rundt egen livserfaring og på den måten øke forståelse konfidenten har om seg selv. Vi har, i kapittel 3.4.3, sett at tålmodighet og god tid er svært viktig i møte med skam. Selv om jeg som sjelesørger aner tegn på kronisk skam, kan jeg ikke påstå at det er kronisk skam, ei heller presse på håndtering av den. I samråd med konfidenten kan sjelesørger og konfidenten utforske om det er kronisk skam som ligger til grunn og videre se på måter å håndtere den. I dette tålmodighetsarbeidet tenker jeg at kunnskapen om meningspsykologi kommer inn i sjelesorgsarbeidet.

Å ha kilder til mening klart for seg som sjelesørger vil kunne hjelpe til med å skape en retning. Man kan foreslå for konfidenten å søke tilstedeværelse og nærhet med naturen, man kan til og med drive sjelesorg ute i naturen, både gjennom walk-and-talk og gjennom for eksempel hagearbeid. Sjelesorgsamtalen er en samtale for støtte og veiledning (Espedal, 2015, s 21), som skal møte mennesker på en klok og omsorgsfull måte (Engedal, 2008, s 2).

Gjennom å bygge tillit og relasjon til konfidenten kan man, som sjelesørger, få lov å være et nytt, gryende fellesskap for konfidenten. Sjelesørgeren står i en unik posisjon til å kunne være med å revidere forståelsen til konfidenten rundt relasjoner. DeYoung har i sin teori, som vi leste om i kapittel 3.4.3, vist til hvordan man kan snakke høyre hjernehalvdels språk for å starte prosessen med leging av skam. Det interessante her er at dette språket for det meste er kroppslig og gjennom holdninger og ikke så mye ord, logikk og opplæring. Dette er interessant fordi jeg ikke tolker bevisst kroppsspråk og holdning som terapi. Er det da ikke

terapi, men medmenneskelighet, kan man som sjelesørger ta til seg denne bevisstgjøringen og aktivt bruke den i sjelesorg uten at man driver terapi.

Bruker sjelesørgeren denne teorien om emosjonelt trygt kroppsspråk, god øyekontakt, stemmeleie og rytme, i tillegg til å jobbe mot å finne mening i Schnells kilder til mening, vil jeg si at man, godt på vei, kan hjelpe konfidenten på veien mot å håndtere skammen.

Grevbo (2021, s 226 - 229) skriver at sjelesorg og psykoterapi har en god del til felles, samtidig som begge disipliner har hver sine fagspesifikke områder. Mye av arbeidet kan gli over i hverandre og være påvirket og preget av fellesområdene de deler. Sjelesorgens egenart er det teologiske, og man jobber på en annen, mer fleksibel og ustrukturert måte enn man gjør i psykoterapien. Dermed kan man si at en sjelesørger ikke driver terapi, selv om de er nært beslektet. Espedal skriver at sjelesorgen har blitt til en «veiledende og støttende samtaletilnærming» etter påvirkning fra psykologifeltet som har ført til utvikling av sjelesorgfeltet (Espedal, 2015, s 20). Her ser man at sjelesorgen henter inspirasjon og kunnskap fra psykologifeltet. Farstad (2017, s 233 – 234) skriver at sjelesørgeren skal være tjenende og at «Guds bankende hjerte» er selve kjernen i forståelse av sjelesorg. Her ser man at sjelesorg er et annet møte med et menneske enn hva terapi er, og at den er har et teologisk grunnlag. Utover dette skal man oppfordre konfidenten til å søke profesjonell terapi og hjelpe til med å stake ut veien videre, om man opplever at konfidenten har behov for mer inngående psykologisk hjelp (Grevbo, 2021, s 230).

Ziemers fem ulike aspekter ved sjelesorgen (Engedal, 2008, s 3) er til god hjelp videre i drøftingen nå. Jeg vil ta for meg hver av de fem aspektene. Jeg vil se på om og hvordan man kan trekke inn meningskildene og kunnskapen om meningspsykologi i sjelesorgen og i møte med en person med kronisk skam.

1. **Møtet med Gud gjennom evangeliene:** Vi har lest at religiøsitet og et personlig forhold til Gud, ifølge Schnell, rangeres høyt oppe på listen over kilder som gir mening i livet. Under drøftingen av kildene, i kapittel 4.3, viser jeg til gudsbilder, og at det er en rimelig antakelse at en person med kronisk skam har med seg et destruktivt gudsbilde som skaper og opprettholder skammen. Når vi vet at et personlig forhold til Gud også oppleves som en viktig kilde til mening, gir det desto større grunnlag for å jobbe med gudsbildet. Sammen med konfidenten kan man prøve å komme frem til et kjærlig og nåderikt gudsbilde. Her presiserer Farstad (2017, s 256) viktigheten av å la konfidenten selv definere og sette ord på hva som oppleves som et godt gudsbilde for dem selv. I tillegg skriver Farstad (2017, s 256) at det er viktig at sjelesørger støtter klienten i arbeidet med å komme frem til et troverdig gudsbilde. Klarer man det, vil dette kunne være med på å håndtere den kroniske skammen i dobbel betydning. Ikke bare fjerner man en kilde til skam, men man øker også meningsfullheten. Denne kan da virke som en moderator og buffer mot nye skammende opplevelser, noe som gir «mat» til den skammen og de traumene vedkommende bærer på. Her vil jeg også trekke inn det Edland (2021) viser til med tanke på traumesensitiv teologi. Han viser til den amerikanske teologen, Shelly Rambo, som trekker frem hellige lørdag, dagen mellom langfredag og påskemorgen, som en teologi som kan være til hjelp for traumeutsatte mennesker. Tidligere har blant annet Moltmann (Edland, 2021, s 7) brukt Jesu død og oppstandelse som teologi for å gi håp til mennesker som lider. Rambo kritiserer dette i møte med traumer, fordi man ikke får en oppstandelse fra traumene, men må leve livet med dem. Det blir på en måte som å dø, det er livet før og etter traumene, det blir aldri det samme igjen. På hellige lørdag var Jesus død. Gud gikk da helt ned i dødsriket for å vise hvordan Han står sammen med oss i lidelsen (Edland, 2021, s 7- 10). Som man kan lese av dette, ser man at typen teologi man

trekker frem i sjelesorgen i møte med traumeutsatte, er av stor betydning for om den kan være til hjelp og støtte eller ei.

2. **En frigjørende praksis:** Denne praksisen blir også kalt for emansipatorisk.

Emansipatorisk praksis handler om å skape refleksjon rundt og bevisstgjøring av hvilke undertrykkende krefter og antakelser som fører til ufruktbar praksis (Taylor 2000, gjengitt av Askeland, 2006). Videre kalles denne refleksjonen frigjørende og emansipatorisk når den fører til endring. Gjennom sjelesorgen kan man skape et rom som er fritt for skammende opplevelser, og som videre kan føre til frigjøring fra skammen. For å følge definisjonen av emansipatorisk praksis, kan man da tenke seg at refleksjon og bevisstgjøring rundt det som skaper og opprettholder skammen kan være fruktbart. Videre ønsker man å jobbe mot endring. Da tenker jeg det handler om å jobbe mot håndtering av skammen. Om jeg skal ta utgangspunkt i Schnell sin ti høyest rangerte kilder over mening, kan man trekke inn kreativiteten (gitt at konfidenten har en personlighet som samsvarer med dette). Man kan gjøre noe praktisk og skape noe nytt for å frigjøre seg fra skammen og jobbe mot å finne nye kilder, eller bygge opp under allerede opplevd kilde til mening. I forrige kapittel viser jeg til at kreativ utfoldelse kan skape en frihetssone og et pauserom fra tanker og følelser knyttet til skammen. Det er ikke uten grunn at både kunstterapi og musikkterapi er terapiformer som viser seg å ha god effekt. Sjelesorg skal ikke være terapi, men man kan fint hente inn elementer fra terapien. Man kan for eksempel både tegne ut de vanskelige følelsene, danse dem ut eller synge dem ut.

3. **Et veiledende aspekt:** Sjelesorgen har et veiledende aspekt, der sjelesørger får stå i en posisjon som kan gi konfidenten veiledning. Her kan man, som sjelesørger, veilede om meningspsykologi og hvordan forfølgelse av ulike kilder til mening kan utgjøre en stor forskjell for hvordan man opplever livet og hvordan helsen vår er. Man kan sammen

med konfidenten velge seg ut noen kilder og utforske dem sammen.

Meningspyramiden kan være nyttig i et veiledende arbeid for å finne tilbake til kilder som kan ha gitt mening tidligere, eller for å stegvis finne frem til noe som kan gi mening. Som DeYoung viser til i det terapeutiske rommet (se kapittel 3.4.2), trenger skammen et språk (DeYoung, 2022, s 165). Om sjelesørgere sanser en kronisk skam hos konfidenten, kan man gjennom veiledning forsøke å finne frem til et felles språk. Gjennom utviklingen av et felles språk kan sjelesørger og konfidenten få styrket båndet sitt og jobbe seg nærmere et fellesskap som kan skape mening. Dette kan igjen hjelpe til med håndtering av kronisk skam gjennom å fungere som motivator og moderator.

4. **En menighetsforankret praksis:** Dette er et spennende punkt og et helt unikt punkt for sjelesorgen som man ikke finner i det terapeutiske rommet. Som sjelesørger i kirka er man en del av menigheten. Man kjenner både tilbudene som finnes i menigheten og folkene som er med. På denne måten kan en sjelesørger på naturlig vis oppfordre og ta med seg konfidenten inn i nye rom som kan skape et fellesskap. Man kan være sammen med konfidenten i dette rommet og ta med seg opplevelser herfra inn i samtalen i sjelesorgsrommet. Der kan man sammen reflektere over hvordan fellesskapet opplevdes. Videre kan man eventuelt utfordre tanker og følelser knyttet til situasjoner som vekket en sårbarhet eller skamfølelse hos konfidenten. Som menighet kan det hende man for eksempel har en kirkehage eller turgruppe. Da kan kilden om nærhet med naturen også aktivt søkes gjennom menigheten, enten sammen med sjelesørger eller uten. Det finnes også barne- og ungdomsarbeid i menigheten man kan ta del i. Her kan kilden generativitet utforskes for å gi mestring og mening. Velger man å delta i noen av de frivillige tjenestene som finnes i en menighet, kan man også forfølge kilden som heter sosial forpliktelse. Man kan i tillegg

forhåpentligvis kan kjenne på utvikling – enten gjennom personlig utvikling eller utvikling i arbeidet man er med på. Man kan altså gjennom frivillig tjeneste i en menighet velge aktiviteter som igjen legger til rette for å følge ulike kilder til mening.

5. **Solidarisk praksis:** Denne praksisen beskrives som diakoni (Engedal, 2008, s 3). Jeg tenker at mye av det som havner inn under diakonien i sjelesorgen, har blitt beskrevet over, spesielt under sjelesorg som en menighetsforankra praksis. Som diakon har man tilegnet seg mye kunnskap om grupper som opplever seg annerledes, utenfor og ensomme. Dette kan vi lese hos Nordstokke, som skriver om hvordan bibelen trekker frem Jesu omsorg for syke, fattige og tilsidesatte (Nordstokke u.å), og hvordan historien om den barmhjertige samaritan (Luk. 10: 25- 37, Bibel 2011) trekkes frem som eksempel på diakoni. I denne solidariske praksisen kan man trekke inn de ulike kildene til mening, og både gjennom samtale formidle dem og gjennom handling følge opp en person med kronisk skam i søken etter mening.

Som følge av denne drøftingen kan man se at kunnskap om mening i livet og kilder til mening kan være nyttig å ha med seg inn i kirkens sjelesorgpraksis og inn i samtaler med personer som lever med kronisk skam. Denne kunnskapen kan gi nye innfallsvinkler og en ekstra meningsbærende dimensjon inn i sjelesorgarbeidet.

5.0 Oppsummering og konklusjon

Jeg har tatt for meg teorier om meningsfullhet i livet og hvordan opplevelse av meningsfullhet påvirker helsen vår positivt på mange måter. Jeg har i tillegg tatt for meg teorier om skam. I kapittel 2 i oppgaven viser jeg til Schnell og hvordan hun har funnet mening i livet som å være både en motivator for å få og opprettholde god helse, og som en moderator i møte med traumer og kriser (kapittel 2.4.1). Å oppleve livet som meningsfullt har mye å si for hvordan

man håndterer livet generelt. Jeg har sett på hvordan kilder til mening kan oppleves i møte med kronisk skam og kommet frem til at noen kilder har større potensiale for å skape mening for en person med kronisk skam fremfor andre kilder. Jeg har også sett på hvordan noen av kildene kan bli vanskeligere tilgjengelig for en person som lever med kronisk skam, fremfor for personer som ikke gjør det.

Jeg viser, i kapittel 4.2, hvordan rekkefølgen på traumer og skam og opplevd meningsfullhet kan vanskeliggjøre diskusjonen. Kan kunnskap om meningsfullhet virkelig kan hjelpe til med håndteringen av kronisk skam? Her er det også forskjell på om traumene oppleves traumatiske med en gang, eller om de ligger latent, men ikke har blitt trigget enda.

Som nevnt innledningsvis i oppgaven, kan håndtering av skam bety å akseptere at skammen er der og vil påvirke oss og lære seg å leve godt med den. Håndtering trenger ikke å bety å fikse eller fjerne skammen. Dette tror jeg blir et ambisiøst mål i sjelesorgen. Jeg har derimot stor tro på at man kan hjelpe en konfident til en endring, der de kan oppleve livet som meningsfullt på en del områder, selv om skammen ligger som et grunnlag for deres selvoppfattelse og syn på livet. Som jeg viser til i kapittel 2.3.3 er ikke mening i livet ensbetydende med lykke. Som nevnt står meningsfullhet løsrevet fra både smerte og lykke, og kan oppleves på tross av tilstedeværelse av lidelse i livet (Schnell, 2021, s 142). På bakgrunn av dette vil jeg hevde at meningsfullhet er mulig for en person som lever med kronisk skam. De kan opptre på samme tid. For å eksemplifisere dette vil jeg trekke inn kilden generativitet igjen. Å oppfostre barn og sette andre foran seg selv og egne behov kan føre med seg mye bekymring og smerte. For eksempel står man som forelder i mange dilemmaer og krevende situasjoner, som slett ikke oppleves som spennende og lykkegivende. Man kan allikevel oppleve det meningsfullt, og jeg tror de aller fleste foreldre vil være enig i at de ikke ville byttet bort barna mot lykke, selv om rollen som forelder til tider er svært krevende.

Så til spørsmålet: *Hvordan kan meningsfullhet i livet hjelpe til med håndteringen av kronisk skam?* Vi har sett mange eksempler på hvordan man kan bruke kunnskap om meningsfullhet og kilder til mening inn i arbeidet med å håndtere kronisk skam. Flere meningskilder kan være meningsgivende for en person med kronisk skam og kan på den måten skape en motivasjon for å finne måter å håndtere skammen på. Jeg tror, ut ifra teorien som har kommet frem, at økt grad av meningsfullhet gir økt grad av buffer mot nye skammende opplevelser for en person med kronisk skam. Jeg tror økt kunnskap om kilder til mening og hvordan meningsfullhet i livet påvirker helsen vår på en positiv måte, kan føre til håp om bedring og endring for en person med kronisk skam.

Jeg vil konkludere med at Schnells sin forskning på mening i livet er et positivt bidrag til sjelesorgarbeidet og i møte med mennesker som lever med kronisk skam.

6.0 Litteratur

Andersen, A. J. W. (2021): *Psykisk helse*. Hentet 25.02.23 fra: http://sml.snl.no/psykisk_helse

Anker, T. (2021): *Analyse i praksis. En håndbok for masterstudenter*. Oslo. Cappelen Damm Akademisk

Askeland, G. A. (2006): *Kritisk reflekterende – mer enn å reflektere og kritisere*. U.S. Universitetsforlaget.no

Aslaksen, P. (2022): *Mindreverdighetskompleks*. Hentet 25.01.23 fra: <https://snl.no/mindreverdighetskompleks>

Austad, A., Johannessen-Henry, C. T. (2020): *Sjelesorg som flerfoldig og flerstemmig praksis*. Tidsskrift for praktisk teologi 37 – Nr 1/2020, s 67-77

Binder, P-E. (2020): *Hva er eksistensiell psykologi?* Hentet 17.03.23 fra:

<https://psykologisk.no/2020/08/hva-er-eksistensiell-psykologi/>

Brandtzæg, I. Torsteinson, S. Øiestad, G. (2020): *Hva er tilknytning?* Hentet 25.01.23 fra:

<https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/hva-er-tilknytning> basert på

boka *Se barnet innenfra* (2013) av overregnede forfattere.

Christoffersen, M. G., Nielsen, K.S. (2021): *Skam. Et forsømt aspekt ved kristendommen.*

København. Eksistensen Akademisk

Deyoung, P.A. (2022): *Understanding and treating chronic shame. Healing right brain*

relational trauma. Second edition. New York and London. Routledge

Edland, E. E. (2021): *Sjelesorg som traumesensitiv praksis.* Tidsskrift for sjelesorg 3-4/2021,

s.320-338

Espedal, G. (2015): *Løsningsfokusert sjelesorg.* Oslo. Gyldendal akademisk

Farstad, M. (2017): *Skam. Eksistens – relasjons- profesjon.* U.S. Cappelen Damm Akademisk

Fontene (u.f.) (2020): *Arv og miljø: Noen barn lykkes bra til tross for en tøff oppvekst.* Hentet

10.02.23 fra: <https://fontene.no/fagartikler/arv-og-miljo-noen-barn-lykkes-bra-til-tross-for-en-toff-oppvekst-6.47.723011.6240b17bb3>

Fuggelig, P. Ingstad, B. (2001): *Helse – slik folk ser det.* Hentet 26.02.23 fra:

<https://tidsskriftet.no/2001/12/tema-helse-og-kultur/helse-slik-folk-ser-det>

Gilje, N. Grimen, H. (2013): *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger. Innføring i*

samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi. Oslo. Universitetsforlaget

Grenholm, C-H. (2012): *Att förstå religion. Metoder för teologisk forskning.* Malmö.

Studentlitteratur

- Grevbo, T. J. S. (2021): *Sjelesorg i teori og praksis. En lærebok og håndbok med mange perspektiver*. Oslo. Luther forlag
- Johannessen, A. Tufte, P.A. Christoffersen, L. (2019): *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode. 5.utgave*. Oslo. Abstrakt forlag
- Karterud, S. (2022): *Mentalisering*. Hentet 20.02.2023 fra: <https://snl.no/mentalisering>
- Kennair, L. E. O. (2020): *Selvet*. Hentet 25.01.23 fra: <https://snl.no/selvet>
- Kennair, L. E. O. (2021): *Åpenhet*. Hentet 25.02.23 fra: <https://snl.no/%C3%A5penhet>
- Krogh, T. (2017): *Hermeneutikk – om å forstå og fortolke. 2.utgave*. Oslo. Gyldendal akademisk
- Kunstterapiforeningen.no (2021): *Kunstterapi som verktøy for endring*. Hentet 07.03.23 fra: <https://www.kunstterapiforeningen.no/kunstterapi>
- Landmark, A. (2018): *Skam. Psykoterapi og frihet*. Hentet 18.01.23 fra: <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2018/09/skam>
- Nordanger, D.Ø. (2017): *Regulerende omsorg*. Hentet 03.02.23 fra: <https://psykologtidsskriftet.no/kommentar/2017/10/regulerende-omsorg>
- Nordstokke, K. (u.å): *Bibelske perspektiver på bistand*. Hentet 26.02.23 fra: <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:EU:33d97392-0f4c-4d36-997b-dea1dba6dd61>
- Pèrez, F. (2022): *Viktor Frankl og logoterapien: 3 grunnleggende prinsipper*. Hentet 16.01.23 fra: <https://utforsksinnet.no/viktor-frankl-og-logoterapi-3-prinsipper/>
- Popovac, Z. (2020): *Skam ekspedert*. Hentet 22.02.23 fra: <https://psykologtidsskriftet.no/debatt/2020/11/skam-ekspedert>

Psykoanalyse (u.å): Hentet 30.01.2023 fra: <https://www.psykoanalyse.no/om-oss/hva-er-psykoanalyse-2/>

Sabater, V. (2022): *Emosjonell dysregulering*. Hentet 03.02.23 fra:

<https://utforsksinnet.no/emosjonell-dysregulering/>

Schaffer, H.R. (2002): *Social udvikling*. København. Hans Reitzels forlag

Schei, E. (2018): *Opplysningsbok om pust og helse*. Hentet 10.02.23 fra:

<https://tidsskriftet.no/2018/09/anmeldelser/opplysningsbok-om-pust-og-helse>

Schnell, T. (2014): *Meaning in Life Operationalized: An Empirical Approach to Existential Psychology*. I *Conceptions of Meaning*, 173–94. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Schnell, T. (2021): *The psychology of meaning in life*. London and New York: Routledge

Skårderud, F. (2001): *Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i*

behandlingsrommet. I: *Tidsskriftet Den norsk legeforening nr. 13, 2001*. Hentet 18.01.23 fra:

<https://tidsskriftet.no/sites/default/files/pdf2001--1613-7.pdf>

Stiegler, J.R., Sinding, A.I., Greenberg, L. (2019): *Hva forteller følelsene oss?* Hentet

16.01.23 fra <https://psykologisk.no/2019/12/hva-forteller-folelsene-oss/>

Sundquist, J (2020): *Dette er våre 12 sentrale følelser – og hva de kan lære oss*. Hentet

04.01.23 fra: <https://psykologisk.no/2020/07/dette-er-vare-tolv-sentrale-folelser-og-hva-de-kan-laere-oss/>

Weston, M.C. (2015): *Fra skam til selvrespekt*. U.S. Dansk psykologisk forlag

Wyller, T. (red.) (2001): *Skam. Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*.

Bergen. Fagbokforlaget

