



Skam og normalisering

Den forrykte normalfordeling

Ditte Charles

 **Studenterrådgivningen**



Agenda

- Skam
- Den forrykte normalfordeling
- Hvorfor normalisering er hot
- Håndtering af skam
- Om tabuer, berøringsangst, do's & don'ts





Mennesket som socialt væsen

Andre mennesker er afgørende for vores fysiske og psykiske overlevelse

Relationer er afgørende for vores identitet og selvforståelse

Vi er sårbare og på vagt overfor at falde udenfor





Mennesket som socialt væsen

Socialiteten er så indgroet i vores DNA, at svær og langvarig ensomhed har ikke bare psykiske, men også fysiske konsekvenser

Sandsynligvis derfor evolutionen har givet os skammen

Skammen kan ses som:

en akut aktivering af vores sociale trusselsberedskab





Skam er relationel

Skam handler om, hvordan vi ser os selv gennem eget, en andens eller andres blik. Eller hvor vi faktisk allerhelst vil undgå at se os selv, eller at andre ser os, fordi vi i skammen oplever at have gjort noget socialt uacceptabelt.

Allerhelst vil vi gerne:



Oplevelsen af skam

- krybe i et musehul
- gå i jorden af skam
- krumme tæer
- tage noget i os igen
- gøre noget gjort ugjort
- kunne fjerne os fra jordens overflade, forsvinde væk, ikke blive set osv.





Skam kan optræde når

- Skam kan fx opstå qua en oplevelse af at have gjort noget, **der ud-stiller én**
- Eller man har en oplevelse af ikke at have levet op til egne eller andres forventninger (ikke leve op til spejlet)
- Eller man har vist noget af sit inderste, som man kan være i tvivl om, om andre kan holde af, eller som man ikke selv helt kan have med at gøre
- Skammen kan også opstå ved at blive 'set' (for noget positivt, eller slet og ret som den man er, og hvor man reelt anerkendes i det)






Skam kan optræde når

- En manglende evne til at svare igen, eller hvis vi taber ansigt (jf. selvbillede)
- Hvis nogen vi identificerer os med optræder på en måde, vi oplever som skamfuld (jf. teenagere)
- Når vi overskrider andres grænse, eller når vi ikke får værnet om vore egne grænser/de overskrides

(Inspireret af: Fra skam til selvrespekt, Marta Cullberg Weston; 2015)





"Når man føler sig latterlig, nedgjort, uduelig, patetisk, usynlig, ækel, værdiløs, led ussel, forkert, ubetydelig eller defekt, så er det skammen der taler."

(s.10: Rødt og hvidt. Om skam og skamløshed; Else-Britt Kjellqvist; 1996)

Men...:



Skammen er nålen i vores moralske kompas

(Omend moral ikke er en fast størrelse)

Den gør os opmærksomme og lydhøre og
får os til at gøre os umage i relationer



Skam har en individuel og en gruppe/samfundsside

- Den sikrer den enkelte et tilhørsforhold til andre, til en gruppe, til samfundet
- Den sikrer sammenhængskraft, ansvarlighed og moral i et samfund, i en gruppe og overfor den anden
(jf. fx corona og mundbind)

"Enhver kultur har sit særlige katalog over skammelige fænomener og utilbørlige handlinger."

(s. 33: Fra skam til selvrespekt, Weston, 2015)





Skammen som social vogter

Enhver gruppe har sine egne koder og normer. – Sin egen "definition" på, hvad der er normalt, okay, prisværdigt, tilladeligt osv... Og sågar hvad der går an at tænke, føle, opleve, udtrykke m.v.

Vi oplever skam, når vi forbryder os mod eller kommer i tanke om, at vi har forbrudt os imod et socialt kodeks.





Skammen som social vogter

Ifm. grupper er der altid noget, der inkluderer, og noget, der ekskluderer.

Noget 'man' gør eller ikke gør, synes, mener, oplever osv.

Der bliver skabt sociale normer for, hvad der er norm-alt for det enkelte gruppemedlem.

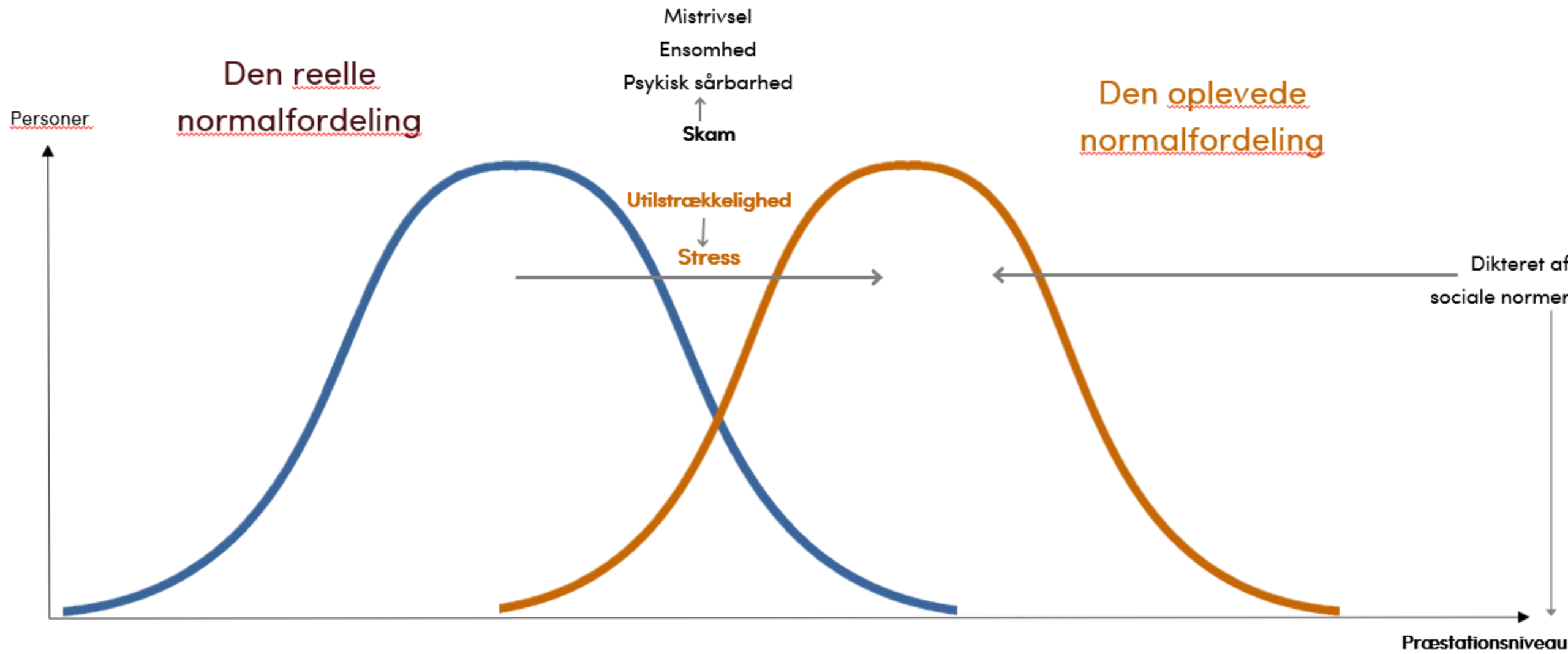
Normerne kan opstå i kontrast til, hvad der sædvanligvis opleves som 'normalt'

Det kan ekskludere, hvis man eksempelvis ikke lever op til de billeder og fortællinger, som skabes på SoMe og i samfundet.



Den forrykte normalfordeling:

Når normal(t) ikke opleves som god(t) nok





Normalisering

Vigtige spørgsmål bliver, hvornår vi bidrager til at skabe skam over at være normal, og hvornår vi omvendt giver normaliteten gode vilkår:

Fx ved at gøre det normalt at:

- opleve modgang
- synes at noget er svært
- italesætte at ikke alt er muligt
- og at man godt kan få et godt liv alligevel
- osv

Den implicitte studerende bør afspejle det normale og ikke overmenneskelige normer for succes



Håndtering af skammen

- Ideelt at arbejde med de sociale normer i en given gruppe:

Overvej fx: Understøtter de en god og bæredygtig kultur med plads til at være anderledes, fejle og/eller opleve modgang?*



Håndtering af skam i samtaler

- Normaliser vanskeligheder
- Tal om hvordan 'man' kan have det
- Eller om de vanskeligheder, en, der var cool eller virkelig dygtig, havde
- Hjælp personen til at stå ved sig selv
(til at opbygge et sundt selvforhold)
- Overvej hvilket spejl du sætter op
- Hjælp personen til at se fejltrin som læring
- Se om det går at hjælpe den studerende fra et fixed til et growth mindset. Hvad tror du selv på?



Om tabu, berøringsangst, do's & don'ts

- Tabuer er tabu af en grund!
- Berøringsangst er ikke kun en skidt ting
- Overvej dine ord med omhu, når du taler om noget, der er skamfuldt eller tabuiseret
- Øv dig evt. først med en kollega
- At tale om skam kan være skamløst
- At gå ind i det skamfulde kan være som at balancere på et knivsæg
- "Sådan en som..."



Kontakt

- Studenterrådgivningen

Tlf.: +45 70 26 75 00

www.srg.dk

Ditte Charles

Psykolog

ditc@srg.dk

+45 29 81 88 29

