

# SKAMMEN SOM BLIND PASSAGER

Tekst og illustrationer: **Mette Hind**

Denne tekst er et skammens billedtæppe, sammen-  
vævet af flere skamfortællinger. Som støtteperson og  
kunstterapeut for en lang række vidunderlige børn og  
unge har jeg fået indblik i mange af skammens ansigter  
og udtryk. Jeg vil først komme ind på, hvordan skammen  
kan transformeres fra at være en tung byrde til at blive en  
god ven gennem arbejdet med de kunstterapeutiske me-  
toder og det kreative udtryk. Derefter følger tre skam-  
fortællinger, ord om skammen i billedet og om overfø-  
ring og modoverføring samt bud på, hvordan skam kan  
defineres.

## SKAM OG KREATIVITET

Skam kan opfattes som et potentiale, der kan genskabe  
kontakten med den kerne, som ofte kaldes selvet. Gen-  
nem arbejdet med skammens psykologi og brug af  
kreative metoder til integration af personlige skamfor-  
tællinger sker der en forandring. Gennem det kreative  
udtryk, den direkte forbindelse til højre hjernehalvdel  
og til store dele af det ubevidste reservoir kan man få  
kontakt med den blinde passager: skammen. Vibeke  
Skov pointerer, at skam ødelægger forholdet mellem  
det bevidste og det ubevidste. Skamoplevelserne stam-  
mer fra den ydre virkelighed: "... mens den indre virke-  
lighed er tilsvarende relevant, fordi det er stedet, hvor  
vi igen kan skabe forbindelse med den sjæl vi mistede  
kontakten til igennem oplevelser af at blive gjort for-  
kerte." (2018 s.1). Mange fortrænger skamoplevelser så  
fundamentalt, at de slet ikke selv kender til dem. Såle-  
des at oplevelserne i lige så høj grad er en hemmelighed  
for personen selv, som den er for omgivelserne.

Når man bevæger sig ud i en kreativ proces og giver  
slip på andres forventninger om rigtighed og passen-  
de opførsel, glemmes skammen for et øjeblik. Mange  
beskriver situationen med ord som glæde og frihed.  
"Skamoplevelser er selvsagt altid personlige og uøns-  
skede og fortrænges derfor oftest af bevidstheden, for-  
di de ikke kan udholdes i ret lang tid." (ibid. s.3).

Kunstterapeutisk praksis er fysisk. Selve det, at man er  
aktivt handlende med sin krop, når der males eller mo-  
delleres, er en vigtig del af kunstterapiens særlige mu-  
ligheder. Gennem denne praksis er der kontakt til den  
kreative højre hjernehalvdel, som ikke stiller logiske  
spørgsmål om tid og sted, men er en direkte kanal til  
dette øjeblik. Følelser bliver projiceret over på papiret  
eller ind i skulpturen. "Det nuværende øjeblik er møde-  
stedet mellem fortiden og nutiden." (Stern 2004 s.208).

I den kunstterapeutiske praksis arbejdes der ikke li-  
neært, der kan sagtens være symboler i det kreative  
udtryk, som relaterer både til barndom og dagen i dag.  
Det kreative udtryk er som et spejl af det ubevidste på  
samme måde som drømme. Kunstterapien eller det  
kreative arbejde med kunstterapeutiske metoder gi-  
ver en særlig mulighed for at bearbejde ubevidst ma-  
teriale. Gennem det æstetiske udtryk bliver følelser  
materialiserede, håndgribelige og dermed begribelige.  
"De mangetydige sanselige, kunstneriske og æstetiske  
udtryksformer giver mulighed for at kommunikere om  
noget, der kan være vanskeligt at definere, vanskeligt at  
tale om eller som barnet (eller den voksne) ikke kender  
sproglige udtryk for." (Nielsen 2014 s.6-7).

## SKAMMEN I BILLEDET

Drømme eller dagdrømme og visualiseringer i forbindelse med meditation bruges ofte aktivt i det kunstterapeutiske billedarbejde. For nylig malede jeg efter en kort meditation i mit faglige kunstterapeutfællesskab. Jeg arbejdede videre med skam-temaet, som jeg var optaget af i forbindelse med udarbejdelsen af denne artikel. En stor blå skamfugl satte sig på min skulder på alle de tre billeder, jeg malede den dag. Den talte til mig og sagde: Jeg er din ven, din blå skamfugl, din blinde passager, og hvad er der i vejen med skam? På denne måde bliver den blinde passager en proaktiv medspiller.

## MODOVERFØRINGSBILLEDER

Overføringsfænomener er altid til stede i kontakten mellem mennesker, ikke blot i relationen mellem terapeut og klient, men i alle relationer. Det, jeg især er optaget af her, er modoverføringen. Terapeuten bliver påvirket af sin klients overføringer. Terapeutens ubevidste følelser og fantasier er under indflydelse af klienten. En definition af modoverføring drejer sig om alle terapeutens følelser, fantasier og reaktioner, ikke

kun de ubevidste. Det negative aspekt af modoverføringen er terapeutens 'blinde øje og øre', der kræver god supervision, mens det positive aspekt er alle de rørelser i terapeuten selv, som hjælper hende til at erkende og fornemme, hvad der sker i interaktionens rum og i klientens ubevidste. Man kan forstå modoverføring som terapeutens overføring (Rosenbaum 1985 s.118).

I kunstterapien maler terapeuten ofte sin modoverføring og bliver gennem billedet klogere på, hvad der sker i klientens ubevidste. Man bliver også opmærksom på egne måske ubevidste følelser og fantasier i forhold til klientens tema. Der kan være områder, som ligger så tæt på terapeutens egne traumer, at det kan vanskeliggøre en god proces. Her kan modoverføringsbillederne bruges som en vejviser i erkendelsen af, om et forløb bør afsluttes eller gives videre til en kollega.

Modoverføringsbilledet kan også være en stor hjælp, hvis terapeuten ikke straks kan få supervision. Vanskelige følelser bliver så at sige flyttet over på papiret, hvilket både kan virke som en lettelse og bidrage til større klarhed over relationen mellem terapeut og klient (Bommersheim 1998 s.124).



Vibeke Skov pointerer, at: "Potentialet i at bruge projektive metoder, (...) er, at overføringen på terapeuten som den gode mor eller far udvides til at inkludere det kreative symbolske udtryk som et spejl på den vigtigste anden i terapien, nemlig klientens indre selv." (2018 s.5). Det symbolske udtryk, billedet, fungerer som et fælles tredje. Både terapeut og klient har deres øjne rettet mod billedet i en fælles optagethed af at forstå, hvad symbolerne, former, figurer og farver vil fortælle om den malende person.

Edith Kramer (1916-2014) var kunstner og en pioner inden for kunstterapien og kaldes ofte for kunstterapiens *grand old lady*. Allerede 1930'erne arbejdede hun med børn og unge i grupper med kunstterapeutiske metoder og hjalp således mange børn og unge som befandt sig i en udsat position pga. enten psykiske, sociale eller fysiske problemer. Om overføring og modoverføring skriver hun bl.a., at traumatiske oplevelser i barndommen har en tendens til at gentage sig i de nære relationer. En tvangsmæssig gentagelse af det oprindelige traume overføres ikke kun på kunstterapeuten, men i høj grad på objektet, det billede eller den skulptur, som barnet eller den unge skaber. "Selv om der ikke sker overføring i ordets egentlige betydning i kreativ terapi, må terapeuten forstå fænomenet." (Kramer 1975 s.52-53). Kramers terapeutiske tænkning var baseret på psykoanalysens teori. Hun forsøgte især at styrke jeget og identiteten hos de enkelte børn og unge i det kunstneriske værkstedsarbejde. "One of Kramer's many contributions to therapeutic work with children's art expressions is her exploration of how the therapist can assist a child in self-expression through art by teaching developmentally appropriate art skills, serving as a responsive and reflective person in therapy, and even serving as a "third hand" in intervening and supporting the child's creative process of artistic expression." (Malchiodi 1998 s.3).

Edith Kramer var en stor inspiration for mig i det projekt, som jeg vil fortælle om i det følgende afsnit.

Skamfortælling 1 – Hans.

En kollega og jeg havde i et halvt år den store spæn-

dende og vanskelige opgave at hjælpe en gruppe unge 10-15 årige tilbage på sporet. De unge var røget ud på kanten af samfundet, uden for de accepterede sociale fællesskaber, frem for alt kom de ikke i skole. Projektet var deres sidste chance før en institutionsanbringelse. Nogle levede mest på gaden, og de fleste var i forskellig grad involveret i kriminalitet. To af pigerne blev tvunget til prostitution. Opgaven lød på, at vi skulle resocialisere de unge gennem socialt gruppearbejde, gerne med inddragelse af kunstterapeutiske metoder. En af drengene var Hans, en 14-årig eftertænksom og musikinteresseret dreng, som især var glad for reggae. Hans var den eneste i gruppen, som i forvejen tegnede og malede i sin fritid. Han havde et smukt ydre, og i modsætning til de fleste i gruppen var han altid pæn i tøjet. Drengen boede sammen med sin fraskilte mor. Vi vidste fra socialforvaltningen, at han meget snart skulle vidne mod sin far i retten. Faren havde for nogle måneder siden gennem flere dage spærret Hans inde, og her havde han voldtaget og pint sin søn.

En dag tog min kollega og jeg sammen med de unge på udflugt til en dyrepark. Gruppen havde selv ønsket det, og humøret var højt. Da vi var i dyreparken, fandt Hans en lang kæp, løb efter en flok får og forsøgte at bore kæppen ind i enden på et får.

De andre unge reagerede med vrede. På vej hjem var stemningen trykket. Kun Hans lo højt, trak sine bukser ned, åbnede vinduet i bilen og stak sin bare ende udenfor. Det var skamfuldt for os alle. Da vi nåede tilbage, og min kollega og jeg ville sige tak for i dag, begyndte en af de andre drenge, Martin på 14 år, at slå Hans. De kæmpede på fortovet, og alle de andre unge dannede en kreds om dem og heppede på Martin. Vi voksne ventede et stykke tid, inden vi greb ind. Det virkede på os som en nødvendig proces. De to drenge var fysisk jævnbyrdige og kunne nok være blevet ved længe, men nu standsede vi kampen og sendte alle hjem. Min kollega tog med Hans hjem for at tale med ham og moren om hændelsen.

De andre unge kendte ikke Hans' situation, og han kunne ikke tale om det, der var sket, men han gentog fak-

tisk skams scenen og smerten ved voldtægten i sit møde med fårene. Gruppen straffede ham på sin vis gennem slagsmålet, hvor vi opfattede det som en form for kollektiv renselse, der gjorde det muligt for Hans igen at kunne komme i gruppen. Og han kom igen som fulgyldigt medlem af fællesskabet.

Hans iscenesætter sin skamhistorie på den eneste for ham mulige måde, han gentager sin fars voldelige og seksuelle handling, nu mod det uskyldige får. Hans deler sin skamfortælling med menneskekollektivet.

Da jeg skrev mit speciale i kunstterapi var det med udgangspunkt i arbejdet med denne gruppe unge, hvor vi

netop brugte kunstterapeutiske metoder i det sociale gruppearbejde. Alle de unge havde malet et navneskilt. På Hans' navneskilt var der et billede af Bob Marley foruden hans navn. Jeg lavede et modoverføringsbillede ud fra navneskiltet og også med afsæt i oplevelsen med fårene. Skammen rejser skjult med i mange menneskers liv, som en blind passager, der forringer livskvaliteten, uden at give sig til kende.

### MODOVERFØRINGSBILLEDE

De følelser, der vågnede i mig, mens jeg malede billedet nedenfor, var en kamp mellem det gode og det onde,





det sorte og det hvide. Det sorte kontinent, slaver der blev købt og solgt. Bob Marley-sangen *Buffalo soldier, stolen from Africa, brought to America, if you know your history, then you know, where you're coming from...* en sang, Hans satte stor pris på. Farverne i et afrikansk flag flyder fra det øverste højre hjørne gennem midten af billedet, men bliver bremset af et hvidt navneskilt med en sort kant og uden navn i venstre hjørne. Bag ved flagets stærke farver løber Hans efter fårene med en lang stok, som en skygge og som i trance, som om han bliver styret af sit ubevidste. Det sorte ansigt i højre side af billedet viser en anden side af Hans, den ansvarsbevidste, der med sin stærke retfærdighedssans tager sig af sin mor og lillebroren. Det sorte ansigt viser også en dyb ensomhed. Navneskiltet venter på ham, på sammensmeltningen, eller på, at de to sider af hans identitet skal nærme sig hinanden. Det øverste venstre hjørne er mørkt, der er mange små runde former, som små dødningehoveder i dødsriget, og den lange række af hoveder fortsætter bag den grønne farve i flaget. Da jeg ser nærmere på hovederne, synes jeg, de ligner en lang række af røvhuller. Fra det sorte hjørne løber der noget, som en mørk vej bag ved de tre reggae-farver og den standser lige foran Hans' fødder. De to får ser ængstelige og sårbare ud, måske symboliserer de moren og lillebroren. Den grønne eng virker saftig og nærende. Denne fortolkning stammer fra mit speciale i kunstterapi (Hind 2001). Billedet kan fortolkes på mange måder.

#### Skamfortælling 2 – Maya.

Maya var otte år, en ranglet pige med store øjne, og jeg var hendes mentor. Socialforvaltningen vurderede sammen med skolen, at hun var i mistrivsel og forsømt, og endvidere havde hun brug for hjælp til lektierne. Hun boede hos sin mor og dennes kæreste. En dag kom jeg for at hente hende til en udflugt, men denne dag var anderledes, moren sad i sofaen og var tydeligt beruset. På bordet stod mange flasker og fyldte askebægre. Mor råbte ad Maya, at hun slet ikke havde fortjent at komme på udflugt, og at grunden til, at hun drak, jo var, at Maya var så dårlig i skolen og aldrig lavede sine lektier. Vi skyndte os at sige farvel. Da vi havde gået lidt, sagde Maya med klar stemme, at jeg skulle ikke tage mig af

det oprin, for det er slet ikke min rigtige mor, min rigtige mor er oppe i himlen, og der bor jeg egentlig også, der er hele min familie. Jeg bliver bare nødt til at være her det meste af tiden. Ok, din rigtige mor er oppe i himlen, gentog jeg og forstod, at det var sandt.

Maya udviste en enorm styrke til at leve med skammen uden at bryde sammen. Det var skamfuldt, at jeg havde set, hvordan hun blev tyranniseret af sin berusede mor, og endnu mere skamfuldt at leve med følelsen af at være forkert og bestemt ikke god nok. *"The feeling of being loveable or unloveable becomes the foundation of our intimate relationships, what we think of ourselves, and how we function in groups. Those of us with core shame spend our lives with the distinct feeling that we are at risk of attack, abandonment, and even death."* (Cozolino 2016 s.120).

Jeg forestiller mig, at angsten for at blive overfaldet og faktisk risikere at dø, som Cozolino beskriver som en del af hverdagen for os, der lever med kerneskam, var det scenarie, som Maya levede med. Hendes måde at overleve på, var at opfinde en kærlig familie i himlen. Benægten og dissociation er ofte nødvendige overlevelsesstrategier for børn som Maya. Benægten kræver uanede mængder af psykisk energi, så ikke så underligt, at Maya havde svært ved at koncentrere sig i skolen. *"Skam kombineret med benægten fører til selv-tilintetgørende adfærd."* (Johansen 1998 s.19).

#### KULTURSKAM OG KERNESKAM

Hvordan kan skam defineres? Her benytter jeg mig af Cozolinos definitioner og oversætter hans begreb *appropriate shame* til kulturskam og *core shame* til kerneskam.

Kulturskam opretholder den moral og de værdier, som er gældende i en given gruppe. Kulturskam udvikler sig langsomt gennem barndommen i trit med, at barnet forstår andres forventninger. Barnet lærer at tilpasse sin adfærd og udvikler den nødvendige selvkontrol, så man undgår asocial opførsel. Kulturskam støtter udviklingen af samvittighed, empatiske evner og indbyrdes støttende relationer.

I modsætning til følelsen af kulturskam er kerneskam en oplevelse af ikke at være god nok til den familie, man er blevet født ind i. Kulturskam kan kendetegnes ved, at man skammer sig over noget, man har gjort, mens kerneskam er udtryk for, at man skammer sig over at være den, man er (Cozolino 2016 s.121-122). ”With core shame, a central part of your experience is the sense that you have lost face with no chance of redemption.” (ibid. s.122).

Ifølge Cozolino er kerneskam en skam, som stammer fra oplevelser i den helt tidlige barndom. Oplevelsen af ikke at blive elsket bunder i en følelse af ikke at blive set eller spejlet, som den man er. Barnet taber rent ud sagt ansigt. Forældrene behøver ikke at være dårlige mennesker, måske er de nødt til at forlade barnet, eller de har et meget anderledes temperament og er ikke i stand til at spejle barnet (ibid. s.121).

#### Skamfortælling 3 – Lena.

Lena var 12 år, da jeg blev hendes mentor. Hun var en stor, noget overvægtig, rødme og smilende pige. Skolen var bekymret for hende. Hun lugtede ofte grimt, fordi hun kom til at lave stort i bukserne, mange dage hver uge dukkede hun slet ikke op i skolen eller kom for sent og gik for tidligt. Jeg skulle støtte hende med skolearbejdet og også sørge for, at hun kom væk hjemmefra og fik nogle positive oplevelser. Lena sagde, at hun skulle passe godt på sin far, han havde brug for meget kærlighed, fordi han var vokset op på et børnehjem. Mor slog hende med en bøjle, når hun havde gjort i bukserne.

En dag, da jeg ringede på døren for at hente Lena, stod far der i stuen med åbne bukser. Han gav mig hånden, som var fugtig, og smilede. Lena var kun halvvejs påklædt. Senere tænkte jeg, at jeg havde set forkert, at det ikke kunne passe. Det var næsten, som om faren bad om at blive opdaget i sin seksuelle relation til datteren, men alle tav og så bort. Det er skamfyldt at se det forbudte. Lena sagde, at far ville have, at hun skulle gå med bh, fordi ellers fik hun hængepatter. Lena flyttede ind i dobbeltsengen hos far, da mor blev indlagt i psykiatrien. Jeg kontaktede den socialarbejder, der var familiens kon-

taktperson. Hun ville ikke tro på, at Lena blev udsat for seksuelle overgreb. Det ville jeg helst heller ikke, men alt, hvad jeg havde erfaret, hørt og set i familien, talte sit tydelige sprog. Lena ville altid gerne danse lambada med mig inde på sit lille værelse, hun pressede sig alt for tæt ind mod mig, så jeg blev nødt til at trække mig væk fra hende. I den familie blev alle grænser overskredet, og Lena kendte slet ikke sine egne endsige andres.

Jeg lod hende udfylde en figur af en pigekrop – et papir, jeg havde fået udleveret til arbejdet med børn, som socialforvaltningerne formodede blev udsat for seksuelle overgreb – hvor én farve var for steder, man havde det godt med, og en anden farve for de steder, hun havde det dårligt med. Hun havde det ikke godt med noget sted og malede kun blå for dårligt, mellem benene. Jeg kunne ikke fortsætte arbejdet som støtteperson uden at handle og bidrage til en forandring. Da socialforvaltningen ikke ville samarbejde om en forbedring af Lenas situation, afsluttede jeg arbejdet med hende.

Følelsen af at have svigtet, af at være et dårligt menneske, fylder hele kroppen og gør ondt i maven. Den samme følelse vågnede, da jeg opgav mit arbejde med Lena. Muren af tavshed, modviljen mod at vide, hvad der sker. Hemmeligheden, som er fortrængt, men dog aktiv i familierelationerne, er altødelæggende og fortætter følelsen af skam. ”Det skam-skadede menneske kan sammenlignes med et menneske med indre blødninger.” (Weston 2010 s.126).

#### TAK FOR SKAMFORTÆLLINGERNE

Ved at skrive denne tekst vil jeg gerne takke alle de børn og unge, som har delt deres skamfortællinger. De har vist vejen til min egen blinde passager, skammen. De hjalp mig frem til at forstå, hvad jeg selv havde været igennem. At vi på forskellig vis havde en fælles skam-skæbne. Da de åbnede døren ind til deres narrativer, fik jeg også nøglen til mit eget. Medfølelsen med dem gjorde det muligt også at kunne føle mig selv, og min historie bevægede sig fra et hemmeligt og skjult mørkt og depressivt dyb, et ukendt felt, til bevidsthedens kla-



re lys, som aldrig mere kunne fortrænges, en skam som skulle frem. Selvmordstankerne forsvandt sammen med den nye viden om min egen historie. Nu var det slut med altid at have et barberblad i håndtasken sammen med disse to linjer fra et digt af Edith Södergran (1953 s.16):

Ensomhed uden ekko,  
Tavshed uden spejl

Nu havde jeg et spejl, og ensomheden forsvandt, tavsheden var brudt. Jeg kunne dele min historie med andre. Gennem kunstterapien blev det muligt at sætte billeder på skammen. Der skete en transformation, hvor bl.a. den blå fugl og også andre magiske dyr kom hjælpende til i tidens løb. "Skam er et symptom på magtesløshed. (...) magtesløshed er nok den fælles forstærkende faktor bag både skam og traumatisering, således at skam forstærker traumatiske oplevelser, og traumatiske oplevelser gør en skamfuld." (Sørensen 2013 s.33).

For nylig fortalte jeg en nær ven, at jeg har liket SPOR, Landsforeningen for voksne med senfølger af seksuelle overgreb, og har delt deres reklameinfo på min Facebook side. Jeg fik angst for, at alle nu ville tænke, at jeg er 'sådan en'. Hun sagde, at vi overlever, vi er jo faktisk helte, at vi kan være stolte af, at vi har kæmpet os fri af fortidens skygger og skammen, selvmordstanker og det elendige selvværd; at vi stadig er her, at vi lever, og vi er, som vi skal være! Måske har vi mærkelige fantasier og fornemmelser, måske tør vi ikke eller har ikke lyst eller ved ikke rigtig, men vi lever og er gode nok.

Daniel Stern pointerer, at fortiden kun er levende, når den befinder sig på det nuværende øjeblik scene. "Og det nuværende øjeblik omordner konstant vores erindring om fortiden. Det nuværende øjeblik og fortiden er hinandens forældre og børn." (Stern 2004 s.228).

Netop dette forhold mellem fortiden og det nuværende øjeblik gør, at psykoterapi og ikke mindst kunstterapi giver så fine muligheder for en ny og bedre udgave af den enkeltes skamfortælling.

## LITTERATUR

- Bommersheim, Gerlach: *Rotkäpchen in Schwatzweissfilm*, Claus Richter Verlag 1998.
- Cozolino, Louis: *Why Therapy Works. Using Our Minds to Change Our Brains*. WW Norton & Company 2016.
- Hind, Mette: *Kunsttherapeutische Methoden In Nicht-Therapeutischen Raum*. Diplomarbeit 2001. Ikke publiceret.
- Johansen, Birgit Dagmar: *Incest i en skamskabende kultur*. I: Finn Lykke Schmidt (red.): *Misbrugt og krænket. Om incest og tabet af tillid og selvværd*. Klim 1998.
- Kramer, Edith: *Børnekunst i børneterapi*. Socialpædagogisk Bibliotek 1975.
- Malchiodi, A Cathy: *Understanding Children's Drawings*. Jessica Kingsley Publishers 1998.
- Nielsen, Anne Maj: *Et billede siger mere end 1000 ord*. I: Birte Hansen og Mette Hind: *Hør og se barnets stemme - Et projekt med kunstnerisk og æstetisk tilgang*. Forlaget NUBU 2013.
- Rosenbaum, Bent (red.): *Freud - efter Freud*. FADL 1985.
- Skov, Vibeke: *Skam og kreativitet. Fra affekt til individuation*. Forlaget Marcus 2018.
- SPOR, [www.landsforeningen-spor.dk](http://www.landsforeningen-spor.dk)
- Sørensen, Lars J: *Skam, medfødt og tillært. Når skam fører til sjælemord*. Hans Reitzels Forlag 2013.
- Stern, Daniel: *Det nuværende øjeblik. I psykoterapi og hverdagsliv*. Hans Reitzels Forlag 2004.
- Södergran, Edith: *Digte*. Hasselbach 1953.
- Weston, Marta Cullberg: *Fra skam til selvværd*. Dansk Psykologisk Forlag 2010.



Mette Hind er cand.phil. i pædagogik fra Københavns Universitet, pædagog og kunstterapeut fra APAKT, Hamborg. Psykoterapeut MPF. Har egen praksis, Billedværkstedet, for kunstterapi og kreativitetstræning i Fredericia.