

Innhold

Forord av Jan-Olav Henriksen	15
Forfatterens forord	17
Introduksjon	19
Skam som tema.....	19
Målgrupper.....	21
Bokas oppbygging – teoretisk og klinisk.....	21
Del I	
Teoretiske perspektiver	23
KAPITTEL 1 Hva er skam?	25
Skammens fenomenologi.....	25
Skammen og kroppen.....	25
Skamaffekter og skamfølelser.....	27
Skam, skyld og skyldfølelse – en viktig differensiering.....	28
Skamspekteret.....	31
Skamvarianter.....	32
Akutt skam.....	33
Sunn skam.....	33
Ontologisk skam.....	35
Sårbarhetsskam.....	36
Vond skam.....	38
Skamløshet.....	38
Skamscener.....	40
Stigma.....	41
<i>Lyteskam</i>	42
<i>Mobbing</i>	43
<i>Bygdedyret</i>	44

<i>Avhengighet</i>	45
Kropp og helse	47
<i>Skam og sykdom</i>	47
<i>Kroppsskam</i>	51
Verdighet og ære	52
<i>Oppnåelsessamfunnet</i>	52
<i>Minoritetsskam</i>	53
<i>Skam og fattigdom</i>	54
<i>Skam og arbeidsløshet</i>	57
<i>Ensomhet</i>	57
Seksualitet og reproduksjon	58
<i>Seksualitet</i>	58
<i>Seksuell identitet</i>	59
<i>Skam og barnløshet</i>	60
<i>Skam og singelliv</i>	61
Ondskap	62
Straff	63
Destruktiv skam	64
Forsvar mot skam	72
Interpersonlig overføring av skam	73
Raseri	73
Forakt	74
Jag mot makt	74
Overføring av skyld	75
Indre tilbaketrekning	75
Perfeksjonisme	75
KAPITTEL 2 Skam, selvutvikling og den relasjonelle hjernen	78
Selvutvikling i relasjonsdomener	79
Det gryende selvsansningsdomenet	81
Sansningen av kjerneselvet	82
<i>A Kjerneselvet versus annen</i>	82
<i>B Kjerneselvet med annen</i>	83
Det intersubjektive selvsansningsdomenet	84
Det verbale selvsansningsdomenet	86
Det narrative selvsansningsdomenet	87
Relasjonsdomenene og skam	88
Å være levende mens du møter verden	89
Primitiv smerte	90
Relasjon eller isolasjon?	93

Kaos eller kosmos?	96
Tilknytning, affektregulering og skam	100
Den relasjonelle hjernen	100
Levende øyne og gode blikk.....	101
Tomme øyne og negative blikk.....	103
Tilknytningsteori og skam.....	105
Selvpsykologi og skam	107
Avsluttende perspektiver	110
Relasjonstraumer og skam	112
Traumer og traumatisering	112
Seksuelle overgrep mot barn.....	116
Forsvarsskam.....	123
Skam i familiesystemet	126
Familearv	126
Skamdynamikker	128
Disposisjon for skam.....	130
KAPITTEL 3 Skam og kropp	132
Den levde kroppen	133
Den relasjonelle kroppen	136
Relasjonelle bevegelsesmønstre.....	138
Skamkroppen	142
Kroppen og traumer	142
Fra kroppslige fenomener til meningsbærende språk	150
KAPITTEL 4 Skam og språk	154
Språkløs skam.....	155
Den språkløse affekten	155
Skammen i skammekroken	156
Språk og isolasjon	158
Å miste ordene.....	158
Avstand og ambivalens.....	158
Språkløse erfaringer og bortgjemte følelser	160
Hemmeligheters kraft.....	164
Fra isolasjon til kontakt	165
Skamspråk.....	166
Fra språket til kroppen	168
KAPITTEL 5 Skam og relasjoner	172
Skam, tillit og grenser.....	173

Tillit	173
Grenser	175
Skam, kjærlighet og intimitet	179
Eksistensiell ensomhet	181
Drømmen om frihet.....	182
Tåleevne og avvising	184
Skam, seksualitet og begjær	185
Skam, depresjon og aggresjon	187
Skam og depresjon – angrep på selvet.....	187
Skam og aggresjon – angrep på andre	188
Skam og selvmord.....	190
KAPITTEL 6 Skam og identitet	192
Identitet og identitetsarbeid.....	193
Identitetsbelastninger og skambelastet identitet.....	195
Destruktiv skam og skambasert identitet	198
Stigmatisert identitet og frigjort identitet	201
Identitetsbelastninger knyttet til identitetens fem søyler	203
1. søyle: Leib – den levde kroppen.....	204
2. søyle: Sosialt nettverk	204
3. søyle: Arbeid, prestasjon og fritid.....	205
4. søyle: Materiell sikkerhet.....	206
5. søyle: Normer og verdier.....	206
Del II	
Klinisk rettede perspektiver	209
KAPITTEL 7 Skam i det helsefaglige praksisfeltet	211
ACE-studien: belastende barndoms erfaringer og uhelse i voksenlivet	211
ACE-studien og skam	216
Sårbarhet og verdighet	218
Respekt, relasjonsmot og ressursperspektiver	219
Godhet, trøst og håp	221
Personlig–profesjonell kompetanse	224
Skam og eksistensiell meningsdannelse hos flyktninger.....	226
Case	228
Case 1: Anna og helsesøster.....	228
Case 2: Andreas og legen	228

Case 3: Ahmed og den psykiatriske sykepleieren	229
Case 4: Lise og terapeuten.....	229
KAPITTEL 8 Religionspsykologi, psykoterapi og sjelesorg.....	231
Religionspsykologi	232
Sjelesorg	233
Psykologi og psykoterapi.....	235
Integrativ terapi	235
KAPITTEL 9 Skam i sjelesorgens rom	237
Innsteg – krenkelser og kirken.....	237
Sjelesorg og religionspsykologi	239
Gudsbilder og skam	241
Indre representasjoner og gudsrepresentasjoner.....	242
Tre mysterier i ett rom	244
Destruktive gudsbilder og skam	246
<i>Dommerguden</i>	249
<i>Dødsguden</i>	250
<i>Bokholderguden</i>	251
<i>Prestasjonsguden</i>	251
<i>Skamguden</i>	252
<i>Makt- og overgrepsguden</i>	253
Gudsbilder vi skammer oss over	254
Sanne gudsbilder og gudsbilder i livslang utvikling.....	256
Kliniske implikasjoner.....	257
Ressurser og hindringer i teologi og tro	258
Overordnede teologiske perspektiver	259
Gud med hud?	265
Aksept og tilhørighet.....	268
Respekt og verdighet.....	272
Guds identifikasjon – skambæreren Jesus	273
Fellesskapet – muligheter, utfordringer og ambivalens	274
Stolthet	275
Kliniske implikasjoner.....	276
Erfaring og språk – koherens eller diskrepans?.....	277
Språklige ressurser – koherens mellom erfaring og språk	277
Språklig fattigdom – diskrepans mellom erfaring og språk	280
Språk, identitet og relasjonskompetanse	281
Kliniske implikasjoner.....	282

Kroppen – integrert eller hjemløs?	283
Den fraværende kroppen	283
Skam, kropp og begjær	286
Den nærværende kroppen	288
Kliniske implikasjoner.....	290
KAPITTEL 10 Skam i det terapeutiske rommet	292
Skamtriggere i den psykoterapeutiske konteksten	293
Skjult skam og åpenbar skam.....	294
Skam i det terapifaglige feltet	295
Skam og PTSD	296
Forskning på hva som virker.....	296
Høyre-til-høyre-hjerne psykoterapi.....	298
Terapeutens skamkompetanse	299
Kjenne, bearbeide, tåle og eie egen skam	300
Teoretisk kompetanse om skam.....	300
Evne til å skape et trygt terapeutisk rom	301
Skambevissthet og kompetanse til å avskamme	301
Selvempati, selvaksept, selvverd og stolthet	302
Utvikling av klinisk kompetanse, innsikt og relasjonsmot	302
Terapeutiske mål og nøkkelområder	302
Psykoedukativt arbeid	303
Skambevissthet og skamtriggere.....	304
Vågestykket selvverd	305
Å øve seg i selvaktelse, selvempati, selvomsorg og selvtrøst.....	306
Å utvikle et selvrepresenterende språk	307
Å arbeide med grenser og selvrespekt.....	307
Forståelse, innsikt og refleksjon – frigjøring fra skam?	308
Skam og den terapeutiske relasjonen	308
Traumebasert relasjonsfrykt	309
Forståelse og respekt for skamforsvaret.....	310
Terapeutens rolle	315
Forløp og avslutning.....	316
Overgrep i terapeutiske relasjoner.....	318
Kreativt arbeid med skammens konsekvenser	319
Kreativitet og ekspressivitet.....	319
Klienthistorie – et gjensyn med Lise fra kapittel 7.....	320
Identitetsarbeid	321
Anvendelse av identitets søylene.....	324
Den levde kroppen – kreativt arbeid med «body chart»	326

Skammens spor i kroppen	329
Relasjoner og interkroppslighet – terapeutisk arbeid med «relational body picture».....	329
Skamresiliens og livslang skamreduksjon	333
Skam, sorgarbeid og håp.....	335
Avslutning	337
Litteratur	339