

19-20 april - Stockholmsmässan

Skolsköterskekongress 2018

"Det medicinska uppdraget"

Skam och skuld

Integrationsprocessens hörnstenar

Carl Pether Wirsen

Beteendevetare/leg. psykoterapeut

Wirsen Psykologi AB

carl.pether.wirsen@gmail.com



Varför går de bra för vissa ungdomar och varför blir livet mer besvärligt för andra?



Fokus idag

SKAM OCH SKULD ur ett anknytningsperspektiv

- Anknytning är globalt medans kulturer är lokala
- Trygg anknytning – skammens antidot
- Kognitiva scheman formar vår bild av världen
- Självkänslans grundfundament
- Skillnaden mellan skuld och skam
- Självuppfattning och moralperception
- Kultur och skam
- Skambeteenden och grandios kompensation
- Skuld och empati
- Studier om skam och psykisk sjukdom
- Skam och skuld studier
- Förhållningssätt till skambenägna ungdomar



Anknytningens påverkan på skam

Betydelsen av känslomässigt nära relationer

”En individ som haft förmånen att växa upp i ett bra hem med hängivna föräldrar har alltid känt människor som han kan söka stöd, trygghet och skydd hos, och vet var dom finns. Så djupt rotad är hans förväntningar och så regelbundet har dom bekräftats att han som vuxen har svårt att föreställa sig någon annan typ av värld”.

Bowlby, 1973



Anknytningsmönster

Skammens antidot:

- Beskydd – att bli skyddad när barnet upplever fara
- Tröst – att som barn bli tröstad i och efter hotfulla situationer
- Lyhördhet – någon som hör och kan tolka barnets signaler i rimlig tid
- Förutsägbarhet – att reagera likartat på signaler från barnet.

Någon barnet kan gå till när barnet känner sig ensam, kall och rädd...



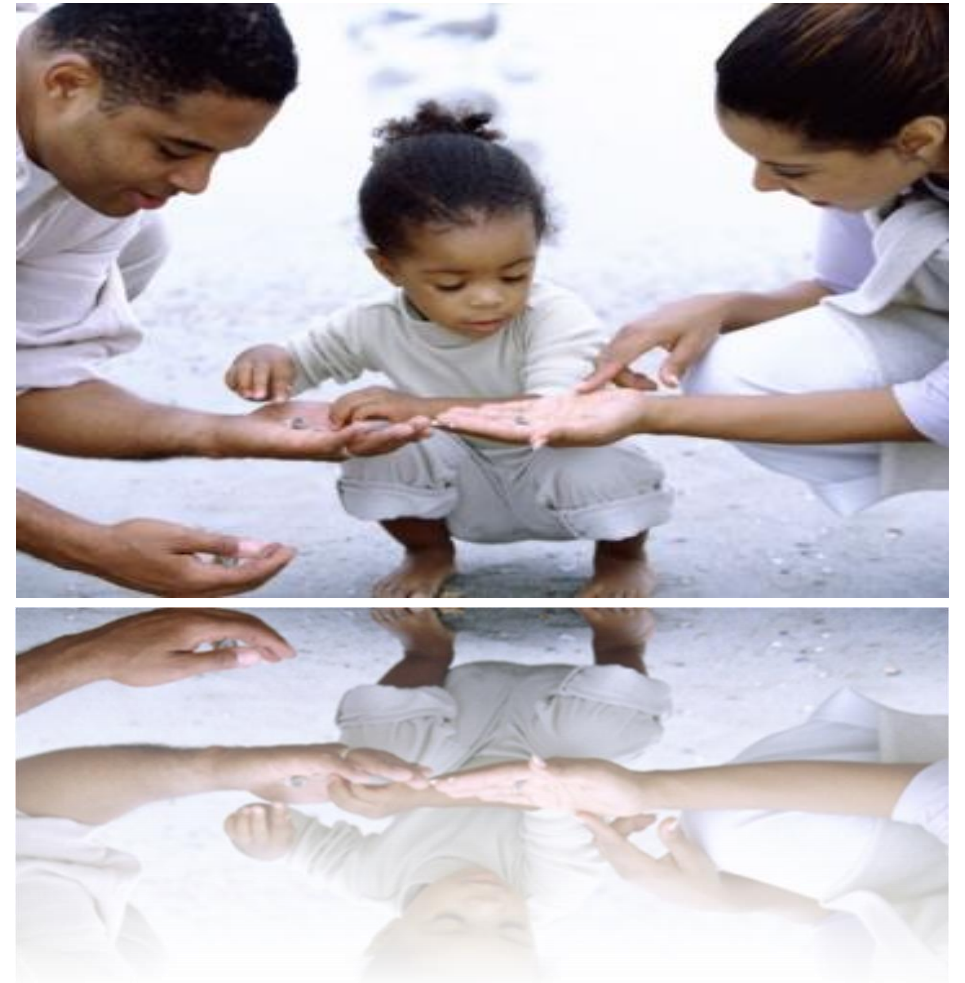
Vår egen erfarenhet av anknytning

- Hur relaterar vi till andra?

Trygg anknytning

Kännetecknas av att barnet kan använda sina anknytningsobjekt som en trygg hamn, d.v.s. någon som man kan vända sig till för hjälp då tröst eller skydd behövs.

- Barn med ett tryggt anknytningsmönster kan flexibelt anpassa sig efter omgivningen, kan leva sig in i andras situation och har god förmåga att hantera stress och förluster.



Trygg anknytning kännetecknas av



- 1. Förälderns respons på barnet är förutsägbart, uppmuntrande, stöttande och av beskyddande karaktär.**
- 2. Relationen behöver genomsyras av värme och kärlek så väl verbalt som fysiskt. Så etableras en grundtillit till andra människor.**
- 3. En tro på att de flesta människor vill en själv väl och att man är värd att älskas.**
- 4. Inga dolda agendor**

Kognitiva scheman

Hur etableras vi vår bild av oss själva?

- Kognitiva scheman är grundantaganden om hur världen fungerar. De bygger på våra kategoriseringar och deras grund är alltså våra tidigare erfarenheter.
- Dessa ofta omedvetna antaganden reglerar hur vi uppfattar situationer och personer.
- Det ger våra sinnesintryck en mening samt väcker känslor hos oss. De är kognitiva strukturer i vårt psyke och kärnan i allt vårt tänkande.



Kognitiva scheman

Identitet

- En människas kognitiva scheman är nära kopplade till hennes identitet vilket gör dem svåra att förändra.
- Redan från tidig barndom utvecklas de föreställningar vi har om oss själva och omvärlden och de sitter så djupt rotade i oss att vi inte ens uttalar dem för oss själva.
- Våra kognitiva scheman fungerar som absoluta sanningar som vi agerar utifrån.



Skam och skuld –

Identitet och våra fyra självmedvetna känslor



Who did this mess?

Skuld en evolutionär grundaffekt hos alla högt utvecklade däggdjur



Skillnader mellan **SKAM** och **SKULD**

SKAM:

- Fokus bara på sig själv
- Tycker illa om sig själv
- Hur kunde jag göra så?
- Mycket smärtsamt
- Påtaglig påverkan självuppfattningen
- Känslan av att krypa och granskas
- Försämrade självkänsla/paralyserande
- Vill gömma sig/försvinna
- Grundläggande affekter:
Självförakt, förödmjukelse,
ovärdighet, tillintetgjord och
maktlöshet

SKULD:

- Fokus på ett specifikt beteende
- Mår dåligt över något man gjort fel
- Hur kunde jag göra så?
- Måttligt smärtsamt
- Mindre påverkan/förändring i/på självuppfattningen
- Känslor av olust extra känslig
- Ingen större påverkan av självkänsla,
- Känslan att ha kraft/ork att reparera
- Grundläggande affekter:
Vilja göra rätt, korrigera, anpassa sig, trösta,
förändra, förbättra och göra om



En förälders främsta uppgift är att hjälpa barnen att utvecklas till trygga, ansvarstagande och medkännande individer

När våra barn gör fel, exempelvis slänger oprovocerat legoklossar på lillebror reagerar vi som föräldrar

När vi uppfostrar och vägleder våra barn när de inte gör som de ska är frågan; *hur vill vi då att de ska känna?*

För att få en självuppfattning och medvetna känslor i relation till andra krävs:

- Förmåga att känna ett "själv" i relation till "andra"
- Förmåga att relatera till en given norm eller värdegrund

Barn reflekterar och värderar sig själva genom stolthet, skuld eller skam i förhållande till den kulturella, samhälleliga och föräldrabaserade norm de tidigt i livet inordnar och mallas efter

Våra grundantaganden är ofta stabila, övergeneraliserade och globala. Vilket innebär att de är svåra att förändra.

"Jagkänslan" utvecklas vid ca 12 månader och moralperceptionen vid ca 18 månader.

Barnen blir därefter både den **utvärderade** och **utvärderaren**, dvs **bärare av båda dessa roller**



Skillnader mellan **SKAM** och **SKULD**

Själv

- Undrar om de vet hur dålig jag är?
- Jag duger inte till någonting.
- Jag är värdelös

SKAM SITTER I HUVDET



Själv

- Hon blev ledsen av Vad jag gjorde
- Hur kommer det jag gjorde påverka henne?

SKULD SITTER I SITUATIONEN

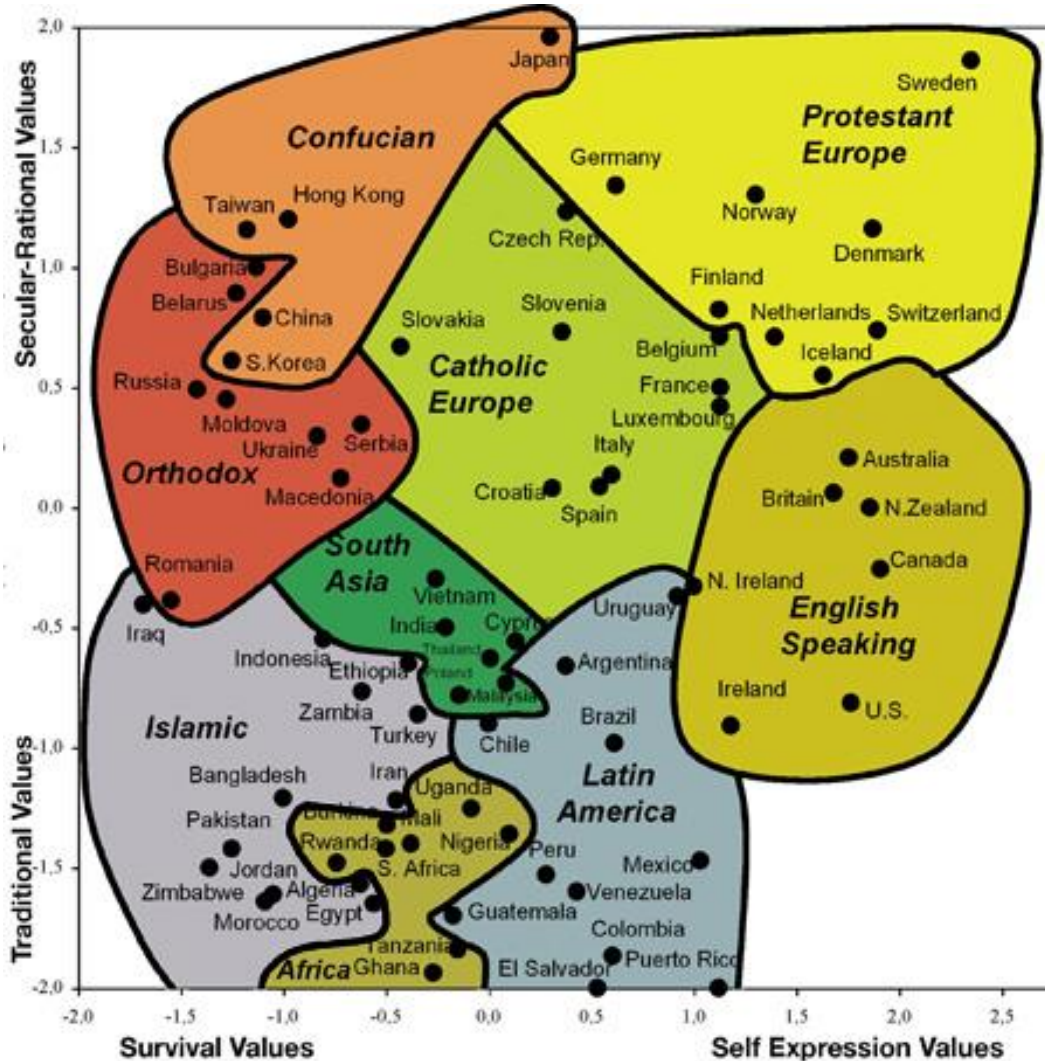


Skuld och empati

- **Skuld** och ett empatiskt förmåga att sätt sig in i andra människors situation och adaptivt förhållningsätt till "andra" går hand i hand.
- Att känna skuld rymmer en känslomässig och mentaliserande förmåga.
- Empati är en viktig affekt i alla nära relationer.
- Skuld har evolutionärt sätt bidragit till vår förmåga att reglera vår omsorg om andra.



Med vilka glasögon betraktar vi världen?



- Förhållningssätt till på *barn*
- Förhållningssätt till *ålder*
- Förhållningssätt till *familj*
- Förhållningssätt till *religion*
- Förhållningssätt till *individen*
- Förhållningssätt till *auktoriteter*
- Förhållningssätt till *kön*
- Förhållningssätt till *sanning och lögn*
- Förhållningssätt till *sexualitet*

Psykologiska grundantaganden och förhållningssätt till identitetsutveckling och förändring

(Inifrån styrda kulturer)

- Individualism och inre normer ligger till grund för beteendeförändring
- Samtal och/eller psykofarmaka centrala verktyg i ett behandlingsarbete
- Skuld, oskuld och individualism centralt
- Självständighet och autonomi
- Arbeta med samspel utifrån förtroendefulla relationer
- Samarbete och delaktighet
- Motivationsarbete i ett professionellt nätverkande som gemensam hållning med ungdomar, föräldrar och andra professionella aktörer
- En sekulariserad hållning



Psykologiska grundantaganden och förhållningssätt till identitetsutveckling och förändring

Utifrånstyrda kulturer

- Ångest ger sig uttryck i smärttillstånd
- Förpliktelser att inom gruppen upprätthålla hierarkiska och patriarkala struktur och inte utsätta/utsättas av familj, släkt och vänner för skam
- En överordnad rädsla att hamna utanför gruppen
- Direkt eller indirekt motstånd mot den västerländska vanan att psykologisera olika mänskliga beteenden och psykiska sjukdomar. Kan av andliga auktoriteter istället vara uttryck för "Guds" vilja
- Andeväsen, demoner som förklaringsmodell kring trauma, dissociation och tillstånd av panikångest
- Eventuell anpassning till västerländsk psykologi kring vård och omsorg som alltför ofta utgår från "oss själva" och tänker att individen står friare från sin släkt än vad de gör.
- Förhållningssätt till beteendeproblem: ökade krav, social kontroll, uppifrån definierade förväntningar, straff och konsekvens
- Ofta slutna familjesystem



Den psykologiska utmaningen kring sexualitet och livsstil

- Att dra tillbaka förpliktelser och beroendet till föräldrarnas moraliska normer
- Individuationen ett ideal i västerländskt förhållningssätt till sexualitet och livsstil
- Att bibehålla viss kulturell integritet/identitet samtidigt som man inlemmas i majoritetssamhällets rådande normer.
- Integrera den ursprungliga kulturen med det nya landets sedvänjor.
- Hantera ambivalens, tveksamhet kring individualism kontra kollektiva normer kring identitet och förväntade normer



Skam beteenden och grandios kompensation

- Självanklagelser, otillräcklighet
- Upplevd press t ex i skolan
- Somatisering, oro
- Självstyre, egenkontroll
- Underkännande av all yttre auktoritet
- Omgivningens gränser uppfattas som kränkningar
- Brist på inre regulering av självvärde
- Ständig kamp för berättigande
- Skam utesluter andra (centrum för sitt eget universum)
- - Förhindrar och fränkopplar känslor av omsorg om andra



- - Aggressivitet som strategi att minimera känslor av värdelöshet, övergivenhet och tomhet
- - Låg impuls kontroll i förhållande till ilska
- Låg frustrationstolerans
- Omedelbar behovstillfredsställelse
- Låg tillit (ingen tycker om mig i alla fall)
- Lättkränkthet
- Kravmaskiner
- Narcissistisk problematik (avsaknad av empati)
- Självskada
- Depressioner och tankar om självmord

Den psykologiska utmaningen för EKB kring sexualitet och livsstil

- Att dra tillbaka förpliktelser och beroendet till föräldrarnas moraliska normer
- Individuationen ett ideal i västerländskt förhållningssätt till sexualitet och livsstil
- Att bibehålla viss kulturell integritet/identitet samtidigt som man inlemmas i majoritetssamhällets rådande normer.
- Integrera den ursprungliga kulturen med det nya landets sedvänjor.
- Hantera ambivalens, tveksamhet kring individualism kontra kollektiva normer kring identitet och förväntade normer



Omgivningens förhållningssätt

- Att möta skambenägna ungdomar
- Stärk ungdomarnas uttryck för empati
- Hjälプ ungdomarna att mentalisera
- Ha koll på dina egna reaktioner
- Ditt kroppspåk talar mer än vad du säger
- Utforska ungdomarnas motivation
- Arbeta lågaffektivt och undvik maktkamp
- Ha tålamod, det tar 5-7 år att knäcka koden
- Auktoritet utan inslag av maktmissbruk



Studier om **skam** och psykisk sjukdom

- I studien av Orth, Berking och Burkhardt (2006) framkom att skam leder enligt studien till grubblerier som i sin tur, till skillnad mot skuld, har en påverkan på utvecklingen av en depression.
- En studie om personer som i barndomen blivit utsatt för psykologisk misshandel visar att faktorer som bortstötning, isolering och emotionell försummelse leder till skam och har en positiv korrelation med depression (Webb, Heisler, Call, Chickering, & Colburn, 2007).
- Forskare har också genomgående rapporterat att det finns ett samband mellan benägenheten för skam och en hel del psykologiska symtom, inklusive depression oro, ätstörningssymtom, och självskada.
- Personer som ofta upplever skamkänslor i sitt "själv" förefaller vara mer känsliga för en rad psykologiska symtom (Leary & Tangney, 2003).

Skam och skuld studie, Kalifornien mellan 2004-2012 380 st 12 åringar med uppföljande studie 2012 (åtta år senare). (TOSCA, TOSCA-C)

Studien syftade till att kartlägga korrelationen mellan de respondenter som skattade högt i SKAM kontra SKULD i beteende utifrån den livsstil och marginalisering med fokus på brottlighet, kriminalitet och riskbeteenden åtta år senare vid 18 års ålder.

Skillnaden mellan SKAM benägna kontra SKULD benägna ungdomars utveckling var signifikant



Sambandet mellan skambenägna barn var signifikant i frågan

- marginalisering (arbetslöshet, socialt understöd)
- kriminalitet, ätstörningar, självskada
- missbruk (sju prövat heroin alla skambenägna enligt skattnings- instrument)
- och separation från samhällets rådande normer.
- Sexuell oförsiktigt beteende

”People will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel”.