

Efter den danske ordbog på ordnet.dk er skam en ubehagelig følelse af ydmygelse, skyld eller flovhed, fremkaldt af bevidstheden om at have gjort noget forkert eller pinligt.

Misser Berg skriver i *Symbol, analyse, virkelighed* (2001) at jungianeren og forfatteren Peer Hultberg skelner mellem to former for skam: '*overfladeskam*, som beskytter vores sociale tilpasning: skam dig- vær som os – vær menneskelig og *dyb skam*, som beskytter vores integritet. Ved dyb skam er vores inderste kerne såret, man kan næsten ikke udholde at leve. Hvor skyld er forbundet med handling er skam forbundet med eksistensen. Skyldfølelse kan mindskes ved, at man påtager sig sin straf – soner brøden. Og overfladeskams følelser kan mindskes ved tilpasning. Men dyb skam anfægter hele eksistensen. Den indebærer en frygt for at være udstødt af det menneskelige samfund. En frygt ikke for fysisk død, men for psykisk tilintetgørelse'

De generationer, der voksede op og gik i skole før midten af 60'erne har alle oplevet opfordringer til at skamme sig "Skam dig!", "Du skulle skamme dig!" "I skammekrogen med dig!" – om ikke hjemme, så i skolen. Piger, der hang ud med gruppen på et gadehjørne med en øl i hånden opførte sig - ligesom hende, der havde lyst til fest og ballade med de unge mænd - skamløst. Det var dengang let at blive skammet ud, at komme til at føle skam, at være skamfulde etc. For os der ser kommissær Foyle, er der nok mange, der husker scenen med afsløringen at en ung mand - der er søn af en far, der blev blindet ved giftangrebene under ww1; han udebliver fra tjeneste som soldat og gemmer sig hjemme hos mor. Det var dengang uhyre skamfuldt ikke at ville kæmpe for sit fædreland. Han kunne vælge mellem at stille op for fædrelandet med livet som indsats eller blive udslettet af skam – for en mand, der gemmer sig hjemme hos mor er ikke en mand!

Den norske serie *Skam* viser, at skam er en del af hverdagen - også i dag - blot i nye fremtrædelsesformer.

Børn af alkoholiserede forældre bærer ofte på en stor skam, som også kan hænge sammen med mindreværdsfølelser, når det er børnene, der skal tage sig af forældrene og måske endda både mindre søskende og indkøb, madlavning, madpakker, tøjvask og rengøring.

Skyld og skam er ofte væsentlige temaer i terapien og som Jung sagde, så er hemmeligheder – det man føler skyld og skam over - nemmere at bære, når de er delt end når man går og gemmer på det alene.

©2016. Hanne Urhøj. Jungiansk analytiker. IAAP/DSAP/MPF. [www.psykoanalyse.nu](http://www.psykoanalyse.nu) og [www.typologi.net](http://www.typologi.net)