

Beatrice Tornell
Contar / KBT terapeut-utbildning

Att ge rum för skam

Ett arbete om skammens roll och behandling inom KBT

Beatrice Tornell

VT 2025

1. Inledning

Med titeln ”Att ge rum för skam”, önskar jag utforska hur vi kan skapa rum för skam – både bokstavligt och bildligt.

Skam är en känsla som ofta förknippas med obehag, en önskan att gömma sig och undvika sociala situationer. I sin mildare form kan den hjälpa oss att fungera och passa in i sociala sammanhang, men när skammen blir överväldigande eller långvarig kan den bidra till psykisk ohälsa, såsom depression, ångest och låg självkänsla. Dessutom kan skam hindra individer från att söka hjälp, vilket understryker vikten av ett tryggt och stödjande behandlingsklimat.

Inom kognitiv beteendeterapi (KBT) spelar förståelsen för skammens mekanismer och dess inverkan på tankar, känslor och beteenden en avgörande roll. Denna uppsats syftar till att utforska hur terapeuter kan bemöta och behandla skam på ett sätt som främjar självmedkänsla och läkning. Titeln ”Att ge rum för skam” betonar vikten av att möta denna känsla med värme och acceptans i stället för att undvika eller förstärka den.

Arbetet kommer att undersöka hur vi kan skapa utrymme för skam, både fysiskt och emotionellt, i terapirummet. Jag vill belysa de utmaningar som skam innebär för terapeutiskt arbete, vad som visat sig fungera i behandling, och varför compassionfokuserad terapi (CFT) är särskilt effektiv och hjälpsam. Dessutom kommer fokus ligga på betydelsen av den fysiska och psykosociala miljön samt relationens roll i terapiprocessen.

Varför skriva om skam?

Under mina år i arbete för och med människor har jag arbetat som sjuksköterska, samtalsterapeut och som diakon, där har jag mött många människor som lidit av skam. Mina erfarenheter spänner över arbete inom barn- och ungdomspsykiatri, vuxenpsykiatri, vård och rehabilitering av långtidssjukskrivna, stöd till hemlösa, personer med missbruksproblem, hiv, ensamhet och kvinnor utsatta för sexuella övergrepp. I alla dessa sammanhang har skammen varit en gemensam nämnare – en känsla som förlamar, isolerar, förminskar och många gånger hindrar människor från att söka den hjälp och vård de behöver.

Jag arbetar nu som diakoniansvarig i en kyrka som har högt i tak och låga trösklar, där alla får plats och där vi delar livets alla erfarenheter. Här får man vara den man är, tro vad man vill, söka, känna – ja, man får finnas med hela sitt livsregister och alla erfarenheter. Här talar vi om det existentiella och ger inga svar. Alla får plats, och detta är unikt. Det ger människor möjlighet till upprättelse och hopp. Jag ser detta som en djup kallelse att möta människor där de är och att låta varje individ få bli sedd, lyssnad på och respekterad.

Det är i dessa möten, där mod och självkänsla långsamt återupprättas, som jag finner inspiration att utforska hur vi kan skapa liknande utrymmen inom ramen för KBT.

2. Teoretisk bakgrund

Skam – en grundläggande känsla med evolutionärt ursprung

Skam är en stark känsla som uppstår när vi upplever att vi inte lever upp till egna eller andras förväntningar. Den präglas av en känsla av otillräcklighet eller defekt och kan leda till en önskan att dra sig undan och undvika social kontakt. Den tyske filosofen Friedrich Nietzsche beskrev människan som "den varelse som rodnar," medan judarnas heliga bok Talmud understryker att förnedring och skam kan vara mer smärtsamma än fysisk smärta, då skammen ofta dröjer sig kvar.

Trots sina negativa konsekvenser fyller skam en viktig evolutionär funktion genom att reglera vårt beteende och stärka gruppens sammanhållning. Som flockdjur är vi beroende av social acceptans, och skammen hjälper oss att anpassa oss till gruppens normer och förväntningar. När skammen är balanserad kan den främja social harmoni, men när den blir överdriven kan den leda till förflamning, isolering och psykisk ohälsa.

Skammens uttryck och mekanismer

Skam påverkar både våra känslor, tankar och kroppsliga reaktioner. Den kan uttryckas genom olika mönster, ofta illustrerade med Nathansons (1992) skamkompass:

Flykt	Undvikande av situationer eller personer som kan väcka skam.
Attack mot andra	Försvarsmekanismer som yttrar sig genom kritik eller förminskande av andra.
Attack mot sig själv	Självkritik, självförakt och destruktiva beteenden.
Frystillstånd	Känslomässig avstängdhet eller passivitet.

Dessa reaktioner är försök att skydda jaget, men de kan paradoxalt nog förstärka isoleringen och känslan av otillräcklighet.

Skillnad mellan skam och skuld

Skuld är kopplad till en specifik handling – något man gjort och vet var fel. Det är en avgränsad känsla som kan ge en viss styrka, där man fruktar straff men också känner möjlighet att rätta till misstaget.

Skam, däremot, handlar om ens hela självbild. Det är upplevelsen av att vara en dålig person i grunden. Man känner sig svag, utsatt och hjälplös, och fruktar andras förakt för att man inte är tillräcklig. Skam är därför ofta den mest plågsamma känslan att bära, eftersom den angriper ens egenvärde på djupet.

Skam utifrån kulturella och religiösa perspektiv

Skammens upplevelse och uttryck påverkas ofta av kulturella och religiösa sammanhang. I kollektivistiska kulturer är skam ofta kopplad till familjens och samhällets normer, medan individualistiska samhällen tenderar att fokusera på skuld och personligt ansvar. Religion kan både förstärka och lindra skam. Strikta moraliska normer kan dock öka skuldkänslor, medan nåd och förlåtelse kan erbjuda befrielse.

Skam utifrån ett terapeutiskt perspektiv

I terapirummet är det centralt att förstå skammens kraft och dess påverkan på individens välmående. Kronisk skam är ofta kopplad till upplevelser av trauma, social exkludering eller internaliserade negativa självbilder. För att skapa läkning krävs ett tryggt, accepterande och respektfullt bemötande som hjälper klienten att bryta skammens destruktiva mönster. Compassionfokuserad terapi (CFT) har visat sig särskilt effektiv genom att stärka individens självmedkänsla och hjälpa dem att möta skammen med värme i stället för avståndstagande.

Att närma sig skam kräver både kulturell och emotionell lyhördhet, men rätt miljö och bemötande är också viktiga faktorer för att hjälpa människor att bli fria från skammen och ge rum för helande och utveckling.

3. Behandling av skam inom KBT och CFT

Kognitiv beteendeterapi (KBT)

Inom KBT betraktas skam som en känsla som ofta uppstår i sociala sammanhang och påverkar självkänsla och relationer. Behandling av skam innebär att skapa en trygg och icke-dömande miljö där klienten vågar utforska sina tankar och känslor. En viktig del är att identifiera och utmana negativa självbilder och tankemönster som vidmakthåller skammen. Metoder som används är exempelvis exponering för skambelagda situationer och arbete med självmedkänsla, som kan minska skamkänslornas intensitet.

Traditionell kognitiv beteendeterapi (KBT) fokuserar på att förändra tankemönster och beteenden, vilket ofta är framgångsrikt vid ångest och depression. Dock kan denna metod vara otillräcklig för att behandla skam. Skam är en relationell och emotionellt komplex känsla, ofta rotad i existentiella frågor snarare än enbart i tankemönster. Att försöka förändra skamtankar kan förstärka skammen om klienten upplever att de misslyckas med att ändra sitt sätt att tänka. Det är viktigt med ett genuint och accepterande bemötande för att klienten ska kunna känna sig trygg, i syfte att våga öppna upp och kunna berätta och bearbeta sina känslor.

Självmedkänsla är centralt i att behandla skam. Genom att lära sig att möta sig själv med acceptans och medkänsla kan klienten bryta negativa mönster och utveckla en mer balanserad syn på sig själv.

Compassionfokuserad terapi (CFT)

Compassionfokuserad terapi, utvecklad av Paul Gilbert, är effektiv för klienter som lider av skam och självkritik. Terapin bygger på att hjälpa klienten att utveckla en medkännande inställning gentemot sig själv och andra. Gilbert förklarar att skam ofta är kopplad till en överaktivering av hot- och försvarssystemet i hjärnan. Genom att träna upp ett trygghetssystem kan klienten lära sig att bemöta sina känslor med värme och acceptans.

CFT använder övningar som guidad compassion-meditation, visualiseringar och reflektioner för att stärka självmedkänsla. Dessa tekniker syftar till att minska intensiteten i skamkänslorna och skapa en trygg inre miljö där klienten vågar möta sina känslor utan att döma sig själv.

Självmedkänsla är en central del av både CFT och tredje vågens KBT. Kristin Neff definierar självmedkänsla som att möta sig själv med samma omsorg som man skulle visa en nära vän.

Acceptans är också en grundläggande princip inom tredje vågens KBT. Den innebär att klienten lär sig att omfamna sina känslor utan att låta dem definiera hela självet. Detta bidrar till att reducera den självkritik som ofta följer med skam och förstärker känslan av egenvärde.

4. En trygg terapeutisk miljö

En trygg terapeutisk miljö är grundläggande för att klienten ska våga öppna upp och berätta om skamfyllda upplevelser. Relationen mellan terapeut och klient utgör grunden för en framgångsrik behandling, och en stark allians kännetecknas av en terapeut som är lyhörd, icke-dömande och medveten om hur skam påverkar samspelet. Detta skapar en känsla av säkerhet och tillit.

Miljön omfattar både den fysiska platsen och terapeutens sätt att kommunicera och vara närvarande. En empatisk och respektfull terapeutisk hållning är särskilt viktig vid arbete med skam, eftersom denna känsla ofta är kopplad till rädslan för avvisning eller förlöjligande.

Den fysiska utformningen av rummet spelar också en viktig roll i att skapa trygghet och minska klientens ångest. Varma, jordnära färger och naturligt ljus bidrar till en lugnande atmosfär. Möblernas placering, i avslappnade och jämlika vinklar, hjälper klienten att känna balans och undvika känslan av att vara instängd eller exponerad. Detaljer som växter och konst kan förstärka en känsla av hemkänsla och främja avslappning. Ljudisolering är också en viktig faktor för att säkerställa sekretess och skydd mot störningar. Tillsammans skapar dessa aspekter en plats där klienten kan möta skamfyllda känslor utan att känna sig hotad.

Ett exempel på hur miljön kan stärka klientens självrespekt och trygghet är ett behandlingshem kallat "The House", grundat av Robert Bohman. Det är inrett som ett hotell, med konst på väggarna och en varm atmosfär som skapar en känsla av respekt och värdighet för klienterna. Detta koncept är inspirerat av den amerikanska behandlingsmetoden evidensbaserad design (EBD) och visar hur en genomtänkt miljö kan bidra till en mer effektiv behandling.

Den psykosociala miljön skapas genom terapeutens sätt att kommunicera och bygga relation. Respekt, empati och icke-dömande är grundläggande delar i detta arbete. För klienter med mycket skam krävs särskild uppmärksamhet på att undvika subtil kritik eller signaler som kan förstärka känslan av underlägsenhet eller avvisning.

Miljön fungerar också som en symbolisk trygghetszon, särskilt för klienter som kopplar skam till negativa erfarenheter i tidigare miljöer, som exempelvis skola eller familj. En terapeutisk miljö som upplevs lugn, varm och accepterande kan hjälpa klienten att omvandla tidigare skamfyllda känslomässiga kopplingar till ett tryggare och mer stödjande sammanhang.

Forskning visar att klienter med starka känslor av skam är extra känsliga för subtila signaler i både miljö och relation. Ett varmt leende, en lugn ton och en pålitlig struktur i sessionerna hjälper till att bygga upp tilliten. Terapeuten bör också vara medveten om hur maktskillnader kan påverka klientens upplevelse av trygghet.

5. Vad fungerar och vad bör undvikas

Vad fungerar

Psykoedukation	Att informera klienten om skammens mekanismer och normalisera känslan kan minska dess makt. Skam är en universell känsla med evolutionär betydelse, och genom att förstå dess funktion kan klienten släppa skuld och självkritik.
Compassionövningar	Compassionövningar, hjälper klienten att utveckla en stödjande och icke-dömande inre röst. Övningarna syftar till att aktivera trygghetssystemet och minska självkritik.
Känslorokuserat arbete	Att identifiera och uttrycka skamkänslor i en trygg miljö är en viktig del av behandlingen. Skam är ofta en dold känsla som kräver ett känslorokuserat angreppssätt för att komma till ytan.
Exponering	Att stegvis närma sig skamfyllda situationer med stöd från terapeuten är en strategi för att bryta undvikandemönster och öka toleransen för skamkänslor.
Allians	En trygg och tillitsfull terapeutisk relation är avgörande för att klienten ska våga öppna sig och arbeta med sina känslor. Relationen fungerar som en modell för att bygga trygghet och tillit även utanför terapin.
Självmedkänsla	Självmedkänslaövningar, som att öva på att möta sig själv med förståelse och vänlighet, är centrala i behandlingen av skam. Detta bidrar till att minska självkritik och öka acceptans.
Rummets betydelse	Ett tryggt fysiskt och psykologiskt rum är avgörande för att klienten ska känna sig säker nog att möta och bearbeta sina känslor av skam.

Vad bör undvikas

Dömande kommentarer	Även subtila former av kritik kan förstärka klientens skam och skapa avstånd i den terapeutiska relationen.
För snabbt tempo	Att gå för snabbt fram i terapin kan överväldiga klienten och förstärka undvikandebeteenden. Arbetet behöver ske i klientens takt.
Fokus på prestation	Att lägga för stor vikt vid att "lyckas" i terapin kan förstärka klientens skam, särskilt om klienten upplever att hen inte når upp till förväntningarna.
Ignorera kulturella aspekter	Att inte ta hänsyn till klientens kulturella och sociala bakgrund kan leda till ineffektiva interventioner eller förstärka skammen. Kulturella och religiösa faktorer behöver integreras i behandlingen.
Ignorera relationen	Eftersom skam är nära kopplad till relationer behöver den terapeutiska relationen och klientens relationella mönster ges utrymme i terapin. Att ignorera detta riskerar att viktiga aspekter av skammen förblir obearbetade.

6. Diskussion och slutsats

Att fördjupa mig i skam och dess behandling inom ramen för detta examensarbete har varit mycket intressant, lärorik och givande. Skam är en komplex känsla som inte bara påverkar individens tankar och känslor, utan också hela dess existentiella upplevelse av sig själv och sin plats i världen. Mina tidigare erfarenheter av att arbeta med helhetshälsa och existentiell hälsa har gett förståelse om hur betydelsefullt det är att se hela människan när man arbetar med att hjälpa klienter att hantera och bearbeta svåra känslor som skam.

Skam har en förmåga att förlama och isolera människor, och det är slående hur djupt rotad den ofta är i våra relationer, både till oss själva och till andra. Detta har blivit tydligt i mina möten med människor som kämpar med känslor av otillräcklighet, skuld eller självfördömande. Skam tycks också ofta vara kopplad till existentiella frågor – frågor om värde, mening och tillhörighet. Detta påminner mig om vikten av att möta dessa känslor med en kombination av respekt, nyfikenhet och medkänsla.

Under mitt arbete med grupper och individer har jag sett hur avgörande det är att skapa trygga miljöer där människor vågar dela det som är svårt. Ett varmt inbjudande rum och en icke-dömande hållning kan göra stor skillnad för hur en människa vågar närma sig sina känslor.

Min fördjupning i compassionfokuserad terapi och självmedkänsla har också berikat min förståelse av skam. Dessa metoder erbjuder inte bara verktyg för att arbeta med skam, utan också en filosofisk hållning som jag finner inspirerande. Jag har sett hur självmedkänsla i praktiken kan bidra till en större acceptans och minskad självkritik hos människor och jag vill verkligen understryka vikten av att använda detta förhållningssätt i det terapeutiska arbetet. Jag har under många år mött människor från olika bakgrunder, och det är tydligt att skammens uttryck och orsaker varierar stort beroende på sammanhang. Detta har fått mig att reflektera över hur viktigt det är att vara lyhörd för varje individs unika erfarenheter och perspektiv, samtidigt som man erbjuder en medmänsklighet i kombination med gedigen och relevant kunskap.

Arbetet med detta examensarbete har också fått mig att tänka på hur vi som samhälle förhåller oss till skam. Hur skapar vi rum för människor att dela sin skam utan att dömas? Hur kan vi normalisera känslan och visa att den är en del av det mänskliga livet? Detta är frågor som jag känner är särskilt relevanta och intressanta.

Det här arbetet har gett mig en större förståelse för skam som en känsla med potential för transformation. Även om skam ofta är smärtsam kan den, om den bemöts på rätt sätt, bli en väg till ökad självinsikt och mänsklig tillhörighet. Det ger mig hopp inför framtiden och en vilja att fortsätta utforska hur vi kan skapa utrymme för skam – inte som ett hinder, utan som en möjlighet till förändring och växande.

7. Referenser

Armstrong, K. 12 steg till ett liv i medkänsla. Forum.

Brown, B. Mod att vara sårbar. Libris.

Brown, B. Resa sig stark. Libris.

Cullberg Weston, M. Från skam till självrespekt. Natur & Kultur.

Cullberg Weston, M. Ditt inre centrum. Natur & Kultur.

Karensen, J. Workshop om skam 2025-04-10, Contar.

Kåver, A. Allians – den terapeutiska relationen i KBT. Natur & Kultur

Larsson, Göran. Skamfilad. Libris.

Lagercranz, A. 70 skäl till självmedkänsla. Natur & Kultur

Linton Steven, J & Flink, I. 12 verktyg i KBT – från teori till färdighet. Natur & Kultur.

Psychology Today, 2024, Jennifer Lock Oman

Rogers, C. On Becoming a Person. Houghton Mifflin.

Sahlin, H & Malmquist, E. Känslor som kraft eller hinder – en handbok i känsloreglering. Natur & Kultur

Sveriges Radio (2023 -02 -14). Kropp och själ: Våga möta skammen

UR Samtiden – Suicidpreventiva dagen 2020, Att möta skamkänslor hos människor med självmordstankar

Viotti, S & Andersson, C. Compassionfokuserad terapi. Natur & Kultur.

Viotti, S. Utan press. Natur & Kultur