

## Svenska psykoanalytiska föreningen släpper ett nytt nummer i sin skriftserie

# SKAM

Skam är ett högst aktuellt ämne i alla tider, men kanske ännu mer nu i de sociala mediernas era.

Skam är lätt igenkännbart som intensivt obehagligt och med säte i kroppen. Man rodnar, det känns i huden, bränner och vibrerar i ansiktet och i magen. Man fylls av en stark önskan att dra sig undan, skylta sig. Sänka blicken, byta samtalsämne, lämna rummet. Alla människor i alla kulturer upplever skam och många plågas svårt av denna känsla. Det är inte ovanligt att känslor av skam utmärker det lidande som får människor att söka psykoterapeutisk hjälp.

I detta nya nummer i skriftserien tar fem psykoanalytiker oss med i skammens olika yttringar och aspekter och utforskar dess omedvetna innebörder och funktioner i vårt själsliv:

- Skillnaden respektive kopplingen mellan skam- och skuldkänslor, företeelser som lätt blandas samman i vardagligt tal. Den enkla distinktionen att skuld är kopplat till *vad vi gör*, medan skam hänger samman med vår upplevelse av hur eller *vilka vi är*.
- Föreställningar och fantasier om det ideala självet och hur vi skäms när vi inte kan leva upp till våra egna ideal och de förväntningar vi upplever från omvärlden. Uttrycket om hur vi ”tappar ansiktet” när vi skäms visar att skam är kopplat till sociala relationer och hur vi vill framstå i andras ögon.
- Hur skammen inte bara är något som är obehagligt och skapar lidande, den är också viktig för all mänsklig tillhörighet och är en förutsättning för hållbara relationer både i mindre, intima sammanhang och på samhällsnivå.

Vi får också läsa om hur djupa trauman tidigt i livet och starka upplevelser av att inte vara accepterad kan forma en grundläggande upplevelse av skam för den egna personen som kan leda till svårt psykiskt lidande. Människors behov av att skydda sig från skam och att bevara sin självkänsla kan också leda till försvarsmekanismer av narcissistiskt slag, där en föraktfull hållning och en till det yttre grandios självuppfattning kan dölja djupt självhat och skam.

Skriften släpps i samband med Svenska psykoanalytiska föreningens vetenskapliga möte den 3 december.

För mer information kontakta:

Charlotta Björklind

charlottabjorklind@hotmail.com

073-045 70 17