

## **Den nakna skammen Grund för depression eller väg till ömsesidighet**

Av Johan Beck-Friis  
Natur & Kultur, 2009

Författaren Johan Beck-Friis är psykoanalytiker och docent i psykiatri med en bakgrund som forskare inom neuroendokrinologi. Han har dragit sig tillbaka från aktivt yrkesutövande, men har nu kommit med sin andra bok om depression och förlust av självaktning. Boken beskriver hur skam och skuld samverkar och läses vid varandra vid utvecklandet av så kallade egentlig depression. Skammens betydelse vid andra former av depression behandlas också belysande men mindre utförligt.

Skammens koppling till narcissistisk sårbarhet och kränkning illustreras med en tolkning av Stagnelius dikt "Näcken". Näcken, som är släkt med djävulen, är avskydd, farlig, isolerad och utstött. Bakom sitt förförande vackra yttre är han ful och hemsk. Genom sin underbara musik och sin skönhet blir han skamlöst hänsynslös i att förföra och förstöra. Diktens pojke konfronterar Näcken med realiteten, ingen vill egentligen ha med honom att göra. Näckens övermodiga förnekande av utsatthet och utanförskap raseras, han står inte ut med att möta smärtan. Han försvinner ner i böljan och kommer aldrig tillbaka.

### **Skamlöshet och skamfrihet**

Skamlöshet är ett omnipotent förnekande av litenhet, utsatthet och skam. Den skamlöse brister i respekt för sig själv och andra. Skamlösheten är destruktiv medan skamfrihet å andra sidan är konstruktiv. Den skamfrie kan se och känna skam hos sig själv och andra utan att förklaras av detta, skammen är naken, inte dold. Den skamfrie kan respektera egna och andras gränser, en förutsättning för ömsesidighet. Den skamfrie står ut med att se och bli sedd.

En aspekt av skam är att den hör till de genetiskt programmerade grundaffekter som Silvan Tomkins beskrivit. Den har en basal skyddande funktion för släktets fortlevnad och utveckling. All fortsatt utveckling av skam har sitt yttersta ursprung i denna basala utrustning.

Outhärdlig skam har sina rötter i bristande anknytning tidigt i livet, då den utvecklas i relation till omgivningen. Bristande ömsesidighet mellan barnets behov och omgivning under tidig barndom kan bli ödesdiger. För det lilla barnet rör det sig ofta om upplevelser av avvisanden och/eller bristande god narcissistisk bekräftelse. Detta gäller oavsett orsak. För den vuxne kan resultatet bli en otrygg inre värld präglad av en föreställning om att vara avvisad, inte älskansvärd. Situationer som väcker upplevelser av litenhet, avund och svartsjuka, av utanförskap och bristande ömsesidighet kan aktivera dold och svårhållbar arkaisk skam. Skamlöshet är ett skydd mot sådan smärta.

### **Den deprimerade är inte skamlös**

Johan Beck-Friis ser depression som ett annat sätt att förhålla sig till outhärdlig skam. Den depressive saknar inte, som den skamlöse, förmåga till skam, men värjer sig liksom denne mot dess plåga. En ömtålighet i självkänslan gör att såväl lätt iakttagbara som mycket subtila kränkningar kan utlösa en depression. Förföljande och irrationellt självbestraffande självanklagelser hävdar i den inre världen att man själv bär skulden för litenhet, utanförskap och utsatthet. Högmod i enlighet orimliga jagideal har kanske tidigare skyddat mot skamfyllda upplevelser av litenhet och utanförskap, men i depressionen känner den deprimerade skam och skuld över att ha förhävt sig. Skuld och självanklagelser utifrån ett grymt överjag utvecklas till ett värn mot skammen över att vara liten och utanför. Skuld och skam kommer då att läsas vid varandra, bli svåra att sortera, granska och hålla isär.

Att självet står i fokus för den deprimerade påverkar i sin tur ömsesidigheten med omgivningen negativt. Den deprimerade sluter sig, drar sig undan, och därigenom väcks ytterligare upplevelser av ensamhet och utanförskap. Vrede och avund riktas mot dem som har det bättre och mot allt som ter sig gott och ljust. Den deprimerade tar till skillnad från den skamlöse på sig ansvaret för den avbrutna ömsesidigheten och anklagar sig själv för det.

### **Befrielse från skam-skuld-låsningar**

Fördömanden och aggressivitet riktas in mot det egna självet. Vid psykoanalytisk terapi finns hjälpen i att genom befrielse från låsningar mellan skam och skuld nå skamfrihet och acceptera sin litenhet. Då blir det möjligt att nå den sorg, men också den glädje som finns bakom låsningarna. När farmakologisk behandling behövs är det viktigt att beakta risken att patienten i stället för sin skam utvecklar en skamlöshet. Beck-Friis betonar risken att det ökande intresset för skamfrågor inte leder till ökad skamfrihet. Önskan att slippa plågsam skam i stället för att möta den hos sig själv och andra kan leda till att skamlöshet och inte skamfrihet blir det eftersträvansvärda.

Om skam "kommer på modet" ställer jag mig frågan om det rent av finns risk för utveckling av ett i grunden skamlöst uppvisande av oäkta skam, ett uttryck för ett falskt själv medan den autentiska skammen förblir dold.

### **Gemensamt högmod en risk**

Ludvig Igra har skildrat kollektiv skamlöshet som medför brist på all anständighet och allt hänsynstagande till dem som utpekats som "utanför". Gränsen mellan den enskilde och kollektivet kan försvagas och ge individen tillgång till ett gemensamt högmod. Sådana tankar väcker förhoppningen att Johan Beck-Friis själv eller tillsammans med andra kommer att föra arbetet vidare.

Näcken och Orfeus är mytologiska gestalter skapade av människan för att förmedla något om livets villkor. Att använda sådana gestalter för att illustrera depressionens dynamik tillför en rikedom i framställningen. Däremot känner jag en viss tveksamhet inför användandet av historiska personers levnadsöden i det syftet – vad de egentligen känt, tänkt och lidit kan de inte längre berätta för oss. Deras liv har inte skapats för att visa oss något, även om deras verk gör det.

Boken är till formatet liten, men inte till innehållet. Den kan kanske vara svårtillgänglig, kräva mer än en genomläsning, men som belöning ge upphov till fantasi- och tankekapande.

MARIANNE NYGREN

Fil dr, psykolog och psykoterapeut

Publicerad februari 2010