

Krönika

KARIN SKAGERBERG

Vi borde skämmas lite mer

Jag har väldigt nära till skammen, det skäms jag inte för att erkänna. (Eller jo, det gör jag ju – det ligger litegrann i farans riktning.) Jag skäms för att jag skäms eftersom man inte ska skämmas! Det är i alla fall vad jag har fått lära mig och ett budskap jag tycker mig se överallt: du ska inte skämmas över den du är, inte skämmas över att ta plats, inte skämmas till tystnad och givetvis inte känna skam över något som någon annan gjort mot dig. Och visst finns det en viktig poäng där, i synnerhet när vi talar om människor som känner skam eller skuldbeläggs efter exempelvis ett övergrepp som begåtts mot dem. Sådana exempel finns det gott om och det är viktigt att skammen och skulden i stället läggs där den hör hemma – aldrig på offret.

DET KAN DÄRFÖR vara mycket sagt att påstå att skammen har fått ett oförtjänt dåligt rykte, för i sin otrevligaste form kan den helt klart vara ett farligt maktmedel. Men jag vill ändå slå ett slag för skammen i sin mindre hotfulla form – där den fyller en mer reglerande funktion. Vissa talar om röd och vit skam, en uppdelning myntad av psykologen Else-Britt Kjellqvist. Hon menade i sin bok *Rött och vitt: Om skam och skamlöshet* från 1993 att den vita är den giftiga och hämmande skammen, medan den röda är mer situationsbunden och kollektivistiskt reglerande. Det är den jag syftar på. Vi människor är ju som bekant relationella varelser; vi strävar

Karin skäms gärna, så länge det är den röda skammen det handlar om.



Karin Skagerberg



är redaktör på Modern Psykologi.

efter att passa in och tillhöra gruppen och i det avseendet har ett visst mått av skam säkerligen hjälpt oss på ett evolutionärt plan. Den har hindrat oss från att bete oss skamlöst och sätta våra egna behov framför gruppens.

I EN MER modern kontext kan man ta som exempel att skammen hindrar (de flesta av) oss från att ta all plats i ett möte eller under en middagsdiskussion – för att behålla den goda stämningen och inte riskera en uteslutning ur gruppen. Eller ett mer aktuellt exempel: nog är det skammen som har fått (de flesta av) oss att under coronabrottet minska på våra sociala kontakter, våra restaurangbesök och vårt resande. Det är skammen över att vara den som råkar smitta en sårbar medmänniska som har hållit mig i schack och fått mig att de senaste månaderna leva ett bra mycket långsammare liv än vanligt. Och det skäms jag faktiskt inte för.

foto: Joel Nilsson