

Skam i handledning

”Den röda skammen står i Eros tjänst och är ett uttryck för libidons långa strävan efter ömsesidig bekräftelse. Den utgör en gräns innanför vilken vi kan utveckla vårt inre språk. Skammen skyddar primärprocessens språk, exempelvis det poetiska språket, medan skulden skyddar sekundärprocessens språk, det språk vi använder mot varandra när vi kommunicerar” (Else-Britt Kjellqvist, 2012, s. 41). ”När vi lär oss konstnärligheten i en professionell praktik, lär vi oss, oavsett hur skild från det vanliga livet denna konstnärlighet kan tyckas vara, nya sätt att använda kompetens som vi redan besitter.” (Donald Schön, 2015, s. 369)

I den här texten kommer jag att försöka närma mig ett utforskande av hur skam i handledningssituationen kan hindra oss från att vara kreativa; hur vi via nyfikenheten kan börja fungera som någon som, enskilt eller i grupp, använder sig av reflektion och spontanitet - det vill säga lek. Att med hjälp av ramen för handledningen få mod och tålamod att invänta våra inre goda objekt och tänka med dem istället för att alltför snabbt ta till färdiga lösningar, där ett “rätt-och-fel”-tänk kan hindra kreativitet. Genom att härbärgera skam och värna längtan kan vi genom intuition och alfafunktion (Bion, 2023) skapa ett handledningsrum där det omedvetna inslaget tolereras och erkänns som kreativt. I dessa funderingar tar jag den handleddes och gruppens perspektiv. Som handledare kan det vara hjälpsamt att tänka om vad som kan pågå i gruppens och den enskildes inre liv. Den psykoanalytiskt inspirerade handledningsmetodiken rör sig mot det Winnicott (2003) kallade för lekområdet. Handledaren bidrar med sin kunskap och gruppens medlemmar med sin. Ur kreativ synvinkel kan detta ses som ett konstnärligt skapande arbete, och jag kommer att fundera över hur psykoanalytisk teori med utgångspunkt i kleiniansk och postkleiniansk teori kan bidra med tankar kring detta, såväl som Donald Schöns (Hjertström Lappalainen, red.) tankar om yrkeskonstnärlighet, med utgångspunkt i hans begrepp “reflektion-i-handling”.

Vad är skam?

Traditionellt har psykoanalysen talat och skrivit mer om skuld än skam. Går vi tillbaka till Freud och hans förhållande till skam, så skrev han inte direkt om skam (Kjellqvist, 1993). I sina brev och skrifter närmade han sig likväl ämnet när han tänkte om sexualiteten där skam, vid sidan av moral och äckel, kunde vara en orsak till bortträngning av sexuella erfarenheter. I "Drömtydning" skriver Freud om vad det väcker att drömma om nakenhet i form av skam, men även skamlöshet som försvar mot skammen. Senare återkommer han till detta i "Sexualteori" där beskrivningen av vad skam är förändras från att skildras som ett känslomässigt svar på att ha blivit ertappad till att ses som ett försvar mot exempelvis de sexuella drifterna exhibitionism och voyeurism; att titta och bli tittad på. Vi kan alltså redan hos Freud lägga märke till att skammen finns i vår egen blick på oss själva och vår upplevelse av andras blick på oss. Freud nämner även den gammaltestamentliga berättelsen om den paradisiska frånvaron av blygsel för nakenhet, med utdrivningen ur paradiset som starten på könslivet och kulturarbetet (ibid). Psykoanalysens förhållande till skammen skulle också kunna spåras i den frånvaro av judiskhet som ambitionerna kring psykoanalysens vetenskaplighet belyser. Freuds teoribyggande ägde rum i ett samhälle där karriären var beroende av assimilering och där den judiska identiteten utgjorde ett hinder (Cornell, 2019). Skam räknas till de så kallade grundaffekterna som anses medfödda, biologiskt grundade och tjänar överlevnaden genom att påverka våra relationer till andra runt omkring oss samt omvärlden. De uppmuntrar eller avskräcker, pockar på eller håller tillbaka. Genom skammen blir det möjligt för det lilla barnet att utforska närhet och avstånd mellan sig själv och andra, och skammen fungerar som en larmsignal när fara hotar, det vill säga om vi riskerar uteslutning genom avvisande. Skammens motpol är stolthet över oss själva, som hjälper oss att våga inleda relationer och utforska världen (Rössel, 2012). Skammen är både en känsla och ett försvar – ett försvar mot relationslösheten, att ingen finns där för oss (Kjellqvist, 2012). I psykoanalytisk litteratur nämns ofta termen "narcissistisk sårbarhet", vilket kan ses som ett annat ord för skam. Kjellqvist (1993) beskriver skam och narcissism som intimt förbundna eftersom de båda har med brist på kärlek att göra. Självet reagerar på bemötande från omgivningen

genom att bokstavligen kompromissa med sig själv – vad gäller sin egen laddning. Vid patologisk narcissism laddas självet upp på ett överdrivet sätt och dess uttryck blir skamlöshet. I depressionen laddas självet ur, vi blir paralyserade av skam och när vi värderar oss själva tillhör vi alltid förlorarnas skara. I båda fall kan vi arbeta oss fram till en sund narcissism som gör att vi kan respektera och tycka om oss själva. För att kunna hitta det som kallas narcissistisk balans är förmågan att stå ut med att känna skam nödvändig, menar Kjellqvist, så att vi kan bedöma vilket avstånd vi trivs i gentemot andra. Annars är risken stor att vi alltför fort avslöjar intima delar av oss själva och därmed blir extremt sårbara. Risken vi då utsätts för är att bli dödligt sårad, något som kan väcka ett så starkt raseri att vi vill döda oss själva, den andra eller själva förhållandet mellan oss (ibid). Kjellqvist (2012) berör två aspekter av skam som hon kallar röd och vit. Författaren benämner också den vita skammens följeslagare: skamraseriet. Den röda skammen känner vi när vi skäms för våra önsknings, vårt begär. Den uppstår i relation till andra: jag tränger mig före andra och missar att det finns en kö – jag rodnar. Det är en röd skam blandad med skuld. Den vita skammen handlar om vem jag är, att det är fel på mig och att jag inte hör till. Hauge (2012) beskriver den vita skammen som det traumatiserade barnets försök att ur en obegriplig upplevelse skapa mening. Priset barnet betalar är att devalvera sitt eget värde för att det ska vara möjligt att behålla föräldrarna som goda i barnets inre värld. Den häftiga skamreaktion som inbegriper både avund, ilska och hat kallas för skamraseri. Hauge menar att det inte har en lika självklar definition som de andra aspekterna av skam, men att det är ett svar på en känsla av förödmjukelse i relation till andra; en upplevelse av att ha misslyckats med att väcka empati och förståelse hos dem. Styrkan i detta raseri kan även förstås med hjälp av Kjellqvists beskrivning ovan, av känslan hos någon som är sårad och sviken. Författaren menar även att det alltid går att hitta skammen där avunden finns (Kjellqvist, 1993). Den som är avundsjuk jämför sig med andra, och har en känsla av att vara underlägsen dem, särskilt andras förmåga att skapa och känna mening i sina liv. Den avundsamma vill som motdrag mot detta livfulla förfalska och smutsa ned det som andra har. Det vanligaste sättet att göra det på är att skambelägga (ibid).

Skam i handledningssituationen

Handledning och psykoterapi är närbesläktade verksamheter. Den psykoanalytiska eller psykoterapeutiska behandlingen bygger på att det finns en ram. Tiden och platsen i kombination med psykoterapeutens respektfulla hållning utgör grunden för att överföringen ska bli möjlig, och för att ett lekområde ska kunna inrättas inom vilket patienten känner sig fri att, i alla fall så småningom, vara kreativ genom att riva ned och bygga upp, lägga ut och ta tillbaka, förstå och bli mer levande genom att arbeta med det kända och det okända i de egna uttrycken och formuleringarna. Ramens gräns gör friheten att uttrycka sitt inre liv möjlig. Kjellqvist (1993) menar att det finns en stark förbindelse mellan gränsöverskridandet och skaparkraften och säger att "drömmen, konsten och psykoanalysen är paradoxala områden där gränsöverskridande är möjligt därför att gränser finns" (s. 121). Handledning är ett arbete som liksom psykoterapi bygger på en överenskommelse och en ram. Vare sig det är handledning under utbildning eller i yrkesutövandet är grunden för att gruppdeltagarna eller den enskilde ska kunna dela med sig att denna ram finns. Handledning och psykoterapi har det gemensamt att fokus ofta ligger på den handleddes motöverföring och på patientens försvar. Buechler (2012) fokuserar på vikten av att lyfta fram den handleddes utsatthet för skam i handledningssituationen, då det är en känsla som riskerar att dra igång processer av tillbakadragande i kombination med elakartat

självtvivel. En skillnad mellan psykoterapi och handledning är att i terapi undersöker patient och terapeut tillsammans patientens omedvetna försvar kopplat till patientens historia. Det kan då utvecklas en förståelse för varför patienten en gång i tiden kände sig tvingad att kompromissa med sig själv och tillvaron. När motöverföringen utforskas i handledning är den processen inte en del av överenskommelsen, varför Buechler menar att den handledde i viss mån lämnas ensam med försvaren som ligger till grund för motöverföringen, utan att det görs historiska kopplingar som visar på orsakerna till dessa. Den handledde upplever sin motöverföring, som är resultatet av en livserfarenhet, utan möjlighet att prata om erfarenheten i sig. Då blir det svårare att hitta en motsvarighet till den terapeutiska möjligheten där både terapeut och patient kan känna empati för patienten. Den handledde kan istället känna sig bristfällig och självföraktet kan öka, liksom skammen (ibid). Att arbeta med människor innebär oaktat både utbildning och teoretisk förankring att arbeta med sig själv som instrument. Vårt professionella självförtroende är starkt knutet till de vi är (ibid). När en grupp väljer en handledare spelar handledarens personlighet in. Vi kan tänka att de av oss som väljer att arbeta i människovårdande yrken strävar efter att göra någonting konstruktivt av vår egen patologi. För att bli psykoterapeut framstår därför vikten av egenterapi som central. Det handlar om att något är knutet till mig själv från början, så även om

jag rent logiskt kan tänka att ”intet mänskligt är mig främmande” blir jag berörd när min motöverföring blottläggs i handledning. Att utbilda sig och arbeta inom fältet kräver därför mod och är knutet till det engelska uttrycket ”act of faith” (ibid). Det behövs en personlig drivkraft för att ge sig in i detta ”omöjliga” yrke. Buechler beskriver utbildningen till psykoanalytiker som en spegelsal, och vi skulle kunna tänka om handledningssituationen på liknande sätt. Yrkeshandledning i grupp innebär att utsätta sig för andras blickar och omdömen. Handledning under utbildning innebär att söka stöd av en handledare som samtidigt ska bedöma. Handledningen blir som en spegel som hålls upp, där vi riskerar att få syn på oss själva i form av en främling som vi varken gillar eller beundrar (ibid). Förmågan till medkänsla för oss själva utmanas i ett ibland plågsamt förändringsarbete som, när det fortskrider, kan ge plats för en yrkespersonlighet som är mer mänsklig och som tillåts göra misstag, men som också kan ta ansvar. I socialt arbete och i psykoterapi arbetar vi med förändring, vilket innebär att närma sig verkligheten på ett nytt sätt med mer flexibla försvar och en större tolerans för sorgen över att inte räcka till och utstå förluster. Då kan vi också omvandla rädlans tendens att beskylla andra till omsorgens förmåga att ta på sig rättmätig skuld. Kort sagt, vi tränar på att stå ut med verkligheten så som den är. Kjellqvist (2012) beskriver detta som att uthärda livet med alla dess brister och tillkortakommanden. Här kan vi se skammens plats vid sidan av skulden och sorgen i förändringsarbetet. Kjellqvist poängterar att det inte går att tänka om vårt inre eller den yttre verkligheten om vi undviker skammen. I handledning närmar vi oss dessa känslor genom de ärenden som tas upp. Skam i handledning skulle kunna beskrivas som att förlora kontakten med den del av personligheten som formats historiskt då vi har lyckats undvika ångest i interpersonella relationer: ”bra-jag” eller ”goda-jag” (Buechler, 2012 efter Sullivan, 1953). Men i undersökandet av motöverföringen kan vi möta aspekter av oss själva som skulle kunna betecknas som ”dåliga-jag” eller i värsta fall: ”inte-jag”. Kontakten med ”dåliga-jag” kan innebära att vi överväldigas av ångest och skam eftersom den delen är starkt bunden till de tillfällen då vi visat upp vår otillräcklighet och blivit rädda för, eller har fått utstå, kritik. Buechler tänker sig att det dagliga kliniska arbetet är väsentligen präglat av skam- och ångestupplevelser knutna till kontakten med ”dåliga-jag”

eller ”inte-jag” och att skammen är så inflettad i vårt arbete att vi inte förmår formulera hur den påverkar oss. Det kliniska arbetet medför att möta sidor som utmanar psykoterapeutens självkänsla, och skammens kumulativa effekt skulle enligt författaren kunna leda till att kollegor tar ut förödmjukande och frustrerande upplevelser på varandra. Det kan leda till att kollegor utsätter varandra för ”shaming games” genom att kritisera den andres kompetens eller lämplighet. Författaren menar att företeelser som denna är ett hot mot hela psykoterapifältet och framförallt mot de som arbetar i det. Liksom alla människor utvecklar psykoterapeuter ”goda-jag”, ”dåliga-jag” och ”inte-jag”-aspekter av sin personlighet i uppväxten (Sullivan 1953, i Buechler 2012). Kontakt med oroande och främmande delar uppstår genom möten i arbetet, eftersom skam väcks i känslomässiga relationer. Som psykoterapeuter utmanas således ständigt vår självkänsla när aspekter av oss själva som varit utanför vår medvetna uppmärksamhet dras fram i ljuset. Därför har det psykoterapeutiska arbetet en desorganiserande inverkan på den som utövar det, enligt Buechler, och vi kan tänka att detta fenomen också visar sig i handledning. Att arbeta som psykoterapeut innebär ofta att känna sig liten och otillräcklig, skriver Haugsgjerd (1985). Författaren för därefter fram sin teori om transport alternativt transformation av psykisk smärta. Teorin kan användas som ett sätt att förstå hur trauman som inte bearbetas av en generation kan transporteras vidare till nästa, medan bearbetning medför en transformerande erfarenhet som kan leda till ökad kreativitet och livslust. På en mikronivå skulle vi kunna tänka oss att detta händer i handledning. Om en kurator som drar ett ärende möts av kollegornas mördande kritik (Kjellqvist, 1993) så förs den psykiska smärta som genererats av överväldigande och oberarbetade upplevelser i deras kliniska vardag över till kuratorn och ett ”shaming game” har dragit igång. Medan den livgivande kritiken (ibid) leder till bearbetning och delande av gemensamma erfarenheter. Svaret från exemplet kurator och den tänkta dialogen mellan kollegorna kan i skammens kampsport leda till positionering i de olika hörnen av den så kallade skamkompassen (Nathansson, 1992). Försvarsstrategierna i denna kompass pendlar mellan polerna tillbakadragande/undvikande samt attack mot självet/attack mot andra. Detta känner vi igen från beskrivningen av skam som både känsla och försvar där skrällen är

intigheten och relationslösheten (Kjellqvist, 2012). Gruppens förmåga att mentalisera sjunker drastiskt i ett sådant läge. Man talar om oförmågan att tänka vid skam som en episod av kognitiv oförmåga (Hauge, 2012).Handledningen förvandlas då till den schizoparanoidea positionens skräckkabinett och rädsla blir den dominerande känslan (Klein, 1993). Detta något tillspetsade exempel kan visa på vikten av handledarens hårbärgerande förmåga och gruppens potential att hårbärgera smärtan i att inte kunna veta och förstå allt, vilket kan leda till kontakt med sorgen i den depressiva positionen (ibid). På så sätt kan gruppen via sorgen känna omsorg om sig själva och varandra och komma vidare. Alternativet till att inte kunna något alls är ju som bekant inte att bli allvetande, då båda lägena saknar kontakt med verkligheten. Bergstein (2022) skriver om sökandet efter mening som meningsskapande i sig, och att tillkortakommanden i detta kan visa sig vara "fertile failures" (s. 254), som tillför näring i processen mot att hitta en – om inte sann, så en sannare – bild av verkligheten.

Handledningens inre och yttre värld

Den meningskapande aspekten av handledning framstår som grundläggande för hur mötet mellan handledare och den handledde utformas. Handledaren kan bli den som underlättar genom att rulla ut den symboliska matta som gruppen slår sig ned på. Handledaren inleder det avbrott i det dagliga arbetet som handledning ofta är, och som övergår i ett annat sorts arbete – i en reflekterande domän (efter Maturana). Denna domän präglas av att söka förståelse, men också av tankar och känslor om arbetet såväl som tankar och känslor om mig själv och mina kollegor. Vår mentaliseringsförmåga fungerar sämre vid stress (Hauge, 2012) vilket kan göra att handledningen påverkas av hur hög stress gruppmedlemmarna upplever i sin vardag. De blir då beroende av handledarens mentaliseringsförmåga för att få hjälp att sortera i vad de vill ta upp. Om vi i en sådan situation tar hänsyn till vad som pågår i den inre världen kan vi tänka att stress och skam är förbundna utifrån det kliniska arbetets desorganiserande effekt på den som utför det och att skamupplevelser präglas av stark stress. Var och en i gruppen bär på upplevelser, livsteman och erfarenheter av skam som till sin natur är svåra att tänka kring eller ens sätta ord på, men upplevelsen aktiverar tidiga mönster av anknytning och relaterande. I den inre

världen har vi alltså att göra med gruppmedlemmarnas enskilda upplevelser av sitt eget värde, självet, med dess rädsla för och erfarenhet av avvisande samt sårbarhet för kritik. Här finns, i kulisserna, olika former av röd skam, vit skam och skamraseri. När vi kliver in i rummet ljuder dessa likt bakgrundsmusik. Var och en av skammens former ger också sitt uttryck i reaktioner och uppträdande hos personerna i gruppen. Vad pågår då inom oss när vi tänker om vårt arbete i handledning? Ett sätt att närma sig en förståelse av detta är att ta hjälp av Meltzers tankar om den estetiska konflikten (Stokkeland, 2021). Beroende på dagsform och arbetsglädje är det naturligtvis olika, och handledarens bidrag till trygghet i gruppen spelar roll. Men när vi nu tänker om skammens uttryck i handledningssituationen kan vi låta gruppmedlemmarnas mer eller mindre medvetna tankar cirkla kring frågor som: Hur framstår jag? Hur framstår mitt arbete med klienten inför de andra? Frestas jag till att ljuga lite genom att putsa på mina egna interventioner? Vilken blir bilden av mig, inför mig själv och inför andra? Samt motsvarande tankar om de andra.

Meltzer menar att vårt tänkande formas av våra inre objekt, samt att våra relationer präglas av det mest grundläggande: är jag omtyckt (Stokkeland, 2021)? Detta gäller naturligtvis främst i de nära relationerna, men i ett arbete som är människovårdande eller psyko-terapeutiskt, där vi använder oss själva och vårt eget psyke som främsta arbetsinstrument blir frågan aktuell även i olika aspekter av vårt arbetsliv, exempelvis i handledning. Meltzer tänker med Melanie Klein och hennes beskrivning av barnets relation till det goda, livgivande bröstet och det onda, frånvarande bröstet. Med hjälp av dessa tankar får vi möjlighet att fundera över vad bristen och frånvaron gör med oss och hur vår förmåga att tåla frustration utvecklas. Bion (2023) har fortsatt att beskriva hur dessa processer även utvecklar vårt tänkande, då barnet förmår hallucinera ett gott bröst i frånvaron, men även behöver hjälp av en närvarande omhändertagande vuxen som tänker, drömmer barnets behov tills dess att barnet utvecklar en egen tankeapparat som hjälp i sin mognad och växt. Så från denna förenklade teoretiska beskrivning kan vi ta med oss tanken om hur bristen och frustrationen påverkar oss, som mycket små och som vuxna. Stokkeland (2021) beskriver hur Meltzer i Kleins och Bions efterföljd tänker om hur även den *närvarande* modern påverkar barnet. Det lilla barnet ser mammans ansik-

te och hennes bröst och blir starkt berörd av hennes förtrollande skönhet. För det lilla spädbarnet framstår skönheten som ett mysterium och den väcker ett passionerat intresse som blir en uppmaning att börja söka efter svar. Stokkeland beskriver hur Meltzer tänker att skönhetens dragningskraft inte bara får oss att börja utforska utan även hur den kan vara överväldigande, och när den börjar bli skrämmande måste vi vända oss bort. Det lilla barnet blundar som skydd. Meltzer menar att det handlar om mening, att meningen med moderns sätt att vara är okänd för oss. Något i relationen mellan utsida och insida får oss att undra över hur moderns ansikte motsvarar hennes psyke. Därför blir inte bara *frånvaron* av modern svår att uthärda, utan även *närvaron*. Och denna konflikt, som Meltzer kallar den estetiska konflikten, bär vi med oss genom livet. Använder vi Meltzers resonemang för att tänka om handledning så tar de sig uttryck som den osäkerhet som uppstår när gruppen sätter sig tillsammans. Vad sker på de andras insida? Vad ska vi göra idag, kommer vi att få svar som blir hjälpsamma i vårt arbete? Denna osäkerhet och ovisshet för oss kanske in i ett tillstånd av obehag, och behovet av att få svar gör sig påmint, eller kanske påträngande. Det svar vi väntar på och som kommer inifrån oss själva ”är ett svar som skapas genom förlopp som vi själva inte råder över. Vi måste lita på att goda inre objekt kan hjälpa oss att skapa mening” (Stokkeland, 2021, s. 61). Denna symboliseringsprocess kallar Bion (2023) för alfa-funktion, och den processen har inslag av drömmar och bilder som ”gör det möjligt för oss att tänka över vad vi känner, och förstå vad som försiggår mellan oss och andra människor” (Stokkeland, 2021, s. 61). Nu har vi en handledningssituation som verkar vara fylld av omedvetna och medvetna processer som försiggår både på utsidan och insidan, samt mellan alla deltagare i gruppen. Handledaren med sitt mystiska inre, är hen välvillig eller sitter hen och håller på de lösningar som *jag* förväntas komma på? Det är inte svårt att känna sårbarheten i stämningen, och fantisera över känslomässiga kompromisser som kan uppstå i det här läget. Vi kan börja förhandla med hur nödvändigt och effektivt handledning är, fundera på i vilken mån det är ett arbete och vårt behov av att få ett svar så att vi har ett rätt och ett fel att förhålla oss till. Utsattheten som det innebär att vänta på och tänka med våra inre goda objekt får oss enligt Meltzer att gripa efter enkla lösningar för att slippa det lidande som väntan inne-

bär. Här kan vi tänka att ett skamkänsligt läge uppstår genom att fundera över ord inom skam-området. I väntan på mönstret som befriar kan vi känna att det blir pinsamt, obekvämt, skämmigt, genant och obehagligt. Känslomässiga lägen som kräver mycket av oss, och dessutom vill vi i det här läget även framstå som kompetenta och professionella. Utmaningen blir att stå ut med ofullkomlighet och ovisshet, att tillägna oss det vi brukar kalla ”negativ förmåga” (Stokkeland, 2021). Den kognitiva förvirringen som skammen skapar kan lätta (Skårderud, 2004) och tillhörigheten i gruppen hittas när jag litar på att de andra tar emot. Nyfikenheten som kan växa inför nästa steg, nästa bildruta i historien. Tillit till att något växer i det fördolda.

Yrkeskonstnärlighet

Skårderud (2004) skriver om den goda skammen, som har att göra med att människan är ”ett halvöppet väsen” (s. 259), där vår inre och yttre värld är förbunden med en viss genomsläpplighet och vi behöver därför ett skydd. Den goda skammen kan ge det skyddet när vi närmar oss gränsen för hur mycket verklighet vi står ut med. Författaren menar att den goda skamkänslan skapar gränser som hjälper oss att hålla anständighet och respekt gentemot varandra. Vi kan tänka oss sårbarheten som ett känsligt membran som signalerar till oss när vi närmar oss ett utsatt läge. I kombination med den kunskap vi kan få från att läsa teori skulle vi kunna öka vår förmåga att hållbara känslor av sårbarhet, om vi fortsätter att tänka på vårt psyke som det instrument vi arbetar med. Att läsa teori skulle då kunna motsvara musikernas teknikövningar (Ferreira, 2022) så att de blir en grund när vi sedan ska spela ihop med andra. Tekniken/teorin hamnar i bakgrunden i samspelet med andra, som en ”förkroppsligad och bortglömd” (ibid, s. 931) kunskap som vi sedan kan återgå till för att skapa förståelse för egna och andras reaktioner. Sårbarheten hjälper oss här med att beskriva ett händelseförlopp; via utsattheten i upplevelsen fick vi kontakt med omedvetna känslor och därmed med fler sidor hos oss själva eller i relationen. Vi kan tänka om det psykoteraeutiska eller det sociala arbetet som ett skapande arbete – med Meltzers ord är det inte bara konstnären som behöver arbeta psykiskt med de estetiska uttrycken. Det är en uppgift som ingår i de psykiska utvecklingsprocesserna och som gäller oss alla (Stokkeland, 2021). Författaren

menar att vi kan upptäcka sidor hos oss själva som vi inte kände till (jfr Buechler) när vi berörs av något estetiskt. Och detta för oss in i processer där vi blir sårbara men där vi också kan få en chans att lära känna oss själva på djupet. Skam är en kroppslig känsla. Den får oss att använda uttryck som att ”jag ville sjunka genom jorden” eller att vi ”tappar ansiktet”. Sårbarheten som är knuten till att visa sig själv, låta vårt genomsläppliga väsen skönja omedvetna aspekter av vårt eget psyke, tar sig till stor del kroppsliga uttryck. Skyr vi detta i alltför hög grad utsätter vi oss inte för de stunder då vårt hjärta klappar lite extra. Vi skulle kunna göra ett tillägg till tanken om att teorin i mötet med en annan människa behöver vara förkroppsligad och bortglömd genom att tänka på engelskans uttryck ”learning by heart”, att det vi kan utantill symboliskt är placerat i hjärtat som klappar, och som håller oss levande. Inom praktiska yrken brukar vi ofta beskriva att det till stor del finns en ”tyst” kunskap eller erfarenhet som utövaren tillägnat sig under sitt arbetsliv. Donald Schön (Hjertström Lappalainen, red.) har låtit termen ”yrkeskonstnärlighet” beskriva hur en praktiker gör bedömningar i utövandet av sitt yrke. Den kompetens som uppvisas i unika, svårtolkade situationer är ofta svår att beskriva i ord. Författaren använder uttrycket ”kunnande-i-handling” för den typ av handlingar vi utför som i sig har ett implicit kunnande, exempelvis att cykla eller spela ett instrument. Att göra en bedömning av en människas mående under ett samtal skulle kunna vara ett sådant kunnande. Schön menar att detta kunnande hela tiden utmanas av överraskningar som vi inte hade kunnat förvänta oss, och som vi kan välja att bortse från eller att försöka förstå, genom vad han kallar för ”reflektion-i-handling”. Ett samtal är både förutsägbart och överraskande; parterna plockar upp och utvecklar de teman som det talas om i en kollektiv verbal improvisation, precis som jazzmusiker som improviserar tillsammans. De lyssnar på varandra, på sina medmusikanter och ”känner” vart musiken är på väg. Gemensamt finns en underliggande struktur av takt, harmoni och förutsägbar ordning. Skicklighet utmärker sig genom förmågan att möta överraskningar från de andra med hjälp av att uppfinna variationer i stunden. Reflektioner leder till spontant experimenterande som kan fördjupa förståelsen av de fenomen som undersöks (ibid). Sångerskan Lena Willemark (2023) beskriver sitt förhållningssätt till rösten som ett risktagande. Hon framhåller sårbar-

het och närvaro som två viktiga komponenter i sången. Här kan vi tänka på intuition som en aspekt av att vara närvarande, och hur intuitiv närvaro kan knytas till teoretisk kunskap. Tänker vi på handledning och våra olika ingångar till den så kan vi tänka att vissa av oss tenderar att börja i teori och utveckla vår intuition efter hand, medan andra startar i det intuitiva för att allteftersom bygga på med teori. Här kan en konstnärlighet uppstå, ett glidande mellan lek och teknik, andras sanning och vår egen. Willemark betonar vikten av att ge tid till det hon kallar för ”ingenting”, som ett sätt att befrämja sårbarhet och närvaro eftersom det inte är något som går att ”öva” på. Hon menar att det ligger något i att ge tid till sådant som vi inte riktigt vet vad det kan komma att innebära. Inom psykoterapi och handledning brukar vi kanske kalla detta för att lita på processen.

Att stå ut med skam i handledning

Skam kan inte bara i psykoterapi utan även i handledning visa sig som tystnad. Bakom denna tystnad skulle vi kunna tänka att alla typer av skam finns: den röda, den vita samt skamraseriets hat och avund. Winnicott (1993) skriver om rätten att inte kommunicera, som vi kan hävda när vi har en fantasi som säger att om vi visar oss så finns det risk att bli gränslöst exploaterad. Samtidigt beskriver han att bakom den fantasin finns en annan: längtan efter att bli funnen. Mot bakgrund av detta funderar Hauge (2012) över tystnadens kvalitet; är det en rädsla att avslöjas som värdelös av den andre eller en tystnad där vi är i kontakt med oss själva i reflektion, i närvaro av någon annan? Skammen inbegriper alltid någon annan – mina tankar om mig handlar om vad andra tänker om mig. Den kan också vara en slags signalångest från överjaget, eller snarare idealjaget, och signalerar risken för att förlora anknytning, status eller bli avvisad (ibid). Skårderud (2004) menar att skammen är förknippad med storhetskänslor. Idén om vem jag skulle kunna, eller borde, vara. I glipan mellan den jag är och den lyckade bilden uppstår skammen. Vi skulle här kunna fundera kring ideal i arbetsgruppen. Om det finns ett ideal av tvärsäkerhet i arbetsgruppen skulle skammen över att vara komplex kunna uppstå. En önskan att dölja att man är något utöver ”rätt” och ”fel”, som ett försök att avvärja vilshenhet och eftertänksamhet. En arbetsgrupp skulle kunna gå i maskopi om att verkligheten är möjlig att tämja istället för att öka sin negativa kapacitet.

Skårderud beskriver nutidsmänniskans storhetsvansinne som idén om hur självständiga vi kan vara. I idén om den absoluta självständigheten kan vi tänka att fantasin om att bli funnen blir helt förnekad. Den röda skammen skyddar det poetiska språket (Kjellqvist, 2012) och står i livets, Eros, tjänst. Innanför skammens gräns kan vårt eget språk skapas och utvecklas, i ömsesidig bekräftelse med andra. Nyfikenheten står även den i livets tjänst, som en kreativ aspekt av handledning. Handledning kräver nyfikenhet – på den andre men också på sig själv. När jag visar mig i det trevande försökets process riskerar jag att visa något av vem jag är, och risken för skam blir överhängande. Skam över att ta tid och plats för mina tankar, det vi kanske definierar som blyghet. Att inte nå upp, fram, och in till kärnan av något där jag vågar vara ärlig, sträva efter ärlighet i rösten – den egna rösten. När paranoian kring att bli avslöjad blir för stark i handledningsrummet är det nyfikenheten som tar stryk, då vi inte vågar undra något spontant, rakt ut i luften (Buechler, 2012). Tänker vi med Winnicott (2003) så erbjuder mellanområdets potentiella rum även en plats för lek och fantasi. Här kan de överraskande vändningarna uppstå, som i den fria associationen eller improvisationen. Så för att frigöra oss behöver vi stå ut med skammen, rodnaden på våra kinder, som ju på ett sätt skulle kunna bidra med värme i rummet. Men vi behöver också ”emellanåt stirra demonerna stint i vitögat och till varje pris uthärda” (Kjellqvist, 2012, s. 55), och kanske gäller det i än högre grad den vita skammen. Frihet är inget vi får gratis, utan något som vi måste ta oss rätten

att erövra (Kjellqvist, 1993) och i ett förändringsarbete behöver även skammen härbärgeras. Den förmågan är lika viktig som förmågan att bära skuld och sorg (Kjellqvist, 2012). Om vi tänker om skam i handledning utifrån Kleins positionsbegrepp (Klein, 1993) så kan vi föreställa oss att skammen i den schizo-paranoidea positionen visar sig genom att goda egenskaper projiceras, exempelvis tankeförmåga. Att härbärgera skam skulle i det fallet kunna innebära att vi genom att ta in smärtan över vår oförmåga, över osäkerheten, och via den ta oss över tröskeln till den depressiva positionen och därmed erövra förmågan att sörja, som ger kapacitet att stå ut. Att med bibehållen tankeförmåga sörja att vi är – inte i skammens tomrum, men i det mellanrum där vi inväntar de inre goda objektens skapande förmåga. Sammanfattningsvis kan vi fundera kring skam som en kraft som motverkar förståelse genom att avskärma oss från kontakt med kompetens som vi besitter, kan få ta del av och skapa tillsammans med andra. Samtidigt kan skammen hjälpa oss att känna av hur mycket av oss själva vi vill dela med andra. I den psykoanalytiskt inspirerade handledningen lyssnar vi till det överraskande bidrag som människans omedvetna uttryck ger till processen. Om skammen kan härbärgeras som en manifestation av den energi som alstras av det Klein (Hinshelwood, 1991) kallar för den ”epistemofila driften” – vår medfödda drivkraft att närma oss hittills okänd kunskap – kan vi tänka att skam också samspelar med vår längtan att utvecklas. ○



REFERENSER

- Bergstein, A. (2022). "Truth shall spring out of the earth...": The analyst as gatherer of sense impressions. *International Journal of Psychoanalysis*, 103 (2), 248-263. doi:10.1080/00207578.2021.2010561
- Bion, W.R. (1962/2023). *Att lära av erfarenhet*. Göteborgs Psykoterapi Institut.
- Buechler, S. (2012). *Still Practicing. The Heartaches and Joys of a Clinical Career*. New York: Routledge.
- Cornell, P. (2019). Psykoanalysens omedvetna historia. I *Svenska Dagbladet*, 19 september.
- Ferreira da Rosa Ribeiro, M. (2022). The psychoanalytical intuition and reverie: capturing facts not yet dreamed. *International Journal of Psychoanalysis*, 103 (6), 929-947. doi: 10.1080/00207578.2022.2084402
- Hauge, M. (2012). Skammens många ansikten. Erfarenheter i psykoanalys och psykoterapi med barn och familjer. I *Skam*. Rössel, R.J., Kjellqvist, E-B., Peterson, K., Hauge, M., Beck-Friis, J., Björklind, C., Olsson. *Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie*, Nr. 12.
- Haugsgjerd, S. (1985). *Psykoterapi och miljöterapi vid psykos*. Stockholm: Prisma Förlag
- Hinshelwood, R.D. (1991). *A dictionary of Kleinian thought*. London: Free Association Books. Ursprungligt arbete publicerat 1989.
- Kjellqvist, E-B. (1993). *Rött och vitt. Om skam och skamlöshet*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Kjellqvist, E-B. (2012). Skam - yttringar, försvar och sju steg. I *Skam*. Rössel, R.J., Kjellqvist, E-B., Peterson, K., Hauge, M., Beck-Friis, J., Björklind, C., Olsson. *Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie*, Nr. 12.
- Klein, M. (1993). *Kärlek, skuld och gottgörelse. Urval av Ludvig Igra och Lars Sjögren*. Stockholm: Natur & Kultur. (Originalarbete publicerat 1948)
- Nathanson, D.L. (1992). *Shame and Pride. Affect, sex and the birth of the self*. New York: W.W. Norton & Company, Inc.
- Rössel, R.J. (2012). Synas skamlig. I *Skam*. Rössel, R.J., Kjellqvist, E-B., Peterson, K., Hauge, M., Beck-Friis, J., Björklind, C., Olsson. *Svenska psykoanalytiska föreningens skriftserie*, Nr. 12
- Schön, D. (2015). Att lära ut konstnärlighet genom reflektion-i-handling. I Hjerström Lappalainen, J. (red.), *Klassiska texter om praktisk kunskap*. (s. 355-380). Södertörn studies in practical knowledge 7. www.sh.se/centrum. www.sh.se/publikationer.
- Skärderud, F. (2004). *Känslösamma resor. En bok om livet i rörelse*. Stockholm: Natur & Kultur
- Stokkeland, J.M. (2021). Det närvarande objektet och den gåtfulla insidan. I *Divan - Tidskrift för psykoanalys och kultur*, (3-4), 58-69.
- Willemark, L. (2023). Lena Willemark – Jag är inte rädd att ta i. I *Rösten – del 3*. sverigesradio.se. <https://sverigesradio.se/avsnitt/lena-willemark-jag-ar-ju-inte-radd-a-ta-i-rosten-del-3--2>
- Winnicott, D.W. (1993). *Den skapande impulsen. Psykoanalytiska skrifter i urval av Arne Jemstedt*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Winnicott, D.W. (2003). *Lek och verklighet*. Stockholm: Natur & Kultur.



JOHANNA ALMLÖF

är socionom, leg. psykoterapeut och handledare verksam vid Göteborgs Psykoterapi Institut (GPI). Artikeln skrevs ursprungligen som ett paper vid GPI's Lärar- och handledarutbildning 2023.