

SKAM SPILLET

– EN ARTIKEL OM SELVET

af Thorhild Olsen



VILLAVENIRE

Entré

Selvet går i opløsning overalt, hvor jeg kigger. Jeg møder mennesker, der krakelerer og forsvinder for øjnene af mig.

Som den dygtige leder, der har gjort det godt i alle sine ansættelser, men nu er havnet i et hjørne af organisationen, hvor dilemmaerne står i kø.

Det er umuligt at lykkes, indsatserne skuffer og følelsen af ensomhed trænger sig mere og mere på. Ingen spørger til, hvordan det går. Han har mærket andres øjne strejfe og glide videre, som var han en gæst, der er blevet hængende for længe. Som den rutinerede leder han er, har han smilet hele vejen, indtil det møde, hvor mængden af ubegribelig kritik overvælder ham og han som den mest loyale medarbejder i organisationen forlader rummet. Tåren på kinden føles absurd pinlig. Skammen får ham til vredt nærmest at slå tåren væk med hånden.

Jeg har mange gange oplevet og erfaret den stærke understrøm af udskamning i arbejdslivet. Jeg har set mennesker bukke under. Isoleret og overladt til sig selv i et omfang, der har oprørt mig. De funktionelle lidelser har taget over og energien rækker ikke længere. Tidligere har jeg beskæftiget mig med dilemmaspillet, hvor dilemmaer distribueres og presses nedad til det niveau, hvorfra de ikke kan afleveres videre til andre. Det foregår til stadighed, som en organisatorisk udfordring, mange har lært at håndtere og mestre. Men uanset om man magter sine opgaver, kan man ikke vide sig sikker. Det nye spil handler om skam. Og det er skæbnesvangert at så få kender spillets betingelser, spillepladen og brikkernes muligheder, fordi netop skam udmåler Selvet – om vi så at sige har styr på os selv eller om vi mister forbindelsen til os selv og går i opløsning. Til formålet at gøre os alle til bedre spilmestre og gøre os i stand til at lægge selvets brikker mere bevidst, har jeg udviklet en samlet beskrivende model – med skam i midten. Jeg vil afsløre skamspillets hemmeligheder, offentliggøre reglerne for spillet og pege på dine rettigheder og muligheder i dette spil.

Modellen bliver præsenteret trin for trin i denne artikel. Modellen har jeg selv udviklet, men den er stærkt inspireret af Dan Zahavi's bog; "Self and Other". Der er på ingen måde tale om en direkte afbildning af Zahavi's bog, dertil har jeg lagt alt for meget af mit eget stof i modellen. Men bogen gjorde det muligt for mig at genkende nogle mønstre. Ligesom bogen satte Selvet på en ny formel, hvilket har gjort stort indtryk på mig.

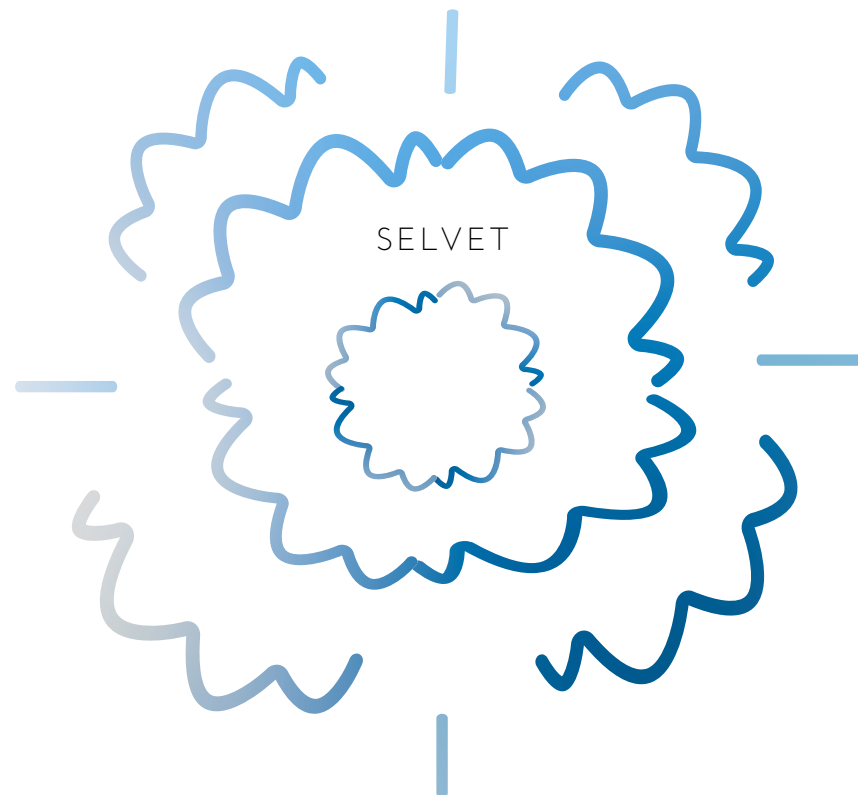
Skam er intimt forbundet med Selvet.

Skam spillet opstod som idé i samtaler med Eva Schimmell Raakjær. Tak til Eva for tidlig inspiration.

Dan Zahavi:
Self and Other.
Exploring Subjectivity,
Empathy and Shame.
(2014)

Udover denne artikel har jeg sammensat en værktøjskasse af samtaler, metoder og refleksionsmodeller i min kapacitet af kursusleder for det personlige udviklingsforløb *"Med Mig i Midten"*. I det omfang det stadig er tilladt at bruge ordet robusthed, anvises der her veje væk fra resignationen og væk fra 'rundtossetheden'. I retning af virkekraft ikke blot som et selv-forhold, men som de særlige forhold, der gør sig gældende i fællesskabet. Væk fra skammen. Netop ikke ved at vende skammen ryggen. Men ved at erkende følgende:

1. Der er skam i dit liv
2. Du kan ikke ikke-fortælle det. Skammen viser sig altid

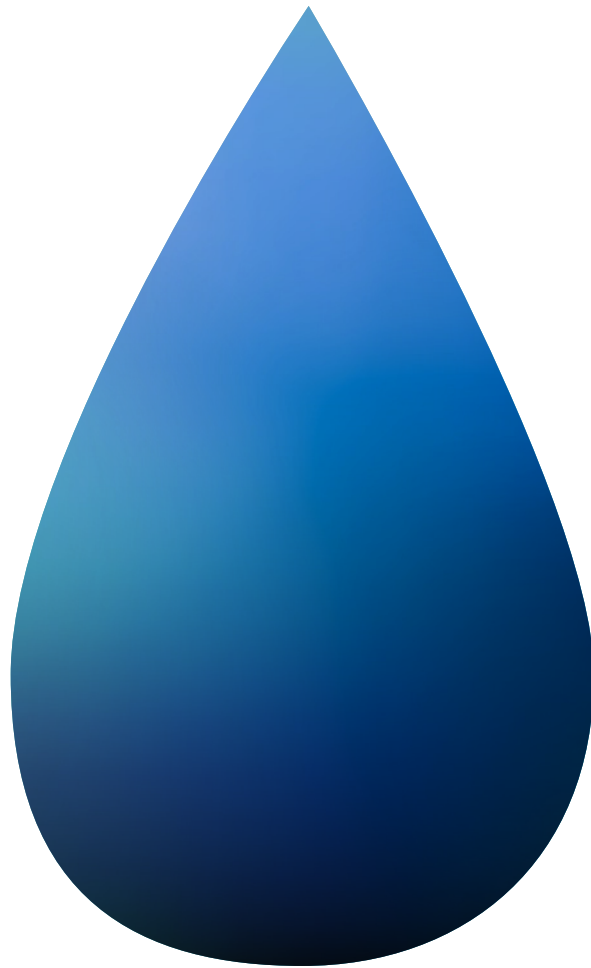


www.villavenire.dk

Særlig tak til pilotholdet -
'Med Mig i Midten', 2016

Det særlige ved skam er, at skam er forbundet med alle aspekter af Selvet.

Figur 1
- Selvet formet rundt om skam



Når kroppen
fortæller, at der er
noget helt galt ...

I. De stirrer på mig - jeg er helt nøgen

Jeg kommer let til at svede. Så jeg sveder næsten altid, når jeg skal på. Men at sveden driver af mig, inden jeg overhovedet er på scenen, tyder på, at der er noget helt galt. Jeg har med glæde sagt ja til et 45 min. oplæg på det, vi i min virksomhed kalder et "det-må-godt-blive-godt" arrangement. Altså ét af de steder, hvor vi bare gerne vil lykkes. Her er tale om en konference arrangeret af en fagforening med ca. 500 deltagere af den slags, som ofte er vores kunder og samarbejdspartnere. Og når jeg så endda er blevet bedt om at præsentere vores populære VIL-KAN-SKAL model, så ligger opgaven lige til højrepoten. Modellen er intuitiv og derfor let at præsentere – også på kort tid – samtidig med, at jeg og vi har så mange erfaringer med modellen, at den let krydres med gode eksempler og små sjove historier.

Men lige dér på dagen føler jeg mig imidlertid meget lidt sjov. Jeg er selvfølgelig kommet i god tid, og står ude ved siden af den store sal og ser oplægsholderen før mig. En tidligere stuntman, der taler om mod i ledelse. Han får alle til at brøle modet ud, mens de, sammen med den hyperenergiske stuntman, er på safari og står ansigt til ansigt med en truende løve. Alle hujer og brøler. De kommer op at stå

“ ... lige dér på dagen føler jeg mig imidlertid meget lidt sjov.

og skal flette fingre med sidepersonen, så de kan mærke, hvor meget styrke forbundethed skaber. Energien er elektrisk og humoren, som jeg svedende oplever det, ret hysterisk. Arrangørerne kan tilsyneladende li' det. I hvert fald går indslaget uhindret over tid. Det stresser mig ikke i sig selv. Jeg er vant til at justere

Selvet som Ludo;
slået tilbage til start ...

mine ting 5 minutter den ene eller den anden vej. Men da han springer fra scenen under intense klapsalver og den smilende konferencier præsenterer mig med en melding om, at vi selvfølgelig overholder tiden til pausen, betyder det, at jeg har 21 min. tilbage til mit oplæg.

Mere spagt har VIL, KAN og SKAL vist aldrig lydt. Jeg kan konstatere, at jeg står på scenen og siger noget. Men hvad kan jeg knapt registrere. Minutterne tæller ned, hvilket er en slags lettelse, mens jeg, trods min erfaring, gør det værst tænkelige. Prøver at gennemføre 45 min. oplæg på den halve tid. Slides og indstuderede sætninger går hen over hovedet på deltagerne. Men de reddes kort tid efter af pausen. Det gør jeg ikke. Udenfor står

journalisten, der arbejder med konferencemagasinet, klar. Han skal have et foto og nogle sætninger om mit oplæg. Det føles som, at jeg overføres fra isolationsfængsel til nogen gårdtur. Tankerne er frosset fast. Skjorten er gennemblødt. Og konsulents-

milet har vist aldrig været bredere. Men smilet stivner, da jeg endelig sidder i toget på vej hjem. Vreden overfor klovnen af en stuntman vender hurtigt til skam. Var dét det, jeg formåede i en uventet situation; at holde krampagtigt fast i et manuskript, der ikke passede til begivenheden. Hvor var mit repertoire, alle de metoder, som jeg under-

... de reddes
kort tid efter af
pausen. Det gør
jeg ikke.

viser i, henne? Selvom jeg nu sidder i toget, er jeg sikker på, at jeg fortsat er nøgen. Jeg gemmer mig bag øjne, der er gået på uendelig. Åbner for skærmen, så jeg ligner én på arbejde, som de andre.

På barsk vis erfarer jeg spillepladens midte. Selvet er intimt forbundet med skam, og med skam går selvet i opløsning. Dan Zahavi, og efterhånden en del andre med ham, har vist, hvordan det bliver umuligt at holde fast i sig selv, i forståelsen af sig selv, i selvets færdigheder, når skammen tager over. Fordi skam sender på alle frekvenser på samme tid, bliver det rigtig svært så at sige at følge med. Tanken slettes af sveden. Sveden tørres af, men hånden ryster. Når hånden ryster bliver stemmen usikker. Med usikkerheden sætter tvivl sig i øret. Hørte jeg rigtigt. Er det bare mig?

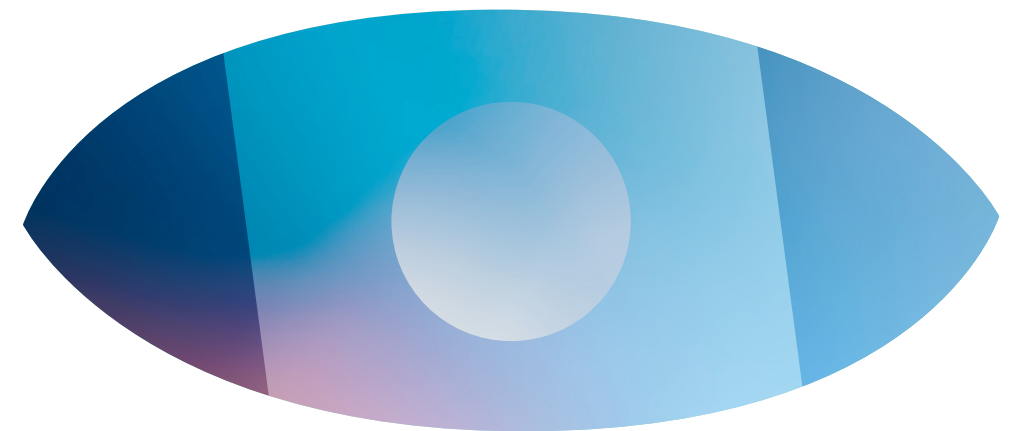
Samtidig med, at skam er intimt forbundet med selvet, så former selvet også vores begreb om skam. Skam eksisterer altså ikke som på forhånd givne portioner, som vi mere eller mindre ufrivilligt må tygge os igennem. Skam er langt hen af vejen et personligt anliggende sådan at forstå, at oplevelsen på konferencen var en unik skam-oplevelse for mig, fordi jeg har nogle særlige idealer i mit liv. Andre har andre idealer og ville måske have lettere ved at sige "pyt", når nu hele seancen var så mærkelig. Så skam ser forskelligt ud for os hver især. Ligesom skammens evne til at stjæle fornemmelsen af os selv, er forskellig for dig og for mig.

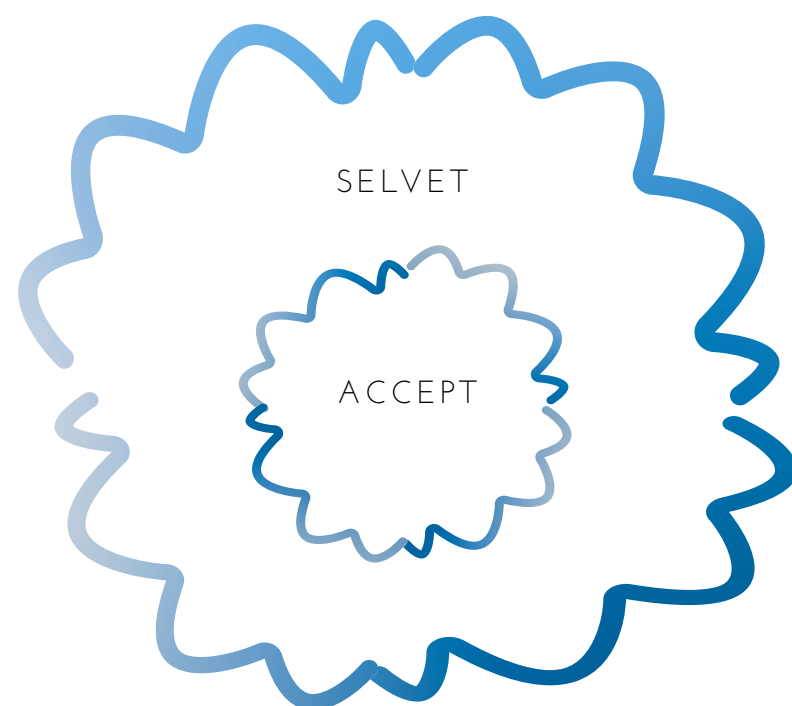
Af samme grund har jeg, sammen med mine kolleger, sat et dogme ind i VILLAVENIRE. Hvis vi rammes af oplevelser, hvor vi langt fra lykkedes eller har stået i situationer, hvor skam har plads, så *skal* vi tale sammen.

Det handler nemlig om at reducere afstanden til accept. Det gør du bedst ved at undgå alene-hed, dvs. ved at etablere et makkerskab udvalgt til situationen. Det handler helt klassisk om at få oplevelsen

Nøgen.

Med skam går
Selvet i opløsning





Figur 2
Selvet rundt om accept.

Reducere afstanden
til accept

Andrew Solomon;
"Far from the Tree:
Parents, Children
and the Search for
Identity" (2012)

nuanceret og filtret ud af kroppen. At kunne se oplevelsen direkte i øjnene og tale med nogen om det. Det handler også om at snakke om, hvad jeg ideelt set kunne have gjort. Selvom det er for sent, så er det meget betydningsfuldt at få en fornemmelse af handlekraft. Når jeg ved, der var noget, jeg kunne have gjort, vrider jeg mig fri af handlingslammelsen. På konferencen kunne jeg egentlig ganske enkelt have brugt VIL-KAN-SKAL modellen i et eksemplarisk 1:1 forhold:

VIL: der er noget, jeg gerne vil..

SKAL: jeg skal være færdig om 21 min

KAN: så hvad nu ?

Altså ud med manuskript. Ind med nærvær og aktiv stil-
lingtagen. Puha. Bare det var gået sådan!

Beskrivelsen af accepten som en måde at reducere skammen, er hentet fra den amerikanske forfatter og professor Andrew Solomon. Solomon har talt med familier, der er udsat for voldsomme skamfulde oplevelser. Eksempelvis familier med børn, der har udført "skoleskydninger". Han finder, at familierne enten styrkes eller går i opløsning. Fordelt sådan cirka fifty fifty. Hvis de gemmer sig under den tunge dyne proppet med skam og fortrydelser går familien i opløsning og præges af misbrug, konflikter og brud. Hvis familien derimod går frem, tager snakken med skolen, viser sig i et TV show etc. - altså kaster dynen af sig - så erstattes skam med accept, hvorved det viser sig,

at accept er ligeså aktivt og intimt forbundet med selvet som skam.

Det er helt enkelt (mod)spillets overordnede strategi: At spille acceptspil. At finde en eller flere makker, som kan hjælpe med at slå 'globus', når du som ludo brikken blevet slået tilbage til start. At spille, så skam mister land og accept vinder terræn.

Men spillet kan være råt. Der er mange og meget, der flår tøjet af os. Afklædt og nøgen er det næsten umuligt at opleve sig selv som spilmester for sit liv. Mange går alene, søger ly eller forskanser sig netop dér, hvor det er allerfarligst. De har mistet fornemmelsen for, at de også kan kaste terninger. Som individ er det uendeligt svært at se sig forbi sin skamfølelse. Som den unge gymnasieelev, der ligger hjemme i sengen med angst og depression uden udsigt til at kunne overskue opgavepresset. Skam står i vejen for at tage imod vennernes vedholdende forsøg på at hjælpe.

Det sker dog, at nogen fortæller om deres skam, og sommetider i fuld offentlighed. Sygeplejersken Heidi Hass Madsen¹ sendte et læserbrev til Politiken med en undskyldning til patienterne: *"Så undskyld. Jeg ved godt, at jeg ikke gør mit arbejde godt nok. Jeg ved godt, at jeg står med et kæmpestort ansvar, som jeg ikke kan leve op til. Jeg ved godt, at jeg bør løbe hurtigere, smile mere, tale mere, gøre mere. Være flere."* Hendes budskab fik rigtig mange til at dukke op til demonstration på Rådhuspladsen i København. Andre som fødselslægen Morten Hedegaard og skolelederen Morten Fjord har sagt op i protest mod forhold, der gør det umuligt for dem at fastholde professionelle standarder, som de kan stå ved.

Kort og godt: Organisationer i Danmark producerer skam. Det velkendte dilemmaspil², er i høj grad erstattet af Skam Spil. Fremtidsforventningerne er hængt op i luftige abstraktioner, der gør det umuligt at vide, hvornår man lykkes. Folk og porteføljer flyttes rundt,

Accept er intimt forbundet med Selvet



Skam Spillet

1. <http://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art5588208/Undskyld-til-alle-er-patienter>

2. Dilemmaspiilet refererer til Klaus Majgaards formulering: Der opstilles et dilemma bestående af flere modsatrettede krav - f.eks. til økonomi og kvalitet. Og der appelleres til næste styringsniveau om at træde i karakter ved netop at tage dette dilemma på sig. (Jagten på autencitet i offentlig styring. Del 2.)



"Jamen, jeg elsker
jo mit job!"

“ Her sendes på alle frekvenser på samme tid, så overblikket forsvinder, mens sliddet langsomt sætter sig i kroppen.

mens mulighederne for at snakke forståelser og mening på plads for længst er erstattet af fuld fart frem, data, evidenskrav og "mere for mindre". Det er ikke min oplevelse, at de fleste er kede af deres job. Tværtimod. Så meget desto værre, når det der kunne være så godt pludselig er rigtig skidt. Det er i sig selv forbundet med skam. Som sagt. Her sendes på alle frekvenser på samme tid, så overblikket forsvinder, mens sliddet langsomt sætter sig i kroppen. Det går ikke. Så lad os lige få sat spillepladen op. Her er forståelser at hente. Ligesom vi alle ret hurtigt kan få fat i nogle hjælpsomme træk.

Til eksempel har jeg udviklet et undersøgelses- og interview-design, som jeg kalder; "Noget der Nager". Til en start var jeg lidt bekymret for, om det var produktivt at sætte dygtige folk til at tale sammen om det, der nager dem i en given arbejdsmæssig sammenhæng. Den bekymring er forduftet helt og erstattet af fryd. Det narrativt inspirerede design gør det nemlig muligt at tilegne sig fornyet handlekraft i overensstemmelse med principperne; der er skam i verden. Det kan du ikke ikke-fortælle om. Spilmekanismen afsløres og tips og tricks til et par smarte træk udveksles mellem os.

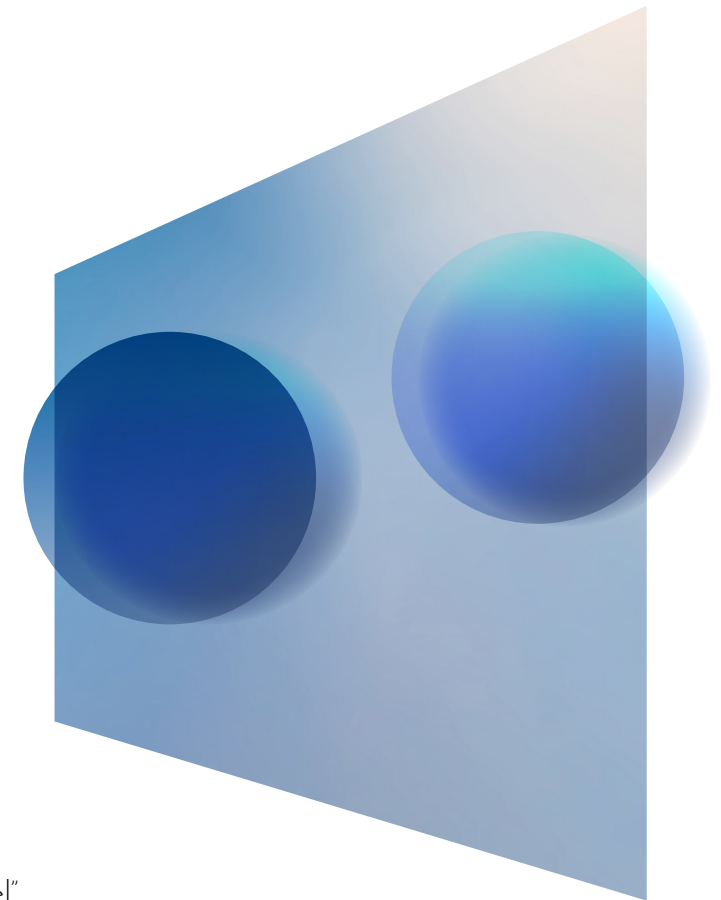
II. At blive en anden

Når spil mekanismen er så effektiv. Når både skam og accept har uhindret adgang til Selvet, så er det fordi Selvet udgøres af forholdet mellem det mulige og det virkelige.

Dette almene – eller universelle – princip udledes af det store og fascinerende nok også i det helt helt små i det såkaldte dobbeltspalteeksperiment. Under eksperimentet bliver en elektron skudt af sted mod to meget tætsiddende og meget smalle spalter. Når man gør dette deler elektronen sig i to bølger, så en bølge går gennem den venstre spalte og den anden gennem den højre spalte. Men hvad det er, der har delt sig, kan man ikke sige med sikkerhed. Elektronen er nemlig ikke en ting, der beslutter sig for at dele sig op i to bølger. Det er nemlig sådan, at det, vi kalder en elektron, fra begyndelsen består af to muligheder. Det er ikke "noget eksisterende", der bliver skudt afsted mod spalterne, men i stedet to muligheder. Det interessante sker, hvis man i laboratoriet sætter sig for, at ville se, hvad elektronen "beslutter" sig for. Når man observerer elektronen, er de muligheder, som den består af, ikke længere isolerede. Man har brug for lys og så finder en vekselvirkning sted. Igennem denne vekselvirkning bliver de to muligheder til én rigtig elektron. De bliver omdannet til en reel partikel, der så kun har et valg: Enten at flyve igennem den venstre eller den højre spalte. Med Linus Reichlin's ord; *".. det skal ikke forstås i overført betydning... Det er et fundamentalt princip. Alt det, der eksisterer, var først bare en mulighed, indtil det, gennem vekselvirkning med noget andet, bliver virkeligt".*

Princippet har betydning for, hvordan vi må forstå selvet. Ligesom det har betydning for, hvordan vi kan forstå vores muligheder – dine og mine. Langt hen ad vejen er vi godt hjulpet ved at holde mulighedsrummet åbent. Men ikke kun. For med alle muligheder åbne, vil

Dobbeltspalte
eksperimentet.

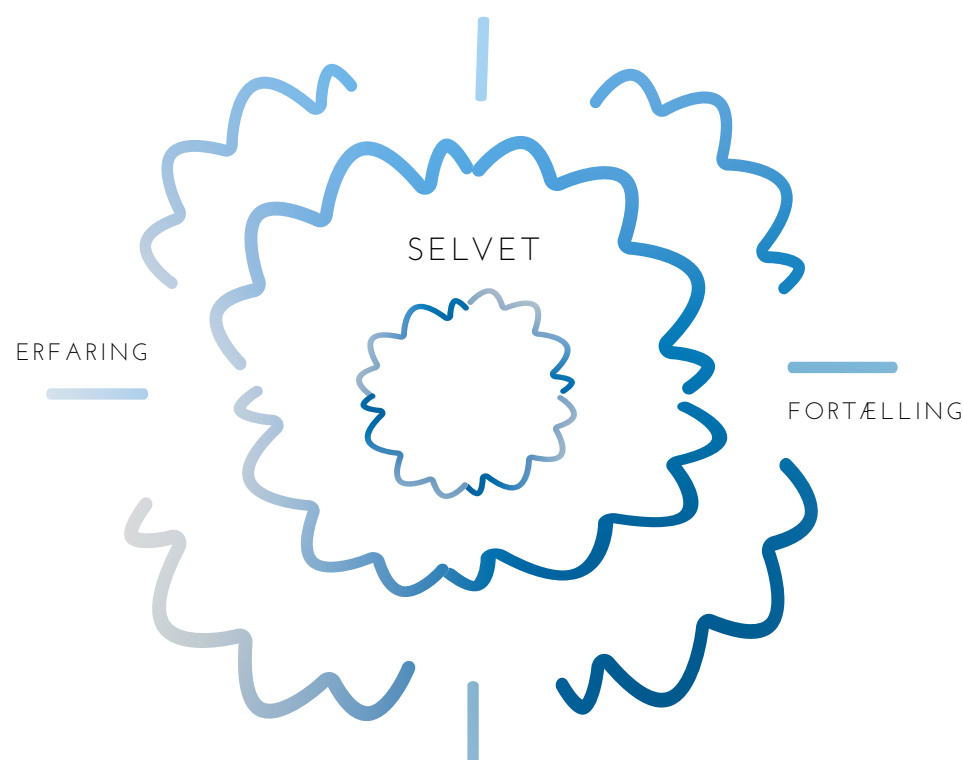


Linus Reichlin;
"Atomernes længsel"
(2013).

Selvet = forholdet
mellem det mulige og
virkelige.

virkeligheden aldrig kunne indtræde. Hvis du skal male dit hus, har du en række samtidige muligheder i form af farver, du kan vælge mellem. I det øjeblik du faktisk vælger, gør du den valgte farve til virkelighed. Huset får en helt særlig karakter efter dit valg. Hvilket samtidig har den betydning, at dit hus faktisk bliver malet. Det fortæller os, at du og jeg og hele universet er resultater af en gigantisk transformation. Transformationen fra mulighed til virkelighed gennem vekselvirkning.

Pudsigt for mig her 10 år efter min første artikel om Selvet; "At blive en Anden" at jeg får tilført alen til min forståelse af selvet, som noget meget bevægeligt. Som noget der netop påvirkes spontant af både skam og af accept. Af andre og af begivenheder i før-, nu- og fremtid.



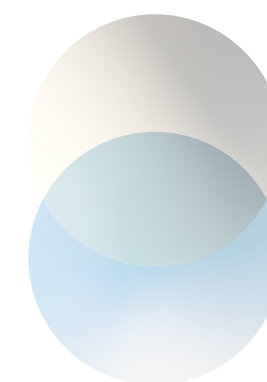
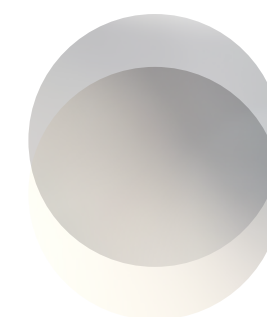
Figur 3
Polariteten mellem
Erfaring & Fortælling.

Den gang skrev jeg artiklen netop med afsæt i stærke oplevelser af at blive en anden. I forståelser af mig selv og mennesker, som jeg dengang mødte via 5 overlappende billeder på selvet:

- Det relationelle selv; hvordan selvet formes af dem vi omgås, hvordan en ny kæreste eller nye kolleger kan gøre os stærke eller svage qua, at vi bliver set eller ikke set.
- Det kontekstuelle selv; vi er ikke den samme på tværs af tid og rum. Omstændigheder, kultur og organisatoriske rammer er alt sammen noget der gør os til dem vi er.
- Det intentionelle selv; hvor jeg peger på, at selvet ikke kun er en række vellykkede handlinger. Selvet er i høj grad et resultat af vores handlinger, men også et resultat af vores intentioner.
- Narrative tidsmaskine; det Nu som vi altid må fortælle gennem er et resultat af både fortidens fortællinger og vores forventninger til fremtiden. Selvet formes af plots – af vores fortællinger – hvilket skærper vores opmærksomhed omkring, at sproget ikke er gratis.
- Det plastiske selv; ovenstående samlet i forståelser af, hvor bevægeligt selvet er og derfor netop ikke kan forstås som en fast kerne. Det er faktisk muligt at indgå aktivt i spillet og tage brikkerne i sine egne hænder.



Hvordan vi på sin vis hele tiden bliver en anden



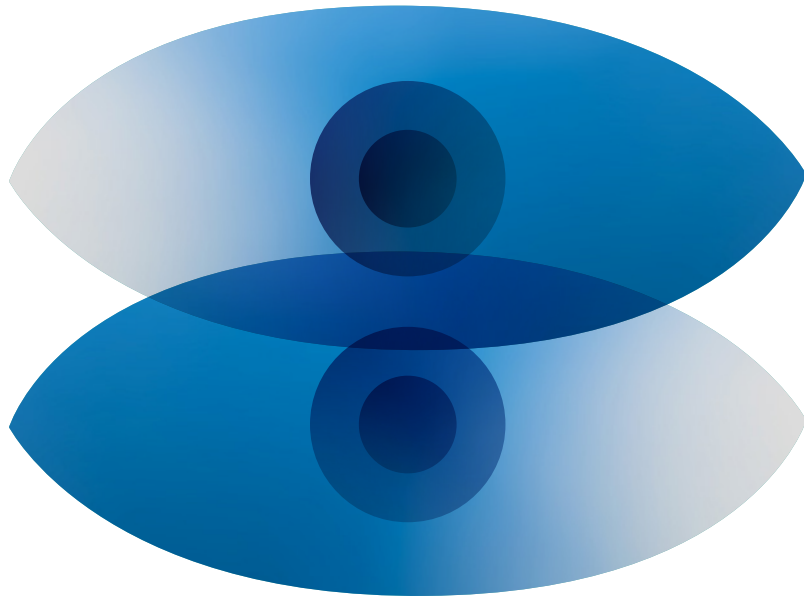
Jeg tror, du kender til plasticiteten selv. Hvordan du det ene sted er en stjerne. Mens du det andet sted opleves inkompetent. Hvordan du har besluttet at være dig selv til påskefrokosten, men fluks bliver transformeret til "lillesøsteren". Hvordan mødet med en ny sjæleven har givet dig uanede muligheder som et menneske, der lever godt og stærkt. At du med lethed tager konflikterne på arbejdspladsen, mens du på forældremødet ofte tøver. Hvorfor du nogle gange er en energibombe og andre gange er en djævel af frustreret-kritikharprøvetdetfør-type. Vi er således ikke den samme på tværs af tid og rum. Selvet eksisterer i relationer, i vekselvirkninger, hvorfra forskellige virkeligheder manifesterer sig. Derfor er det selvsagt afgørende, hvem og hvad du vekselvirker med. Det er nemlig svært eller umuligt at udvikle sig fra et negativt defineret felt. Fra sådan et felt kan du ikke udvikle fortællinger i retning af det du foretrækker. Hvorfor det bare er at komme væk, hvis 'Den Anden' spiller et råt spil med dig.

Dan Zahavi, bilder jeg mig ind, er med os hele vejen her til. I hvert fald har han godtgjort at intet tyder på, at selvet er en fast kerne. Ligesom han nikker til de mange erfaringer og oplevelser af at blive en anden. Og. Her kommer det store OG ind. Der er nemlig, peger han på, erfaringer i mig. Ikke bare det oplagte, at vi hver især har gjort erfaringer. Men netop det forhold, at en række specifikke erfaringer har formet mit Selv til en særlig omstændighed ved mig. Dér, hvor det ikke kan beskrives som essens eller kerne, og samtidig er en genkendelig, fast del af det at være mig. For jeg gik ind i en bestemt verden med bestemte ideer og forventninger. For jeg gik med min krop og mine neuroner og lagrede hukommelse og identitet knyttet til hænder, fødder, hjerte, muskler, hvorfor jeg netop ikke bare kan blive hvem som helst. Lige her er det, at Skam Spillet bliver vanskeligt og essentielt. For jeg råder ikke over alle verdens brikker. Vi er disponerede for bestemte spil strategier. Ligesom vi er sårbare overfor bestemte angreb på spillepladen. Hvert spil er godt nok unikt. Men

Det handlekraftige og
plastiske Selv.

Vi er også
erfaring !





Når du har
skidt i bukserne.

Når Marina ser
os i øjnene.



Der er med sikkerhed
en række fænomener,
der generelt er forbun-
det med skam. Så det
kan vi deles om.

samtidig er der en række almene forhold, som i bestemte kombinationer rammer dig ekstra stærkt. Når Dan Zahavi annoncerer skam, som han gør, er det ikke fordi han som sådan er interesseret i, hvad skam gør på vores arbejdspladser. Men netop for at forstå selvets økologi. For, som han siger, der er en række forhold, vi ikke kan forstå, hvis vi bare var plastiske fortællende handlekæder. For hvordan forstå følgende:

- Den voksne mand, der som dreng oplevede at skide i bukserne på en lejrtur, kan stadig den dag i dag blive sat skakmat af toilet- og lugt- situationer.
- Den voksne kvinde, der går i sort på den nye arbejdsplads, selvom den er orienteret mod sprog og anerkendelse. Fordi på denne arbejdsplads misbruges sproget til såkaldt dobbeltkommunikation; altså at man siger grimme ting på en pæn måde.
- Ordløse, kropsnære oplevelser såsom meditation.
- At babyer skrider forskelligt fra fødslen.
- Når Marina Abramovic kan åbne vores selv blot ved at se os intenst i øjnene.
- At vi oplever os selv i et højlydt skænderi med eget barn midt i supermarkedet.
- Uro, der svinder væk ved lyden af bølger. Vind i blade.

Her er ikke tale om det udvidede, refleksive, fortællende Selv. Her er tale om det enkle, erfarende Selv – erfaringerne i mig – der oplever det almene, at nye erfaringer kun kan gøres i tilknytning til tidligere erfaringer. Heri det stabile. Heri det genkendelige Selv. Så nu er det altså mig, der må spille spillet. Ikke os. Der er med sikkerhed en række fænomener, der generelt er forbundet med skam. Så det kan vi deles om. Hvordan *du* herfra vil spille spillet er din sag. Og din alene. Du kan bare ikke gøre det alene. Vid dette.

At når du kaldes til hjælp af en nær ven eller god kollega. Så ved du, at der skam i verden. Dette må og skal vi tale om. Så alt er okay. Du kan hjælpe fordi du ved dette og fordi du vil kunne genkende en række ting. Der er noget at tale om. Giv gerne råd. Og lyt, lyt, lyt. For til sidst at indse, at din ven eller din kollega må gøre det som er muligt for ham eller hende. Det er også okay. Når vi spiller spillet er det jo fordi, der er noget, vi vil opnå. Der er noget, som er ravruskende galt. Så frem med spillepladen. Ligesom vi grundigt skal have kigget på brikker og det spil, der allerede har fundet sted. Strategier og muligheder. Skammens uforskammede strategi. Acceptens muligheder. Her har du en særlig opgave, nemlig at acceptere den andens accept behov.

Teknisk er dette samlet i den narrative metode kaldet 'Bevidning'. Bevidning er en struktureret acceptmaskine, som i 4 trin tildeler dig 2 lyttepositioner og 2 talepositioner. Teknikken er meget stærk, så den skal benyttes koncentreret og med en dyb forståelse af, at du er ok som menneske og den anden er ligeledes et ok menneske. Fordringen lyder; "Se den anden som en væsentlig anden". Det vil sige evnen til at tillægge den anden værdi, hvilket kan være krævende i mødet med et menneske, der er gået i opløsning. Så der skal fuld smæk på din lytte- og "opfange"-parabol.

BEVIDNING:

1. Du genfortæller det, der faktisk bliver sagt
2. Du gengiver intentioner eller billeder i det, der blev sagt
3. Du fortæller om resonans eller genkendelse hos dig
4. Du fortæller om bevægelse, i det sagte og bevægelse i dig.

Husk det er dig, der er 'Den Anden'. Det er i mødet med dig, at din ven eller din kollega eller hvem det nu er har mulighed for at rive sig fri af skammen og få samling på sig selv. Ansvarer består i, at du nu

Det handlekraftige
og plastiske Selv.

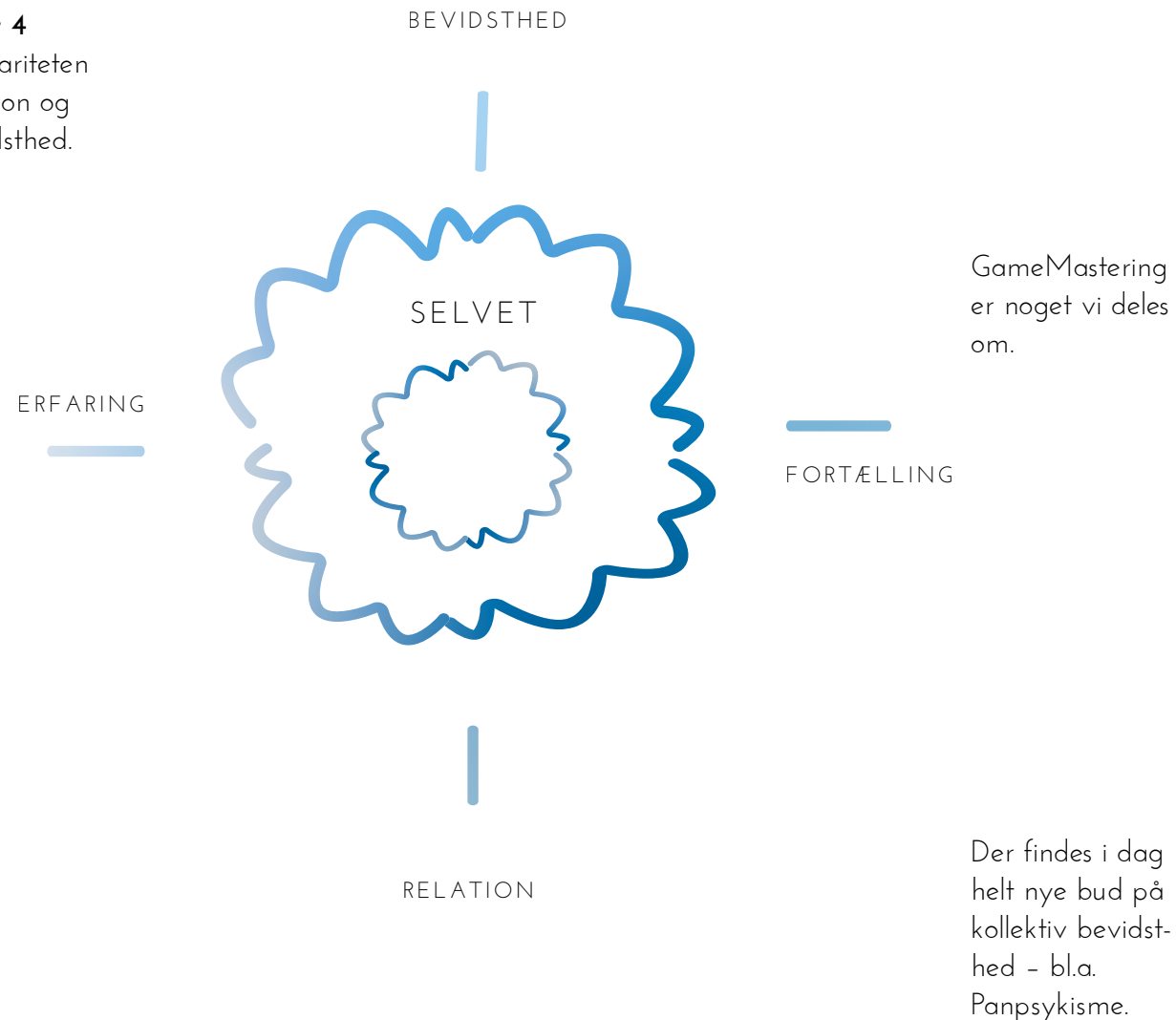
Accept og
bevidning.

Thorkild Olsen;
"Anerkendelse -
kom ind i kampen
(2012)



Figur 4

- polariteten
Relation og
Bevidsthed.



”Selvet er i opløsning”. Så siger det sig selv, at dette ikke kan udledes fra det enkelte menneske.

ved, at det kan han eller hun ikke selv klare. At skammen er noget, vi må deles om. Ligesom accepten er noget, vi kan dele ud af. Her holder vi tungen lige i munden. Fordi Selvet både er fortælling og erfaring ved vi, at der er 1001 muligheder. Men de 1001 muligheder må forholde sig aktivt til de 1001 regler. Selvet er en udveksling mellem muligheder og virkelighed. Altså må vi forstå hans eller hendes virkelighed for, at vi kan blive den ”Den Anden”, som kan ændre hele spilmekanikken. Det kan heldigvis lade sig gøre. Så meget kan jeg sige med sikkerhed. I dette er der selvsagt masser af håb. Masser at gøre. Hvilket er på høje tid. For i de almene beskrivelser, som indledte denne artikel, tyder meget på, at noget essentielt er på spil. Som når det overhovedet er muligt i generaliseret forstand at skrive; ”Selvet er i opløsning”. Så siger det sig selv, at dette ikke kan udledes fra det enkelte menneske. At dette ikke kan udledes fra de liv vi har sammen med andre i relationer og i diverse hændelser og kontekster. Hvis vi skal forstå det almene, må vi kigge op mod skyerne; vores fælles ’Bevidsthed’.

Skammen skal nemlig ikke blot forstås som et individuelt anliggende. Den er ofte udtrykt som fremmedskammen – altså at jeg skammer mig på den eller dets vegne. Som kvinden, jeg talte med, hvis ægtefælle – chefen for en større virksomhed – har en affære med sekretæren. Alle ved det. Ingen taler imidlertid med konen om det. Hun har udfordret manden. Ikke så meget på kontoen utroskab, men på den omstændighed, at de er sammen hver dag på arbejdspladsen. Men lige lidt har det hjulpet hende. Hun lider nu af søvnløshed, har fået nervøse tics i armene og har svært ved at koncentrere sig. Eller som en anden kvinde, jeg har talt med, der krummer tæer over den måde hendes organisation bliver ledet. Det er bare slet ikke godt

nok. Det, hun oplever, er stødende og uacceptabelt. Samtidig har hun selv så spændende opgaver, at hun har valgt at holde lav profil. At holde sig under radaren. Det begynder at koste. Hun har mistet fornemmelsen for, hvad hun vil finde sig i. Hun oplever også en snigende mistillid eller kynisme. Hun tror ikke rigtigt længere på andre, og har for nyligt haft en ekstrem kølig samtale med en ny kollega, der er sat ind i en anden ledende position.

III. Store spejl på væggen der

For at forstå ovenstående fænomener, hvor skammen rammer selvom, vi ikke selv direkte har aktier i forhavenet, så skal vi se nærmere på 'Bevidstheden'. Det er nemlig sådan, at vores hjerne ikke bare skaber bevidsthed. Det er ikke bare mig, der afgør mig selv. Hjernen samler og raffinerer et råstof, der findes overalt – og i relation til denne artikel overalt i Danmark, på de danske arbejdspladser, i familien og i vores foretrukne TV-programmer. Dette råstof samler sig i nogle mønstre, i nogle overordnede diskurser og nye fælles sædvaner og standarder. Disse kollektive fænomener må vi alle forholde os til, da de afgør om vi er inde eller ude. Om vi er normale eller mærkelige. Om vi er en del af fælleskabet eller oprørere. Evalueringen udgør det helt store spejl, som vi er tvunget til at kigge på hver dag. Men da det ikke er dit eget lille, nypudsede toiletspejl du kigger i, men netop et kæmpe, kollektivt makværk af et spejl er du faktisk ikke helt klar over, hvad du ser. Mange er dog overbevist om, at det de ser, det ikke er godt. De skammer sig.

For at forstå 'Det Store Spejl' kan du tænke over den hetz der mødte kvinden som udgav en bog om, at hun havde fortrudt at have fået barn. Hun beskrev følelsen sådan, at hun selvfølgelig elskede sit barn, men havde fortrudt valget. Hun beskrev også, at hun vidste dette i det sekund barnet kom til verden. Dette udløste et sandt ra-

Er jeg grim, blind,
amatør, gammel,
doven, mærkelig,
ude af trit, slap,
for ung, lidt for
smart, lidt for lidt
smart, afhængig,
naiv, kynisk, følsom,
grædekone, nørdet,
ligegyldig. Er jeg
forkert?

'Det Store Spejl'



Med dette opstår der en fællesskabs accept og en samlet evne til at fortælle verden, at man både kan elske og fortryde på samme tid. Vores Selv er ikke lineære størrelser.

Andrew Solomon

maskrig og reaktionerne lød på, at hun var en forkælet forstadsfrue, at hun sikkert led af en skjult fødselsdepres- sion, at hun var en dårlig rollemodel og at man ikke bare sådan kan fraskrive sig ansvaret m.v. Hun holdt "jeg for- tryder" op mod spejlet. Hun fik diagnoser og moralske for- skrifter retur. Dette væddemål med livet, er svært at gøre op. For hvad er værst. Skammen over at gå med den lidet flatterende følelse; "jeg har fortrudt at have fået barn". Eller skammen over at blive udskammet. Denne kvinde valgte jo at gå Solomon-vejen, at træde frem og fortælle, hvordan hun i en specifik sammenhæng har det. For hen- de gik det vist nok godt, da der efterfølgende dukkede en del sympatierklæringer op samt at hun gjorde det muligt for mange andre at melde ud – kvinder og mænd – jeg har også fortrudt. Mennesker, der kunne fortælle om at kende til den forbudte følelse. Med dette opstår der en fælles- skabs accept og en samlet evne til at fortælle verden, at man både kan elske og fortryde på samme tid. Vores Selv er ikke lineære størrelser.

Ovenstående forløb er eksemplarisk for, hvor svært det kan være at spille bevidsthedens Accept Spil, fordi det er monstrøst og uforudsigeligt. Det fordrer oftest en bun- ke personligt mod og en fornemmelse af, at de kollektive standarder måske ikke er så fastlåste, som de umiddelbart virker. Mona skriver i avisen, at en mand stopper hende på gaden og han fortæller hende; "jeg kan ikke lide fede kvin- der". For Mona er det åbenbart hverdag og nu skriver hun i avisen. Ja, jeg er fed. Og, jeg er et menneske om hvem, der er meget andet at sige. Hun beskriver, hvordan hun arbej- der hårdt på at fortælle en anden historie. Med tilføjelsen; "det er slet ikke let". Nej. Det er ikke let. Men nødvendigt. For selvom Mona måske står stærkt i sig Selv, så kan livet ikke aktualiseres i fuld styrke, hvis ikke også hun opnår

en lige så stærk fornemmelse om at være en del af samfundet. Også Mona går Solomon-vejen. Hun træder frem. Hvordan efterlivet har været på hendes klumme i avisen ved jeg ikke. Men det er let at få fornemmelsen af, hvor delikat et spil-træk, der her er tale om. Hun holder "jeg er et menneske" op mod spejlet og får måske doven, spiseforstyrret og tag-nu-ansvar tilbage. Og det er lige dér, at vi kan tabe ansigt. Det som Frederikke Larsen hos os i diverse foredrag har kaldt Face Value. Frederikke har her redegjort for, hvordan skammen kan være abstrakt, da den forbinder sig med frygten for at tabe ansigt. Ikke om jeg har eller ikke har tabt ansigt. Men en insisterende stillingtagen til, at det skal bare ikke ske for mig. Det er derfor, Batman har en uoverskuelig udfordring i forhold til Heath Ledgers version af Jokeren, da Jokeren er ligeglad. Han taber ikke ansigt. Han har bogstavelig talt intet ansigt at tabe, fordi han allerede har skåret og vansiret sit eget ansigt.

Det er min oplevelse, at denne del af spillet har overtaget hos mange i dag. Frygten for at tabe ansigt op i mod nogle kollektive standarder der, i det organisatoriske liv, indeholder tre forskellige idealer:

1. Perfektionen
2. Analysen
3. Virtualiteten

For nu at starte bagfra. De beskrivelser, standarder, strategier og politikker som udgør en kollektiv bevidsthed hos lederen og medarbejderen i Danmark i dag er abstrakte og peger på at i morgen er langt bedre end i går. Virtualitetens påvirkning er udtalt. Udtrykt som en forventning om, at vi med denne indsats, med disse organiseringsprincipper og med disse metoder kan skabe en virkelighed, der adskiller sig markant fra den, vi kender. Innovation er blevet til disruption. Vi skal opfinde os selv på ny og skammen ved at kigge i spejlet er stigende, da det notorisk er monstersvært at finde på det helt nye. Samtidig med denne abstraktions flygtige karakter, så er

Face Value

Film: The Dark
Knigh (2008)



skammen kan
være abstrakt, da
den forbinder sig
med frygten for
at tabe ansigt



Skammen har her
mange ansigter.

Skammens mange
udtryk



der samtidig en enorm tillid til, at man alligevel må kunne regne den ud. Apropos de seneste justeringer af den store regnemaskine Amanda i Finansministeriet. Analyse og data og forandringsteori mikses på mere og mere avancerede måder for at godtgøre muligheden for en ny og bedre fremtid. Men kompleksiteten slår igen og kalder i den grad på forsøg, fremfor analyse, men det er svært at sige højt. Samtidig benyttes et sprog, der langt hen ad vejen er løsrevet fra erfaringen. Sprogets idealiserede form betyder samtidig, at vi i dag ofte beskriver en slags perfektion. Kommunerne kender det som "én indgang", hvor en tidlig, helhedsorienteret, tværgående indsats skal møde borgernes mål. Virksomhederne kender det som Costumer Agility, hvor en digital, big data baseret tilgang til kunder skal gøre det muligt konstant at være på forkant med kundens behov.

Skammen har her mange ansigter. Ansigter, man frygter at tabe offentligt;

"Er jeg den eneste, der ikke helt forstår, hvad der foregår".

"Mine erfaringer er vist lidt for personlige".

"Det er selvfølgelig mest pålideligt at basere indsatsen på data. Mine fornemmelser, må jeg holde for mig selv".

"Jeg skal ikke være den første der råber op. Fri mig for den slags opmærksomhed hos den nye direktør".

"Min krop larmer. Jeg holder hovedet koldt".

"Det er pinligt at være vidne til. Lad mig bare passe mit".

"Der må jo være noget at komme efter. Har netop læst en flot artikel i Børsen om nye innovationsstrategier, hvor en ung direktør trådte frem og fortalte om opsigtsvækkende resultater".

Dan Zahavi refererer ikke til disse tidstypiske fænomener. For ham opstår der en skammens bevidsthed i relation til

fænomener, vi har lært at skamme os over. Disse er ofte forbundet med nøgenhed. At blive eller føle sig afklædt. Eller med situationer, hvor det sprog, vi benytter til eksempel er; "Jeg blev taget med bukserne nede". "Aldrig har jeg følt mig mere afklædt". "Det var jo som en voldtægt i fuldt dagslys". Og videre i den dur. Skammen er her ofte invaliderende, fordi selve kigget i spejlet blot er en påmindelse om den mobning, du bliver udsat for. Det møde, hvor du offentligt blev udskammet. De mange projekter, du ikke længere bliver inviteret ind i. Den feedback, der altid udebliver, når du tror den er på vej. For Zahavi altså beskrivelser af, at nogen gør noget mod dig. En mere klassisk magt. Dem som har magt over dig og som har magt til at sætte standarder. For mig en mere moderne magt. Nogen gør noget, men det er ikke en specifik person, der nødvendigvis gør noget specifikt mod dig. Hvilket selvsagt gør spillet langt vanskeligere, da det fjerner den spilmulighed bare at forlade det felt på spillepladen. Spilsituationen er her ekstremt krævende og jeg må sige det igen. Du kan ikke klare det alene. Spilmuligheden at forlade feltet skal undersøges sammen med andre. Rækker det ikke, skal der udvikles nogle avancerede træk, der både ændrer din opfattelse af din Face Value og som samtidig sætter skred i bevidstheden; dvs. i din opfattelse af, hvad standarderne er og hvad der gør sig gældende i din relation til disse standarder. Metoden, vi har udviklet, kalder vi Virkekraft, dvs. en undersøgende samtale, der trækker på narrative elementer (re-authoring) og på fransk filosofi (de-konstruktion). Begge elementer respekterer virkeligheden, som den er. Det er vekselvirkningen, vi her er på jagt efter. Spejlet er jo ikke entydigt. Spejlet er ikke klart. Spejlet er ikke det samme i forskellige lysvinkler. Der er noget at gøre. Du kan vekselvirke med det på nye måder.

Det er svært. Det er bare svært, fordi det er svært. Med skammen skal vi først give os selv tilladelse til at spille et nyt spil. I det stykke er det ikke nok, at der er én i koret der råber; "der findes også acceptmaskiner". I det sekund du vælger at sætte dig ved brættet, er

Moderne
magt

Transformationen fra
mulighed til virkelighed
gennem vekselvirkning.



Spilmuligheden at
forlade feltet skal
undersøges sammen
med andre

du jo også nogen. Du viser dig frem. Du meddeler dig selv og din omverden, her er noget at tale om. Her er noget, som ikke er ok. Her er noget, der kunne være anderledes. Gud fri mig vel, hvis dem, du hidkalder er nogle båtnakker, nogle slatne amatører udi liv som nikker velmenende til dig, udviser lidt omsorg og med en let slag på skulderen siger; "nu skal du se, det skal nok gå alt sammen. Vi kender alle til tvivl og ja..., du må jo også være træt efter den indsats." Stop. Vi spiller Stratego, Skak, Ludo, Håndbold, Dota, Hearthstone og fægtning på samme tid. Vi spiller med bevidstheden, så vi spiller bevidst. Du skal koncentrere dig, da sejr ikke er givet på forhånd. Du skal vælge din(e) makker(e) med omhu. Ligesom du skal tage stilling til den tid, du synes det må tage.

Virkekraft er ikke én metode, men et sæt af metodiske greb, der hen over en periode i tid og via 5 interventioner (der ikke nødvendigvis kommer i rækkefølge) forsøger at sætte fokuspersonen ind i en kollektiv bevidsthed præget af accept. Væk fra skammens virkelighed og hen til Selvets muligheder.

A. Virkeligheden.

Nøje beskrivelser og studier af virkeligheden.

Spillepladen tegnes detaljeret op i alle 4 dimensioner (erfaring, fortælling, relation, bevidsthed).

B. Skamdåben.

Fokuspersonens mere detaljerede beskrivelser af, det som udløser eller er forbundet med skam. I sidste ende et navn til skammen, så vi kan eksternalisere fænomenet. Skammen døbes og får navn.

C. Skambrikken.

Virkekraft. Fra én virkelighed til flere muligheder.

Skambrikken

Brikkerne flyttes rundt. Især skambrikken sættes nu i spil og ved at sætte brikken ind på alle felter, bliver det muligt detaljeret at undersøge effekten på fokuspersonen. Undersøgelsen skal være konkret og tæt forbundet med episoder.

D. Skamtabet.

Hvad er på spil i dette specifikke spil.

Fokuspersonen skal udmåle, hvor meget han eller hun taber på dette spil, hvis det ikke ændres. Intet tages for givet. Skalaen går fra helt ok til slet, slet ikke ok. Efterfulgt af en detaljeret begrundelse for denne vurdering.

E. Spilgevinsten.

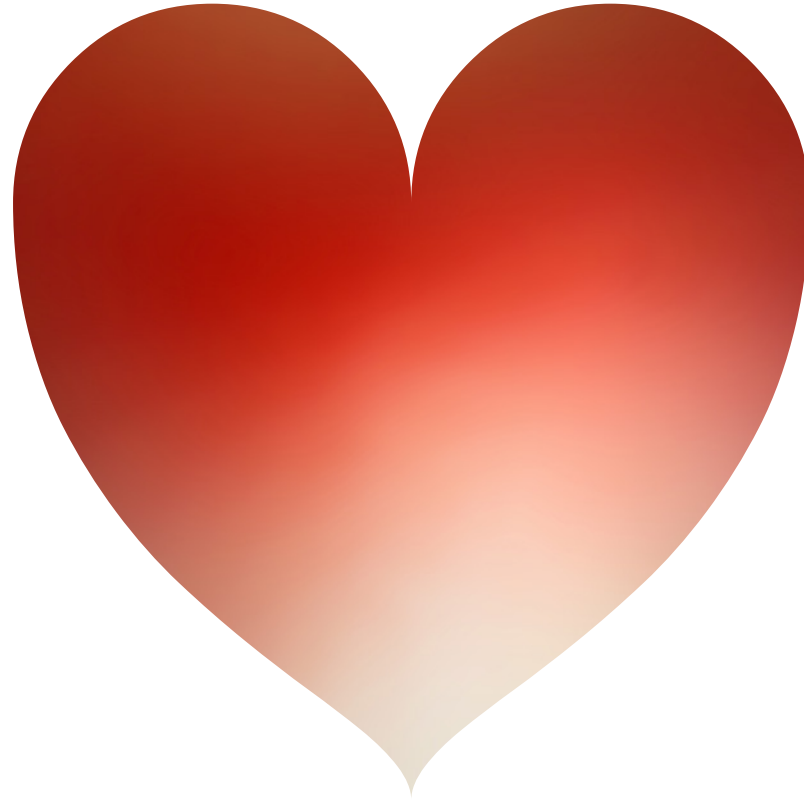
D gør det muligt hurtigt at udmåle den parallelle gevinst ved et spil, hvor skambrikken udmanøvreres. Og de første tips og tricks kan udvikles. Hvis fokuspersonen vurderer gevinsten er stor og ønsker at spille acceptspillet, så gennemgås alle 5 trin på ny (ikke nødvendigvis i rækkefølge).

Acceptbrikken

F. A - E Accept.

Beskriv virkeligheden uden skam. Giv accepten et Navn. Spil hele spillet med acceptbrikken og gør dig umage med at vurdere, hvorvidt det kan blive til ny virkelighed. Kan denne spiludveksling blive en transformation, hvor du udvikler

Er du klar til den nye virkelighed?



IV.

Selvet i en ny udveksling med virkeligheden?

Gabriel García Márquez;
"Kærlighed i kole-
raens tid" (1987)

Sjælens spejl

Erfaringen i dig

Kærlighed !!

Kærlighed transcenderer tid og rum. Kærlighed er tæt forbundet med nogle af de højeste eller største eller klareste bevidstheder, vi kan opnå som mennesker. Så kærlighed er spillets trumf. Og Joker. For kærligheden er ikke et stabilt eller forudsigeligt kort at spille med. Blot nødvendigt.

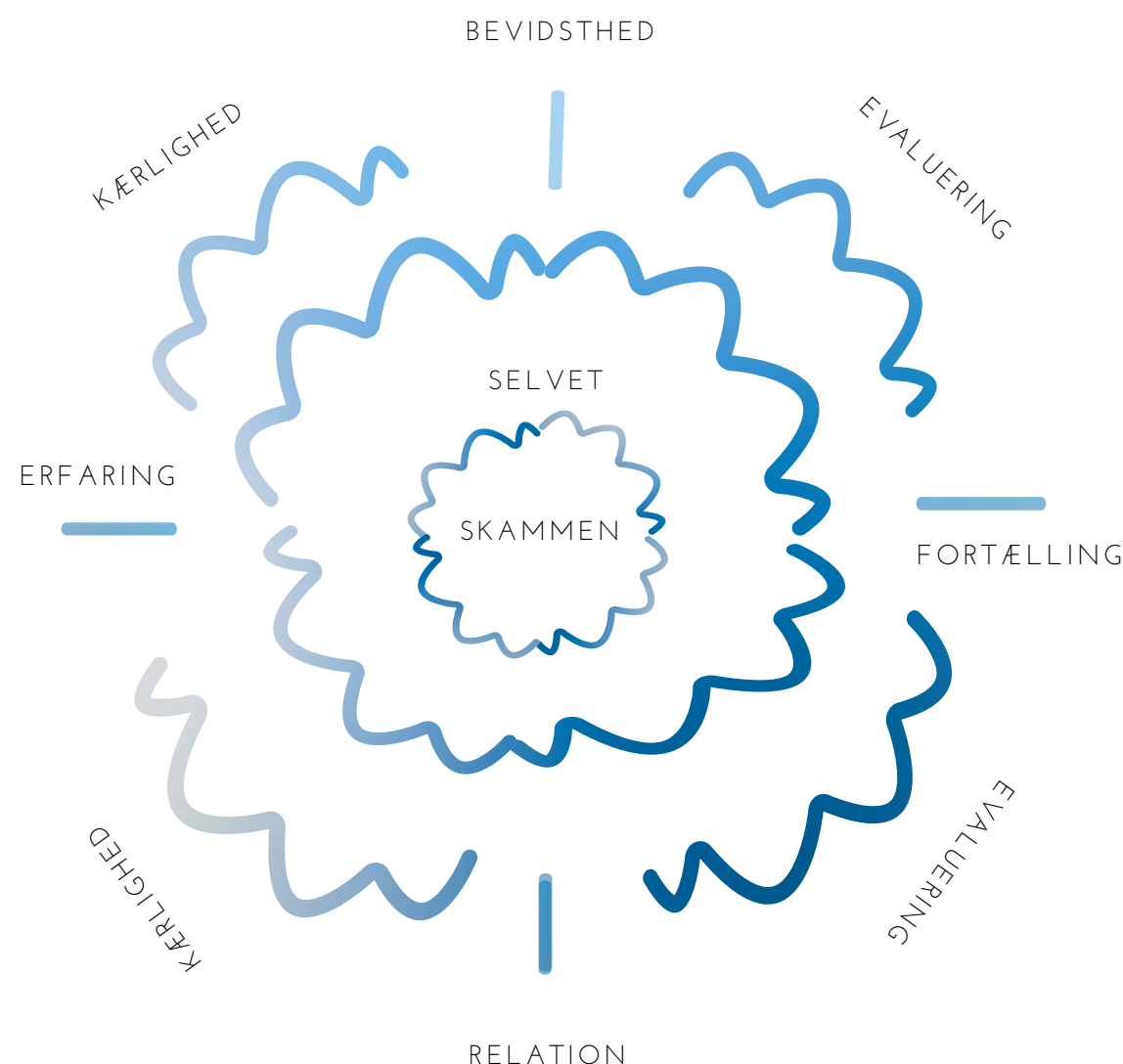
Oplagt og lidt fladt at pege på kærligheden til sig selv som et vigtigt element, når skammen er i spil. Her er vi imidlertid langt fra "tro-på-dig-selv" kurset eller ugebladets heltefortællinger. Her holder vi det lille, fine spejl op. Dit eget toiletspejl, hvor dine øjne kigger tilbage på dig. Et kig, hvor du straks får en fornemmelse af dagsformen. Men også en langt videre kig, hvor du i sjælens spejl kan se alle de tilstande af kærlighed og det modsatte, du kender og har kendt til. Erfaringen i dig. Med dine øjne kigger 1.000 par øjne med. Øjne som har set. Øjne som har forkastet. Øjne som var alt for henkastede. Øjne som lige nu, lige her, prøver at guide dig gennem spillet. Du er i spil:

Hvem ser du først? Dig selv. Eller de andre. Spørgsmål om dig – og Selvet – bringes på spidsen; hvad nu, hvad nyt, hvad ellers? For at kunne arbejde med dine egne tilstande i retning af det foretrukne. I retning af accept. Så er det nogle bestemte øjne, du skal stille forrest i køen. De øjne, som har formået, at se dig som en væsentlig anden. De øjne, der har tilkendt dig værdi. For kun gennem dette

spejl er det muligt at blive sig selv – på ny. Igen en påmindelse om at undgå alenehed. For hvordan dog få fat i det stærke blik fra sig selv, når man mest af alt ser sig selv i et gustent gult lys med dårlig hud og matte øjne. Hvordan undgå at gøre tilstande af kærlighed og accept til noget, der hørte en anden tid og et andet arbejde til. Ja, hvordan? Nu ved du, at bevidsthed ikke er bevis eller vished. Nu ved du, at spillet er spillevende. Nu ved du noget om både det lille og det store spejl. Og du ved, at erfaringerne i dig ikke er én gang for altid givet. Stærke ja. Entydige nej. Nuancerede ja! Lige her spiller du trumfen. Du holder det lille, fine spejl op. Udsætter evalueringen, for du ved, at det ikke nødvendigvis er kønt, det du ved første blik kommer til at se. Men du gør noget helt ekstraordinært nu. Du privilegerer et bestemt sæt andre øjne. Du lader én bestemt person, som du stoler på, som du tror på, komme forrest i køen. I sætter spillet i gang. I gør det sammen. Først I to. Senere inddrager du andre.

Hvem skal være din spilmakker?

“ Nu ved du, at bevidsthed ikke er bevis eller vished.
Nu ved du, at spillet er spillevende.



Figur 5
Polariteten mellem
Erfaring & Fortælling.

For en granvoksen kvinde i en ekstremt presset situation, var det ikke de nærmeste kolleger, for de tilbød kun omsorg. For hende var det hendes nyligt afdøde mand, som hun kunne skændes med. En mand hun pludselig, kort tid efter bisættelsen, atter blev smæk forelsket i.

For manden i 40'erne der havde bragt sig selv i en fortvivlet situation, var det ikke de gode råd om at passe på sig selv og stemple ud for en tid. For ham var det meldingen fra en ven om, at det vitterlig ikke var kønt gjort, men at han stadig var ven og en provokerende melding om, at man kan føle sig helt lykkelig midt i denne urovækkende tid.

En voksen mand erstattede samtaler fyldt med bitterhed med samtaler om FN's verdensmål. En yngre kvinde satte sin tidligere kærlighedstilværelse med heste ind som pejlemærke. En karrierekvinde skiftede sin families øjne ud med sine egne og et par nære betroede, da hun erfarede, at den aktuelle karriere mest af alt var en barriere mod skam. Hun fik øje på andre måder at opleve karriere på. En intern konsulent allierede sig med nogle bestemte spørgsmål, når hun oplevede sort snak. Ligesom en mellemleder var begyndt at gå med en lille hjertesten i lommen. En sten som mindede om det vigtigste, når sproget på mødet blev ufølsomt eller uforskammet.



En karrierekvinde skiftede sin families øjne ud med sine egne og et par nære betroede, da hun erfarede, at den aktuelle karriere mest af alt var en barriere mod skam.

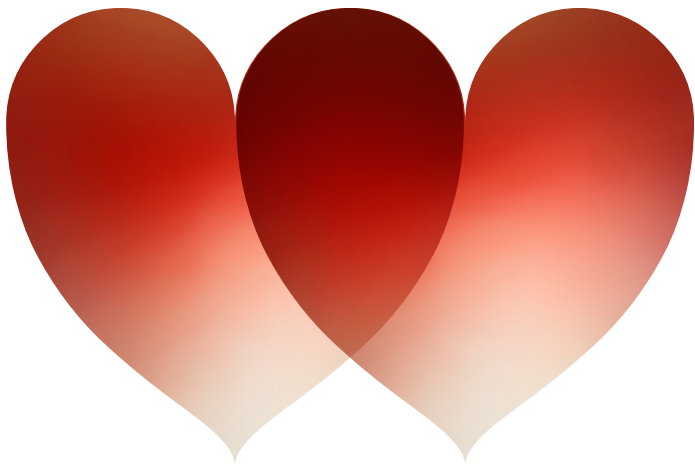
Jeg spurgte Frederikke Larsen, som har redigeret denne artikel, hvordan ovenstående beskrivende model modsvares af bestemte acceptstrategier. Hendes skarpe svar så sådan her ud:

Redaktør Frederikke Larsen

Bevæges	Bestræber
Berøres	Bevidnes

Der er mange tegn på, hvornår spillet er vundet. Du vil sjældent være i tvivl. Ét stærkt tegn vil være, at du ikke føler dig afklædt i din nøgenhed. Tværtimod. At du står ren og skær, nogen, overfor dem, med hvem, du deler kærlighed.

Her er jeg. Jeg er mig Selv.



At du står ren og skær,
nøgen, overfor dem, med
hvem, du deler kærlighed.

artikel Venire

REDAKTION

Frederikke Larsen, VILLAVENIRE

Direktør Thorkild Olsen, VILLAVENIRE

VILLAVENIRE A/S

Tlf. 2785 4021

info@villavenire.dk

Langebrogade 1B, 1411 København K

villavenire.dk

