

Af: Mathilde Tuborg, stud.med., formand for SAMS København - mathildetuborg@gmail.com

Skamfølelsen er elefanten i konsultationsrummet

Skam er en følelse så stor og forstyrrende, at vi ikke ser den, selvom vi hele tiden støder ind i den.

Hvad er skam?

Skam er en moralsk følelse, som er afhængig af kultur og dermed, hvad der opfattes som rigtigt og forkert. Glæde, tristhed, frygt, overraskelse, afsky og vrede er vores grundfølelser. Skam er altså ikke en grundfølelse, men det er afsky, som i virkeligheden er det, vi frygter, når vi føler skam. For at føle skam skal vi vurdere, at en given situation har noget at gøre med os selv. Desuden skal vi føle, at vi ikke lever op til vores idealer og værdier. Skam er således afhængig af en indre fordømmelse. Vi har ikke lyst til at vise skammen frem, fordi vi er bange for at blive dømt ude.

Skyld og skam

Skyld omhandler det at have gjort noget forkert, mens skam handler om at føle sig forkert. Skyld handler således om "gøren", og skam handler om "væren". Fælles for begge følelser er dog, at man vurderer og dømmer sig selv. For at nedbryde skyldfølelsen skal der tages ansvar, og der kan siges undskyld, da skyld er rettet mod den udførte handling.

Sygdomsskam

Sygdom er for mange et tabubelagt emne og kan derfor være skamfuldt at tale om. Skyld og skam er overse-te, men ofte meget dominerende følelser i et sygdomsforløb. Det er i vores samfund næsten en moralsk forpligtelse at være sund og rask. Sociale medier og den perfekthedskultur, der hersker mange steder, kan være en medvirkende faktor i forhold til at skamme sig over sygdom. En livsstil, der øger sandsynligheden for sygdom, vil således opfattes som manglende ansvarlighed for sundhed. Sygdom er komplekst og kan ramme tilfældigt, men det kan få vores patienter til at føle sig forkerte og utilstrækkelige. Patienterne kan opleve, at deres værdi på arbejdsmarkedet eller på familie- og vennefronten forringes. En følelse af ikke at være god nok eller at være værdiløs udløser ofte skam.

Bryd tavsheden!

Skamfølelsen i forbindelse med sygdom kan få patienterne til at tilbageholde information eller helt undgå sundhedsvæsenet, og dermed kan skam stå i vejen for korrekt diagnosticering og behandling. Vi kan desværre ikke uden videre fjerne sygdomsskammen, men det kan hjælpe at tale om den og forstå, at sygdom og skam ofte går hånd i hånd. //

