

Bókarýni

Guðbrandur Árni Ísberg (2019). *Skömmin – Úr vanmætti í sjálfsöryggi*. Reykjavík: Forlagið. Kilja, 245 bls.

Umsögn: Anna María Valdimarsdóttir, sálfræðingur

Bókin *Skömmin – Úr vanmætti í sjálfsöryggi* er ekki einungis stórgóð heldur verulega þörf bók. Guðbrandur Árni Ísberg, höfundur bókarinnar, gerir einni flóknustu tilfinningunni, skömminni, mjög greinargóð skil. Höfundur fer í gegnum áreiðanlegar heimildir og rannsóknir og setur fræðin í skiljanlegt samhengi með tilvísunum í ýmsa fræðimenn.

Höfundur skýrir hvernig skömmin er okkur nauðsynleg svo lengi sem við búum í samfélagi. Rétt eins og við þurfum kvíða á ákveðnum mæli til að lifa af þurfum við skömm til að þrífast í samfélagi. Sýnt er fram á mikilvægi þess að skammarkerfi sé virkjað á uppvaxtarárunum og hvernig best er að meðhöndla það svo að einstaklingur þrói með sér heilbrigðan félags- og siðferðisþroska. Þar af leiðandi er einstaklingur undirbúinn undir farsæl mannleg samskipti og nánd. Skömmin veldur vandkvæðum hafi misfarist að virkja skammarkerfið á uppeldisárunum eða ef ójafnvægi kemst á í skammarkerfinu hvenær sem er á lífsleiðinni. Þá er mikilvægt að koma jafnvægi á með því að temja eða tempra skömmina svo að andlegt heilbrigði geti þrífist. Höfundur gerir góða grein fyrir því hvernig skömmin getur verið mismunandi á ólíkum stigum og haft margbreytileg áhrif á hegðun okkar og líðan. Skömmin er sett í samhengi við reiði, mótþróa, hatur, öfund og getu okkar til innlifunar svo að eitthvað sé nefnt.

Skömmin tengist mörgum öðrum tilfinningum sem annaðhvort spretta út frá henni eða eru andstæður hennar. Í bókinni er ljósi varpað á mikilvægi þess að horfa einnig til þessara tilfinninga til að tempra skömmina. Sem dæmi má nefna stolt en þar má gera greinarmun á heilbrigðu stolti og óheilbrigðu eða hroka. Að sama skapi er gerður greinarmunur á skyldum tilfinningum og mikilvægi þess að greina

þar á milli, eins og t.d. sektarkennd og skömm. Sjálfstrausti, sjálfsmynd og virðingu eru gerð greinargóð skil í tengslum við skömmina og fylgifiska hennar.

Sé skömmin ekki tamin, tempruð eða í jafnvægi gerir höfundur grein fyrir því hvernig nándin vikur sem er þó helsta vopnið til þess að afhjúpa skömmina. Einkenni djúprar skammar eru forðun svo að mikil hætta er á vítahring sem viðheldur andlegri vanlíðan enda hefur skömmin mikla tengingu við ýmsa þekkta geðkvilla og fíknivanda. Höfundur tekur fyrir hlutverk skammar í kvillum eins og fullkonnunaráráttu, félagskvíða, þunglyndi og narsissisma. Skömmin getur orðið lífshættuleg og fjallað er um tengsl hennar við sjálfsvíg. Skömmin er hinn endanlegi sjálfskaði eins og höfundur greinir frá en áhugavert hefði einnig verið að fá umfjöllun um tengsl skammar við sjálfskaða almennt. Vert er að hafa í huga skammartilfinningu í vinnu með unglingum sem sýna sjálfskaða og gott hefði verið að fá umfjöllun frá höfundi um það málefni. Að sama skapi hefði verið áhugavert að gerð hefði verið grein fyrir hvort tengsl séu á milli vantempraðrar skammar og slakrar tilfinningastjórnunar almennt og óþoli fyrir erfiðum tilfinningum.

Þar sem skömmin getur legið í leyni meðvitað eða ómeðvitað er hætta á því að orsök vandans hjá fólki með vanlíðan og/eða í samskiptavanda sé falin. Þar af leiðandi bendir höfundur á mikilvægi þess að sálfræðingar og aðrir meðferðaraðilar séu meðvitaðir um skömmina svo að hægt sé að ná henni upp á yfirborðið, skilja hana, vinna með hana og að lokum vingast við hana. Þá er mikilvægt að hafa skömmina í huga varðandi kortlagningu vanda, hvaða hugsanaskekkljum hún viðheldur og hverjar kveikjur hennar eru.

Höfundur veitir innsýn í vandann með dæmisögum úr faglegri vinnu sinni með skjólstæðingum sem setja kenningar og fræði í samhengi við klíniska vinnu. Undirrituð vill mæla

með því að allir þeir sem vinna með fólk lesi bókina tvisvar og svo reglulega þaðan í frá. Í raun ættu ekki einungis allir þeir sem vinna með fólk að lesa bókina heldur í raun allt fólk.