



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

BSD440-BOPPG-2021-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	30-04-2021 09:00	Termin:	2021 VÅR
Sluttdato:	14-05-2021 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
Flowkode:	203 BSD440 1 BOPPG 2021 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	414
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	8179
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja
Jeg bekrefter at jeg har registrert oppgavetittelen på norsk og engelsk i StudentWeb og vet at denne vil stå på vitnemålet mitt *: Ja

Gruppe

Gruppenavn: (Anonymisert)
Gruppenummer: 60
Andre medlemmer i gruppen: Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Et Essay om mot, skam og skamløshet

An Essay on courage, shame and
shamelessness

Kandidatnummer: 414

GRSD17 - Desentralisert sykepleie kull 2017

FHS/Institutt for helse-og omsorgsfag/Sykepleie

V/Edit Margrethe Blåsternes

Innleveringsdato:

Ord:7965

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Innholdsfortegnelse

ABSTRACT	2
FORORD	3
ESSAYETS - HVA, HVORFOR OG HVORDAN	3
SKAM	6
NATURLIG, ØNSKET OG TRENGT SKAM	11
SÅRBARHETSKAMMEN	15
SKAMLØSHET	18
MOT	20
EN ETTERTANKE OM MOT, SKAM OG SKAMLØSHET	21
ETTERORD	FEIL! BOKMERKE ER IKKE DEFINERT.
LITTERATURLISTE	23

Abstract

My bachelor thesis is an essay on courage, shame and shamelessness. It is a literary text where my experience, thoughts and knowledge meet and intertwine into a deeper understanding of dignity, vulnerability and care. It is a subjective text about my experiences with shame and understanding of shame, as both a phenomenon and an affect. It aims to understand vulnerability, dignity and how brave it is to have love for oneself. This Essay is my attempt to lift up and marvel at the existence of being a mortal human being, and raise questions about our collective spirit of society. Where individuals experience illness and suffering as a result. To show the reverse of society's focus on demands for independence, self-control and self-realization. It is a professional essay on the importance of nursing that is sensitive, empathetic and caring. A reminder that we are all first and foremost fellow human beings and it is imperative to show kindness and solidarity on the basis of the common living conditions that we are all vulnerable and dependent. It is written by me as a nursing student to me as a future nurse, as a reminder to myself that good nursing takes time, it requires understanding, empathy and courage. It aims to highlight the importance of meeting everyone with presence, dignity, trust and respect.

Forord

Et blankt dokument skal bli til et essay. Et essay over mine erfaringer *med*, fortolkning *av* og forståelse *for* et komplekst begrep som også er et fenomen og en affekt. Et *noe* så grunnleggende at det anses som både nyttig og nødvendig for alle, men som er så uendelig sårt for noen. Et *noe* som sjeldent blir nevnt ved sitt mest kjente navn, men skjuler seg bak andre sammenhenger og bruk av synonymer. Et *noe* som manifesterer seg for alle å se, men som først må gjenkjennes, fortolkes, før det kan forstås. Et *noe* som enten oppfordrer en til å gjøre godt, eller vike unna. Et *noe* som er relasjonsbetinget både i relasjonen man har til seg selv og den man har til andre. Vi synes alle å være indoktrinert av dette *noe*. Det finnes lite fag og forskning både om og rundt *noe*, det menes om så mangt, men enes om så lite. Dette *noe* har mange navn og ansikter, og beskrives gjerne som en omnipotent følelse av ubehag. Om *noe*, har vi både mistet språk og samtale. Vel, *noe* snakker både *til* deg og *om* deg. Noen ganger er dette *noe* synlig for alle å se, selv om vi alle forsøker å skjule det. *Noe* har infiltrert både samfunn og kultur, og har gradvis blitt eksistensielt, allmennlig og akseptert. *Dette noe er like fascinerende som det er avskrekkende*. I noen samfunn og kulturer er dette *noe* svært så synlig, i andre er det så skjult, at man nesten kunne tro at dette *noe* ikke lengre fans. Dette *noe* har inspirert til utallige skildringer både i litteraturen, kunsten og på film. Gjerne som dystopiske beretninger om den råskap og sårbarhet som finnes i oss mennesker. Dette *noe* er skam.

Essayets - Hva, Hvorfor og Hvordan

Essay, eller *Les Essais*, betyr forsøk eller prøve, men her og nå er det ikke et forsøk, men noe endelig. Kanskje alle essay er endelige, men mitt essay er det siste jeg skriver som student. Snart og endelig er det jeg som er sykepleier. Det er ikke et hvilket som helst essay jeg skriver, men et fageessay. Hva er et fageessay? Det undrer jeg også på. Kravene og definisjonen henger litt løst ser du. Det er mulig det ligger en skjult mening i det, som med alt annet i en studenttilværelse.

En siste lille nøtt for oss studenter til selv å fortolke og forstå. Jeg kan best forklare det slik jeg forstår det. En litterær tekst hvor fag og essay møtes, og fletter sammen mine erfaringer og kunnskaper om meg selv, eksistensen og sykepleie. *Hva er så et essay og hvorfor et essay om skam?*

Nølede tar jeg for meg Jo Bech-Karlsens bok *Gode fagtekster*, med et håp om å finne essayets «a» til «å», eller mer presist essayets *hva, hvorfor og hvordan*. Essayets *hva* defineres av mangt og mange og essayets *hvordan* er like deskriptivt som det er vagt. Jeg søker og finner inspirasjon i beskrivelsen "skjødeløst og åpent" av Per Dahl. Ærlig, springende og fri konkluderer jeg. Bech-Karlsen er litt strengere. Det skal være "kunnskapsrikt men ikke lærd i teoretisk eller vitenskapelig forstand" skriver han, før han går videre, mens studenten i meg sitter litt uvørent på stolen. Han fortsetter "gjørne flere spørsmål, enn svar", så nå skal studenten slippe å svare, tenker jeg. Bech-Karlsen gir seg ikke, og jeg leser "hverken innledning eller avslutning". Den siste sender meg ut i en tankestrøm om noe uendelig og evig. Per Dahl skriver forøvrig at essayet "må romme en samlende bevegelse". Studenten i meg konkluderer med at et essay skal, for å bruke sykepleiefilosofen Kari Martinsens ord, "bevegelig berøre".

Er du skjødesløs? hvisker stemmen.

Det skjødesløse, vent det *skamløse* i min tekst, er skammen. Du mente kanskje i forhold til oppbygning og struktur? I dette spesifikke essayet kan jeg nok fremstå som både skjødesløs og skamløs i henhold til reglementet for kildebruk. Slik sett er det jeg skriver fortløpende også kildekritikk. For å bevare estetikk og flyt over tekst og tanke, fremkommer referansene titulert i sirlig *kursiv* og med et klart - *hvem har skrevet* uten års- og sidetall. Som med alle andre regler, er det også her unntak. Litterære verk som for meg fremstår som spesifikke litteratur, eller unaturlig bokhyllemateriale, vil refereres til i klar og tydelig APA 7-stil, slik også litteraturlisten gjør. Nå ligger ikke essayets tyngde i hverken *hva et essay er* eller *hvordan det skrives*, men i essayets *hvorfor*. Mitt *hvorfor* ligger i at jeg aldri valgte skam, skammen valgte meg. Essayet er mitt svar på en appell om å våge å være den ene stemmen i en samtale om skam. Et essay fremstår for meg som et lite stykke litterær kunst, hvor alt man har erfart kan gjøres allment kjent via refleksjon og sammenlikninger.

Jeg tar meg i å filosofere over skriveprosessen, kanskje også livsprosessen som har ledet meg til akkurat her og nå, foran et digitalt opplyst dokument i ferd med å skrive et nøysomt og beskrivende svar på hva som skiller et essay og et fagessay. Intuitivt tenker jeg på ordet *mot*, så jeg velger å være modig hva *dette* fagessayet tar sikte på å være. En bro mellom «alle ting meg» og all fagkunnskap og ferdigheter som jeg har tilegnet meg gjennom livet, arbeidserfaring, studier og praksis. Essayet er skrevet av *studenten*, til *sykepleieren* og er en skildring over mine siste bevegelser som student. Hvert ord som blir til setninger, bringer meg nærmere sykepleierrollen.

Et fagessay bør kanskje være mer enn ren filosofi?

Hva er så filosofi slenger jeg tilbake. Det er meg bekjent som «kjærlighet til visdom», men vi er skjønt enige, både studenten og sykepleieren, om at et fagessay trenger mer enn filosofi. Et essay om mot, skam og skamløshet, trenger faglig forankring, men mest av alt kjærlighet og visdom over alt som rører seg i et menneskes liv. Kanskje er det det essayet mitt om skam *egentlig* handler om. Skildringer over egne verdier og holdninger, men også om makt og ansvar. *Kan det tenkes at jeg er skamløs og tar meg en frihet, uten egentlig forstå mitt fulle og hele ansvar?* Erkjennelsen er at jeg ikke skriver et essay om sykepleie, men om meg, *sykepleieren*, og den sykepleie jeg ønsker å gi. *Mulig, svarer stemmen. Når alt kommer til alt, så er det et essay om noe så skamløst som skam.* Nå skal ikke jeg skrive hverken et lite stykke kunst, eller sammenlikne meg selv med essayistenes grunnleggere Michel de Montaigne eller Francis Bacon for den saks skyld.

Hvem er så jeg? spør skammen.

Skam

«Skamma er vondare enn noko anna vondt»

Olav Duun

Jeg tar meg i å forsøke å gjengi hva skam er per definisjon, før jeg husker å reflektere over hvordan skam oppfattes og forstås. Om skam er en helhet, fremstår delene alene for meg mer kompleks enn min forforståelse av den tenkte helheten.

Vær skamløs, ta deg til rette, del dine subjektive erfaringer, våg å være åpen, sier stemmen.

Skam!

Ett ord, et enstavelsesord, gjerne skrevet med uthevet skrift, aldri i pastell men heller farger som sort og rød. Jeg leser, SKAM! Stor skrift, ett utropstegn som føles som to. Den jeg er alene om å høre, den som blander seg med min egen røst. Den som etterlater et skingrende ekko i dypet av jeg-et. Ett ord satt sammen av fire bokstaver - tre konsonanter, to myke og en hard, og en vokal. Skam, affekten, selve begrepet og fenomenet utgjør et skremmende hele. De er mitt endelik. Skammen graver seg ned og huler ut, som best kan beskrives som et brennende hull midt i solar plexus. Hvert åndedrag er en pine. Skammen stjeler tid, sted og rom. Tenk om noen ser meg? Litt etter litt slites jeg-et fra kroppen og etterlater meg ensom, uthulet og fragmentert. Ensomheten erstattes med apatien som befri meg fra følelser, alle følelser. Skamslått av skam sitter jeg igjen litt mindre, litt svakere og en anelse mer utydelig. Avvikende og skamløs våkner en annen skam som ikke bare tar litt, men som infiltrer og metastaserer alt som er godt. I frustrasjon fylt med sinne og hat, først vendt innover til jeg ikke orker mer og slipper den løs for alt og alle til å se. Alt jeg ønsker her i dypet er å slippe å lide alene, så jeg får andre til å lide. Ordet som defineres som et substantiv og bøyes til skammen er armert med utallige synonymer med potens til å endre og ende alt. Skam! Ett ord...

Hvordan var det? spør stemmen.

Sårt, svarer jeg, Olav Duun hadde rett, "skamma er vondare enn alt anna vondt". Den er grunnleggende og eksistensiell, både skammen og smerten. Jeg innser at essayet krever at jeg kaster rundt på begreper av allmektig og eksistensiell betydning.

Hva er så det essensielle ved eksistensen?

Som den nyfødte essayisten jeg er, har jeg ingen intensjoner om å gi et svar, svarer jeg før jeg erkjenner selvmotsigelsen. Studenten i meg kjenner på akutt tvil. Jeg seiler av sted idet jeg åpner opp for tankestrømmen om den uangripelige omnipotente eksistensen. Jeg søker etter et fyrtårn, et lys som kan vise vei til trygges grunn. Det fremstår som umulig å samle tankene om noe så rommelig som selveste eksistensen. Den eneste sikre sannheten er, at fra det sekundet vi er født, beveger vi oss alle mot døden. Aldri er jeg så bevisst min egen eksistens som når jeg er sårbar, lider eller sørger. Når jeg dras over grensen for hva jeg evner og tåler, og når jeg føler på min egen mortalitet. Det er grunnleggende livsbetingelse, at vi alle er sårbare og avhengige av hverandre i vår bevegelse mot det endelige, uendelige. Søkende etter mening med livet, som for meg finnes i de enkle øyeblikkene. Jeg lar tankene fare forbi nuet, til de allerede levde øyeblikkene. For ingen kan skue det siste øyeblikket, der hvor livets levde deler, blir helheten av det levde liv.

"*Cogito, ergo sum*", hvisker stemmen.

Stemmen, som er min egen, bekreftet i dette øyeblikket min eksistens med de velkjente ordene "Jeg tenker derfor er jeg". Med filosofen Descartes plassert i malstrømmen av tanker om tvil, lar jeg meg trøste av ordene hans "alt kan betviles, uten tvilen i seg selv". Det å skrive et essay er en unektelig tvilsom prosess. Den krever at jeg forstår den tause kunnskapen, ser sammenhengene og beveger meg forbi årsaks- og konsekvensnivå.

Kanskje er det noe nyttig med tvilen? spør stemmen.

Jeg går tilbake til en sannhet om skam. Det er ikke bare et begrep men også et fenomen. I *Metode og Oppgaveskriving* av Olav Dalland, kan jeg lese at fenomener er noe som *fremtoner seg eller kommer til syne*.

Manifestasjoner tenker jeg, i form av fysisk eller emosjonell karakter, *det* er hva skammen fremtoner seg som. Jeg må forstå min egen skam, før jeg kan virkeliggjøre erfaringene mine og kontekstualisere kunnskapen om skam, slik at de kan komme til nytte for andre i form av verdig sykepleie. Det synes å foreligge en korrelasjon mellom fenomenologi og hermeneutikk, ved at skam både kan ha *en mening* og *være av betydning*. Hermeneutikken som fortolkningslære tar for seg opplevelsen og forståelsen av skam, og gjør det mulig for meg å gå i dybden. I sirkel fra helheten til deler, og tilbake til helheten igjen.

Fenomenologien retter oppmerksomheten mot egne erfaringer og opplevelser med skam som muliggjør evnen til å relatere og se sammenhenger til skamfølelsen hos den andre. Hva skam er per definisjon er mange og jeg undrer på om jeg beveger meg *mot* skam, eller er på vei *bort*? Begrepet, fenomenet og affekten fremstår som skjelettet, kjøttet og blodet.

Sammen utgjør de sine helhetlige enheter, og summen er skam.

Det at noe kommer til syne er ingen garanti for at det ses, sier stemmen.

Nei, det er ingen garanti for at det gjenkjennes eller forstås. Derfor søker jeg meg til åndsvitenskapenes grunnleggende metode, hermeneutikken. Virkeligheten *er* mer enn hva vi *sanser*, mer enn det vi ser. I *Væren og Intet*, skildrer eksistensfilosofen Jean-Paul Sartre blikket, eller følelsen av å bli sett av en annen, satt kontekst til skam. Han skriver "skam og stolthet er det som avslører den andres blikk for en, og hvor en ser seg selv i enden av den andres blikk". Som noe faktisk, tenker jeg. Fryst fast i en objektiv form, for den andre. Som en ufrivillig bevegelse fra subjekt til objekt, i enden av et blikk. Sykepleie handler om *å se*, men for *å se* skam, trenger jeg mer enn mitt kliniske blikk og blikkets skjønn. Om blikket forstås som et eksistensfilosofisk og fenomenologisk begrep, og fenomenologien konkretiseres og nyanseres litt, handler det kanskje mer om holdningen til selve begrepet skam, enn som struktur for utforskning av begrepet i seg selv? Jeg fryser tanken, i frykt for å bevege meg til steder vi enda ikke skal være.

Hva ser du etter? spør stemmen.

Jeg ser ikke etter noe, jeg forsøker å resonnerer meg til sanselighet. Sårbare, intime og skamfulle møter trenger sanselig tilstedeværelse. *Helt enkelt, hva er skam?* spør stemmen. Skam er ikke enkelt, sukker jeg. Skam er et altomfattende begrep, et fenomen, men også en affekt. Affekt er aldri enkelt. Affekten regulerer følelser hvis formål er å beskytte intime forhold, vel den *sunne* skammen vel å merke. Skam knyttes direkte til de positive affektene *interesse* og *glede*, noe som åpenbarer en forståelse for skammens psykiske påkjenning, og er hvorfor skam settes i sammenheng til depresjon og angst.

Jeg befinner meg midt mellom begynnelse og slutt. Ordteilingen lyser opp og bekrefter at jeg er snart halvveis i skriveprosessen. Jeg kan kjenne en snikende følelse av trang til både selvsensurering, og jeg hører en vag selvkritisk stemme blant tekst og tanke. Studenten i meg frykter alt som er halvveis. Jeg må erkjenne at jeg stod i fare for å unnlate å gi en begrepsavklaring, noe som ville gjort den videre veien lang og vanskelig. Ubevisst bruk av begrepene affekt, emosjon og følelse, som i all hovedgrad er grunnleggende og til en viss grad lik for oss alle. Nordtvedt og Grimen skriver i boken *Sensibilitet og Refleksjon*, at en av kjerneverdierne i sykepleie er å forstå egenopplevd sykdom, lidelse og helse. Hvor forståelse av andre kommer fra forståelsen av seg selv. I kontekst til skam, forstår jeg det som en form for sensibilitet overfor noe som er gjenkjennbart gjennom min egenopplevde skam, krise og sorg.

Det blir klart for meg at kunnskap om emosjon og adferd er essensielt om jeg skal kunne ivareta sensitiviteten i møte med mennesker i krise og sykdom, som kan oppfattes som en trussel for kropp og sjel. Etter egen erfaring føles det som å ha et nedsatt immunforsvar for krenkelser og følelsen av avmakt. Det er som å ha et åpent kjøttår og være blottlagt, som i seg selv kan oppleves som en akutt krise. Jeg ser en parallell mellom krise og den internaliserte skammen da begge, slik jeg selv har opplevd det, kan utvikle seg til en langvarig eksistensiell krise som følge av tap av egenverd. Skam manifesterer seg og kommer til uttrykk i form av fysiologiske og emosjonelle endringer, en resonnering jeg kommer til ved å forestille mine egne fysiologiske endringer eller reaksjoner. Den brennende varmen, som ubarmhjertig brer seg opp langs halsen og legger seg som et skarlagensrødt slør over kinnene, for alle å se.

Skam! Ingenting oppstår i vakuum, skam får liv og næring i relasjonen den oppstår i, av andre affekter eller som følge av egen emosjonell tankevirksomhet, og minner om andre skamfulle begivenheter. Jeg velger å ty til litt litterær assistanse og plukker opp pensumboken *Psykologi for sykepleiere* av Lena Wiklund, hvor jeg leser at emosjoner brukes som en overordnet betegnelse på affekt og følelser. Wiklund refererer til Silvan Tomkins affektteori som består av ni grunnaffekter. De positive er *glede* og *interesse*, den nøytrale er *overraskelse*, og hele seks negative, presentert fortløpende. Tristhet, sinne, frykt, avsky, forakt og skam. Alle er de en del av det affektregulerende systemet vårt, *fight, flight and freeze*. Slik jeg forstår bruken av positiv og negativ, handler det ikke om at den ene er bedre enn den andre, men følelsen av et enten-eller. Min forståelse av skam-affekten kommer ved å forestille meg mine egne fysiologiske endringer som kan forstås som reaksjoner. Den brennende varmen, som ubarmhjertig brer seg opp langs halsen og legger seg som et skarlagensrødt slør over kinnene, for alle å se. Ingenting oppstår i vakuum, skam får liv og næring i relasjonen den oppstår i, av andre affekter, eller som følge av egen emosjonell tankevirksomhet, og minner om andre skamfulle begivenheter. Mens følelser fremstår, med frykt for å krenke noen, enklere. Følelser er noe vi kjenner og som beskriver emosjonene, affektene på en diskriptiv måte. Når vi kjenner på affekten frykt eller skrekk, føler man seg gjerne redd. Når affektene skam og ydmykelse er tilstede, føler vi oss krenket.

Det er en skam å skamme seg, visste du det?

Normen er at vi alle skal utvise selvkontroll, selvstendighet men også ha som mål om å selvrealisere oss selv. I boken *Skam* av Trygve Wyller blir skam knyttet til nettopp selvinnsett, selvoppfattelse, selvrealisering og handler mye om tanker og følelser om hvordan vi oppfattes, mer enn hva vi egentlig er. Den indre skamsamtalen er følelsen av og erkjennelsen om at en fraviker fra norm og det er her jeg aner et skille mellom "god" skam og verre skam. Når man beveger seg forbi den sårbare skammen, mot den skamløse og internaliserte skammen, har man ikke bare følelsen av å være utenfor normen, i form av fravikende, men man er et avvik. Samfunnet krever og honorerer effektivitet og prestasjon. Erfaringene jeg har gjort meg i livet, i arbeid innen rus og psykiatri, og gjennom praksisstudiene, er at ikke *alle* evner jaget til "generasjon prestasjon".

Prisen blir for høy, veien for lang, og følelsen av skam og skyld blir til en ensom krise fylt med lidelse og sårbarhet. Det kan føre til fysisk og psykisk uhelse. I kjølvannet av helseutfordringer og sykdom kan det oppleves og forstås som kriser. Kriser utløser naturlige følelsesmessige reaksjoner. Som fremtidig sykepleier og medmenneske kjenner jeg på en oppfordring og en nødvendighet av å tilegne meg kunnskap og forståelse for emosjoner og reaksjoner i tilknytning til kriser. Jeg overveldes, og jeg undrer på i hvilken grad min forståelse eller essay kan, vil og evner å romme "alle ting skam".

Naturlig, Ønsket og Trengt skam

Affekt, skam er en sosial affekt. Mer konkretisert om du vil, så er det i følge personlighetsteoretikeren og psykologen Silvan Tomkins, en hjelpeaffekt. Den virker selvregulerende på jeg-et og har som formål å *regulere* adferd og *tone ned* andre affekter. Prevensjon, ordet slår ned som lyn fra klar himmel. Denne "formen" for skam, i mangel på bedre ord, forstås som en preventiv skam som skal forhindre eller beskytte jeg-et mot uønskede avsløringer av selvet, for en selv og for den andre. Skammen kikker altså inn, når den positive affekten opphører.

Som et elektrisk halsbånd? spør stemmen.

Der har vi det, assosiasjonen til ordet selvregulerende. Gjeterhunders elektriske halsbånd illustrerer mitt intuitive bilde av skam som affekt. Skammen er vårt elektriske halsbånd, vi som hunden får støt om vi beveger oss utenfor norm og gjerde. Samme formål for hund som menneske, støtet har som formål å regulere og hindre skade på menneske og fe.

Et paradoks kanskje? spør stemmen.

Slik jeg ser de gjetes vi alle, sau og hund, som menneske. Den *gode* skammen sikrer at vi alle til enhver tid forholder oss til de mange uskrevne, om ikke også usynlige normene og rammene, satt får får samfunnsdeltakelse.

Jeg undrer på om vi *virkelig* er frie og autonome? Eller er vi alle redusert til bedøvede individer, nøgd med å trampe i takt med bøyde hoder for janteskammen, mens vi alle messer «*Du skal ikke tro du er noe*», for oss selv, til oss selv og andre.

Fortell om mannen som messet «Du skal ikke tro du er noe»

På en vegg henger en innrammet plakate, plakaten og rammen har en mann fått i gave. På en annen vegg henger en annen innrammet plakate. Denne har mannen kjøpt til seg selv, for de første pengene han tjente, etter å ha vært på vei ut i havet for å ikke komme tilbake, i en alder av seksten. Like under står et skrivebord, en lampe og en gammel skrivemaskin. Plakatene er identisk, med en bakgrunn i dus grønn med skrift i en nyanse av grå. Plakatene har tilpasset passepartout og en ramme i gull, bokstavene som utgjør skriften heller i naturlig kursiv, og lyder «Du skal ikke tro du er noe» forfattet av en mann ved etternavn Sandemose. Plakaten som ikke var en gave, men som mannen kjøpte på veien tilbake fra havet som ikke svelgte ham hel i en alder av seksten. Mannen bar med seg den innrammede plakaten og hengte den opp hvor enn han fant et hjem. Et hjem var for mannen noe flyktig og sårt, og han kjente seg aldri hjemme. Helt til havet endelig kalte ham hjem og svelgte ham hel. Sjelen og tankene flyttet aldri ut av den første plakaten og inn i den andre. På veggen hang en gang en gave, forfattet av en annen mann med etternavnet Frøland. Skriften hadde en helt annen ordlyd og lyd «Du er enestående», men mannen var for ung når han kjøpte den første, og en voksen mann når han fikk den andre. Gavens ord traff aldri like sterkt, og den hang aldri på veggen over pulten, men på veggen som var vendt mot ryggen til mannen. Mannen vandret ut i elven som leder til et hav, for mannen maktet ikke lengre å svare med «Jeg tror ikke jeg er noe, jeg vet jeg er noe». Mannen var min far.

Minnene om mannen som messet «Du skal ikke tro du er noe», treffer meg midt i tingene, "In medias res" - uten innledning eller forberedning, slik minner og følelser ofte gjør. Minnet om min far, er min akilleshæl. Aller har vi en. Vi mennesker er avhengig av hverandre, våre minner og erfaringer blir med oss inn i våre relasjoner, personlige som profesjonelle. Det å være sykepleier er bare en del av en helhet, som utgjør jeg-et.

Jeg lukker øynene og lar musikken som spiller i bakgrunnen ta meg til et annet minne enn minnet om min fars siste øyeblikk. Min egen erfaring som kortids- og langtidspasient har gitt meg noen tanker om god og verdig sykepleie. Evnen til innlevelse og forståelse for person og situasjon er grunnleggende for følelsen av verdighet. Æren er slik jeg forstår den er tilknyttet evnen til både selvvurderingsevne og selvoppfattelsen vår. Skam gjør noe med denne selvvurderingen og selvoppfattelsen.

Hva om skam er den nye arvesynden?

Var den aldri det, undrer jeg? Selv om man er avhengig av omsorg fra en annen, ligger følelsen av mestring og følelsen av selvstendighet i evnen til egenomsorg og egenverd. Det å ikke bli sett, hørt eller forstått kan alene føles som en krenkelse om man allerede ikke krenker seg selv ved følelsen av skam over, eller skyld i egen helsesvikt.

Det handler kanskje mer om å være, enn å fremstå?

Det er først og fremst medmennesket i meg som pasienter møter. Sykepleieren er ikke uniformen jeg tar på meg eller hvordan andre titulerer meg. Ei heller er det prosedyrene eller oppgavene jeg utfører, det er bare en *del* av det store *hele*. Om møtene og relasjonene skal oppleves som ekte og tillitsverdige, kan jeg ikke *fremstå*, jeg må *være*.

Identitet?

Hvem er jeg, ikke til spørsmål men til undring. Jeg har en opplevelse av meg selv som er mer enn det andre ser, kanskje også det jeg ser. Jeg er ikke konstant, identisk, lik eller står fast. Jeg er dynamisk, men har noe varig i meg som på mange måter er «satt» og som gir en trygghet og visshet om at «jeg» også er «meg» i morgen og frem til jeg ikke er mer. Her og nå, om noen spør eller om jeg ser meg selv innenfra og ut, er jeg først og fremst sykepleierstudent. Det opptar hele meg, tankene, følelsene og mitt fysiske væren. Den verkende skulderen og stive ryggen etter litt for lite bevegelse, er et verkende bevis på min person og situasjon. Identitet!

Tankene går til aulaen på Universitetet og forelesningen om utviklingspsykologi, og Erik Erikson. Et raskt blikk i boken *Psykologi for Sykepleiere*, og den nedstøvede kunnskapen våkner til liv.

Grovt resonnert går teorien til Erikson ut på at identitet utvikles gjennom ulike faser eller stadier som er knyttet til spesifikke utfordringer. Hvordan man løser krisen eller utfordringen er avhengig av erfaringer man har gjort i det forrige stadiet, og har således enten et positivt eller negativt utfall. Positiv erfaring gir en utvikling av styrker eller evner mens de av negativ karakter gir grunnlag for utvikling av svakheter og manglende evner.

Kunnskap om identitetsutvikling, satt i kontekst til skam, gir et meg et bilde om barnet som sanksjoneres med skam eller blir krenket, kan komme til å kjenne på tvil rundt egen person eller ferdigheter. Skamfølelsen kan være reaksjon på krenkelsen men krenkelsen kan også føre til skam. Jeg strekker tanken og forståelsen til at identitet er viktig i både utvikling og vedlikehold av relasjoner. Felles for skam og sykepleie er begge er avhengig og springer ut fra det relasjonelle. Her anser jeg innlevelsessevnen som essensiell for at jeg som sykepleier skal kunne møte pasientene med respekt og verdighet for deres liv og situasjon, slik det fremstår og oppleves for pasienten. Verdighetsfølelsen er gjerne den som angripes hardest av den vonde, destruktive skammen og den skamløse skammen. Jeg oppfatter det dit hen at for at jeg skal kunne være tilstede i de intime, sårbare og skamfulle øyeblikkene i en annens liv, og yte omsorgsfull og verdig sykepleie, må det være rom for andre i meg. Om jeg overveldes av meg selv, er jeg ikke åpen eller mottakelig for den andres behov. Jeg står også konsekvensmessig i fare for å både krenke, ydmyke og skamme den andre. Ord er ladet med makt, og som skam trigger ord både fysiologiske og emosjonelle reaksjoner. Om jeg skal fremstå som autentisk må mine ord og handlinger samsvare. Idet jeg skriver ordet *ladet*, trigges tok tankene mine med til ordet ammunisjon. Jeg får assosiasjoner til vådeskudd og skarpskudd som ender i enten utilsiktet eller tilsiktet skade.

Ord *har* makt, ord er aldri bare ord. Idet de slipper over kanten av leppene, er det for den andre å fortolke og forstå. Ordet tilegnes andre meninger og forståelser, og som skuddprosjektiler endrer de bane med vær og vind. Noen ganger treffer man der man sikter og ordet forstås slik det er ment, andre ganger bommer man og ordet får en annen betydning og skaden kan være fatal.

Sårbarhetskammen

"Å elske er å være sårbar"

C.S.Lewis

Den "vonde" skammen kalles også sårbarhetskammen og er en annen skam enn den grunnleggende "naturlig, ønskede og trengte skammen". Den springer ut fra frykten for å være sårbar. Jeg kommer til å tenke på balladen *Kevlarsjäl*, av den svenske gruppen Kent. Kevlar er et massetett polymermateriale hvis formål er å begrense kniv og skuddskader. Mens luften fylles med sangens nakne og såre melankoli, er tankene på vei videre. Det er i denne skammen man ser ulike skamreaksjoner, når man føler seg avslørt, som noe annet enn det vi ønsker å være. En nagene følelse, av at vi bryr oss alt for mye om alle andre og alt for lite om oss selv.

Kalde hjerter, hvisker stemmen.

Mitt eget, min fars og de mange øyeblikks ansikter jeg har møtt på min vei, alle tynget av sårbarhetskammen. Apatisk i hjertet, likegyldig i sinn. Myten er at det å være sårbar, er å være svak. Filosofen Arne Johan Vetlesen treffer meg i min egen forståelse av relasjoner når han beskriver sårbarhet og avhengighet som "menneskelivets grunnsteiner og at de er relasjonenes skjørhet og vårt endelik". Det er sårt å innse og forstå at det nettopp er i relasjoner av en viss nærhet og intimitet det oppstår alvorlige brudd i relasjonen og det gjerne i barndom. Professor i systematisk teologi Jan-Olav Henriksen, setter sårbarhet i sammenheng med relasjon og at sårbarheten må forstås i lys av at vi alle er avhengig av å være en del av en relasjon, tilhørighet og kjærlighet.

Skam beskrives av Finn Skårderud som «*skamfølelsen som smerten ved å se seg selv som en som ikke fortjener å bli elsket*».

Ordene treffer meg og jeg erkjenner at *det er* sårt. Det er gjennom følelser vi kobler oss på andre, og når vi forstår våre egne kan vi også erkjenne ansvaret man har som sykepleier i arbeidet med både forståelsen av egen og andres følelser, og håndtering av dem når de kommer. Det slår meg hvor viktig kommunikasjon er, særlig i de sårbare møtene, både verbal og non-verbal.

Er du skuffet? spør stemmen litt freidig.

Hvem er ikke tenker jeg, sykdom er en tilstand tilknyttet følelsen av skuffelse, en følelse som således også er tilknyttet skyldsamtalen man fører med seg selv. Som jeg fører meg meg selv. Skuffet over egen helse, gjerne i lyst av økt grad av krav om prestasjon, økt helsefokus i samfunnet og at helse er sterkere tilknyttet kroppsideal nå enn før. Når jeg da innser at det foreligger et skjæringspunkt i selvbildet vårt, hvor det som blir erfarbart i form av sykdom, kan virke inn på våre relasjoner. Det er i dette skjæringspunktet vi er mest sårbar.

Kriger hard i hjertet, tilsynelatende udødelig og usårbar, hvem er jeg? lokker stemmen.

Jeg biter på, lar øynene falle igjen og drifter av sted til Illiaden og beretningen om Akilles, en fortelling om helter og krigere, om sårbarhet, mortalitet og evig liv. Akilles ble forsøkt gjort usårbar, og med det udødelig ved at hans mor holdt ham over ild og elven Styx. Akilles var aldri usårbar eller udødelig, han hadde et sted hvor også han var sårbar, nemlig der hvor hans mor holdt ham over ilden og elven, i akilleshælen.

Vi sårbare som følge av vår mortalitet, konstanterer jeg. En ufravikelig sannhet, vi kan alle dø. Samtidig oppleves ikke sårbarhet som eksistensiell ei heller som noe konstant. Det er mer som en dormende egenskap, som vekkes til liv av noe. Det å være sårbar, er å være menneske, og jeg må erkjenne at det er mulig sårbarhet er grunnleggende, fordi det er noe faktisk, for alle.

Elsker du deg selv?

Panserhjerte, slenger jeg tilbake mens jeg smaker på ordene. Selvverd, selvelsk og selvrespekt, før jeg lander mykt på ordet empati, og omsorg. I sykepleien kan omsorg ses på som en forlengelse av en emosjonell deltakelse *med*, eller empatisk følelse *for* pasientenes erfaringer.

Jeg hører ordene "Galskap er å gjøre det samme om og om igjen, og forvente et annet resultat". Einstein ville kanskje tenkt at jeg var gal. Jeg leser for å fortolke, jeg fortolker for å forstå, jeg må forstå for å kunne skrive. Hodet fylles opp med stemmer som blander seg med fagkunnskap, analyse og forskning. Skam er så internalisert at jeg snart ikke klarer å skille meg fra hveten, kanskje har jeg mistet forstanden?, mens jeg fanget tankene mine om empati. Empati er essensielt, for både evnen til å danne og veldikeholde relasjoner, av betydning, det kanskje også det eneste som kan forebygge den destruktive formen for skam og skamløshet.

Hvor er vi på vei? Spør stemmen.

Ærlig så vet jeg ikke om jeg er på vei mot andres skam, eller bort fra min. Dopamin og opiater svarer jeg, nøkternt dosert når vi opplever lyst og mestring. I det limbiske system, eller pattedyrhjernen om du vil, ligger det jeg søker. Evnen til å vise medfølelse. Utviklingen av empati og forståelse for seg selv skjer i relasjon til andre. Vi mennesker må bli *sett, forstått og møtt* med empati for å kunne *utvikle* evnen til å gi empati. Kanskje det handler om å bli møtt på den riktige måten til den riktige tiden? Om litt er det meg pasientene eller pårørende møter, på legevakten, sykehuset eller på sykehjemmet. En dag er kanskje jeg riktig person, på riktig sted, til riktig tid? En dag er det jeg som skal å leve meg inn i tilværelsen. Hodet løst og tankene i spinn, innlevelse er medfølelse og medfølelser er empati og alt settes i sammenheng.

Omsorg?

Jeg bryter min egen digresjon, og 0,67 sekund senere fester blikket seg på etymologien av ordet omsorg. Jeg leser "første ledd om" og "annet ledd sorg", og jeg får tilgang til glemte tanker og refleksjoner rundt omsorg. Jeg fortolker det til betydningen *å verne om sorgen*. Intuitivt strekkes jeg mot døden, men i kontekst til sykepleie og skam forstår jeg begrepet i form av å *sørge* over noe som er tapt eller mistet, som helse og verdighet. Jeg resonnerer meg til at omsorg er noe jeg *gir* og har *behov* for. Behovet for, og evnen til å gi omsorg er grunnleggende for menneskets eksistens, og er knyttet til moral og verdigrunnlaget vårt.

Å leve seg inn i noe fordrer engasjement, og krever at man er åpen og mottakelig. Engasjement, den store rosa elefanten i rommet stirrer meg midt i mot. Våger jeg? Hvor mye engasjement er for mye engasjement? Hvor personlig kan man bli uten å være privat og hvor lite personlig er akkurat nok til at man er profesjonell uten å fremstå som en en kavlarsjæl, uten å være en panserhertet sykepleier? Skiller personlig og privat?

Skamløshet

Psykologen Gershen Kaufmann omtaler skam som "*den mest ødeleggende følelsen for et menneske*" i sin beskrivelse av den skamløse skammen også som den mest selvdestruktive. En altoppslukende og total skam, uavhengig av form, årsak eller konsekvens, forårsaker den sterke fysisk og psykisk lidelse. Skårderud beskriver skamløshet slik "Som en forsvarsmekanisme mot den tause skammen blir den konkrete skammen oppsøkt: i stoffmisbruk, i fornødrede seksualitet eller i å lage arr på sin egen kropp".

Det er derfor du skriver dette essayet, konkluderer stemmen

Det er derfor jeg skriver dette essayet, det er derfor sykepleieren snart er sykepleier. For å kunne verne om de *skamløse* på deres flykt fra den tause, ensomme skammen. For å kunne være motet og håpet på veien i deres bevegelse mot den mest destruktive skammen, hvis formål synes å være enden på eksistensen. Den som for mange ligger i enden av det skamløse livet, forlokkende fri fra følelser om skam, skyld og skamløshet. Jeg ønsker å være et lys, et håp og en hånd, når livet ikke lengre synes å være verdt å leve. Skammen tar livet fra en. Sykepleieren og studenten er enig, skammen står i veiene for tilhelning, restitusjon, rehabilitering og recovery.

Skamløsheten gir følelsen av å være brukt, så man lar seg brukes. Skamfølelsen gir følelsen av nummenhet og endeløs melankoli, så man nummer ned og ut med alkohol og rus. Skamfølelsen får en til å føle seg mør og skamslått, så man utøver vold mot både seg selv og andre. Skamløshet, gjør at man vegrer seg fra å søke hjelp og den nekter å ta i mot hjelp. Jeg har vært alle jeg-ene, den som lar seg brukes, den som har nummet ned og ut, den møre og skamslåtte, jeg har latt være å søke hjelp og hatet hjelperen. Det er min tause sårbarhet, skamløshet og skyld. Min internaliserte skam, er skammen som oppstod i relasjonen og kommunikasjonen jeg hadde med meg selv og jeg-et.

Kaufmann bekrefter således min egen erfaring, sårbarhetskammen har den internaliserte skammen sin rot i alvorlige relasjonelle konflikten, hvor relasjonen er av en intim eller nær betydning. Sårbare mennesker er sensitive og uavhengig om det foreligger en reell årsak til opplevelsen av uverdighet eller krenkelse, kan det utløse en internalisert skam om man ikke opplever en form for gjenreisning eller tilhelning i relasjonen følelsene oppstod i. Om den sårbare blir anerkjent av den som anses som "triggeren" for følelsene, skjer denne tilhelningen og relasjonen opprettes. Om dette ikke skjer, vil den interpersonlige broen, som Kaufmann kaller den, forbli skadet, og skammen forblir total. Det er et tankekors at også relasjonen til en selv, og skamløs adferd kan ødlegge den interpersonlige broen med seg selv. Kommunikasjon er en forutsetning for all interaksjon og relasjon, og grunnleggende for menneskets livsutfoldelse. Jeg har opplevelse om at det er enklere å snakke med pasienter om skyld enn skam. Kanskje fordi jeg opplever at det generelt foreligger et rikere ordforråd knyttet til skyld og skyldfølelse. Jeg undrer meg om det er enklere å plassere skyld og skyldsforlate andre enn å skamme seg for egen skyld?

Samtidig oppnår vi forlatelse, illustrert best ved å sitere Alf Preussens "blanke ark og fargestifter tell". Der finnes en sannhet midt mellom strofer og melodi. Skammen gir ikke, den berøver alle farger og er nådleøs i sin fargelegging. Det finnes ingen streker skammen holder seg innenfor, skammen kjenner ingen annen fargepalett enn skarlagensrød og sort. Der er ingen blanke ark, ingen "omatt", man må igjennom.

Er du skyldig? spør stemmen

Vi er vel alle skyldig i noe? Eller føler oss skyldig, for det meste? Konstant dårlig samvittighet, konstanterer jeg. Det er forøvrig samvittighet skam er tilknyttet til. Samvittighet oppfattes således som en *følelse* slik som andre gjennomgående begreper i teksten, skamfølelse, verdighetsfølelse, følelse av å være krenket, og nå følelsen av skyld. Men samvittighet forstår som både en *intuisjon* og en *handling* og jeg ser fellestrekk med skyld og skam ved at begge forholder seg til om noe er rett eller galt, vondt eller godt. Mine selvvurderinger vil alltid være basert på mine normer, verdier og holdninger. Samvittighet trigges når vi oppdager at man er skyld i noe, eller har skyldfølelse overfor noe. Marie Farstad skriver i boken *Skam - eksistens, relasjon, profesjon* at *følelsen* av skyld, når man ikke er skyldig skaper det jeg tolker som indre ubalanse, og stammer fra det å ha blitt påført skam. Skyld og skam er to selvbevisste følelser i følge Farstad og distinksjonen er tydelig og klar. Skyld er tilknyttet det å *ha* gjort noe galt, altså handling, mens skam er følelsen av at det er noe galt med en.

Mot

Det å være sykepleier er å stå overfor ulike mennesker, utfordringer og problemstillinger, hver time av hver dag. Dette krever *mot*. Det å være nær mennesker er sårbart, det krever at jeg *våger* å være om ikke annet, så medmenneskelig. Det er et vågestykke å være sykepleier og utøve sykepleie. Det er gjennom de felles livbetingelsene og sannhetene om livet vi møtes, krysser vei og danner bro. Jeg vet ikke om jeg har en bitter smak i munnen, etter kaffen jeg drakk og aldri stoppet å drikke, eller om det satte seg en bitter smak i munnen etter å ha reflektert over at det krever mot å være medmenneske.

Kanskje tillit? Spør stemmen.

I en forbindelse med en bokomtale av Harald Grimens bok *Hva er: Tillit*, leser jeg en passasje som treffer noe i meg. "Uten tillit ville ikke mennesket kunne forlate sin seng om morgenen", er en beskrivelse av sosiologen Erik Luhmann. Engasjert og inspirert søker jeg opp Luhmann. Jeg leser at han er kjent for beskrivelsen av tillit i form av "tillit er et vågestykke". Det virker kjent tenker jeg, før jeg kobler det til en beskrivelse av sykepleie. "Sykepleie er et vågestykke".

Du har rett, svarer jeg stemmen. Tillit og sykepleie krever begge et mot og er et vågestykke. Å være sårbar er å være modig. Det krever usnakk til relasjonen med seg selv og i relasjonen til den andre. Tillit er en stille bekreftelse og anerkjennelse mellom sykepleier og pasient, om at jeg tar oppfordringen, ser motet, behovet og behandler det på en omsorgsfull måte.

En ettertanke om mot, skam og skamløshet

Skamsamtalen er ikke lengre en kollektiv *moralsk* samtale om godt og vondt, rett eller galt. Jeg stiller spørsmål om det er et skifte fra kollektiv til individ eller om det er mer snakk om et skifte i innhold? Jeg undrer hvem det "kollektive" består av, om ikke hver og en av oss "individer"? Mine opplevelser er at både skam og skyld vedlikeholdes og fornyes, og i *Perspektiver på skam, ære og skamløshet* av Trygve Wyller stilles det spørsmål om det er umoderne å skamme seg? Jeg undrer på om det noen gang var moderne? Jeg må fordøye begrepet «moderne» litt før jeg klarer å resonnerer meg til, at det kanskje har mistet sin aktualitet fordi vi har mistet språket om skam og dermed evnen til å føre samtaler om skam. Det samsvarer med kunnskapen om at skam har gått fra å være en kollektiv *norm*, til å bli en personlig *opplevelse*. Jeg undrer hvor mye av den «ikke» eksisterende samtalen har med det å lytte og se? Jeg strekker den røde tråden til sanselighet fordi skam er et fenomen, fenomen er å «vise seg» eller komme til syne. Da handler det lite om å høre og mer om å se, fortolke og forstå. Det handler således også om vilje for når det hviskes om skam og skyld i det medisinske rom, hvor jeg, sykepleieren en dag skal gi helhetlig og omsorgsfull sykepleie er det mitt ansvar å utvise mot og svare på appellen om en samtale om alt som kommer frem når sårbarhet, lidelse og sykdom herjer.

Skammekroken finnes ikke lengre men pasienten som studenten og sykepleieren skammer seg like mye om ikke mer. Det er ikke bare den skamfulle som kommuniserer verbalt eller non-verbalt. Jeg som sykepleier vil også kommunisere direkte eller indirekte med omgivelsene mine og dermed også påvirke dem både i positiv og negativ forstand.

Eksempelvis opplever jeg at hvordan jeg forholder meg til meg selv og omgivelsene mine har betydning for kommunikasjon og handling. Således vil dette også påvirke hvordan jeg yter sykepleie. Er jeg vendt i mot eller fra den andre? Er jeg bevisst egen kommunikasjon også den non-verbale? Hva uttrykker blikket mitt og hva forteller kroppsholdningen og posisjoneringen min overfor den andre? Hvordan forholder jeg meg til mine egne emosjoner, affekter eller følelser som oppstår i samhandling med den andre? Hvor er tankene mine, lar jeg dem fare, til tiden, oppgaver eller livet utenfor rommet jeg befinner meg i?

Det krever mot, å møte mennesker vendt imot, det krever og er krevende å være åpen og stille seg mottakelig for det ukjente som måtte komme. Jeg tok en dag et valg, om å bli studenten for å kunne være sykepleieren. Som sykepleier møter vi alle den andres skam, fordi den gode skammen er felles for oss alle, men om vi ikke snakker om elefanten i rommet ved navnet skamfølelsen eller skylden, vil den gode skammen en dag bli til noe helt annet. Skamsamtalen er noe helt annet enn hverdagsamtaler, dette essayet er et inderlig ønske om at skamsamtalen en dag er den nye hverdagsamtalen. Det må våges å snakke om følelser i sykepleien men for å kunne snakke om følelser må man ha kunnskap og forståelse for emosjoner som affekt og følelser. Ingen vet hvor samtalen går, med mindre samtalen ikke finner sted, slik kan begge unnlate seg å ta det første steget mot det fryktende ukjente. På bakgrunn av erfaringer som pasient, pårørende og sykepleierstudent handler det gjerne mindre om kunnskap og forståelse for følelser og mer om kunnskap og forståelse for *egne* følelser.

Etterord

Hva skal du? Spør stemmen

Vi er kommet til etterordet svarer studenten, det er sykepleierens tid nå, vel til vi ses igjen tenker studenten. Det krever mot, å møte mennesker vendt i mot, det krever og er krevende å være åpen og stille seg mottakelig for det ukjente som måtte komme. Jeg tok en dag et valg, om å bli studenten for å kunne være sykepleieren.

Som sykepleier møter vi alle den andres skam, fordi den gode skammen er felles for oss alle, men om vi ikke snakker om elefanten i rommet ved navnet skamfølelsen eller skylden, vil den gode skammen en dag bli til noe helt annet.

Skamsamtalen er noe helt annet enn hverdagsamtaler, dette essayet er et inderlig ønske om at skamsamtalen en dag er den nye hverdagsamtalen. Det må våges å snakke om følelser i sykepleien men for å kunne snakke om følelser må man ha kunnskap og forståelse for emosjoner som affekt og følelser. Ingen vet hvor samtalen går, med mindre samtalen ikke finner sted, slik kan begge unnlate seg å ta det første steget mot det fryktende ukjente. På bakgrunn av erfaringer som pasient, pårørende og sykepleierstudent handler det gjerne mindre om kunnskap og forståelse for følelser og mer om kunnskap og forståelse for *egne* følelser. Jeg blar lett i boken *Løgstrup og Sykepleien* av Kari Martinsen og Tom A. Kjær. Like før jeg legger boken vekk, faller øynene på overskriften *Mot, Makt og Undring* og litt overraskende leser jeg passasjen som omhandler solidaritetsmakten. Jeg fortolker Martinsen ord dit hen, at jeg har makt i lys av å være sykepleier, til å velge å være lojal til sjef og oppgaver, eller å være lojal mot og solidarisk med pasienten på bakgrunn av de felles livsvilkår og sannheter, om at vi alle er sårbare og avhengig av hverandre, og hvor vi alle forsøker å overleve. Bergen by bader i en fargeplalett i blå og grønne nyanser, fjell og hav smelter sammen. En siste gang, leser jeg gjennom teksten som har blitt til et essay, et essay som handler om mer enn bare mot, skam og skamløshet. Studenten er sliten, sykepleieren ligger å vaker, ikke helt enda, men snart hvisker studenten, snart settes et endelig punktum, for denne gang. Jeg har lest for å skrive, jeg har skrevet for å fortolke alt for å oppnå en dypere forståelse. Verden venter, yrket kaller. Erkjennelsen og erfaringen om mannen som en gang gikk ut i elven og kom aldri hjem, står som et vitnesbyrd om at det er noe endelig med all skam, for min far ble det slutten på eksistensen. I sorgen fant jeg håp og mot, til å være for meg selv, slik at jeg kan være noe for den andre. Et essay om skam er for meg et essay om å finne håpet og slukke tvil, men også om å finne mot, til å stå i mot, skammen.

Vil vi noen gang blir fri fra skammen spør jeg

Litteraturliste

Bech-Karlsen, J. (2003). *Gode fagtekster essayskriving for begynnere*. Universitetsforl.

Bergenpsykoterapi. (2014, november 18). Arne Johan Vetlesen om skam og ondskap. *Bergen Psykoterapi*. <https://bergenpsykoterapi.wordpress.com/2014/11/18/arne-johan-vetlesen-om-skam-og-ondskap/>

Dahl, P. (1998). Essayet som genre. *Passage - Tidsskrift for litteratur og kritik*, 13(28/29).
<https://doi.org/10.7146/pas.v13i28/29.4048>

Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal Akademisk.

Duun, O. (2013). *Mennesket og maktene*. Aschehoug.

Farstad, M. (2016). *Skam: Eksistens, relasjon, profesjon*. Cappelen Damm akademisk.

Grimen, H. (2009). *Hva er tillit*. Universitetsforl.

Homer, & Pollestad, K. A. (2018). *Iliaden*. Cappelen Damm.

Martinsen, K., & Kjær, T. A. (2012). *Løgstrup og sykepleien*. Akribe.

Martinsen, K., & Kjær, T. A. (2018). *Bevegelig berørt*. Fagbokforl.

Nortvedt, P., & Grimen, H. (2004). *Sensibilitet og refleksjon filosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Gyldendal akademisk.

Sartre, J.-P. (1993). *Væren og intet*. Pax.

Skårderud, F. (2001). Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i

behandlingsrommet. *Tidsskrift for Den norske legeforening*.

<https://tidsskriftet.no/2001/05/tema-forstand-og-forstaelse-i-medisinen/skammens->

[stemmer-om-taushet-veltalenhet-og-raseri-i](https://tidsskriftet.no/2001/05/tema-forstand-og-forstaelse-i-medisinen/skammens-)

Wicklund, Gustin, Lena. (2016). *Psykologi for sykepleiere*. Fagbokforlaget.

Wyller, T. (2002). *Skam: Perspektiver på skam, ære og skamløshet i det moderne*.

Fagbokforlaget.

