

# PSYKISK HELSE KOMMER IKKE AV SEG SELV

Vanskelig å engasjere | Skamfølelsen | God Sommer

## Skammens nyanser

Følelsen av skam er noe som de fleste av oss kan kjenne på innimellom. Begrepet er mye brukt for tiden, både i forbindelse med NRK-serien «Skam» og for eksempel fra miljøvernengasjement, der «flyskam» og «kjøttskam» er en forsøksvis sterk impuls til å redusere på konsumet av forurensende varer.

Sistnevnte ble for mye for tidligere Olje- og energiminister Terje Søviknes, som nekter å skamme seg over å fly og spise svinekjøtt, oksekjøtt eller lammekjøtt (han har muligens nok skam allerede knyttet til andre ting).

«Nå må det være nok!!! Først var det flyskam, nå er det kjøttskam... Hva er det neste? Hva skjer med folk? Ingen grunn til å skamme seg over noe!» sier han med sint emoji på facebook og lenke til debatt-innlegget [Eier du ikke kjøttskam?](#)

Hverken Søviknes selv eller ekko-kammeret i kommentarfeltet hans fanger opp skammens nyanser. Skam er en følelse vi skal ha. Den hjelper oss til å hindre oss i å gjøre helt uakseptable ting. Det Søviknes m.fl. ikke forstår, er at skam ikke er enten-eller.

## Vanskelig å engasjere om psykisk helse

Content is king, heter det i markedsføringsjargong.

Kvaliteten på innholdet er avgjørende for hvilket gjennomslag produktet, tjenesten eller teksten får i markedet. Det er mulig redaksjonen i Psykologisk Tankeverksted er for utålmodig, men vi har sett det før: de viktigste innleggene om psykisk helse engasjerer ikke, det gjør derimot ukeblad-artikler om sex og samliv.



Bilde: Uengasjert? Uinteressert? Ikke gode nok tekster? Dårlig timing? Utilstrekkelig markedsføring? Utålmodig?

Aftenposten følger suksessoppskriften med sin sommerspesial i 2019 (A-magasinet #26 Sex-spesial, for abonnenter) som

omhandler nordmenns sexvaner og hva som kjennetegner et godt sexliv for unge og gamle. Smakebiten fra Aftenposten om [one-night stands her](#) vil sannsynligvis få flere klikk enn mye annet. Vi når ikke frem når vi forsøker å oppmuntre til å nyte de små øyeblikkene, tenke om din egen tenkning (smakebit om [Metakognisjon fra Psykologisk Tankeverksted her](#)), ha fokus på den emosjonelle relasjonen osv. Er psykisk helse så usexy?

Ja, kanskje det, men det er vel også gymtøy og svette benker på et treningsstudio? Man blir gjerne mer sexy og selvsikker av fysisk trening, men man legger ofte ikke merke til det før treningen er gjennomført, over tid. Parallellene til psykisk helse er ikke så fjerne: man blir mer selvsikker av å kjenne seg selv godt. Til og med Nils Arne Eggen var upresis på dette punktet. Han sa at selvtillit ikke er noe du har, men noe du får

## Skammens nyanser (forts.)

Man kan føle mye skam, litt skam, ubetydelig skam, fravær av skam, eller på den andre siden, stolthet. Jeg tviler på at mange kan kjenne en genuin stolthet over å spise svinekjøtt etter å ha sett NRKs dokumentar Griseindustriens hemmeligheter. Man kan muligens kjenne fravær av skam i en slik sammenheng, dersom man rasjonaliserer godt, men neppe stolthet.

Likevel er formålet til miljøaktivistene ikke at vi skal ønske å forsvinne fra jordens overflate dersom vi kommer i skade for å ta en unødvendig flytur eller spise en gris som ikke har hatt det bra. Formålet er å påføre oss *litt mer* skam enn vi har hatt, som mest sannsynlig er et gode for planeten vår. Det er mulig begrepsavklaringen rundt flyskam og kjøttskam er utilstrekkelig, men altså ingen grunn til å gå i skyttergraver for å forsvare vår stolte dyrevelferdstradisjon.

Skam er ikke et signal til oss om å forsvinne, selv om den ofte gir impulser til å gjøre nettopp det. Det er et signal om å rette opp, følge normen, gjenvinne sin plass i hierarkiet eller samfunnet.

Så er spørsmålet om vi blindt skal følge alle normer gitt av de som har andre verdier enn oss selv? Skal vi ikke kunne prioritere noen ting uten å ta alle mulige forbehold? Svaret ligger i skamfølelsen selv: dersom vi anerkjenner at skam hjelper oss, vil graden av skam kunne fortelle oss hvor viktig eller uviktig det er å lytte til omgivelsenes signaler. Fortsatt diskuterbart, men nå med nyanser.

Les også vårt siste innlegg, om #Pride, skam og stolthet ved seksuell legning: Et sted mellom skam og stolthet

(gjennom hardt arbeid og resultater, red.anm.). Vår påstand er at selvtillit er en *holdning* (som oppstår gjennom hardt arbeid, *sic*, men mer uavhengig av resultater)

Professor emeritus i helsepsykologi Arne Holte har sagt mye fornuftig om psykisk helse. Det er absolutt en mulighet for at kvaliteten i hans innlegg hos NRK er høyere enn i våre, men mye handler nok også om ytringsplattform, eksisterende renommé og markedsføring.

Selv om innholdet er viktigst, er det også elementer av markedspsykologi vi trenger å bli flinkere på. Hva hjelper det å skrive gode tekster dersom ingen leser dem? Som kliniske psykologer er ikke innsalg og markedstankegang våre sterkeste egenskaper, men vi ønsker å lære. Vi tar gjerne imot tilbakemeldinger om innhold og presentasjonsform, enten det gjelder innlegg på sosiale medier, nettsiden vår eller nyhetsbrevet. Du kan kommentere anonymt i chatfeltet på tankeverksted.no eller i kommentarfeltene på sosiale medier.

Det *er* vanskelig å engasjere, men som med alt annet som er vanskelig, vil det kjennes ut som at man mislykkes en del ganger på veien, og det er nettopp da man trenger å prøve igjen. Troen på at kvalitet er viktigst står fortsatt sterkt hos Psykologisk Tankeverksted. Vi smører oss med tålmodighet, prøver å legge ut tekster av god kvalitet til riktigere tider og på riktigere steder, og jobber litt med markedsføringsstrategien. Enn så lenge finner du tekster om psykisk helse og samfunnspsykologiske betraktninger *gratis* på tankeverksted.no

Nå tar vi imidlertid sommerferie, og er tilbake med nytt nummer av nyhetsbrevet i midten av august.

## God Sommer!

Vi ønsker alle våre lesere en riktig god sommer, og oppfordrer til å være tilstede der du er, når du er der. Hjernen fanger opp stemningen bedre enn et selfie-bilde, selv om du skulle få en haug med likes. Å nyte øyeblikket er en trenbar ferdighet. Dette kan du for øvrig lese mer om og få med deg noen andre perspektiver på psykisk helse i ferien i samme slengen. Delta gjerne i spørreundersøkelsen også ;)

## God sommer fra Psykologisk Tankeverksted

Om du ikke ønsker å motta nyhetsbrevet, skriv kodeord *AVMELD* og epostadressen din i chatfeltet på tankeverksted.no