

Tema: Skyld og skam

Innledning

Å kunne *skjelne* er avgjørende viktig for en disippel. Å skjelne er ikke det samme som å skille noe helt fra hverandre, men å vite forskjell på noe fra noe annet. Dersom vi ikke skjelner, så kan ting rote seg sammen og vi kan komme ut i et spor hvor vi misforstår hvem vi er, og hvem Gud er.

Skyld og skam er begreper som lett kan blandes sammen, hvorpå de blir til en saus som smaker helt likt. Men selv om skyld og skam kan ha noe med hverandre å gjøre, så er det vesentlige forskjeller mellom dem, og det er en livsviktig oppgave for en disippel å *skjelne* disse begrepene fra hverandre, både i møte med seg selv og med andre.

Hva er forskjellen mellom skyld og skam?

Vi utøver skyld, men vi er vår skam. Å bli *skyldig* handler om at vi på en eller annen måte har gjort noe, eller unnlatt å gjøre noe som går ut over andre mennesker. I den kristne tro kalles vi i slike tilfeller til å bekjenne denne skylden som en synd, og be om tilgivelse - både hos Gud og mennesker.

Der man ved skylden har blikket rettet utover mot sine medmennesker, så er det motsatt med skammen - den har blikket rettet innover. Skammen retter skytset mot vår identitet, og vår grunnleggende verdi som menneske. Der skylden sier: *Jeg har gjort noe feil*, så sier skammen: *Jeg er feil*. Der det ved skyld finnes *veier tilbake* (syndsbekjennelse, skriftemål, tilgivelse), så føler man ved skam at det ikke finnes noen vei tilbake. Man er etterlatt i en vond følelse av å være mindreverdige, håpløse, hjelpeløse og mislykkete.

Så hva er motmidlet mot skammen?

Der skyldens motmiddel er tilgivelse, er skammens motmiddel *kjærlighet*. Den kjærlighet som ligger urokkelig fundert i budskapet om at

vi er skapt i Guds bilde, og er dypt elsket av Han. I den grad vi skal bruke ordet nåde i møte med skam, så trenger vi å høre og erfare nåde som *aksept* fremfor å høre den som tilgivelse.

Men bærer vi ikke ansvaret for vår egen skam? Jo, vi bærer alle et ansvar gjennom at vi må forholde oss til det som er i vårt liv. Men skam er noe som ofte er blitt *påført* oss fra andre mennesker. Vi har ikke blitt sett, bekreftet eller inkludert slik vi hadde trengt. Mennesker har kanskje sviktet oss, latterliggjort oss, mobbet oss, krenket oss osv. Dette gir grobunn for at skammen planter seg i vår identitet, i større eller mindre grad. Og *da skal vi ikke be om tilgivelse for noe andre har skyld i*. Nettopp derfor er det så viktig at vi søker å *skjelne* når vi gransker vår utilstrekkelighet som menneske, slik at vi ikke sauser ting sammen, men kan møte skyld og skam i eget og andres liv på en måte som setter fri.

Til sist, skam er et tema som er utfordrende og komplisert, og det er mange lag og nyanser som vi ikke får dekket her. Derfor vil vi særlig anbefale å lese mer om skam! Det finnes mange gode og lett tilgjengelige bøker om skam som har kommet ut de siste årene, som vi anbefaler nedenfor.

Disippelprat

- Hva gir mening, og hva er vanskelig å gripe ved dette? Hva treffer deg?
- Her har vi omtalt det som vi gjerne kaller den *negative skam*, som vi forstår er destruktiv og lammende. Men det finnes også noe som heter *positiv skam*. Hva kan den handle om?
- I skapelsesberetningen kan vi lese om at skammen først ikke fantes (1 Mos 2,25), deretter at den inntreffer etter at Adam og Eva har spist eplet (1 Mos 3,1-13). Hvordan kan skam komme til å påvirke våre relasjoner?
- Hvorfor tror du det så vanskelig å oppdage skammen og snakke om den?
- Det sies at *Jesus har båret vår skyld og skam*. På hvilken måte var Jesus kjent med skam? Hvilke spor av skam kan du finne i påskefortellingen?

Vil du lese mer om dette?

Les *Når jeg skjuler mitt ansikt* av Berit Okkenhaug, *Skamfert* av Gøran Larsson, *De stumme bildene* av Magnus Malm

Johne Stødle