

## Tal om det, du skammer dig over – det hjælper

Af Charlotte Lind, Svanevej 35, 5000 Odense C

Tekstforfatter, coach og foredragsholder.

Der er alt for få hemmelige agenter i Danmark. Mænd eller kvinder, der støtter og beskytter andre mennesker. Personer, der efterforsker trusler mod friheden. Mennesker, der gør, hvad de kan for at undgå, at fremmede kræfter bringer vores samfund i knæ.

Eller er der? Vi er vel alle en slags agenter i vores eget liv. Vi skal støtte og beskytte os selv. Vi skal værne om vores frihed, og vi skal sørge for, at vores (hverdags)liv ikke kuldsejler pga. udefrakommende faktorer.

Hvis vi vender betegnelsen en halv omgang og kalder det agenter med hemmeligheder, så tror jeg, at landet er fyldt med agenter. Mennesker, der går og bærer på hemmeligheder, som de prøver at navigere i hver eneste dag. Oplevelser, som der bliver gjort alt for at holde skjult, fordi skammen, der følger med at lade dem komme ud i lyset, er for stor.

Har du dumpet en eksamen men løjet om, at du bestod den? Er du utro med ham eller hende den søde fra marketing, hver gang du er på konference? Vasker du tøj i tide og utide, fordi vaskemaskinen står ved siden af den treliters 'håndtaske' med rødvin? Mærker du en homoseksuel trang, men bliver alligevel i dit heteroseksuelle parforhold?

Så er du hemmelighedsagent i dit eget liv. Du prøver med næb og kløer at gøre det sikkert at være dig ved at ingen skal finde ud af din hemmelighed.

Men. Og du ved sikkert allerede godt, at der er et men? Hemmeligheder æder dig op. Ikke hemmeligheden om julegaven eller dit forestående frieri. Det er gode hemmeligheder. De dårlige hemmeligheder, dem, som skammen (oplevelsen af at være slem og forkert) klæber til, æder dig op - langsomt men sikkert. Over tid begynder din sjæl at rumstere og hviske: 'Tag mig alvorligt. Lyt til mig'. Fordi du skammer dig, kvæler du *rumsteriet* med arbejde, træning, shopping, mad eller sex.

De skamfulde hemmeligheder sender dig ud i et anstrengende dobbeltliv. Som at holde en badebold under vand. Min egen erfaring er, at det er opslidende som bare pokker at holde den nede. Den truer konstant med at poppe op til overfalden. Kan du genkende det?

Den amerikanske forsker Brené Brown forsker i sårbarhed og skam. Jf. hende gør tre ting sig gældende ift. skam: 1) Alle oplever den 2) Alle er bange for at tale om den og 3) Den kontrollerer vores liv, hvis vi ikke taler om den.

Det er sårbart som bare fa\*\*\*\* at sætte ord på skammens hemmeligheder. For hvad nu hvis folk ikke kan lide dig, som den du inderst inde er? Alle menneskers største frygt.

Vil du fortsætte med at skamme dig? Eller vil du tage chancen og sårbart lade lyset skinne på din(e) hemmelighed(er), så du kan sætte dig selv fri?