

Ženske se danes na prvi vtis res vedemo, kot da lahko vse počnemo brez sramu, po drugi strani pa smo bolj kot kdaj prej dovzetne za to čustvo. Družbeni mediji so namreč postavili piedestal, kjer se razkazujejo vsi delčki našega življenja (naša telesa, naše odločitve, naše kariere, naša oblačila, naši jedilniki), ki so tu ves čas tudi ocenjevani, s tem pa so ustvarjeni laboratorijski pogoji za sodobni sev supersramu. Naredite najmanjšo napako pri presoji in objavite kaj, kar ni po godu virtualnim kritičnim očem, in že boste (pa čeprav izolirani od pristnih človeških pogledov) linčani in z njim okuženi. Če imate o sebi dobro mnenje, ste proti temu virusu odporni, v nasprotnem primeru lahko podležete. Simptomi? Verjeli boste, da z vami ni vse v redu ali da niste dovolj dobri, lepi, zanimivi, sposobni, da niste vredni nikakršne pozornosti ... In v sramoti potisnili glavo globoko v pesek. Prognoza? Življenje bo šlo dalje, a mimo vas.

Prijateljica svojemu sramu še vedno ni pogledala naravnost v obraz, kaj šele globoko v oči. Če bi mu, bi lahko videla, da je samo posledica njenih zastaranih negativnih čustev do sebe in hkrati vzvod, da se sprožijo nova, pozitivna čustva. Lahko bi nehala dvomiti o sebi, se sprejela in vzljubila, kakršna je – saj je vendar človek kot vsi drugi. Niti kriza srednjih let ji verjetno ne bi mogla več do živga!

Zanjo in seveda za bralke Elle sem o sramu in njegovih razsežnostih povprašala psihoterapevko Jano Potočnik in hipnoterapevko Asjo Širovnik.

JANA POTOČNIK, specializantka integrativne psihoterapije,
janapotocnik.si

KAJ JE SPLOH SRAM?

Sram je izjemno boleče in neprijetno čustvo, neposredno povezano z občutkom lastne vrednosti. Je prepričanje, da nismo dovolj dobri, da je z nami nekaj narobe, da smo manj kot drugi ljudje in kot taki ne vredni ljubezni in pripadnosti. Sram je tesno povezan z občutkom strahu, da bodo imeli drugi o nas negativno mnenje in nas takšne, kot smo, ne bodo sprejeli.

Sram pogosto enačimo z občutkom krivde, vendar je med tema dvema čustvoma velika in bistvena razlika. Krivda

je občutje neustreznosti lastnega vedenja, medtem ko je sram čustvo neustreznosti lastnega bitja. Krivdo občutimo, ko ocenimo, da smo naredili napako, medtem ko pri sramu ocenimo, da smo napaka mi sami. Krivda nas motivira, da popravimo storjeno škodo, spremenimo vedenje ali se opravičimo. Sram pa nas motivira k umiku, skrivanju in izogibanju kontaktov.

JE TO ČUSTVO, S KATERIM SE RODIMO, ALI SE VZBUDI SKOZI SOCIALIZACIJO, V DRUŽBI?

Nihče se ne rodi z občutkom nevednosti in z njim povezanim sramom. Prepričanja, da smo napačni, manjvredni, neumni, leni, nesposobni, sebični in podobno se oblikujejo na podlagi zgodnjih izkušenj zasramovanja od drugih ljudi, predvsem tistih, ki so nam pomembni. Kot otroci še nimamo izoblikovane lastne identitete. Kako doživljamo sebe, je odvisno od tega, kako so nas doživljali in z nami ravnali naši starši ali skrbniki, vrstniki in druge pomembne osebe. Samospoštovanje je rezultat zrcalnega odseva spoštovanja drugih in kot otroci se zanašamo na druge ljudi, da nam povedo, kdo smo. Otroci, ki ne dobi občutka, da je ljubljen z golj zato, ker obstaja, ne zmore zgraditi pozitivne samopodobe. Občutke sramu razvijejo otroci, ki so izpostavljeni čustveni, verbalni, fizični ali spolni zlorabi. Otroci namreč verjame, da je sam odgovoren za vedenje staršev in da si je zlorabo zaslužil. Poleg tega pa sram razvijejo tudi otroci, katerih starši zahtevajo popolnost ali pričakujejo vedenje, ki ni v skladu z otrokovo starostjo. Otroci ves čas čuti pritisk, da je ljubezen staršev pogojevana in da bodo ti nad njim razočarani, če mu ne bo uspelo uresničiti njihovih pričakovanj.

KDAJ OBČUTENJE SRAMU ZA POSAMEZNIKA POSTANE OVIRA V ŽIVLJENJU, FRUSTRACIJA?

Vsi ljudje poznamo občutke sramu, če pa sram ponotranjimo in postane del naše identitete, govorimo o toksičnem sramu. Toksičen sram poseže globoko v naše bistvo in negativno vpliva na vsa področja življenja. Jasen znak toksičnega sramu je nizka samopodoba. Ljudje z nizko samopodobo ne zaupajo sebi in svojim sposobnostim, izogibajo se

izzivom, in tako jim ne uspe razviti in uresničiti svojih talentov. Ali pa poskušajo občutke manjvrednosti prikriti tako, da se pretirano ženejo za dosežki, uspehom, statusom, ki naj bi druge prepričali, da so vredni spoštovanja in ljubezni. Poleg nizke samopodobe so ljudje s toksičnim sramom nagnjeni k različnim oblikam odvisnosti, s čimer želijo vsaj za kratek čas ubežati bolečim občutkom nevednosti. Zaradi samozaničevanja so pogosto depresivni. Področje, kjer je toksičen sram najbolj uničevalen, pa so vsekakor medosebni, zlasti partnerski odnosi. Ljudje z občutki manjvrednosti ne verjamejo, da so vredni ljubezni. Ker pričakujejo, da bodo drugi sčasoma spoznali, kako nevedna oseba so, jih ohranjajo na varni razdalji ali pa se jim poskušajo povsem podrediti in jim v vsem ustreči.

ZDI SE, DA JE SRAM V NAŠI DRUŽBI TABU. KAJ MENITE O TEM?

V primerjavi z drugimi čustvi je sram občutje, ki si ga težko priznamo in še težje delimo z drugimi. Ni namreč preprosto govoriti o tem, da se doživljamo kot ne dovolj dobri, neumni, nesposobni, grdi, zato te občutke pogosto prikrivamo ali celo potlačimo. Sram nas je občutkov sramu. Ko doživljamo sram, čutimo potrebo po tem, da bi se skrili in neobstajali, kar nas žene v izolacijo od drugih ljudi.

KAKO SE GA LAHKO REŠIMO?

Za občutke sramu in nevednosti nismo krivi sami. Večina izkušenj zasramovanja se je zgodila zgodaj v otroštvu, ko še nismo imeli vpliva in možnosti odločanja, katera sporočila o sebi bomo sprejeli in katerih ne. Nič sramotnega torej ni, če občutimo sram. Občutkov sramu ne zaničujemo, ampak si jih priznajmo in se z njimi soočimo. So le boleči spomini, in ne grozljivi demoni, ki bi nas lahko ponovno prizadeli. Za globoko spremembo občutka sebe in transformacijo sramu je pomembno, da pozdravimo rane, zaradi katerih so ti občutki nastali. Zgodnje spomine zasramovanja lahko ozdravimo z novimi izkušnjami empatije in sočutja do otroka znotraj nas, ki je nekoč trpel. Vedno več raziskav namreč kaže, da je sočutje najboljšo zdravilo proti sramu. Sočutje odpira prostor, v katerem lahko razvijemo