

Tomaž Flajs:

“SRAM - MED INTIMO IN DRUŽBO”

TRI STVARI, KI JIH MORAMO VEDETI O SRAMU (Brene Brown):

"1. Vsi ga imamo. Sram je univerzalno in eno od najbolj primitivnih človeških čustev, ki jih doživljamo. Edini ljudje, ki ne občutijo sramu, so tisti, ki nimajo kapacitet za empatijo in človeško povezanost.

2. Vsi se bojimo govoriti o sramu.

3. Manj kot govorimo o sramu, več kontrole ima nad našimi življenji."

„Bila pa sta oba naga, človek in njegova žena, a ju ni bilo sram.“

Silvan S. Tomkins:

.Sram je eden od temeljnih človeških afektov.

.Mehanizem sramu nam je prirojen. Aktivira se takrat, ko zaznamo oviro za kontinuirano izražanje pozitivnih afektov, vznemirjenja ali uživanja.

.Kot vrojen občutek obstaja pred razvojem jezika in sposobnosti razumevanja.

.Kot takšen ni problematičen – je delno, začasno izkustvo, ki nas ne onesposablja, temveč služi temu, da povečamo zavedanje sebe v določeni situaciji in se temu ustrezno prilagodimo.

ZNAKI SRAMU

- veke so spuščene;
- glava je sklonjena in povlečena med ramena;
- dihanje je pospešeno;
- telo je zakrčeno;
- obraz in vrat zardita ("rdeči sram") ali pobledita ("beli sram").

DOŽIVLJANJE SRAMU

- topel, lahko celo vroč občutek, ki nas oblije, preplavi;
- občutenje telesne slabosti;
- boleče doživljanje ponižanja, lastne šibkosti, nemoči, neustreznosti, odvisnosti in krhkosti - „Nekaj je narobe z mano.“
- "Želim izginiti, se vdreti v zemljo." = se skriti pred pogledi drugih, ne biti viden.

EKSISTENCIALNI SRAM

Rezultat ponotranjanja sporočil drugih ljudi o naši lastni neustreznosti.

Običajno ne gre le za en dogodek, temveč niz dogodkov ki se v določenih situacijah ponavljajo – ko pokažemo določen vidik sebe in nas drugi ZASRAMUJEJO:

- se nam posmehujejo;
- nas primerjajo z drugimi, ki da so boljši;
- izrazijo prezir ali gnus do nas;
- nas ignorirajo, nam odtegnejo pozornost;
- nam očitajo, da jim delamo sramoto;

itd.

„Sram korenini v občutku izpostavljenosti na način, ki je za nas boleč in nam zmanjšuje vrednost.“

G. Kaufman

„Sram je intenzivno boleč občutek ali doživljanje lastnega prepričanja, da smo pomanjkljivi in zato nevredni, da bi bili ljubljene ali da bi lahko pripadali.“

B. Brown

SRAM MED IN INTIMO IN DRUŽBO

Čeprav je sram notranji, intimen občutek, predpostavlja prisotnost drugega.

„Drugi je neizbežen posrednik med mano in menoj; sramujem se takšen, kot se kažem drugemu.“

J.P. Sartre

„Sram izvira v medosebnih odnosih, primarno v pomembnih odnosih, vendar kasneje postane ponotranjen, tako da ga jaz lahko aktivira brez inducirajočega medosebnega dogodka.“

G. Kaufman

„Ti nisi dovolj _____.“

„Kdo si pa misliš, da si?“

„Z MANO JE NEKAJ NAROBE.“:

Med naše temeljne potrebe spada potreba po tem, da smo sprejeti in upoštevani.

Eksistencialni sram nas prizadene v naših temeljnih človeških dimenzijah. Če smo nesprejeti, zavrjnjeni, to prizadene:

- naš občutek lastne identitete;
- naše dostojanstvo, občutek samospoštovanja;
- naš občutek pripadnosti.

Eksistencialni sram je 'porušen medosebni most' – takšen kot sem,
nisem vreden, da pripadam človeški družbi.

KRIVDA IN SRAM

Krivda: implicira dejanje - kršitev zakona ali notranjega pravila. Sankcija je *kazen*, ki omogoča oddolžitev za povzročeno škodo in rehabilitacijo.

Sram: implicira kvalitete identitete, ki so vprašljive. Sankcija je *izključitev iz človeške skupnosti*, izolacija, osama. Družba nima sredstev za rehabilitacijo (posameznik je "slab" sam po sebi, po svoji naravi).

OBRAMBNE STRATEGIJE

1. Trudimo se ugajati drugim in jih pomirjati.
2. Se zapremo pred drugimi, se umaknemo, o nekaterih stvareh ne govorimo, imamo svoje skrivnosti.
3. Skušamo dobiti moč nad drugimi, smo nasilni, jih zasramujemo (na enak način kot so to drugi nam).

SRAM KOT MEHANIZEM SOCIALNE KONTROLE IN REPRESIJE

Imre Hermann (povzeto po J.M.Robinu): poleg tega, da je sram afekt, ki je na nek način vsiljen 'od zunaj', je druga strukturna značilnost sramu **obstoj povezav s kolektivnim**. Sram je zapovedan afekt in terja podreditev - je neke vrste socialna anksioznost. V sramu smo ločeni od skupine.

Zasramovanje je pritisk okolja na posameznika, da bi se prilagodil normam in zapovedim, kakšen mora / ne sme biti, da bi lahko pripadal in bil sprejet.

Te norme in zapovedi so v največji meri povezane s predstavami o spolnih vlogah in zato vezane na spol posameznika.

Doživljanje sramu je enako, ali vsaj zelo podobno, pri vseh ljudeh, ne glede na spol. Razlikujemo se po tem, kar v nas aktivira

MOŠKI IN SRAM:

Raziskave (ZDA): "V osnovi moški živijo pod pritiskom neizprosne sporočila: "Naj te ne vidijo kot šibkega." (B.Brown)

B. Brown: metafora 'škatle' = vsako pravilo glede moškega obnašanja se vedno vrne na isto mesto: "Ne bodi šibek."

Kaj je pravzaprav, v tem primeru, pomen besede *šibkost*?

Če se zares poglobimo, odkrijemo, da v primeru moških prepoved šibkosti v resnici pomeni prepoved RANLJIVOSTI.

Ranljivost (definicije B. Brown):

"negotovost, tveganje in čustvena izpostavljenost"

"Ranljivost je v jedru vseh čustev in občutkov. Čutiti pomeni biti ranljiv."

V resnici je ranljivost (ravno nasprotno od 'šibkosti'), pogum: pokazati se takšnega kot sem. In ker smo ljudje kot bitja nepopolni, to velikokrat pomeni pokazati se z vsemi svojimi pomanjkljivostmi.

V primeru moških prepoved ranljivosti pomeni **IZGUBO ODNOSNEGA** (T. Real) - vsega tistega, kar nas zares lahko globoko poveže z drugimi.

Moški ne sme pokazati:

- da ga je strah;
- da je žalosten;
- da česa ne ve, ne zmore ali ne zna;
- da potrebuje pomoč;
- da si želi čustvene bližine;
- da potrebuje toplino;
- (...)

Absurd: da bi me drugi dojemali kot 'pravega moškega' in da bi bil sprejet, se moram odpovedati občutku globoke povezanosti z drugimi in pristati na to, da v sebi trpim zaradi občutkov osamljenosti in izolacije.

ŽENSKE IN SRAM

„Majhna, ljubka in tiha.“

„Sodobna ženska zna uskladiti vse svoje vloge.“

- zvesta žena,
- romantična ljubica,
- dobra mama,
- čudovita gospodinja,
- + uspešna poslovna ženska.

Z nasmeškom na obrazu, ne da bi pokazala znake utrujenosti.

REPRESIJA NAD MANJŠINAMI

Ena od obrambnih strategij pred lastnim sramom je PRENOS
LASTNEGA SRAMU NA DRUGE.

V širših družbenih okvirjih se to pogosto odraža v odnosu VEČINE
do MANJŠINE.

Zasramovanje predpostavlja razmerje moči – zasramuje lahko
nekdo, ki ima takšno ali drugačno moč nad drugim.

Npr. homofobija, sovraštvo do beguncev...

Zaradi potrebe po pripadnosti posameznik ponotranji in se prilagodi normam skupine, s katero se identificira, lastne nesprejete dele, ki se jih sramuje, pa PROJICIRA v drugega, ki je drugačen in odstopa od norm njegove skupine

Sram nas onesposobi, saj razjeda prav tiste dele nas samih, ki verjamejo, da lahko kaj spreminimo ("jaz sem slab, v temelju je nekaj narobe z mano").

POSLEDICE SRAMU

Z vidika klinične, psihoterapevtske prakse, podprte z raziskavami, je jasno razvidno, da sram vodi v:

- depresijo;
- različne oblike zasvojenost;
- motnje hranjenja;
- agresivnost;
- nasilje;
- ustrahovanje (bullying).

PRESEGANJE SRAMU

1. KORAK: detabuizirati, normalizirati sram.

Glavna težava pri tem je SRAM PRED SRAMOM.

2. KORAK: ponovna izgradnja 'porušenega mostu':

a) Pogum

b) Sočutje

c) Povezanost