

## Samodestruktivni sram

Čustva so pomemben del našega življenja. Povedo nam, kateri dogodki so važni in kateri ne, ter nas svarijo pred nevarnostmi. Verjetno se ne boste mogli spomniti, kdaj je nazadnje popoldne deževalo, dobro pa se spominjate, kakšno je bilo vreme, ko vas je ugriznil pes ali ste se zaleteli z avtom, čeprav je bilo to že zdavnaj. Sreča, veselje, žalost, jeza... vsa čustva nam prinašajo pomembna sporočila, nobeno pa nas ne zmede tako zelo kot sram.

»Sram običajno definiramo kot čustvo, ki ima nadzorno-socializacijsko funkcijo in je povezan z dogajanjem v medosebnih odnosih. V tem pogledu je sram svarilo, da kršimo potrebo 'biti dober, boljši, morda najboljši'. Ta potreba izhaja iz želje slediti idealu, narediti vse, da boš upoštevan. Človek bi bil brez takšnih varoval – brez sramu, krivde, slabe vesti – močno pohabljen in neprilagojen,« pojasnjuje prof. dr. Peter Praper, specialist klinične psihologije s katedre za klinično psihologijo ljubljanske Filozofske fakultete in vodja Inštituta za klinično psihologijo v Ljubljani, ter nadaljuje: »Sram se pri odraslih povezuje z željo po znanju, sprejetosti in upoštevanju. Zato se sproža ob ljudeh, ki so za nas pomembni, ki jim priznavamo avtoriteto, takrat, kadar sami podvomimo vase in se ustrašimo tega, kaj si ta človek utegne misliti o nas. Reakcije sramu ni mogoče nadzorovati. Izogibamo se ji tako, da preusmerjamo pozornost na druge stvari.«

### Začarani krog sramu in krivde

»Fiziološko sram sproža burne odzive avtonomnega živčevja, zato imamo občutek, da nas preplavlja. Hkrati se sprožajo navzven prepoznavne reakcije, na primer zardevanje, nato se ustrašimo še tega, da bodo drugi to opazili,« pojasnjuje prof. Praper. Sram poskušamo na vsak način prikriti in ko to storimo, stopimo v začarani krog: sramu sledi poskus kompenzacije oziroma pretiran nadzor, ko se hočemo izogniti neuspehu s postavljanjem nerealnih ciljev in pretirano strogostjo do sebe. Logična posledica je impulzivnost: dejanje, ki izbruhne, ko premočan nadzor uide iz rok. Sledi občutek krivde, ki je čustveni odgovor na impulzivna dejanja in ki zaneti nov občutek sramu. Krog se ponovi, in dlje kot traja, teže ga je pretrgati. Poledica je lahko ta, da postanemo nespametni perfekcionisti. »Sram se razlikuje od občutkov krivde in s tem povezane slabe vesti, čeprav se eno lahko prepleta z drugim,« razlaga prof. Praper. »Kljub temu pa je sram bolj zoprni občutek, ker zajema celoto človeka, vpleta globalno zavračanje in načenja samospoštovanje, medtem ko je krivda povezana z nekim dejanjem in kršitvijo pravil. Zaradi te odnosne komponente – če nisi sprejet, si namreč izobčen – je sram najbolj samodestruktivno čustvo izmed vseh.«



### Občutijo ga že dojenčki

Z napredovanjem evolucije se je živčni sistem živih bitij diferenciral. V sprednjem delu možganov so se razvili specializirani sistemi nevronov za sprejemanje, prednji gangliji pa so obdelovali dobljene informacije. Kasneje so se nevroni specializirali za izolirano zaznavanje določenih dražljajev (vidnih, slušnih, kemičnih...), za njimi pa je nastal kompleksen sistem nevronov, ki so informacije čutil logično združevali. Pri človeku so se asociativni predeli velikih možganov povečali kar za nekajkrat; intenzivno se je razvila sposobnost simboliziranja in kodiranja informacij. Nevronske mreže v višjih živčnih centrih so postajale vse bolj uniformne in gosto prepletene, kar posplošeno pomeni, da so nevroni enakovredni in dvosmerno povezani (signali lahko potujejo v obe smeri), specializirajo pa se šele na ravni vzorcev, ki jih sami oblikujejo. Šele te asociativne nevrnske mreže, ki sestavljajo večji del terciarnega dela možganske skorje in v katerih potekajo najbolj zapleteni procesi ter domujejo vse višje duševne funkcije, so omogočile razvoj človeka kot duševnega in družbenega bitja. Ob rojstvu so nediferencirane in funkcionalno nedoločene, razvijajo se šele z učenjem in pod vplivom dražljajev iz okolja. »Raziskave zgodnjih oblik sramu kažejo, da obstaja tako imenovani 'preverbalni sram'«, pravi prof. Praper. »Opažamo ga pri otroku, ki je star šele dobrega pol leta, in sicer takrat, kadar mu mama, na katero se takrat navezuje kot na osebo, odtegne pozornost in občudovanje, druge osebe, ki niso v tej vlogi, pa silijo vanj. Ta sram je povezan bolj z ogroženim občutkom obstajanja; šele postaja medoseben in gotovo še nima moralne komponente. Toda že v drugem letu se sram povezuje z dejavnostjo in dosežki ter z vrednotenjem dober/slab. Postane medoseben, socialen in moralen, povezan s samovrednotenjem. Zato mu pravimo samorefleksivni sram.«

### Od nadzornega mehanizma do simptoma osebnostne motenosti

Vsi smo bili nekoč otroci, toda le redki med nami se tega spominjamo, pravi rek. Ko smo bili majhni, je bilo malo stvari iz preteklosti, ki bi vplivale na naše občutke, misli in odzive. Ko odrastemo, prevzame pomemben diktat v našem doživljanju preteklost: sporočila, ki smo jih sprejemali v zgodnjem otroštvu, čustvene travme, ki smo jih pretrpeli, in pravila, ki so nam jih postavljali odrasli. Čeprav je težko verjeti, da travma, ki smo jo doživeli pri petih letih, popači naš odnos do sebe in okolja, je vendarle tako. Notranji otrok je tisti, ki ve, od kod prihajajo naši vedenjski vzorci, zakaj nas privlačijo določeni tipi ljudi, zakaj se počutimo tako, kot se, in tudi, zakaj nas je sram. Toksični sram je prenos krivde na osebnostno raven: vzroka za napako ne iščemo pri dejanju, temveč smo prepričani, da je napaka v nas samih, da je z nami nekaj narobe. »Kadar se pri nekom sram utrjuje v zgodnjem otroštvu, kar se rado dogaja, če otroka vzgajamo z zasramovanjem, se oblikujejo posebne osebnostne poteze, ki jih včasih prepoznamo kot sramežljivost,« razlaga prof. Praper in nadaljuje: »Večji problem pa je nizka samopodoba, občutki lastne neprimernosti in nevrednosti, ki se lahko stopnjujejo do samozaničevanja. V takšnih primerih sram ni več samo nadzorni mehanizem, ampak je eden

osrednjih simptomov osebnostne motenosti, povezane s patološkim narcisizmom. Pojavljanje sramu tako ni več odvisno od zunanjega dogajanja, ampak je stalna spremljevalka doživljanja samega sebe. Te oblike sramu so bolezenske in jih je mogoče zdraviti le v zahtevnih, razvojno usmerjenih psihoterapevtskih procesih. Izkušnje iz otroštva, iz prvih let življenja, so torej ključni dejavnik razvoja bolezenskega sramu. Ne le akcije zasramovanja, napadov na identiteto po načelu 'kakšen si!?', najbolj nevarno je stalno čustveno zavračanje.«

## **Sram in družba**

V otroštvu sta osnovna možganska procesa zaznavanje in pomnjenje in sta neodvisna od virtualnih struktur. Pri odraslih je povezava tesna in kompleksna. Odrasli ne le opazujejo in pomnijo, temveč tudi ocenjujejo, primerjajo in predvidevajo. S staranjem postajajo primarne dejavnosti, na primer motorika, vse bolj avtomizirane, center možganskega delovanja pa se premika proti terciarnim strukturam, kar v praksi pomeni, da se nove zaznave interpretirajo v luči obstoječih vzorcev in posplošitev. Nastane kompromis med dejanskim zunanjim stanjem (kot ga interpretira primarni zaznavni sistem) in pričakovanji, predvidevanji in prepričanji, ki jih imamo. Ključna zanj je s svojim sistemom vrednotenja, kaj je dobro in kaj slabo, družba, v kateri živimo. »Od mita o Ojdipu dalje je znano, da je sram povezan z družbenim dogajanjem. Ojdip se ni kaznoval le zaradi krivde, ker je prekršil osnovna tabuja incesta in uboja očeta, ampak se je oslepil in izobčil, ko je 'odkril sramoto svojo' in takšen ni mogel več 'gledati svetu v lice',« vpetost sramu v družbo pojasnjuje prof. Praper. Sram kot družbena kategorija, pravi Norbert Elias, je kljub vsemu značilnost šele našega časa, njegovo prebujanje pa lahko postavimo v obdobje, v katerem so se ljudje začeli učiti civiliziranega vedenja. Družbe preteklosti so ga kot del mehanizma, s katerim je mogoče nadzorovati (javno) moralo, navezovali na različna dejanja, krščanska družba, denimo, predvsem na goloto.

Moje zdravje št. 08 / 28. februar 2006

O vplivu sramu na razne patološke spremembe pri človeku je bilo opravljenih kar nekaj študij. Tako je R. Bell s sodelavci z univerze v Arizoni raziskoval povezavo med sramom in idiopatsko parkinsonovo boleznijo ter ugotovil, da se kot predbolezenski znaki pri parkinsonovi bolezni pogosto pojavljajo spremembe osebnosti, predvsem izrazit občutek sramu. R. Flanagan pa je v drugi študiji, v kateri je s pomočjo lestvice SFSC (način vrednotenja povezanosti sramu in egocentrizma) primerjal vedenje skupine 162 ljudi, ki so jih v bolnišnici zdravili zaradi paranoje in neopredeljene shizofrenije, ter nadzorne skupine 162 zdravih ljudi, dokazal, da je sram pogosto eden izmed zgodnjih kazalcev hudih duševnih motenj.