

Sram

Silvo Šinkovec

Vsak dan se srečujemo z občutkom sramu. Sramujemo se sebe ali drugih, sram nas je naših lastnosti ali naše družine. Čustvo sramu nam govori, da smo slabi, verjetno nepopravljivi, za druge nesprejemljivi. Skrbi nas: "Kaj si bodo drugi (slabega) mislili o meni!" Človek izgubi svoje dostojanstvo, svoj ponos, čuti, da je zlomljen, ponižan in razvrednoten.

V psihološkem razvoju je sram bolj zgodnje čustvo kot krivda. Ko majhen otrok čuti, da je ravnal narobe, ga je sram. Kasneje se napačna dejanja in prestopi meje pravilnega odražajo v občutku krivde. Ko naredimo nekaj narobe, se čutimo krive, čustvo sramu pa ostane povezano z oceno lastne vrednosti. 'Sram me je' pogosto pomeni 'nisem vreden, slab sem, umazan. Imam želje, potrebe, ki naj jih ne bi imel: alkohol, droga, hrana, nastopaštvo, želja po sprejetosti, spolnosti.' Sram je lahko močno čustvo in zelo boli.

S sramom je povezan strah, da bi kdo v nas odkril tisto, kar po našem mnenju ne ustreza oziroma zaradi česar smo za druge nesprejemljivi. Radi bi se skrili. Otrok se pokrije z ročicami, da se skrije, stopi za mamo, zbeži v drugo sobo. Odrasli ustvarjamo svoje maske: prikrivamo z besedami, lažemo, vedemo se napadalno, včasih se umaknemo v molk, se fizično umaknemo. Ker sram skrivamo, smo z njim sami in včasih se zdi, kot da ni rešitve, da ni izhoda.

Kadar ne vidimo rešitve, si pomagamo z masko. Navzven zgleda vse lepo in prav (smo lepo oblečeni, smo uspešni v šoli ali pri delu), toda v nas ostaja občutek nevrednosti. To je 'neugoden izid', obrambno vedenje. Nismo odkrili vzroka sramu, pa tudi ničesar nismo storili, da bi vzrok odpravili. Za 'ugoden izid' imamo vedenje, ko se ne ukvarjamo z masko, ampak se vprašamo, kaj nam to čustvo 'sporoča'. Občutek nevrednosti zamenjamo z občutkom samospoštovanja. Poiščemo občutek svoje dejanske vrednosti. To doživimo ob človeku, ko začutimo, da nas sprejema take, kot smo, nas ceni, mu veliko pomenimo. Nekateri ljudje tak občutek najdejo v religioznem doživetju, v brezpogojni Božji ljubezni.

Sram pa ni povezan samo z negativnimi vsebinami, sram nas je tudi lepih stvari. Sram nas je pred vsemi povedati, da imamo nekoga radi. Taka izpoved sodi v intimen, osebni prostor. Tiče se samo določene osebe, ne drugih. Nekateri ljudje čutijo sram, ko naredijo nekaj dobrega, pa jih drugi pohvalijo. Nočejo, da bi drugi govorili o tem in to sploh vedeli. Odločitev delati dobro je nekaj osebnega in želijo, da tako ostane. So stvari, ki se ohranijo v srcu, ker so osebne. In naj take bodo. Občutek sramu čutimo tudi, če se nam drugi približajo, ko tega ne želimo. Nekdo pride v spalnico, bere osebni dnevnik, pismo ali SMS, ko tega ne želimo. Sram nam pove, da naj drugi ne posegajo v našo intimo, v osebni prostor, ker se čutimo izpostavljeni, razgaljeni, nezavarovane. Osebna svoboda in osebno dostojanstvo sta okrnjena. Zelo pomembno je, da spoštujemo osebni prostor, da ne posegamo v intimo drugega brez njegovega povabila. Meje hitro prestopijo v bolnišnicah, ambulantah, šolskih in klubskih garderobah, ko se telesa ne spoštuje in ne upošteva zasebnega prostora. Meje hitro prestopimo tudi v družinah, na zabavah. Vsaka spolna zloraba je poseganje v osebno intimo in osebo popredmeti, razvrednoti, ostanejo pa močni občutki sramu in nezaupanja. Otroci in mladi se med seboj pogosto ponižajo, razvrednotijo, na silo stopajo v osebni prostor drugega. To se ne sme dogajati. Ne čudimo se, da ima danes veliko ljudi nizko samospoštovanje. Mnogi čutijo v sebi globok sram. Vsaka prekoračitev osebne meje zmanjša občutek varnosti in vrednosti. V družinah in vzgojnih ustanovah moramo storiti mnogo več, da bodo mladi razumeli svoje občutke sramu in se učili zavarovati svoj intimni prostor. Prav tako pa se morajo učiti spoštovati osebni prostor drugih. Ta večina je pogoj za razvoj visokega samospoštovanja.