

PSIHOLOGIJA SRAMA: GLAVNI PSIHOLOGIJSKI I KULTUROLOŠKI VIDOVI

Stefano Tognacci

L'Università Pontificia Salesiana
Roma, Italia
tognacci@unisal.it

UDK: 159.942.3:008
Pregledni rad
Primljeno: 10/2015

Sažetak

Članak donosi kratak pregled emocije srama pod psihološkim i osobito kulturološkim gledištem. Također se dotiče osjećaja skromnosti koji je povezan sa stidom. Oboje, i skromnost i stid, prisutni su u čitavom ljudskom rodu, pomažući izgradnji "društvenih ugovora" koji se prenose, spoznaju te uključuju norme ili neko kršenje pravila ili običaja, osobito povezanih s emocionalnim i osobnim područjem, 'seksualnim' ili 'intimnim', a koja su općenito prihvaćena. Stid je povezan s moralom i društvenim osjećajima, budući da oni duboko odražavaju pravila i standarde društva o kojem je riječ. Sram može igrati značajnu ulogu u psihopatologiji, u izraženijem obliku može pridonijeti psihopatološkom razvoju nekih poremećaja, poput primjerice depresije ili poremećaja prehrane, poput anoreksije.

Iskustvo srama uključuje snažne osjećaje nelagode s različitim varijacijama od osobe do osobe. Oni su često popraćeni somatskim i psihološkim pojavama, s izvanjskim očitavanjima, koja su izvan kontrole: neverbalnom komunikacijom kao što su pogledi, grimase, uzdisanje, spuštanje pogleda, itd. Sram, dakle, proizlazi iz gubitka odgovarajuće slike o sebi u javnosti i gubitka samopoštovanja, pokreće mehanizam 'kompleksa manje vrijednosti', što ugrožava identitet osobe. Kada je narušena slika o sebi, osjećaj srama koji se javlja iznimno je snažan te izaziva patnju. Naposljetku, neke tendencije unutar naše kulture ili društva mogu navesti pojedinca da se srami što se srami, a rezultat je da sram postaje prilika za iskupljenje te osobni i zajednički rast.

Ključne riječi: sram, skromnost, samopoštovanje, društvene emocije.

UVOD

Sram, kao i stid i osjećaj krivnje, na neki je način, koliko god to zvučalo čudno, sentiment ili emocija (koristit ćemo, možda pomalo svojevrijedno, oba pojma u podjednakom značenju) s kojim imamo posla više-manje svakodnevno. To je najvjerojatnije jedan od osjećaja koji najviše smeta, koji uzrokuje jaku patnju, ali to je ujedno i jedan od najkorisnijih osjećaja. Sram, ali i stid, i još više osjećaj krivnje, dopušta nam da se suočimo sa sobom, da provjeravamo sebe same, da promišljamo, da se ispravljamo; naposljetku, recimo to bez velikog straha: pomaže nam da rastemo.

Da bi se opisao taj osjećaj, potrebna je određena kulturološka otvorenost; kao i druge emocije, naime, on nas približava različitim poljima znanja koja pomažu da ga se osvijetli, jer psihologija sama to ne bi uspjela napraviti. Posljedica toga je da valja napraviti izbor informacija, ali i kratko istražiti druga "kulturološka" mjesta, obogaćujući psihološku viziju i potičući znatiželju i zanimanje.

Bit će ponuđen i kratak komentar vezan uz osjećaj "stida" i "osjećaj krivnje". Iako se radi o različitim osjećajima, oni se na neki način pridružuju sramu, barem u nekim slučajevima, ali mogu i izaći iz svojih granica, gotovo se i pomiješati sa sramom. To ne smatramo poteškoćom, štoviše, to je još jedan element za promišljanje i obogaćenje.

Govorenje o sramu dovodi nas ne samo do nekih značenja koja mu psihologija pridaje nego i do nekih psihopatoloških poremećaja u čijem nastajanju sram igra značajnu ulogu.

Kako bi se to objasnilo, potrebno je napraviti malo odstupanje. Naime, sram se vidi kao *javni osjećaj*, kao osjećaj koji napada naš identitet i osobnost,¹ i to ga čini bitnim osjećajem u psihopatologiji, ali i ondje predstavlja dragocjenu priliku za suočavanje s drugim i za osobni rast.

OSJEĆAJ SRAMA U EVOLUTIVNOM RAZDOBLJU

Sram nije osjećaj vezan isključivo uz odraslu dob, pojavljuje se već oko druge ili treće godine ljudskog života. Povlači za sobom određene društvene dinamike unutar kojih se dijete uči socijalizaciji. U toj socijalizaciji ono se počinje "izlagati", shvaćati ograničenja, onoliko koliko je to moguće u njegovoj dobi, shvaćati što mu je

¹ Usp. Luigi Anolli, *La vergogna. Quando la nostra immagine va in frantumi*, Il mulino, Bologna, 2010.

dopušteno činiti ili što može odgovarati onomu što odrasli odobravaju ili ne odobravaju, posebno oni odrasli koji imaju važnu ulogu u djetetovu životu. Kada dijete navrší osamnaest mjeseci, počinju se javljati društveni osjećaji, kao što su osjećaj krivnje, ponosa ili srama. Ti osjećaji, kao i drugi, idu uz odrastanje i pokazuju se na poseban način unutar odnosa dijete - *caregiver* (osoba koja se brine za dijete), tj. između djeteta i osobe na koju se dijete oslanja; u većini slučajeva to je majka, koja je njegovo emotivno zrcalo. Odrasla osoba, kada prenosi i živi pozitivne osjećaje, potiče u djetetu slobodno istraživanje svijeta koji ga okružuje, dok negativni osjećaji izazivaju u djetetu veće traženje zaštite. Isto vrijedi i za moralne osjećaje kao što su krivnja i sram; dijete počinje razlikovati što je dobro, a što zlo.² Kao i za mnoge druge društvene emocije i za razvitak osjećaja srama potrebno je dosta vremena; taj razvitak traži odgovarajuće vanjske poticaje, toplu i ohrabrujuću okolinu te odraslu osobu na koju se dijete može osloniti. Naposljetku, u trenutku kada dijete uspije shvatiti da ne ispunjava očekivanja odraslog, javlja se sram. Neuspjeh i sram, krivnja, dovode dijete do toga da provjerava svoje ponašanje i da ga ispravlja. Ako su slučajevi neuspjeha i neodgovaranja na očekivanja odrasle osobe odveć česti, može se razviti negativan sentiment obilježen manjkom samopouzdanja, osjećajem osramoćenosti i nedostojnosti.

Odgoj što ga pruža odrasla osoba glavni je, dakle, čimbenik koji pomaže da se u djetetu razvije umjeren osjećaj krivnje i srama, koji mu dopušta da raste unutar toplog društvenog odnosa. Taj odnos trebao bi biti odnos unutar kojeg se ne osuđuje, nego uvijek iznova prihvaća, i unutar kojeg se, i nakon emotivnog povlačenja što ga katkad odrasla osoba poduzima u odgojne svrhe, uvijek odgovori zagrljajem, koji vraća sigurnost i osjećaj prihvaćenosti.

Tijekom odrastanja, posebno tijekom adolescencije, dijete sram osjeća dosta snažno, ali taj osjećaj nije uvijek praćen i odgovarajućom zrelosti. Meluzzi tako kaže: "Kad se jednom naučimo sramiti, to nas prati cijeli život,"³ Sram se na poseban način pojavljuje u jednom od glavnih stadija razvoja: adolescenciji. Rast u adolescenciji, koji je često nemiran i neharmoničan, u svojim početnim fazama dovodi adolescenta do toga da živi u stalnom osjećaju neprimjerenosti i sramote u odnosu na druge; posljedica toga je da adolescent razvija negativnu sliku o sebi, da se osjeća podređenim, posebno kad se radi o tijelu. Ako je to u prošlosti bilo točno za žene, a i danas je, kultu-

² Usp. Alessandro Meluzzi, A., *La vergogna un'emozione antica*, Paoline, Milano, 2015.

³ A. Meluzzi, *La vergogna un'emozione antica*, 36.

rološke promjene u posljednjih desetak godina dovele su do toga da se ono što je u društvu vrijedno cijenjenja izjednačava s onim što je lijepo, te se danas adolescenti, i muški i ženski, na sličan način suočavaju s ovom poteškoćom. Katkad poteškoće odrastanja, prihvaćanja vlastitog tijela i posljedičnog srama, pridonose i tomu da se u pubertetu razviju poremećaji u prehrani, koji se nazivaju poremećajima prehrane i jedenja. Među ovima, anoreksija upravo u sramu nalazi jedan od svojih glavnih uzroka.

OSJEĆAJ SRAMA

Svi su, prije ili poslije, suočeni s iskustvom osjećaja srama izazvanog neuspjehom u školi ili na poslu, emotivnim neuspjesima, osobnim ograničenjima, činjenicom da se ne posjeduje tijelo kakvo se želi, ili da se posjeduje tijelo koje nije na visini estetskih zahtjeva u kulturi u kojoj se živi, neprihvaćanjem okoline, nemogućnošću ispravnog komuniciranja ili razumijevanja na stranom jeziku, nemogućnošću točnog izražavanja ili shvaćanja onoga što je sastavni dio društvene komunikacije, nemogućnošću vladanja emocijama ili njihovim izražavanjem, manjkom kontrole vlastitih tjelesnih funkcija, nemogućnošću ekonomskog uspjeha,⁴ itd. Na ta iskustva vezuju se i druga koja potiču osjećaj srama, primjerice, u situaciji kad je osoba uhvaćena u prekršaju, kad je otkriveno da nije platila kartu u autobusu, kad je ne htijući nešto uzela ili bila optužena i obilježena kao lopov, itd. Popis je dugačak.

Prema Mollonu "glavni neuspjeh je [...] nesposobnost da prizovemo empatijsku reakciju kod drugoga".⁵ Tko se od nas bar jednom nije našao u jednoj od takvih situacija ili u nekoj koja im je slična. Središnja tema ovog rada, sram, osjećaj je koji je značajan i koristan za ljudski rod, i sigurno ga treba početi drugačije vrednovati u sadašnjoj kulturi. Sram i stid prate razvoj ljudskog roda, pridonoseći razvoju onih "društvenih ugovora" koji su preneseni i poznati, ali i onih izokrenutih normi, ili onih kršenja "normi" i običaja koji su općenito prihvaćeni, a posebno se tiču osobnog, seksualnog ili intimnog područja pojedinaca. Ti osjećaji ulaze u kompliciran i širok emotivni svijet čovjekove intime i osobnosti, koji vidljivije osobine zadobiva u uzrocima koji su vezani uz tjelesnosti, gdje je središnji i određujući element stid. Sram je pak, u odnosu na stid, osjećaj koji

⁴ Usp. Phil Mollon, *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 2006.

⁵ P. Mollon, *Vergogna e Gelosia*, 36.

nije vezan samo uz tjelesnost. Bilo bi dakle nelogično smatrati ga emotivnom reakcijom na tjelesnost koja je više ili manje "obučena", i nesumnjivo obuhvaća samo dio područja osjećaja srama. Osjećaj srama pokazuje se u različitom intenzitetu i u različitim društvenim kontekstima, ambijentalnim, radnim, obiteljskim, itd. Osjećaj srama, kao i njemu suprotan osjećaj oholosti, zajedno s osjećajem krivnje i stida, spada u "svjesne osjećaje, ukoliko se tiče vlastitog Sebstva⁶ i razine samopouzdanja kod pojedinca".⁷ Priroda ovih osjećaja je da spadaju u *društvene i moralne osjećaji, jer utječu na pravila i na standard društva na koje se odnose*.⁸ Prema tome, početna definicija srama mogla bi glasiti ovako: "Uznemirenost ili osjećaj nedostojnosti kojega netko u sebi zamijeti jer misli da je doživio ili doživljava neodobravanje od strane drugih zbog onoga što on jest ili nekog djela koje je učinio."⁹ Autor definicije nadalje kaže kako je ovaj osjećaj bio dio istraživanja u fenomenološkom i u psihopatološkom području.

Psihijatrijski priručnik koji su napisali Kaplan, Sadock i Grebba osjećaj srama sažima i definira ovako: "Sram je neuspjeh u ostvarenju očekivanja koja pojedinac ima od sebe sama."¹⁰ Pozornost je ovdje više usmjerena na subjekt koji vidi da je ogoljen njegov Ja, i ne dopušta se uzimanje u obzir onoga što se tiče javne sfere, tj. drugih.

Osjećaji se ne mogu odvojiti od kognitivne razrade. Štoviše, "emotivno iskustvo budi se kognitivnom razradom".¹¹ U praksi, naša svakodnevnica, značenje koje pripisujemo okolnostima, susretima, nose sa sobom emotivne manifestacije koje se međusobno veoma razlikuju, ali uvijek su ovisne o okolnostima, o osobnom doživljaju i o kognitivnoj razradi. Primjer je doživljaj koji smo svi iskusili,

⁶ "Kao imenica označuje, u općenitom smislu, jedinstvo i totalitet pojedinačne osobnosti. Pojam Sebstva uključuje i ono što je postalo objektom iskustva i ono što nije; drugim riječima, ono što još nije ušlo u područje iskustva. Pojam [...] se razvio u psihoanalizi pod utjecajem engleske škole [...] i američke Ego-psihologije, s različitim značenjima. [...] U duhu engleske škole, *Sebstvo (Self)* predstavlja osobu ukoliko je ona područje psihičke aktivnosti u svojem totalitetu. Gledano sa stajališta američke Ego-psihologije, Sebstvo je izjednačeno s objektom u koji pojedinac ulazi na narcistički način. Može se reći da je prikaz o Sebstvu jedna konstrukcija našeg Ega. [...]". M. Maldonato, *Dizionario di scienze psicologiche. Psicologia. Psichiatria. Psicoanalisi. Neuroscienze* (ur.), Edizioni Simone, Napoli, 2008., 539. Sebstvo (*Sé, Self*) može razviti i psihopatološka obilježja.

⁷ Luigi Anolli, *Le emozioni*, Unicopli, Milano, 2002., 139.

⁸ *Isto*, 139.

⁹ Umberto Galimberti, *Le garzantine. Psicologia*, Garzanti, Milano, 1999., 1068.

¹⁰ H. Kaplan - B. Sadock - J. Grebb, *Psichiatria. Manuale di scienze del comportamento e psichiatria clinica*, Centro Scientifico Internazionale, Torino, 1995-97., 303.

¹¹ L. Anolli, *La vergogna*, 11.

kada se u šumi odjednom nađemo pred zmijom ili velikim paukom, koji mogu biti jako opasni. Koja je prva reakcija, emotivno iskustvo koje bismo mogli doživjeti? Strah, tjeskoba, užas? Zasigurno bi tako bilo za većinu nas! Ako je, nasuprot tomu, riječ o herpetolozima, stručnjacima koji proučavaju zmije, ili entomolozima, koji proučavaju kukce, prva reakcija bit će oduševljenje i zadovoljstvo, jer su se našli pred nečim što je za njih važno, što je objekt njihovih studija i strasti.¹²

Za emotivno iskustvo, koje se razlikuje od osobe do osobe, važno je i o kakvoj se situaciji radi. Pokušajmo zamisliti nešto drugo, što je izglednije da se dogodi. Nalazimo se nasuprot ženi koja s rezerviranošću i stidom, u jednom velikom supermerkatu s golemim brojem ljudi, sjedi na klupi i doji dijete. Koji je naš osjećaj prema ovoj realnoj slici? Vjerojatno se ne stidimo, niti mislimo da je neukusna, niti nam pada na pamet da je ne odobravamo. Ono što osjećamo jest nježnost i simpatija. A što je tu različito od drugih slika, fotografija, prikaza ili realnih situacija u kojima također možemo vidjeti otvorene grudi? Sram (opravdan ili ne) i stid. Ali tu se empatija i bliskost isprepleću. Pomislimo sad na muškarce i žene na plaži, u kupaćim kostimima, i iste te osobe da hodaju ulicom ili trgom u kupaćim kostimima. Naše divljenje, ili ravnodušnost, pretvorilo bi se u neodobravanje, vidjeli bismo to kao uvredu javnog "stida". Naša tjelesnost, dakle, ulazi u igru kada se govori o sramu, ali posebno kada se govori o stidu. Ovi primjeri, toliko različiti među sobom, dopuštaju nam da cijenimo bogatstvo svojih osjećaja, i izmjenu srama i stida, ili njihovo međupostojanje.

U praksi možemo vidjeti emotivnost izraženu ovim različitim osjećajima, jer je ovisna o subjektivnoj dimenziji i emotivnom iskustvu pojedinca, a ovisi i o osjetljivosti osobe i kulturalnoj pripadnosti. Primjer poznat svima jest onaj vezan uz kulturu odijevanja ili razodijevanja muškaraca i žena u različitim kulturalnim sredinama i na različitim kontinentima.

VANJSKI ELEMENTI SRAMA

Osjećaj srama nosi uglavnom sa sobom trenutne tegobe, različite jačine u različitim osoba, a manifestiraju se kao tjelesni i psihološki pokazatelji koji idu uz njega. Tijelo je, bez mogućnosti kontrole, podložno nekim tipičnim manifestacijama vidljivim izvana, koje

¹² Usp. *Isto*.

otkrivaju sram povezan s činjenicom da je prekršeno neko društveno ili moralno pravilo. Pojedinaac, dakle, odgovara na različite poticaje na različiti način, različitim stavovima i verbalnim ili neverbalnim odgovorima, kao što su pogledi ili mrštenje lica, promjena položaja itd. Katkad se dogodi da se različiti osjećaji pojave u isto vrijeme, s unutarnjim i vanjskim posljedicama, kao bijes, neodobravanje, gađenje, ali i ljubav, sviđanje, zadovoljstvo, kao što se može dogoditi pri promatranju nekog umjetničkog djela ili zalaska sunca, ili pri slušanju glazbenog djela. Emocije uglavnom usporavaju ili smanjuju naše sposobnosti obrane, bježanja, verbalnog odgovora na određene izazove. Od svih vanjskih manifestacija one koje se pojavljuju na ljudskom licu najviše zrcale i objavljuju osjećaje osobe; sram, stid, krivnja poseban su epifenomen ako se zrcale s velikom učestalošću u izražajnim i komunikativnim varijacijama. Osobito kada se srami, a i kada se stidi, osoba spušta oči i nastoji izbjeći osuđujući pogled promatrača. Taj stav, koliko god bio spontan, osoba ipak drži pod kontrolom. Često je praćen crvenjenjem u licu, znojenjem, drhtanjem, povećanjem otkucaja srca, što nije pod kontrolom ljudske volje - neke fizičke reakcije ne mogu se kontrolirati. I položaj tijela koji se katkad zauzme, pokreti udova i drugo tipičan su i jak izražajni kanal. Crvenjenje lica očito nije samo posljedica srama nego i pozitivnih¹³ osjećaja, nakon lijepog komplimenta, na primjer. Težnja da prema okolini i prema promatraču pokažemo svoje osjećaje, općeljudsko je obilježje, iako se može razlikovati od kulture do kulture. Stoga neverbalni znakovi srama mogu izraziti jaku želju za odlaskom iz neugodne situacije; što više uspijeva prikriti ovo duševno stanje, osoba to više kontrolira neugodno iskustvo kroz koje prolazi. Potreba da se obori pogled iskaz je želje "psihološkog distanciranja od drugih".¹⁴ Lice se može predstaviti i bez traga osjećajnosti, tvrdo, uz grickanje usnica, grimase, mrštenje čela itd. Svi ti stavovi i znakovi otkrivaju uglavnom tešku situaciju kroz koju osoba prolazi i, budući da je svjesna okolnosti, kao da od prisutnih traži oprost. U praksi, većina ovih reakcija ne može se kontrolirati. Kada su vidljive, one su na neki način priznanje krivnje, zahtjeva za milosrđem i oprostom; da se izrazimo Anollijem riječima, one imaju "adaptivnu funkciju, koja je u stanju olakšati proces izlječenja i pomirenja s drugima".¹⁵

¹³ Čak i otvoreni komplimenti, iako umjereni, neovisno o njihovoj prirodi, o tome jesmo li ih zaslužili ili ne, mogu izazvati nelagodu, osjećaj nesrazmjera. Često se mogu vidjeti tjelesne reakcije spuštanja pogleda i rumenjenja u licu.

¹⁴ L. Anolli, *La vergogna*, 57.

¹⁵ *Isto*, 61.

SRAM I KRIVNJA

Sve ovo dovodi nas do glavnog elementa srama, a to je da smo ispali loši u očima drugih, da nas drugi gledaju krivo zbog nečega, te tako narušavamo sliku koju imamo o sebi. Pokušajmo se zamisliti u situaciji da nismo platiti autobusnu kartu, bilo da se to dogodilo zbog smetenosti bilo kao svjestan i slobodan izbor. Posljedica toga da smo loše izgledali u očima drugih, dakle, posljedica osramoćenja, ostaje. Može se dogoditi i da smo uhvaćeni kako prepisujemo na pisanom ispitu. U tom slučaju prepisivanje je uglavnom učinjeno svjesno, slobodno i voljno, tj. našli smo se u situaciji u kojoj možemo birati. Odlučimo li prepisivati, moramo biti svjesni kako postoji rizik da budemo otkriveni i "umremo" od srama.

Možemo biti otkriveni i u gledanju slika s erotskim motivima ili čiste pornografije. Ako u prva dva slučaja, koliko god bili nelagodni, većina osoba ima nekakvog iskustva, biti otkriven u gledanju pornografskih slika ili filmova vjerojatno bi u svakog izazvalo veći osjećaj srama. Lako se možemo složiti da ta mogućnost priziva različite osjećaje koji su povezani uz intimu, stid, tabu, stvari koje javnost osuđuje i one koje nisu javno odobrene. Iz ove situacije teže je izići.

Sram se, dakle, rađa kad u javnosti izgubimo sliku koju smo imali o sebi,¹⁶ te iako se može govoriti i o drugim vidovima, ovaj predstavlja središnji dio osjećaja srama. Slika koju zadobivamo u odnosu s drugima, moralna i društvena slika jako je bitna za čovjeka, budući da se radi o biću koje je društveno i ovisi o drugima u svojem potvrđivanju i priznavanju. Kad se ta slika razbije, dolazi do jakog osjećaja srama, koji uzrokuje patnju. Samopouzdanje je također bitno, jer nedostatak samopouzdanja postaje okidačem mehanizma koji se naziva kompleksom podređenosti, a ruši valjani identitet. Valjani identitet jest onaj koji je jak ili barem dovoljno dobar da bi zadržao integritet osobe, uz dovoljnu količinu psihološkog zdravlja.

Taj osjećaj poznat je i znanstvenicima koji se bave razvojnom psihologijom i često svoje rezultate temelje na studijama o životinjama. Prema jednom od poznatih učenjaka Gilbertu (1990.) "RHP"¹⁷ (*Resource-Holding Potential – sposobnost zadobivanja i zadržavanja*

¹⁶ L. Anolli, *La vergogna*, 23.

¹⁷ Gilbert naglašava emotivne sastavnice dominantnosti unutar evolucijske teorije. Glavni koncept, *potencijal zadobivanja (i zadržavanja) pomoći*, dolazi uglavnom iz istraživanja na životinjama (*Resource-Holding Potential RHP*). To se odnosi na "procjenu sebe u odnosu na druge životinje u pogledu vlastitih jakih i slabih strana". David M. Buss, *Psicologia evolucionistica*, Pearson, Milano-Torino, 2012., 275.

pomoći) kod ljudi ovisi o jednoj funkciji, o sposobnosti da zadobiju pozornost drugih (*Sposobnost zadobivanja društvene pozornosti - Social Attention-Holding Potential, SAHP*). SAHP se odnosi na kvalitetu ili količinu pozornosti koju drugi poklanjaju određenoj osobi¹⁸. Ta teorija kaže da se ljudi među sobom natječu za što više pozornosti i, posljedično, za što boljom procjenom od strane drugih. Iz toga proizlazi da što je veći stupanj pozornosti koju osobe, skupine ili jedna skupina poklanjaju određenoj osobi, njezin će status biti bolji. I obratno, pojedinci koji nisu zastupljeni, koje drugi ignoriraju, imat će ili će osjećati da imaju *loš status* ili položaj. Ova teorija ističe važnost količine i načina na koji od drugih primamo sliku koju imamo o sebi samima.

Primjerice, onima koji po zanimanju i/ili životnom izboru, pomažu drugima, brinu se o njima, ili imaju velike odgovornosti, kao npr. liječnici ili svećenici, uglavnom se automatski povećava status. Iz toga bi moglo slijediti da oni koji su spremni ovakvim osobama odmah dodijeliti veće priznanje, u trenutku kada one podbace, kada dobiju mrlju zbog nekog nedjela ili ozbiljnijeg nedostatka, koji su se dogodili namjerno ili iz površnosti, oduzimaju im trenutačno to priznanje na vrlo bučan i snažan način. Sramota se povećava, a s njom i gubitak samopouzdanja i dostojnosti.

Vraćajući se na teoriju o SAHP-u, prema Gilbertu, slabljenje statusa u pojedinca može imati "različite posljedice na razini volje i osjećaja, stvarajući socijalnu anksioznost, sram, ljutnju, zavist i depresiju"¹⁹. Očito je da društvena anksioznost raste ili se smanjuje, ovisno o okolnostima. Sveučilišnom profesoru jako je teško govoriti pred studentima te ako ispadne loš u njihovim očima, to dovodi do snažnog osjećaja srama. A kad govori na međunarodnom simpoziju, pred stručnjacima iz iste struke, stupanj anksioznosti još više se povećava, te je i sram veći ako dođe do neuspjeha.

Društvena anksioznost, međutim, može imati i pozitivnu ulogu, povećavajući motivaciju i napor u pokušaju da se smanji mogućnost gubljenja *statusa*.²⁰ Iz toga proizlazi ovo: "Sram je osjećaj povezan s drugima, i uglavnom se javlja kao posljedica toga što nas je netko prosudio s prezirom ili mržnjom, i nakon čega je došlo do padanja našeg percipiranog statusa. Osoba koja se srami, vidi se malenom, podređenom ili vrijednom prezira."²¹

¹⁸ D. M. Buss, *Psicologia evoluzionistica*, 278.

¹⁹ *Isto*, 278.

²⁰ *Isto*.

²¹ Wicker, Payne i Morgan, 1983., navedeno u: D. M. Buss, *Psicologia evoluzionistica*, 278.

Uzmimo na trenutak jedan aspekt vezan uz svijest koju imamo o sebi samima, o svojoj slici, o društvenoj okolini u kojoj moramo odgovarati: svijest o Sebstvu, našem Sebstvu. Ta dimenzija prati nas cijeli život, čak i ako se ne pojavljuje odmah. Pomislimo na malu djecu koju su roditelji doveli da se igraju gola na plaži. Ona ne osjećaju sram, nisu još u potpunosti svjesni svog Sebstva. Slobodni su. Svjesnost ovisi i o okolnostima, ili o tome koliko je osoba umiješana u neku situaciju ili emociju: "Kada vlastito Sebstvo dolazi u središte pozornosti, nalazimo se u stanju *samosvijesti*. To psihološko stanje aktualizira se kada ulazi u igru vrednovanje nas samih u odnosu na druge ili od strane drugih."²²

Mogu se pojaviti osjećaji koji su međusobno različiti, ali i povezani; primjerice stid i ponos. Na poseban način osjećaj krivnje može biti onaj koji prati osjećaj srama onda kada postoji jasna svijest o narušavanju slike o Sebi. U tom krugu osjećaja važnu ulogu igra kultura, koja određuje osjećaje koji mogu biti osviješteni, odnosno koji su u skladu s ustrojem društva kojem osoba pripada. Osjećaj srama svojstven je istočnjačkim kulturama, nakon neuspjeha, izdaje očekivanja, posebno ako tu kulturu promatramo kao onu koja je odmaknuta od sila moći i utemeljena na kolektivnosti, većoj ženstvenosti, većem prihvaćanju nesigurnosti, itd. Zapadnjačke kulture, pak, obilježene su većom autonomijom, individualizmom, blizinom moći i izbjegavanjem nesigurnosti. Osjećaj krivnje, dakle, prevladava u zapadnjačkim kulturama.

Neki autori, poput Perne, svrstavaju sram u sekundarni ili društveni osjećaj.²³ Sekundarne osjećaje Griffiths definira kao "kognitivno superiornije osjećaje".²⁴ Ova posljednja tvrdnja stavila bi društvene osjećaje, uključujući sram, među one koje su uglavnom pod utjecajem kulture kojoj osoba pripada ili pod utjecajem razuma. Primarne emocije, pak, predstavljaju se kao univerzalni osjećaji, oni koji su prisutni u različitim kulturama i, premda nisu uvijek u istom obliku, nalazi ih se posvuda. Sram i krivnja shvaćeni

²² L. Anolli, *La vergogna*, 39.

²³ Usp. Giampaolo Perna, *Le emozioni della mente. Biologia del cervello emotivo*, San Paolo, Milano, 2004. Autor u prvom dijelu knjige razmatra primarne emocije u koje uključuje: strah, ljutnju, iznenađenje, gađenje, radost/sreću, tugu. *Ondje*, 27-39.

²⁴ G. Perna, *Le emozioni della mente*, 41. Ovaj pojam želi ukazati na to da je moždana kora, koja uključuje više kognitivne funkcije kod čovjeka, aktivnija nego kod primarnih emocija. Zapravo, usporedimo li dvije skupine osjećaja, možemo primijetiti da pripadaju prvoj skupini, koja je manje pod kontrolom viših kognitivnih funkcija, a više pod kontrolom onih moždanih dijelova koji su zaduženi za kontrolu emocija. Ovaj sustav je nazadniji u evolucijskom razvoju u odnosu na onaj kognitivni.

su kao "moralni osjećaji" ili oni koji su osjetljivi na kršenje pravila i povezani su s "osjećajem grijeha i stanjem u kojem se osoba osjeća dužnom prema drugima, gubljenjem samopouzdanja i pozitivne sliku o sebi, kao i potrebom za ispaštanjem".²⁵

Već smo obilježili sram kao "javni" osjećaj, zbog društvenog neodobravanja koje se javlja. Zanimljiva je činjenica da osoba može osjetiti sram i kad je sama, i kad drugi nisu fizički pred njom, kao što se događa i kod osjećaja krivnje, koji je uglavnom "privatan" osjećaj. U krivnji nema usmjerenosti na samog same, nego uglavnom na nedostojnu radnju, na štetu počinjenu drugima, iz čega proizlazi žaljenje i, vrlo je moguće, ispravljanje počinjenog djela. Dakle, prema Anolliju: "Razlika između Sebe zločestoga (sram) i 'zločestog ponašanja' (krivnja) stoji u temelju duboke razlike između ovih dvaju osjećaja."²⁶ Sram, dakle, dovodi do unutarnje patnje ili krivnje, iz kojih bi trebala proizići želja za ispravljanjem.

Klasična kultura okarakterizirana je kao *kultura ili civilizacija srama*, nasuprot *kulturi ili civilizaciji krivnje*. Po mnogima, ova potonja može se svesti na događaj kršćanstva. Eric Dodds istraživao je i tumačio kršćansku kulturu, kao i klasičnu i homersku, definirajući ih preko srama i krivnje. Osjećaji, pa tako i osjećaj srama i osjećaj krivnje, u svojoj su osnovi moralni osjećaji, tj. ulaze u moralnu oblast, premda na različit način.²⁷

Razlika između krivnje i srama dana je u načinu ili posebnosti kojom promatramo, tumačimo i prosuđujemo događaje. U sramu, pozornost je uglavnom usmjerena na nas same, s posljedičnim osjećajem nedostojnosti. Sram usmjerava svoju pozornost na to kako drugi prosuđuju onoga tko se srami, dakle usmjerava pozornost na svoje Sebstvo. Krivnja, s druge strane, premješta pozornost na drugoga, prema kojemu je bila ostvarena nekakva djelatnost koja će zahtijevati da bude popravljena kako bi se opet zadobio odnos ili povjerenje koji su bili prekinuti ili oštećeni. K tome, sram je neugodan i stvara osjećaj okaljanosti, dok krivnja dopušta veću mogućnost popravljivanja stanja, i ima jednu empatičnu dimenziju koja se ne smanjuje. Osjećaj krivnje može biti okidač za pokajanje i za žaljenje, koji, ako budu prihvaćeni, mogu potaknuti u pojedincu konstruktivne promjene u smjeru dijaloga, obnavljanja odnosa, popravljivanja, koji u konačnici mogu pridonijeti osobnom rastu, premda su bili potaknuti krivnjom koja im je u izvoru. Iz toga proizlazi intenzivan osjećaj oslobađanja i mira.

²⁵ L. Anolli, *La vergogna*, 42.

²⁶ L. Anolli, *La vergogna*, 45.

²⁷ Usp. Eric R. Dodds, *I greci e l'irrazionale*, BUR Saggi, Milano, 2015.

SKRIVENI SRAM

Govoreći još o psihologiji, vjerojatno smo svjesni koliko je važna komunikacija među osobama, njezina razina, kvaliteta, neverbalna komunikacija tonom glasa, izrazom lica, gestama itd. Uzimajući to u obzir, nije nemoguće da su osjećaji srama potaknuti posebnim komunikacijskim načinima, poput stavova i tonova koji ne odaju poštivanje ili su čak uvredljivi. Prema Anolliji, ti načini komunikacije mogu potaknuti u sugovornika osjećaje srama, snažne neprikladnosti, sa svrhom da ga se učini nedostojnim, zaslužnim krivnje i ukora. Pojedinaac trpi jako ponižavanje i poništenje. Loša postupanja dovode ponekad do takvih posljedica, vidljivih i u redovničkim zajednicama, sjemeništima itd. Pojedinaac vidi da ga se kritizira na paradoksalan način, na primjer: "Ako se ne budeš ponašao dobro i ne budeš marljivo radio, ne vrijediš ništa i nisi dostojan povjerenja. S druge strane, čak i ako se dobro ponašaš i pokazuješ da se trudiš, ne radiš dobro, ne djeluješ u skladu s mojim očekivanjima. Dakle, ti nikad ne valjaš."²⁸ Eto kako ovakvi postupci, u kojima je uvijek prisutan ukor, dovode kod pojedinca do pogubnog začaranog kruga koji uništava međuljudske odnose. Poniženje koje dovodi do srama uzrokuje neprestane sukobe, te se ovakve situacije mogu uočiti u skupinama, u nefunkcionalnim obiteljima, ali i u religijskim stvarnostima. Kada se ustale okolnosti u kojima učestalo dolazi do uzajamnog ponižavanja, sram riskira da bude uzrok i posljedica tih sukoba. Osjećaj srama, premda je tematiziran koliko i osjećaj krivnje, možda i više, tek je u posljednjoj četvrtini prošlog stoljeća zadobio važnu ulogu u psihologiji, npr. u izgradnji osobnosti.²⁹ To kašnjenje može se dijelom pripisati važnosti koju je druga kategorija, osjećaj krivnje, imala u psihoanalizi. Slažemo se s Battacchijem da se u tome zrcali značenje židovsko-kršćanske tradicije te "stoga i kultura krivnje",³⁰ kako iznosi Ruth Benedict.³¹ Snažan osjećaj za čast koji je bio prisutan u prethodnim razdobljima, razumije se bolje kada se, osim o krivnji, misli i o grijehu kao o elementu koji je obilježio kulturu razdoblja, na pokajanje i posljedično ispaštanje.³²

Osjećaj krivnje uistinu je bio, a možda je i danas, jedan od najvažnijih osjećaja u dinamičkoj psihologiji. Već smo razmatrali važ-

²⁸ L. Anolli, *La vergogna*, 76.

²⁹ Usp. Marco W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Raffaello Cortina, Milano, 2002.

³⁰ *Isto*, 7.

³¹ Usp. Ruth Benedict, *The Chrysanthemum and the Sword*, Hughton Mifflin, Boston, 1946. Tal. izdanje *Il crisantemo e la spada*, Dedalo, Bari, 2009.

³² Usp. M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*.

nost tuđeg pogleda u razvoju osjećaja srama, onako kako to opisuje Battacchi.³³ Izbjegavanje izlaganja u psihoanalitičkom ambijentu ima zaštitničku funkciju kad je alternativa izazivanje jednog događaja prepunog srama.

I naše razdoblje otkriva prisutnost srama, ali ne čini se da on ima onu ulogu i važnost kakvu je imao u prošlosti. Opća erotizacija, potrošnja, trgovine, korupcija, podignuli su prag sramote do te razine da u onih koji se ne priklone tomu izazivaju osjećaj srama koji potkopava osjećaj za stid, obrćući, na neki način, uloge i značenja koja su nekoć bila priznata. Drugim riječima, po ovoj logici *trebao bi se sramiti onaj tko osjeća sram*, jer je nesnalazljiv i ne ide ukorak s vremenom. Zapravo, čini se da je sram preuzeo ulogu stražara za one koji su stavljeni, zbog nezadovoljavajućeg odgovora na društvene zahtjeve sve obilježnije ispraznošću i konzumerizmom, u položaj da se srame zbog toga.³⁴ To je "sram zbog toga što nas nitko ne primjećuje", zbog toga što smo "nitko i ništa". U takvim slučajevima ne sramimo se pokazati drugima, nego se "sramimo ako pokazivanje pod svaku cijenu doživi neuspjeh i ne dive nam se ili nas čak i ne zamjećuju".³⁵ Sram koji, dakle, otkriva pogledu drugoga našu nesposobnost, naše pogreške, postaje sila koja je sposobna još više uništiti osobnost, koja bi, u suprotnom slučaju, upravo krećući od srama što ga osjeća, mogla ponovno u naletu obnoviti dostojanstvo i sigurnost. Evo zašto sram može postati tabu, štoviše, sram je posto tabu (Kaufman, 1989): sramimo se što se sramimo, jer to što se sramimo privuklo bi pozornost na jedinu stvarnost koju bismo htjeli prikriti - da smo neuspjeh stvarno doživjeli kao neuspjeh. U tradicionalnom društvu, koje je bilo regulirano sramom, sposobnost nekoga da se srami smatrana je, povezano s tim, vrijednošću, tj., onim što razlikuje ljudska bića od životinja.³⁶

To je tabu o kojem se možda ne govori, ali koji vlada u društvu. Vidi ga se više kao posljedicu neuspjeha nego kao priliku, koliko god bolnu, za rastom, ponovnim prihvaćanjem u zajednicu i obnavljanjem dostojanstva.

³³ To je dovelo neke autore, poput Brouceka (1991.), kako navodi Battacchi, da ga smatraju iznimno vrijednim izbjegavanja, upravo kao i srama općenito. To je zastupano i u tradicionalnim psihoanalitičkim radnim uvjetima, u kojima terapeut izbjegava izravan pogled, kontakt očima s pacijentom, smještajući se u položaj što ga je izmislio Freud, iza ležaja na kojem je pacijent.

³⁴ M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*, 11-12.

³⁵ *Isto*, 12.

³⁶ Gershen Kaufman, *The Psychology of Shame*, Springer, New York, navedeno u M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*, 12.

SRAM I PSIHOPATOLOGIJA

Sram može potkopavati psihičku ravnotežu osobe i njezino mentalno zdravlje razvijajući se do psihopatoloških poremećaja različitog intenziteta.³⁷ Uzastopni osjećaj snažnog srama može potaknuti razvoj patoloških poremećaja³⁸ koji pogađaju osobnost. Ponovljena samoponižavanja i poniženja od strane drugih mogu, taložeći se, dovesti do promjene karakternih osobina, koje su zrcalo obrambenih strategija protiv sličnih iskustava. Posljedica toga je posvajanje obrambenih taktika kao što su samoironija i podsmjehivanje sebi. Autoironija je oblik profinjene obrane. Smiješiti se kada doživljavamo poniženje koje nam ruši samopouzdanje, prema Battacchiju, ima ovo jasno značenje: “poniženi se stavlja na stranu ponižavatelja i ponovno zadobiva aktivnu ulogu (*up*) premda tako šteti sebi”.³⁹ Tim samoponiženjem želi spriječiti daljnja realna i bolna poniženja.

Kod izbjegavajućeg poremećaja ličnosti⁴⁰ subjekti imaju jedan oblik anticipatorske anksioznosti, koja potiče izolaciju osobe, sve do izbjegavanja kontakta s drugima, s ciljem da izbjegnju moguća odbijanja ili poniženja. To dovodi do manjka samopouzdanja, koje čini da se osjećaju podređenima ili da osjećaju sram ili strah.⁴¹ *Bojažljivost* je jedan oblik obrane preko strategija koje su usmjerene izbjegavanju preuzimanja obveza ili inicijativa, da se osoba ne bi morala

³⁷ Vežano uz to, premda starijeg datuma, usp. Michael Lewis, *Shame: The Exposed Self*, Free Press, New York, 1995.; tal. izdanje: *Il Sé a nudo. Alle origini della vergogna*, Giunti, Firenze, 1995.

³⁸ Usp. M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*.

³⁹ *Isto*, 44.

⁴⁰ Izbjegavajući poremećaj ličnost jest “poremećaj obilježen samopodcjenjivanjem i osjećajem neprikladnosti, te velikom osjetljivošću za odbijanje od strane drugih, koja dovodi pojedinca do društvene izolacije, iako priželjkuje interakcije, i do izbjegavanja situacija u kojima se mora suočiti s drugima te onih u kojima se boji da bi ga drugi mogli promatrati. [...] Pacijenti koji imaju izbjegavajući poremećaj ličnosti žive u emotivnom stanju stalno obilježenom anticipatorskom anksioznošću, sa sklonošću automarginalizaciji i izolaciji, kako se ne bi morali izložiti situacijama odbijanja i poniženja, kojih se boje zbog nedostatka samopouzdanja; osjećaju sram jer se boje da su možda rekli nešto neprikladno, da su možda pokazali da se boje ili da im je neugodno pred drugima; stavljaju se neprestano u stanje inferiornosti u pokušajima da potisnu agresivnost koja dolazi iz okoline koja ih okružuje. Svi osjećaji srama koji se otkrivaju u njihovom fobično-izbjegavajućem stavu, prema psihoanalitičkoj interpretaciji, vide se kao nešto što se oblikovalo kao obrana od želje za izlaganjem i kao posljedica tjeskobe vezane uz narcističku ranu koja se stvorila zbog spoznaje osobe da nije u stanju dosegnuti svoj idealni Ja (*l'io ideale*)”. F. Giberti - R. Rossi, *Manuale di psichiatria*, Piccin, Padova, 2009., 220-221.

⁴¹ Usp. F. Giberti - R. Rossi, *Manuale di psichiatria*, Piccin, Padova, 2009.

izvrgnuti pozornosti drugih ili neuspjehu. Ovaj stav ne može se u potpunosti povezati sa sramom, ali sram se može pojaviti u graničnom obliku bojazni, koja uključuje generalizirani strah od društvenih odnosa, koji može dovesti i do njihove potpune odsutnosti. To može dovesti i do razvoja socijalne fobije, koja postaje "očajnički oblik spomenutog obrambenog stava".⁴²

Drugo stanje koje je rizično za razvoj psihopatologije jest *perfekcionizam*. Taj posebni stav štiti od mogućih iskustava poniženja i osjećaja krivnje.⁴³ U izvršenju zadataka i poslova na savršen način, nastojeći da se počne i dovrši samo ono za što se može predvidjeti da će se moći savršeno obaviti, nema ničega čega bi se trebalo bojati! Ali iako su i bojažljivost i perfekcionizam dobre mjere obrane, imaju "jako visoku cijenu: nasilje nad osobnim potencijalima i odreknuće od uzbudljivih, ali rizičnih iskustava".⁴⁴ Na kraju, postoji i *ugađanje* drugima, sa stalnom brigom hoćemo li ih uspjeti zadovoljiti. Ovakvi stavovi u stvarnosti dovode do svrstavanja takvih osobnosti u ovisne osobnosti.⁴⁵

SRAM I POREMEĆAJI PREHRANE I JEDENJA

Jedan od primjera važnosti srama u nekim psihopatološkim poremećajima predstavljen je u njegovoj ulozi u strukturiranju poremećaja prehrane i jedenja,⁴⁶ posebno je učestala i ozbiljna anorek-

⁴² Walter W. Menninger, (ur.), *Fear of Humiliation*, Jason Aronson, Northva - London, navedeno u: M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*, 44.

⁴³ Usp. Gershen Kaufman, *The psychology of Shame*, Springer, New York, 1992.

⁴⁴ M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*, 45.

⁴⁵ Usp. *Isto*.

⁴⁶ Ovaj oblik poremećaja može se slobodno smatrati jednim od najvažnijih psihičkih poremećaja vezanih uz patologije koje su tipične za adolescenciju i ranu odraslu dob. Uglavnom pogađa djevojke, premda ne samo njih. Zbog učestalosti, kliničkih obilježja zbog kojih ju je teško liječiti te po smrtnosti zadobila je posebnu kliničku pozornost i izazvala zabrinutost na razini društvene zajednice. Tijekom vremena mijenjala su se tumačenja ovog poremećaja, koji je u početku smatran poremećajem koji ima neurotsku, histeričnu, opsesivnu ili depresivnu prirodu ili je smatran poremećajem u vladanju Sebstvom (narcisoidni poremećaj), ili pak psihotičnim poremećajem. Usp. V. Lingiardi - F. Gazzillo, *La Personalità e i suoi disturbi. Valutazione clinica e diagnosi al servizio del trattamento*, Raffaello Cortina, Varese, 2014., 809. U kategoriju poremećaja prehrane i jedenja ulaze različiti poremećaji: anoreksijska nervoza, bulimijska nervoza i drugi, kao što su jedenje nehranjivih stvari, prekomjerno žvakanje, izbjegavajući/restriktivni poremećaj u unosu hrane i poremećaj prehrane u dječjoj i adolescentskoj dobi. Usp. *Isto*, 812.

sijska nervoza. Bromberg⁴⁷ ističe kako sram otkriva osjećaj duboke nedostojnosti koju pojedinac osjeća, i koji je usko povezan s traumatskim sjećanjima koji, kako napominju neki autori, “oštećuju osjećaj o Sebi i o vrijednosti vlastite osobe”.⁴⁸ Poremećaji prehrane i jedenja izazivaju u osobe koja od njih pati bolno iskustvo vezano uz sliku o sebi, dovode do toga da sram prisili osobu da se “promatra očima drugih, i da pati zbog razlike između načina na koji gleda samu sebe i načina na koji osjeća da je drugi gledaju”.⁴⁹ Ovaj oblik srama koji osjećaju osobe koje pate od anoreksije, mogao bi se dovesti u vezu s prošlim iskustvima zanemarivanja, koja su se događala u važnim odnosima u djetinjosti ili čak adolescentskoj dobi. Posljedica je preosjetljivost ili ranjivost pojedinčeva Ja.⁵⁰ Kod ovih osoba osjećaj srama predstavlja “motivaciju da se povuku u mentalna stanja koja su odvojena od normalne svijesti; to je obrambena mjera kojoj je svrha sprječavanje najezde pogubnih traumatičnih osjećaja preko povratka na kompulzivna ponašanja koja su u potpunosti osjetilne naravi”.⁵¹ Lighthstone smatra da hrana može biti “lijek za sram i traumatske intruzivne simptome u istom trenutku u kojem preusmjerava pozornost na čine prehrane i na iskustvo tijela, dopuštajući pacijentu da odvoji i udalji od sebe misli i osjećaje koji se odnose na njih. [...] Rana i traumatična iskustva srama bivaju preoblikovana u tjelesni sram, koji je najviše u skladu s kulturom (posebno za žene) i koji dovodi do ozbiljnih samokritičnih misli. [...] Osjećaji srama mogu biti preusmjereni prema ponašanju u prehrani, kojem će biti dodijeljena jedna paradoksalna uloga”.⁵²

Prema DSM-u [*Dijagnostički i statistički priručnik za psihičke poremećaje*], njegovom petom izdanju, ovo su glavni simptomi anoreksije: 1. ograničenje u uzimanju kalorija i tjelesna težina ispod prosjeka uobičajenog za tu dob, spol, putanju razvoja i fizičko zdravlje; 2. pretjeran strah od povećanja tjelesne mase i debljine ili uporna ponašanja sa svrhom da ne dođe do povećanja težine; 3. promjena u percepciji sebe vezana uz težinu i oblik vlastitog tijela. V. Lingiardi - F. Gazzillo, *La Personalità e i suoi disturbi*, 812.

⁴⁷ Philip M. Bromberg, Treating patients with symptoms, and symptoms with patience. Reflections on shame, dissociation, and eating disorders, *Psychoanalytic Dialogues* 11 (2001) 6, 891-912.

⁴⁸ V. Caretti - G. Craparo - A. Schimmenti, Il ruolo della disregolazione affettiva, della dissociazione e della vergogna nei Disturbi del comportamento alimentare, u: V. Caretti - D. La Barbera (ur.), *Addiction. Aspetti biologici e di ricerca*, Raffaello Cortina, Varese, 2010., 143.

⁴⁹ *Isto*, 143.

⁵⁰ *Isto*, 143.

⁵¹ *Isto*, 143-144.

⁵² Navedeno prema Caretti - G. Craparo - A. Schimmenti, Il ruolo della disregolazione affettiva, 144.

Prema Kohutu, "disfunkcionalno ponašanje predstavljalo bi i jedan pravi 'optužujem' usmjeren prema vanjskom, narcisoidno viđenom, svijetu. [...] Sram i narcisoidni bijes, koji idu zajedno u osobe koja ima DCA poremećaj, uzrokuju nemogućnost ulaska u kontakt s vlastitim osjećajima".⁵³

Kada govorimo o poremećajima prehrane i jedenja, posebno o anoreksiji, moramo reći da se, premda su nekoć to bili gotovo isključivo ženski poremećaji, danas bilježi rastući broj slučajeva u muškaraca. Ta pojava, koju bi trebalo još istražiti, možda ne čudi uzmu li se u obzir aktualne društvene promjene, koje mlade pripadnike muškog spola podvrgavaju raznim utjecajima, kulturološkim i konzumističkim zahtjevima, koja ističu estetske i društvene propise koji su nekoć bili upućeni isključivo ženskom svijetu.

DEPRESIJA I SRAM

Depresija je jedan od najvažnijih i najčešćih poremećaja u psihopatološkom i psihijatrijskom svijetu. Depresivni poremećaji smješteni su unutar šire kategorije poremećaja koji se nazivaju poremećajima raspoloženja.⁵⁴ Ti poremećaji imaju posebnu dijagnostičko-kliničku sliku, mogu se pojaviti u određenim razdobljima života, ali i kao pojedinačna kratkotrajna iskustva, različite jakosti i trajanja.⁵⁵ Osjećaj krivnje i još više osjećaj srama te narcisoidne rane⁵⁶

⁵³ Navedeno prema Caretti - G. Craparo - A. Schimmenti, *Il ruolo della disregolazione affettiva*, 145.

⁵⁴ Raspoloženje je viđeno kao osjećaj ili kao produljena i uporna "atmosfera" koja boji percepciju svijeta i koje su dio depresija, ushićenje, ljutnja i anksioznost, nasuprot afektu, koji se odnosi na površinske promjene emotivnog stanja i koji je definiran kao ponašanje koje je vidljivo onome tko ga promatra. F. Giberti - R. Rossi, *Manuale di Psichiatria*, 327.

⁵⁵ Usp. *Isto*.

⁵⁶ Koncept narcizma razvio se tijekom vremena, dobivajući svoj prostor unutar psihologije osobnosti, socijalne psihologije, psihopatologije, psihijatrije, itd. Koncept je vezan uz grčki mit o Narcisu, a posebno se njime bavio Havelock Ellis. Preskačući razne autore koji su pridonijeli njegovu razvitku, došlo se do toga da se narcizam vidi kao važan čimbenik u razvoju zrele osobnosti, a nakon toga i u raznim patologijama ličnosti. Narcizam može biti viđen kao jedan normalan čimbenik razvoja, vezan uz potrebu da se održi tražena ravnoteža i združenost Sebstva i samopouzdanja. Usp. Georg Northoff i dr., *La plasticità del Sé. Un approccio neuropsicodinamico*, Il Mulino, Bologna, 2014., 194.

Narcisoidni poremećaj ličnosti karakteriziran je time da osoba ima osjećaj svog "grandioznog Sebstva, da pretjerano traži divljenje i pozitivnu prosudbu drugih, da je zavidna, da je ogorčena, arogantna i hladna. Pojedinci koji imaju ovaj poremećaj, uglavnom imaju površne odnose koji su življeni i vođeni zbog

često zaokupljaju misli depresivnih pacijenata. Kod depresivne osobe, ističe Mollon,⁵⁷ često se mogu primijetiti učestala promišljanja o trenutcima u kojima je doživjela sramotu ili ranjavanje svoje narcisoidnosti. Sva iskustva nepristojnosti, ranjivosti, napuštanja i poniženja, uvrede i kritike doživljena tijekom egzistencije mogu usmjeriti osobu prema osjećaju koji se zove sram, pridonoseći razvoju, u određenom dijelu života, kliničke slike depresije: “[...] depresija je, na neki način, narcisoidna tegoba, uzimajući u obzir da središnjju ulogu ima raspad samopouzdanja i osjećaja za sebe”.⁵⁸ I doista, iako se u depresiji mogu naći osjećaji vezani uz nekakav gubitak, ne vodi se uvijek računa o tome da sram i poniženje upravo tijekom iskustava gubitaka igraju važnu ulogu.⁵⁹ Osoba se osjeća manje poželjnom i manje voljenom.

Kad se tome doda problem prekomjerne tjelesne težine u adolescenciji, to može dovesti do depresije i osjećaja srama, kao što su potvrdili neki američki istražitelji koji su prekomjernu težinu, adolescenciju i depresiju povezali sa sramom,⁶⁰ pokazujući njihovu međusobnu povezanost. Kohut jasno opisuje spiralu negativnih epizoda srama i ranjivosti: “Sram, ljutnja, mržnja na sebe sama, pad samopouzdanja, depresija i opet sram [...] tvore jednu nemilosrdnu negativnu spiralu, čije stvaranje kod ranjivih pojedinaca može imati i najnegativniju posljedicu - samoubojstvo ili ozbiljna djela samouništenja.”⁶¹ Sram uzrokuje drugi sram, i jedini protuodgovor na njega je empatija i ljubav druge osobe.⁶²

Obilježja, iskrenost, milosrđe i sposobnost empatičnog uspostavljanja odnosa mogli bi igrati pozitivnu i obrambenu ulogu protiv ovakvih posljedica.

neprestanog traženja divljenja i pozornosti, gledaju da manipuliraju drugim koji postaje sredstvo postizanja vlastitih ciljeva, te su manje sposobni zadržati stabilnije odnose tijekom vremena. [...]. Ne baš suosjećajni, narcisoidne osobe teško uspijevaju prepoznati osjećaje i kvalitete drugih, kojima su često zavidni. Često nesposobni da osjećaju zahvalnost, ne podnose dobro odbijanje i kritike, od kojih se brane naizgled potpunom ravnodušnošću ispod koje se skriva nemoćna ljutnja i duboko poniženje.” F. Giberti - R. Rossi, *Manuale di Psichiatria*, 217.

⁵⁷ Usp. P. Mollon, *Vergogna e Gelosia. Tumulti segreti*, Casa Editrice Astrolabio, Roma, 2006.

⁵⁸ P. Mollon, *Vergogna e Gelosia*, 53.

⁵⁹ Usp. *Isto*.

⁶⁰ Usp. R. L. Sjöberg – B. Nilsson – J. Leppert, Obesity, Shame, and Depression in School-Aged Children: A Population-Based Study, *Pediatric* Vol. 116 (2005) 3, 389-392.

⁶¹ P. Mollon, *Vergogna e Gelosia*, 53.

⁶² *Isto*, 54.

SRAM, KRIVNJA, STID I KNJIŽEVNOST

Predstaviti ćemo jedan primjer srama iz nedavnih publikacija, iako je i toliko drugih zaslužilo našu pozornost, primjerice, kao ona Viktora Frankla.⁶³ Izabrali smo ovog autora zbog realnosti i emotivne snage koju izražava u priči o doživljenoj stvarnosti, gdje se sram i krivnja neumoljivo isprepleću. Autor kojem smo odlučili dati glas, a koji je kroz život prošao i iskustvo nacističkih koncentracijskih logora je Primo Levi. Kada prepričava i analizira iskustvo zatvora, Levi nudi i jedno tumačenje osjećaja vezanih uz sram, uz krivnju i uz njihove kombinacije, i oni se mogu otkriti u različitoj mjeri u raznim njegovim djelima: *Potonuli i spašeni*, *Zar je to čovjek* i *Primirje*.

Jedan poseban tip srama koji izranja iz opisa iz logora vezan je uz ono što Battacchi definira kao “*oblike ponižavanja* koji rađaju sram. Radi se o sramu ruskih vojnika i sramu gledanja (Wurmser, 1981.), koji se javlja kad smo prisiljeni gledati nešto što je previše za nas, ali što nas privlači”.⁶⁴ Sram je vezan uz tolika poniženja i podređivanja, zajedno i pred drugima, ali i uz “sreću” nekih koji su uspjeli pobjeći od plinske komore. Ali katkad je uz sram vezano i prepričavanje mogućnosti koje su neki imali - pristup nekom obliku povlastica, “udobnostima”, “moći”,⁶⁵ koje su okidač perverzno psihološkog mehanizma vezanog uz sram preživjeloga. Sram i krivnja ovdje se isprepleću - krivnja koja zadobiva oblike tjeskobnih upita kao što je ovaj: “Koja krivnja? Naposljetku, raste spoznaja da nismo napravili ništa, ili da nismo napravili dovoljno, protiv sustava u koji smo bili usisani.”⁶⁶ Ta krivnja se preoblikuje u sram u primjerima onih koji su imali snage da se održe, kao pred javnim vješanjem jednog kolege: “Alberto i ja ušli smo u jednu baraku i nismo se mogli gledati u lice.”⁶⁷ Onaj čovjek je trebao biti čvrst, trebao je biti napravljen od nekog drugog materijala, ne od ovog našeg; ako ga ovo stanje, u kojem smo mi bili slomljeni, nije moglo saviti [...]

⁶³ Usp. Viktor E. Frankl, *Uno psicologo nei lager*, ARES, Milano, 2009.

⁶⁴ M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*, 145.

⁶⁵ Ponekad i moć koja se sastoji u tome da im je, iz nekog razloga, dodijeljena povlastica da mogu utjecati na to tko mora ići u plinsku komoru, a tko ne. Prema autoru knjige, izbjegli sram mogao je onaj tko je imao kakvu moć, ali i oni koji nisu htjeli podleći nemoćnosti, i koji su osjećali da trebaju djelovati, učiniti nešto, iako bi to bilo lišeno stvarnog uspjeha. Usp. M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*, 146.

⁶⁶ M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa*, 146.

⁶⁷ Ovaj stav, kao i u neverbalnom govoru, otkriva jak osjećaj uzajamnog srama.

krenuli smo iznova u životu, zadovoljili smo svakodnevni vapaj gladi, a sad nas tlači sram.”⁶⁸

Nalazimo se pred tegobom preživjeloga, u kojem se osjećaj krivnje povezuje s neugodom i sramom, jer je podbacio u pogledu ljudske solidarnosti prema slabijim kolegama, ili mlađima, ili starijima. Podbacivanje se zbilo preko odbijanja upućivanja riječi, osmijeha, jedne čaše vode. Dakle, radi se o krivnji zbog propusta, nedostatka empatije, jer je učinjena razlika kad se dijelilo s drugima ono malo što je bilo na raspolaganju. Sram i krivnja preživjelog ujedinjuje se sa spoznajom da je onaj drugi umro, a da je on sam trebao umrijeti, i moralni sram pleše jezivi balet s osjećajem krivnje. Dakle, sram u preživjelih javlja se vjerojatno onda kad su oni koji su umrli više od njih zaslužili da ne umru. To je sram zbog djela, zbog nedostatka ljubavi. U tom smislu Levi objavljuje da je napravio veliku pogrešku prema jednom kolegi, u događaju značajnom i bolnom. Sjeća se da je bio pronašao jedan cjevovod iz kojeg je izlazila voda te je odlučio da će tu vodu podijeliti samo sa svojim najboljim prijateljem Albertom: “[...] vraćajući se prema logoru, naišao sam na Danijela, koji je bio posve siv od cementnog praha, ispucanih usana i grozničavih očiju, i osjetio sam se krivim. [...] Rekao mi je to kruto, nakon mnogo godina, [...] nakon oslobođenja: zašto samo vas dvojica, zašto ne i ja? [...] Danijel je sad mrtav, ali na našim susretima preživjelih, bratskim i punim ljubavi, veo iznad tog propusta, iznad one čaše vode koju nismo podijelili, stajao je između nas, proziran, nije bio izražen, ali bio je vidljiv i skup”.⁶⁹

Mnogi ljudi koji su preživjeli koncentracijske logore poslije su počinili samoubojstvo. Među njima, godinama poslije, bio je i Levi. Ne mislimo da možemo ponuditi tumačenja ili psihološka objašnjenja, još dati manje moralne prosudbe. Podnesene patnje, ali i kombinacija srama i osjećaja krivnje, na psihološkoj razini, ostavljaju mjesta za jedno dublje tumačenje.

I osjećaj stida, uglavnom viđen kao odraz intimnosti, tjelesnosti i seksualnosti, isto kao i sram, snažno je prisutan u književnosti i umjetnosti. On je dubok, i koliko god ga se može vidjeti kao neugodnu emociju koja je u stanju otkriti intimnost i ranjivost naših iskustava, ujedno nas prati i podučava. Stid ima u sebi i pozitivnu crtu, u kojoj čovjekov osjetilni dio izražava svoju životnost i volju za uspostavljanjem odnosa koji bi bili obilježeni uzajamnošću, a ne pretvaranjem i skrivanjem. Stid, čini se, prethodi onim stanjima ili

⁶⁸ Primo Levi, *Se questo è un uomo*, Einaudi, Torino, 1958., 189.

⁶⁹ Primo Levi, *I sommersi e i salvati*, Einaudi, Torino, str. 12.

pokretima srama, krivnje, osjećaja nečasnosti, jako uobičajenih u čovjeka, o kojima različite kulture i razdoblja različito promišljaju: "Tako sram obilježava društvo u doba Homera, nečasnost srednji vijek, a krivnja, zajedno s nelagodnom, društvo u Freudovo vrijeme."⁷⁰

Homer u šestom pjevanju *Odiseje* nudi čitatelju sliku Odisejeva srama zbog golotinje i ostataka soli na tijelu nakon brodoloma na feničkoj obali. Odisej susreće lijepu Nausikaju, kćer feničkoga kralja Alkinoja, u pratnji sluškinja. Zajedno sa sramom izranja i osjećaj stida koji prati Odiseja i Nausikaju, i njegova potreba da se pokrije lišćem "srama" i da odbije pomoć sluškinja koje ga žele oprati od prljavštine i algi.⁷¹

125 [...]Divni Odisej reče i iz gušte izide one, / Mladicu krupnom šakom iz gustoga odlomi grmlja, / Mladicu punu lišća, da junačku sakrije snagu. [...]

215 Onda žitkoga ulja u bočici dadu mu zlatnoj, / Pa mu reknu, nek ide u valima r'jeke se oprat. / Zatim dvorkinjama Odisej progovori divni: / 'Podalje, djevojke, stan'te ovako, da mogu sa plèći / Morsku oprati so i da mogu se namazat uljem, / 220 Jer mi pomasti nije već òdavno na koži bilo. / Pred vama ne ću se prati, jer stid me je go se pokazat, / Kada sam među takve ljepokose djevojke došo.⁷²

Ovo razotkriva stid koji je zrcalo poštovanja tuđe intimnosti, koji se ne tiče samo žena nego i muškaraca, i to muškaraca koji su u ono klasično doba razmišljali o snazi, vrijednosti, odvažnosti, hrabrosti.

Vratimo li se u novije doba, stid se ne bi trebao gledati, kako bi htio Freud, kao neka vrsta energije ili zida koji sprječava da se vidi nešto što bi bilo užitak gledati, nego kao regulator tog užitka. On usmjerava naša osjetila, sve dok nisu doživljena samo kao vizualna percepcija tuđe intime. Nažalost, Freud je stid uvijek smještao u ladicu zajedno sa svime što blokira libido, umjesto da ga vidi kao nešto što izražava i uređuje sam libido, osiguravajući mu više mjesto u izražavanju životnih osjećaja.

⁷⁰ Usp. Marta Appiani, *Il pudore nel linguaggio. Il tabù linguistico: un'interpretazione psicoanalitica*, Hoepli, Milano, 2006., 67.

⁷¹ Za primijetiti je da je postojao, u davnim razdobljima, pa tako i u epskim izvještajima i u Homera, običaj da žene, ropkinje ili sluškinje, operu muškarce, posebno prinčeve ili cijenjene goste.

⁷² Homer, *Odiseja*, Preveo i protumačio Tomo Maretić, Nakladni zavod Matice hrvatske, Zagreb, 2009., stihovi su iz šestog pjevanja: VI,125 (116); VI,215 (119).

Stid bi, dakle, mogao predstavljati jednu vrstu koda, ili ključa za iščitavanje i prijenos sadržajâ obilježenih libidom, možda usmjeravajući ih ovisno o kulturnim i društvenim okolnostima,⁷³ na neki način, regulirajući etičnost u odnosima s drugima. Eugenio Borga,⁷⁴ koji istražuje emotivnu dimenziju čovjeka, uključujući i osjećaje o kojima govorimo, ovako sažeto definira osjećaj srama: “Kao radikaln osjećaj, to je iskustvo koje se, s jedne strane, rađa i pomiče u nutarnjem svijetu, dok se s druge strane zrcali i pokazuje u načinu na koji se tijelo ponaša: tijelo koje se crveni i povlači, tijelo koje se izriče i u tišini i patnji...”⁷⁵

To naglašava važnost tijela pri pokazivanju osjećaja kao što je sram, na koji se vezuje i stid, koji se, gotovo usporedo s njim, pokazuje prema van u stavovima koji iskazuju osjećajni napor i unutarnji teret. Ove manifestacije mogu biti vrlo slične u onoga tko je sposoban osjetiti onaj stid koji nudi i traži očekivanja, poštivanje i zrelo shvaćanje čistoće. Govor tijela, često izvan naše kontrole, zapravo objavljuje naše skrivene dijelove i “dopušta da se otkriju duboka i skrivena obilježja emocija i unutarnjeg života. U nekim osjećajima, kao u sramu, još i više nego u tuzi (na primjer), govor tijela služi za njegovo razumijevanje i odgonetavanje”.⁷⁶

Bilo bi također jako zanimljivo ponuditi neka razmišljanja Maxa Schelera, autora koji je puno tematizirao osjećaj stida. Zbog ograničenosti prostora i mogućnosti koje imamo ne možemo ući u njegova zapažanja, i zato samo upućujemo na produblјivanje jednog njegovog djela od posebne važnosti⁷⁷ i na njegove druge doprinose. Ponudit ćemo samo jedno Lambertinijevo zapažanje o Scheleru: “Osjećaj tjelesnog stida, od kojeg je onaj seksualni najkonkretniji njegov izražaj, osjećaj je vrijednosti života i pokazuje napetost između životne ljubavi, konkretizirane u seksualnoj ljubavi, i instinktivnih impulsa, konkretiziranih u strasti. I on se odnosi na pozitivne vrijednosti: ako, s jedne strane, koči seksualni instinkt sve dok ljubav ne postane sigurna u sebe, s druge strane potiče i uzdiže spontanu lju-

⁷³ Stid se još uvijek može pronaći u različitim afričkim kulturama i društvima u kojima žene, ali i muškarci hodaju goli, a osjete stid u trenutku kad su odjeveni, jer odjeća koja ih prekriva za njih postaje znak traumatične promjene, koja je suprotna njihovom običaju. M. Appiani, *Il pudore nel linguaggio*, 68.

⁷⁴ Eugenio Borgna, primario emerito di Psichiatria dell'Ospedale Maggiore di Novara, Italia.

⁷⁵ E. Borgna, *L'arcipelago delle emozioni*, Feltrinelli, Milano, 2012., 49.

⁷⁶ *Isto*, 49.

⁷⁷ Usp. Max Scheler, *Über Scham und Schmegefühl in Schriften aus dem Nachlass*, Gesammelte Werke I, Band 10, Francke Verlag, Berna 1957. Talijanski prijevod: M. Scheler, *Pudore e sentimento del pudore*, Guida Editori, Napoli, 1979.

bav, povećavajući tako sam užitak. U tom smislu, osjećaj tjelesnog stida ispunja 'golemu prazninu' između duha i osjetila, i promiče 'jedinstvo' između duhovne i instinktivne dimenzije čovjeka. Gledan ovako, schelerovski koncept stida, stavlja se u antitezu s onim freudovskim, u kojem je seksualni stid viđen kao neurološka zapreka seksualnih impulsa ili povijesno skladište vanjskih inhibicija."⁷⁸

Naposljetku, psihologija smatra da su potrebna tri uvjeta kako bi se moglo govoriti o stidu: "tijelo, drugi, koji može predstavljati stvarnu prisutnost ili onu interioriziranu, i dijalektika gledanja i toga da se biva gledan".⁷⁹ U naše dane, ova dijalektika gledanja često biva nagrđena i povrijeđena unutar konzumističkih i propagandističkih kanala masmedija. Biti objekt tuđeg pogleda, i to morbidnog pogleda, degradira nas, osiromašuje nas, prljajući, na neki način, a da mi to ne želimo, jedan bitan dio našeg bića.

ZAKLJUČAK

Želimo kratko zaključiti ovaj rad usmjeren na psihologiju, prizivajući neke sastavne elemente. Posebno smo svjesni da smo tek malo zašli u psihologijski argument srama, stida i krivnje, koji su, na neki način, predstavljeni kao osjećaji koji se isprepleću i stvaraju intimnu vezu sa sramom. Granice tih osjećaja, kako smo rekli na početku, ne mogu se otkriti tako lako kao što bi se moglo činiti, a ovisi i o kulturi. U isto vrijeme, ponudili smo i nekoliko općenitih tvrdnji i neke kulturološke poticaje, u nakani da se prenese jedna psihologijska ideja srama, ne samo tehnička, koliko god bila ograničena, isprepletena poviješću, kulturom i ljudskošću.

Čak i ako se osjećaj srama javlja rano u čovjekovu životu, otprilike u dobi od dvije godine, u adolescenciji i u odrasloj dobi počinje se otkrivati u svoj svojoj silini. Neki od središnjih elemenata srama su njegov javni značaj, gubitak pozitivne slike o sebi i potreba za vanjskim "promatračem", kojeg otkrivamo zbog svoje ranjivosti. Sram nas prisiljava da se suočimo s našim samopouzdanjem, naše Sebstvo biva ogoljeno. Potrebna je dakle prisutnost, mentalna ili fizička, osoba koje su sastavni dio situacije, najmanje triju osoba ili skupine (poniženi, ponižavatelj, svjedok).⁸⁰ Sram ili krivnja mogu se osjetiti i u odsutnosti drugih osoba, ali fizička prisutnost ponižavatelja dovodi do toga da su promatranje i osuda još jači i invazivniji.

⁷⁸ Isto, 15.

⁷⁹ U. Galimberti, *Le garzantine. Psicologia*, Garzanti, Milano, 1999., 873.

⁸⁰ Usp. M. W. Battacchi, *Vergogna e senso di colpa. In psicologia e nella letteratura*, Raffaello Cortina, Milano, 2002.

Sram, kako smo vidjeli, može dovesti i do psihopatoloških dijagnoza, kao što su poremećaji prehrane, raspoloženja i osobnosti, sve do depresije, neočekivano otkrivajući njegov prijevorni i invazivni naboj.

Približili smo neke primjere posuđene iz književnosti, s Primom Levijem i Homerovom *Odisejom*, u kojima sram, krivnja i stid mogu pružiti jake i duboke, psihološki zanimljive trenutke, jer su malo istraženi. Osjećaj srama, nasuprot onome što bi se moglo pomisliti, može imati i pozitivan učinak, tjerajući onoga tko ga je iskušao da preispita svoje stavove, kao što osjećaj krivnje dovodi do popravljivanja i ponovnog uspostavljanja narušenih odnosa. Ovi osjećaji, koji potiču popravljivanje učinjenoga, nisu strani ni u crkvenom ni u religioznom okruženju, i smatramo da predstavljaju izvrsnu priliku za suočavanje sa samim sobom, svojim rastom i sazrijevanjem. Crkvene zajednice, sjemeništa, i pastoralne aktivnosti u koje smo uronjeni mogu predstavljati mogućnost za vježbanje milosrđa, solidarnosti i razumijevanja, oprosta i ponovnog uspostavljanja odnosa. Psihologija priznaje važnost uloge koju imaju osobna intimnost, odnosi, slušanje, poznavanje uloge koju mogu igrati osjećaji - poput srama - u stvaranju našeg identiteta i samopouzdanja, i tako nam može samo pomoći u hodu prema onim praksama koje su otvorene prihvaćanju, odnosu, opraštanju, i milosrđu, kako nas poučava i papa Franjo.

Prevela: *Gina Šparada*

PSYCHOLOGY OF SHAME: MAJOR PSYCHOLOGICAL AND CULTURAL ASPECTS

Abstract

This article provides a brief overview of psychological nature, and partly cultural, on the emotion of shame. It also deals with the sentiment of modesty, which is closely linked to shame. Both shame and modesty accompany the unfolding of the human race, helping to build those 'social contracts' that are transmitted, known and implied norm or otherwise violations of rules or customs, particularly interrelated to the emotional and personal sphere, 'sexual' or 'intimate' which are generally accepted. It deals with emotions social and moral, because they reflect deeply the norms and standards of the society in reference. Shame can play a significant role in

psychopathology; in an invasive form it can help in psychopathological relevance such as depression or eating disorders like anorexia.

The experience of shame involves intense sentiments of discomfort with different variations from person to person. They present with somatic and psychological responses accompanied by external manifestations, which are beyond control: non verbal communications like glances, grimaces, flushing, lowering the gaze, etc. Shame, therefore, arises from the loss of the proper public image and self-esteem, triggering the mechanism of 'Inferiority Complex', which undermines the possession of a valid self identity. When this self image is broken, the sentiment of shame that arises is intense and causes suffering. Finally, some tendencies within our culture or society cause the individual to be ashamed of being ashamed, with the result that shame becomes an opportunity of redemption and of personal and community growth thus intern becomes cause for further shame.

Key words: *shame, modesty, self-esteem, social emotions*