

Слађа Луковић  
Школски психолог



### КАКО ПРЕПОЗНАТИ СТИД

Свако понашање је ту са разлогом. Нама можда у датом тренутку није дато да видимо тај разлог, али то што га ми не видимо, не значи да он не постоји. Нико се не понаша тако како се понаша, а да за то његово понашање не постоје дубоки корени. Најчешће ти корени сежу из најранијег детињства, из превербалног периода, дакле до друге године живота. Наше тело памти сензације и пошто у том периоду нема могућност да их вербализује остају дубоко у нама. Касније цео живот живимо по матрицама из невербалног периода. Свуда са собом носимо своје трауме, и док их не освестимо и не повежемо своје понашање са њима, одигравамо их сваки пут изнова и изнова са разним другима који нису нужно повезани са нашим болом. То је начин на који комуницирамо оно што смо доживели и преживели.

### ДЕФИНИСАЊЕ СТИДА

Један од таквих феномена је стид. По Лидији Пецотић то је невербални афекат (има биолошку и физиолошку компоненту), а када се искуство понавља развија се у емоцију, а касније се додаје и значење (когниција). Стид представља телесно памћење организма да мора да се затвори пред средином која га болно третира. На ову основну, биолошку манифестацију стида, касније се надограђују садржаји, као што су осећање неадекватности, инфериорности, неприпадања,

осећај да биће нешто не заслужује. Стид је наш доживљај да са нашим целим бићем, генерално, нешто није у реду. То се не односи само на неки аспект бића, не односи се на неку активност, већ је осећање стида доживљај да наше комплетно биће не заслужује да постоји. Зато је стид повезан са снажним страхом од одбацивања.

Стидљивост је феномен који је лако препознатљив, нарочито код млађе деце. Док је стид, не само лични доживљај, већ људски феномен који је дубоко смештен у свима нама. Неко може чак имати и личност формирану на принципу стида. Стид је познато људско искуство, није резервисано само за неке. Јавља се онда када чинимо нешто што није прихваћено од других и тада морамо да се суздржимо од одређених манифестација свог бића да бисмо припали заједници. Битније је задовољити средину, него своју потребу.

Стид је природна реакција, сви га доживљавамо, питање је само интензитета испољавања и тога да ли нас паралише тренутно или у потпуности. Особа се може стидети одређених црта личности, понашања, мисли или осећања, а често је стид реакција на целовити доживљај себе. Особа може себе доживљавати као неадекватну и у свом искуству може сакупити велики број потврда за такав однос према себи, али то не повезује са стидом, чак и када је то осећање изузетно јако. Стид толико рано настаје и тако је укореењен да особа може имати утисак да је то њена природа и да је то стање непроменљиво.

Кен Еванс је дефинишући стид нагласио да је срамежљива особа стално свесна свог тела, не онаквог какво је оно за њу, већ онаквог какво је оно за друге. У стиду постоји осећај инфериорности при чему друге доживљавамо као моћније и способне да нас повреду, обично кроз гнушање, презир, понижење. Субмисивно, понижавајуће понашање, је најважније социјално прилагођавање које људи развију како би преживели у присуству снажнијих и потенцијално опасних других. Због потребе да смањи могућу опасност, особа шаље непретеће сигнале моћнијем другом, нпр. избегава контакт очима, физички се скупља, повлачи се, скрива. Зато је стид креативан начин прилагођавања (преживљавања) у претећој средини.

## НАСТАЈАЊЕ СТИДА

Кен Еванс стид посматра као одбрану од злоупотребе моћи у првом инфантилном периоду са бригујућим другим. Он стид посматра као последицу личног искуства у раном детињству при чему поремећај у породици доводи до формирања стида на превербалном нивоу. Дакле, постоје симптоми, али не и препознавање.

Стид настаје врло рано и темељи се на најранијим интерперсоналним односима, пре него што свест постане вербална, па се памти на телесном нивоу. Између детета и других чланова породице дешавају се бројне (не)вербалне интеракције. Чланови породице информишу и уче дете о пожељним и непожељним облицима понашања у друштву. Процес социјализације може да се врши са љубављу и уз поштовање личности детета, а може да изазива и стид и кривицу као доминантна осећања.

Кад је родитељ хладан, претерано љут, дете је збуњено и претпоставља да нешто није у реду. Пошто је мало и зависно од родитеља (без њих не би преживео), а опасно је да помисли да родитељ греша, сву одговорност припише себи (мора да нешто са мном није у реду). Дечје мишљење је егоцентрично, дете мисли да се догађаји у средини дешавају због њега (развод родитеља, смрт).

По Јонтефу постоје две врсте породица које утичу на формирање овакве личности:

1. Породице у којима постоји злоупотреба моћи родитеља у односу на дете (упадљиво и отворено злостављање). Стид је прва дететова одбрана од овакве злоупотребе. У овим породицама ране су често јако дубоке и чести су поремећаји личности (индукција стида је извршена на драматичан начин). Замислимо нестабилну и анксиозну мајку која је разапета између очекивања мужа и родитеља, која покушава да удовољи свима и која тако фрустрирана своју љутњу, бес и агресију усмери на новорођенче јер шта сада и оно тражи од ње (!), и прети му да ће отићи и оставити га ако не буде

добро. Дете се у овој ситуацији, уколико се она понавља, повлачи, гледа на себе са гађењем и јавља се стид због тога што постоји.

2. Функционалне, здраве породице у којима се стид индукује на суптилнији начин. У тим породицама има љубави (може да има пуно љубави), али су поруке које дете добија дупле: на вербалном нивоу су позитивне, али на невербалном су негативне (нпр. одлично је то, али...; супер је, само да си још...; кад сам ја био у твојим годинама, ја сам...). Ове поруке креирају осећање недовољности, неадекватности, а да се, конкретно, не зна разлог томе. Не зна се зашто није довољно добро. Дете зна да није у реду, али не зна зашто. Зато се оно повлачи и маскира. Пред овим утицајима, дете се формира тако што је споља адаптирано, а аутентично биће је дубоко скривено унутра и не показује се.

Дакле, по Кен Евансу, прво се дешава злоупотреба моћи од стране бригујућег другог, затим се дете повлачи у изолацију и прави заштитни зид изолације, јавља се осећај гађења и неодобравања према себи, осећај мањка љубави према себи и неразумевање. С обзиром на то да се стид развија у односу са другим, важно за превазилажење стида јесте развијати хоризонталне у односу на вертикалне односе, односно такве односе у којима је моћ распоређена једнако и у којима се свако биће, без обзира на особине, третира као особа, а не као објект који се може контролисати и којим се може манипулисати.

## ФЕНОМЕНОЛОГИЈА СТИДА

По Лидији Пецотић стид можемо описати на следећи начин:

АФЕКТИВНО	КОГНИТИВНО	ТЕЛЕСНО
страх (да нас други одбацују, н еволе)	чуђење (како сам могао/ла)	црвењење
губитак контроле	когнитивни застој: често не можемо да мислимо, а ако мислимо, мисли су: нисам ок, не вредим, глуп/а сам, неспособан/а, не треба да постојим, боље да ме нема, нико ме не разуме и сл.	окретање и повлачење
рањивост		знојење
изложеност		дрхтањегласа
узнемиреност		поремећајдисања
разоткривеност		слабост
усамљеност		вртоглавица
беспомоћност		погнута глава или поглед, гледање у страну

Особе склоне стиду покушавају да их други не виде, нити да оне друге гледају у очи. Пројектују у друге сопствену негативну процену себе и замишљају да их други људи виде онако како оне саме себе виде. Избегавајући гледање, особа избегава доживљај изложености и посматрања од стране других, заклања се од своје пројекције. Сваку критику дубоко доживљава и тражи заштиту, и за најмању грешку у јавности искритикује себе пре других.

Стид не доживљавамо увек као негативно искуство, јер нам омогућава да препознајемо шта чинити, а шта не, и како остати део заједнице којој желимо да припадамо. Стид се манифестује кроз снажне видљиве симптоме, нарочито на кожи, црвенило, осећај повлачења и потребе да нас нема. На когнитивном плану су мисли да оно што сада јесам није довољно добро и баш у овом тренутку пожелимо да нас нема. Лидија Пецотић указује да управо тада кад желимо да нестанемо, нема шансе да не будемо изложени јер смо тако видљиви. То што је

виђено одједном доживимо као своју тоталност, у том часу тај део нашег идентитета постане наш тотални идентитет. Организам “заборави” на остале аспекте селфа, на остале идентитете, постанемо само то и ништа више. “Казна” за заборав других идентитета је стид. И пошто је сад “цело” наше биће неадекватно, доживљавамо да “боље да ме нема”, “ја не заслужујем да постојим”. Тек када прихватимо делове себе којих се стидимо можемо остати цели пред другима. Потребно је да проширимо свој идентитет и да интегришемо оно чега се стидимо. Као и да се сетимо да ми нисмо само то чега се сада у овом тренутку стидимо.

Опозит стиду је понос. Особа има позитиван, поуздан, светао доживљај себе. Уздигнуте је главе и свету поручје: ја сам ок, погледајте ме. Понос се, за разлику од стида, манифестује кроз видљивост.

## ВРСТЕ ОДБРАНА ОД СТИДА

Када се сагледа шта све стид укључује и колико га непријатних доживљаја прати и када се има свест о томе да је стид пре свега једно понижавајуће осећање, није неочекивано то што биће које је у стиду прибегава стратегијама којима га препокрива/блокира. Особа се од стида брани кад се нађе услед кретике, али и када се само нађе у центру пажње, најчешће агресијом према себи или према другима, што је покушај одбране од дубљег осећаја стида. Лидија Пецотић истиче да биће блокира стид да га не би осетило кроз:

1. Љутњу, бес, пребацивање - агресија, самооптуживање и самокритиковање.
2. Разне облике зависности: од рада (немам времена, пуно радим), као и од дроге, алкохола.
3. Мржњу, завист, љубомору. У другојем видимо оно што и сами имамо код себе, али због стида да са тим што носимо у себи изађемо пред друге и покажемо им се, завидимо, мрзимо и љубоморни смо на друге. Ова јако тешка и непријатна осећања су први корак ка интеграцији и прихватању делова свог бића које смо

отцепили и приписали, пројектовали на друге. Кроз њих долазимо до свог стида да будемо то што јесмо.

#### 4. Хумор (као софистициранија одбрана).

У неким поремећајима личности стид је потпуно покривен насиљем (заштита од стида, осећања да нисам у реду).

#### ТЕРАПИЈА СТИДА

По Фриц Перлсу иза сваког беса, постоји потреба за љубављу. Стид је покрет *окретања од*. На једном примитивном, најбазичнијем, почетном нивоу, то је покрет заштите и затварања. Стид је афекат који има биолошку компоненту: када наше биће изађе са својом аутентичном потребом у средину и суочи се са одбијањем или опасношћу у средини, оно доживи да је важније да се заштити од опасности, него да задовољи потребу. Тада прави тај покрет окретања и затварања. То је, дакле, несвесна реакција организма која има функцију егзистенцијалне заштите - преживљавања, јер је некад било опасно тражити. С обзиром на то да га прате бројни непријатни симптоми и да смо видљиви другима тада када бисмо радије волели да нас нема, биће прибегава одбранама од стида и то је оно што други виде у понашању. У хоризонталном односу поверења у коме је моћ изједначена допире се до латентног нивоа и пружа се шанса аутентичном бићу да у безбедној средини буде виђено.

За особе склоне стиду исцељујући је контакт. У гештALT терапији користи се дијалoшки Ја –Ти базиран на поверењу и аутентичном испољавању душе. У таквом хоризонталном односу, који пружа другачије искуство себе и других, особа је безбедна да се покаже и да уместо изолације доживи радост и самоприхватање. Особа која осећа стид је рањива, недостаје јој самоподршке, те је посебно важно да се стид не доживљава поново и потребно је бити пажљив, избегавати сарказам, задиркивање, презир, увредљив однос и слично. Терапија је постепен и дуготрајан процес јачања прихватања себе, изградње самопоштовања, до коначног постизања тога да сами себи будемо добри родитељи.

## Литература:

1. Evans K. R. (1994) Healing Shame: A Gestalt Perspective 24, no. 2, 103-108, Transactional Analysis Journal, интерни превод.
2. Пецотић Лидија "Анксиозност, кривица, стид – гешталт приступ". Предавање одржано 24. и 25. септембра 2016. године у оквиру Едукације за гешталт психотерапеуте Гешталт студија Београд у Београду.
3. Yontef, Gary M. (1990) Свесни дијалог и процес: есеји о гешталт терапији (интерни превод).

Слађана Луковић