



Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

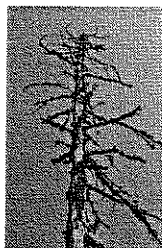
KRIVDA IN SRAM

Pripravil: g. Silvo Šinkovec

Strahinj, 25. 1. 2011

4. Mit o Marsu in Veneri

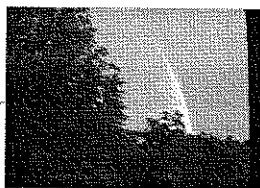
Krivda
in
Sram



Moški mislijo, ženske čutijo - mit o Marsu in Veneri

- Če so moški in ženske različni, kdo je potem boljši?
- Nekateri poskušajo zanikati razlike med spoloma ali pa do skrajnosti zmanjšati njihov pomen.
- V preteklosti so ženske pogosto zavidale moškim svobodo, moški pa ženskam njihovo ustvarjalnost, povezano z materinstvom.
- Eden od načinov, kako se spopadamo z zavistjo je ta, da očrnilimo osebo, ki ji zavidamo.

Če delimo ljudi na razumske moške in čustvene ženske, se odrekamo velikemu delu radosti, ki jo prinaša vsako srečanje med moškim in žensko. To ne velja le za partnerska razmerja, ampak tudi za prijateljstvo, družinske vezi in poslovna partnerstva.



ČUSTVENO PISMEN

- Je v stiku s svojimi (ne)prijetnimi čustvi in jih sprejema.
- Odgovoren je za svoja čustva, jih zna obvladovati in primerno izražati.
- Zna prebrati informacije, ki jih čustva sporočajo in jih smiselno uporabiti.
- Zaveda se izvora čustev.
- V odnosih z drugimi je pristen in uspešno sporoča svoje potrebe, želje, pričakovanja ter obvladuje konflikte.

Krivda (15. poglavje)

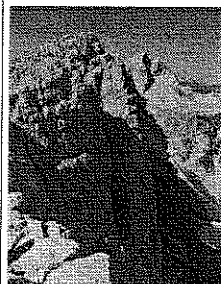


Zmožnost, da čutimo krivdo, je znamenje psihološkega razvoja in je tesno povezana z vestjo.

Vest nam omogoča, da izbiramo med pravilnim in nepravilnim in da popravimo smer, kadar smo na krivi poti.

Neprijetno zbadanje krivde nam pove, da se naša dejanja ne skladajo z našim moralnim kodeksom.

Če se čustvo krivde ne razvije...



Pri nekaterih ljudeh se pokaže, da nikoli ne razvijejo sposobnosti za občutek krivde.

Imenujemo jih psihopati ali sociopati.



Prednosti krivde

Krivda ima moč, da nas opogumi, da na novo pregledamo svoja dejanja, svoj mišljenjski ustroj ali oboje.

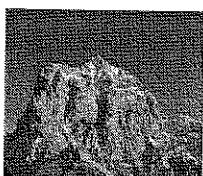
Na najbolj oddaljenem koncu krivde je zmožnost za odpuščanje, vnovično ocenitev naših vrednot in svež začetek.

Moralni čut

- Zmožnost upora skušnjavi
- Moralna presoja
- Čut za krivdo
- Izpoved krivde
- Poravnava



Vrste krivde

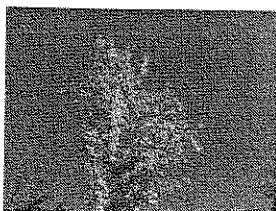


- **Resnična:** posledica slabega dejanja.
- **Nevrotična:** privzeti občutek zaradi introjeksiije.
- **Eksistenčna:** zavedanje zla okrog nas in iskanje vzroka, zakaj je tako; želja, da bi olajšali stisko drugih.

Krog krivde

- **Resnična krivda:** spoznanje napake, kesanje, poravnava.
- **Nevrotična krivda:** dogodek, introjeksiija krivde, sram, občutek nevrednosti... ali: prepoznavanje resničnosti, spoznanje čigava je odgovornost, ustrezno dejanje.
- **Eksistenčna krivda:** dogodek, občutek soudeležnosti in skrb za pomoč - spoznanje, da dogodek ni od mene odvisen, solidarnost.

Sram



Sram se nanaša na našo osebo, na osebno vrednost.

Sram govori, da smo slabi, verjetno nepopravljivi, za druge nesprejemljivi.

V razvoju je sram bolj zgodnje čustvo, kot krivda. Ko majhen otrok čuti, da je ravnal narobe, ga je sram.

Kaj izraža sram?

Jaz ne ustrezam, občutek nevrednosti in neustreznosti. Slab sem. Umazan sem. ...



Imam želje, potrebe, ki jih naj ne bi imel, teh me je sram: (alkohol, droga, hrana, nastopaštvo, želja po sprejetosti, nežnosti...)

Nizko samospoštovanje.

Kako sram doživljamo?

- Otrok dvigne roke in si zakrije obraz, odrasli povесimo oči in ne upamo drugega gledati v oči.
- Otrok se zakrije za starša, se obrne stran in obraz skrije v starša.
- Otrok se zateče v sosedno sobo.
- Zardimo
- Izognemo se srečanju, sestanku, pogovoru...

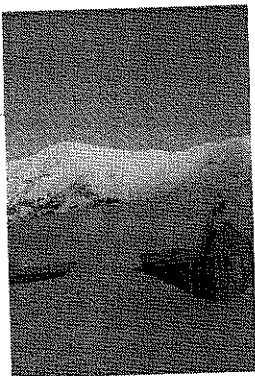
Krog sramu

- Sprožilni dogodek.
- Ocena, da ne ustrezamo: strah, negotovost...
- Želja, da bi se skrili (za masko).
- Jeza, napad, umik, kompenzacija...
- Neugoden izid: skrb za masko, v notranjosti pa ostaja občutek nevređnosti.
- Ugoden izid: ne ukvarjam se z masko, ampak skrbim za rast samospoštovanja, odkrivam svojo dejansko vrednost.

Intimni prostor

Sram nas varuje pred drugimi, da ne posegajo v našo intimo, kadar tega ne želimo.

- Sram nas je 'slabih' stvari.
- Sram čutimo ob lepih stvareh, ki zahtevajo območje osebnega (intimnega).



Osebne stvari

- Intimen prostor varuje pred poniževanjem in omogoča izkušnjo svetosti in spoštovanja:
 - Telo, spolno področje
 - Izkazovanje naklonjenosti, zaljubljenost...
 - Stiske: slabe izkušnje (bolezni, zlorabe, neuspehi ...)
 - Dosežki pri študiju, raziskavah, spoznanja...
 - Globoka religiozne izkušnje...

Osebno delo

- Čitaje:
 - 4. poglavje: Moški mislijo, ženske čutijo - osvetlimo mit o Marsu in Veneri, str. 27 - 33
 - 15. poglavje: Krivda in sram, str. 143 - 154
- Pogovor:
 - Spomnite se, v katerih situacijah ste doživljali sram. Naštete jih. O njih se pogovorite z zaupno osebo. Preverite svoj občutek za lastno vrednost: kako bi obnovili občutek za dostojanstvo in ponos?
 - Katera področja življenja bi radi zadržali zase, da se nebi vanje vftkala javnost?
 - Za katere stvari se čutite krive? Je občutek upravičen ali ni?
 - Razmislite, kaj bi bilo potrebno storiti, da bi se znebili neupravičenega občutka krivde
 - in kako bi poravnali svoj 'dolg', ko smo zares krivi?

Zaključna misel: