

Gėda pelėda skaudžiai ėda

Mes tiek daug gėdijamės: savo žodžių, veiksmy, savo kūno, silpnumo. Mums gėda kviestis svečius, nes namai netobuli, gėda ir patiems užsukti pas kitus, nes automobilis per senas. Tačiau skaudžiausiai gėda ėda, kai peržengiame moralės, vertybių ribas. Tik apie tai kalbėti, atsiprašyti tų, kuriuos įskaudinome, – irgi gėda.

Ramutė ŠULČIENĖ



Psichologė V. Malinauskaitė sako, kad gėdos jausmo pagrindu žmonės išrado tokius dalykus kaip kultūra ir moralė

Gėda jausti gėdą

Psichologė Vilija Malinauskaitė teigia, kad gėdos jausmas sulaukia bene mažiausiai dėmesio iš visų jausmų. „Apie gėdą kalbėti ir juo labiau ją išgyventi, ypač viešai, žmonės nėra linkę. Gėda išmuša pagrindą iš po kojų, o viešai būti silpnam yra nesaugu“, – sako mokymų ir konsultacijų įmonės „Intelligent Creation“ įkūrėja.

Anot psichologės, dažnas žmogus net ne iš karto atpažįsta, kad emocinis nepatogumas, kurį jis jaučia arba prisimena, yra gėdos jausmas, nes gėda sunkiai išgyvenama, itin nemaloni būseną. Tokie jausmai kaip baimė ar pyktis taip pat sunkiai išgyvenami, tačiau visuomenėje vyksta permainos, todėl daug žmonių jau žino, kad gali leisti

sau ir liūdėti, ir bijoti, ir supykėti. Gėda vis dar išlieka jausmu, apie kurį sunku kalbėti ir jį parodyti net artimoje aplinkoje.

Išmokstame gyvendami

Anot V. Malinauskaitės, vaikas gimsta be gėdos jausmo. „Gėdos, kuri rodo, kad kažkas su manimi negerai, kažką padariau ne taip, mažas vaikas dar neišgyvena. Pagal amerikiečių psichologo ir psichoanalitiko Eriko Eriksono aprašytas raidos stadijas, gėda pradeda formuotis maždaug nuo 18 mėnesio iki 3 gyvenimo metų ir yra įsisąmoninama apie penktuosius gyvenimo metus.

Sakoma, kad pirmą kartą gėdos jausmas buvo aprašytas Biblijoje: po levos ir Adomo nuopuolio Dievas išvydo jų nuogumą, ir jie pajuto savo nuogumą bei gėdą. Šią biblinę gėdą patiria visi vaikai, nes jie yra Adomo ir levos pozicijoje, o tėvai – Dievo. Maži vaikai savo tėvus mato kaip mistines būtybes, turinčias nepaprastų galių ir jėgų. Būtent šios būtybės kuria taisykles, nurodo, kas galima ir kas ne: eiti nuogam be apatinių į vonią ir joje pliuškentis – gerai. Eiti nuogam be apatinių į kiemą ir jame žaisti – blogai. Kai vaikas padaro ką nors nepriimtino, pavyzdžiui, apspjauna kitą vaiką ir sulaukia adekvačios aplinkinių, visų pirma, tėvų reakcijos, gaus signalą: „Tu pažeidei ribas, taisykles, padarei blogą darbą.“ Tuomet vaikas pajunta emocinį nepatogumą, savo skirtingumą nuo kitų, jausmą, kad padarė

blogai. Jei kelis kartus tą patį pakartoja ir sulaukia tos pačios reakcijos, jis jau suvokia: „Taip elgtis – negerai, tai sukelia man blogą jausmą. Ir tai vadinasi gėda, nes jie manęs klausia: „Ar tau ne gėda?“ Taip vaikas patiria, kas yra gėda, ir išmoksta ją įvardyti“, – kaip formuojasi gėdos jausmas ir jo pažinimas, pasakoja psichologė.

Elgesio standartai

Pašnekovės teigimu, gėda priskiriama prie bazinių jausmų, t. y. tų, kurie natūraliai atsirado žmogui evoliucionuojant. „Gėda yra stipriai susijusi su asmens buvimu, prisitaikymu savo šeimoje ir bendruomenėje. Gėdos jausmo pagrindu žmonės išrado tokius dalykus kaip kultūra ir moralė. Jei nebūtų gėdos – kiekvienas elgtųsi, kaip nori, nepripažintų ir nepaisytų bendrų elgesio taisyklių. Apie tokius žmones yra sakoma, jog „visai gėdą prarado“, ir tas posakis yra apie tai, kad gėda padeda pasitikrinti ir kontroliuoti savo elgesį grupėje. Todėl tėvai, augindami vaikus, stengiasi jiems perduoti tuos principus ir tas elgesio taisykles, kurių paisydami vaikai galėtų sėkmingai pritapti savo grupėje – kieme, darželyje, mokykloje ar būrelyje“, – pasakoja V. Malinauskaitė.

Pasak psichologės, gėda praneša, kad padarėme kažką ne taip, nusizengėme taisyklėms, visuotiniams priimtoms normoms. „Kai kurios taisyklės ir normos supaprastina mums gyvenimą, pateikdamos elgesio šablonus, dėl to nereikia sukti galvos ir išradinėti, kaip elgtis. Pavyzdžiui, susitikę kaimyną, pažįstamą ar kolegą, nė negalvodami sakome „Sveiki!“ ir nemąstome apie tai, ar mums derėtų nusilenkti, pašokinėti, pabučiuoti ranką ar pasitrinti nosimis. Kita vertus, taisyklės ir normos po truputį keičiasi – tampa atgyvenusios, neaktualios. Tarkime, 1927 m. išleistoje knygelėje pasimatymo metu rekomenduojama panelei pabučiuoti ranką. Taigi žmonės jų atsisako, nesilaiko arba jas pažeidžia. Kai pažeidiama tai socialinei grupei itin svarbi norma, įsijungia savireguliacijos mechanizmas – gėda“, – pasakoja V. Malinauskaitė. Sakykime, darbo aplinkoje, kurioje labai svarbi vertybė yra darbo drausmė, darbo valandos, vėluoti – reiškia patirti gėdą. Jei tai kartojasi dažnai, gali grėsti ir atskyrimas nuo grupės, t. y. atleidimas iš darbo.

Sveika ir toksiška

Gėda gali būti sveika, adekvati ir toksiška. Pasak psichologės, sveika, adekvati gėda rodo, kad nepaisėme taisyklių, normų, savo vertybių. Tokia gėda mums praneša apie peržengtą ribą. Tuomet mes iš naujo peržiūrimė situaciją, savo indėlį į ją ir vienaip ar kitaip reaguojame, kad ir vėl būtume savo grupės dalimi arba kad susigrąžintume savigarbą. Traumuojanti gėda susijusi su situacijomis, kai žmogus neturi pakankamai vidinių ir išorinių jėgų šį jausmą pakelti. Tai gali būti ankstyvos vaikystės situacijos, kai vaikas išgyveno gėdą ir dažnai kartu kaltę ir neturėjo pakankamai palaikymo iš savo tėvų ar kitų artimųjų, kurie būtų padėję su šiais jausmais susitvarkyti. Gėda gali tapti traumuojanti ir suaugus, jei žmogus yra sudėtingoje situacijoje ir taip pat neturi palaikymo.

Deja, vaikystėje išgyventa traumuojanti gėdos patirtis dažnai lydi ir suaugusius žmones. „Traumuojanti gėdos patirtis vaikystėje labai įsirėžia į emocinę atmintį, nes ji stipriai veikia savojo „aš“ suvokimą ir savivertę. Žmogui ir vėliau rodo, kad „ne viskas su manimi gerai, o gal net ir visai blogai“, o savigarba ir savivertė išlieka žemos. Toks gėdos jausmas, kylantis dėl išgyventos traumos ir grįžtantis dėl pasikartojančios traumos, yra toksiškas. Žmogui su toksiška gėda yra sunku adekvačiai vertinti save ir savo galimybes, jis jaučiasi ne itin geras, ne itin tinkamas kam nors (darbo pozicijai ar partneriui). Jis mato daugiausia savo silpnybes, jam sunku kurti lygia-



Savo gėdos priėmimas – tai ir savęs nevykusio, mažo, vargano, netobulo priėmimas

verčius ryšius, būti empatiškam kito žmogaus atžvilgiu“, – sunkumus vardija psichologė.

Slaptas narcizų liūdesys

„Šiandien dažnai yra kalbama apie narcizus, apie tai, kad visuomenėje daugėja narcizų bruožų. Asmenybės su stipriai išreikštais narcizų bruožais santykis su gėda yra ypatingas, – sako V. Malinauskaitė. – Būtent tokio asmens būtyje gėda užima daug vietos ir atima daug energijos. Nors narcisistinės asmenybės gali atrodyti ryškios, įspūdingos, išraiškingos, būti apie save itin geros nuomonės, iš tiesų giliai viduje apie save jie mano visai kitaip. Būdami labai maži, jie yra išgyvenę nepakeliamą gėdą, tačiau nesulaukę pakankamai atjautos ir palaikymo iš savo tėvų. Tas gėdos jausmas buvo toks žlugdantis, kad jie išmoko jį užblokuoti savo pasiekimais, patvirtinimais, kad jie geriausi, protingiausi, šauniausi ir pan., o savo išgyvenamą gėdą priskirti kitiems. Tokiu atveju, be abejonės, yra gėda pasirodyti silpnam, susimauti. Gėda savo namų, automobilio, kūno, jei jie neatitinka tam tikrų standartų.“

Pasak psichologės, požiūrį į tam tikrus dalykus tokiam žmogui dažniausiai padeda suformuoti kitų jam svarbių asmenų nuomonė, nes jis nuo jos yra stipriai priklausomas. Jiems ir sau jis nuolat įrodinėja, kad yra daug vertas, ir jei neatitinka „standartų“, patiria gėdą, tačiau ne jis, o tie, kurie šalia, kurie jį, jo supratimu, įstūmė į tokią pa-

dėtį. Nes prisiimti savo gėdą sau – nepakeliamai sunku, tas jausmas vėl jį nubloškia į potyrius 2–3 metų vaiko, kuris su savo gėda buvo paliktas vienas. Ši gėda – tarsi karšta bulvė, kuri kuo greičiau permetama kitam. „Jei žmogus gyvena pagal savo paties susikurtus standartus, aiškiai įsisąmonindamas, kas iš tikrųjų jam gyvenime tinka, kas – ne, kas – jo, kas – ne jo, gėdą jis patiria tik tam tikrose situacijose, kai pažeidžiami esminiai elgesio principai, normos ir moralinės vertybės“, – tvirtina pašnekovė.

Reaguoja ir kūnas

Psichologė vardija nemažai fiziologinių pakitimų, susijusių su patiriama gėda: žmogų išpila raudonis, išmuša karštis, prakaitas, jis susikūprina, nudelbia akis į žemę ar į savo batus ir vengia atviro žvilgsnio, susiaurėja regėjimo laukas arba jis pasidaro tarsi išskydęs, žmogus dažnai sulaiko kvėpavimą. Tačiau gali būti ir kitas elgesio variantas, apie kurį sakoma „įsistatė kiaulės akis ir važiuoja“. Pasak psichologės, tai tas atvejis, kai žmogus „perlipa“ per savo gėdą, ją neigia, jos neprisiima, nes ją prisiimti jam tolygu tapti nevykėliu ir žlugti savo paties ir pasaulio akyse. Tokia gėda gali slėpti pyktį, o elgesys labiau priminti supykusio žmogaus elgesį: pečiai tiesūs, krūtinė atsatyta, akys žvelgia tiesiai į pašnekovą, žandikauliai sukąsti, raumenys įtempti.

„Be to, gėdą dažnai lydi kaltė, baimė, pyktis, vienišumas, išdi-

dumas. Kaltė, nes pasielgiau netinkamai, turiu atitaisyti klaidą. Baimė, nes bijau būti nepriimtas, suklysti, bijau būti atskirtas. Pyktis, nes pasijutau užpultas, nes nebuvo, kas mane perspėja, apsaugo, manimi pasirūpina. Išdidumas, nes nepajėgiu priimti savo gėdos, ji man per sunki, ji mane sunaikins, ji verčia mane būti mažu ir menku, todėl aš renkuosi iškilti virš jų, aš būsiu didesnis už kitus. Vienišumas, nes man taip skaudu patirti gėdą, taip skaudu būti menkam kitų akivaizdoje, kad verčiau liksiu vienas. Visi šie jausmai gali ir lydėti, ir maskuoti gėdą“, – sako V. Malinauskaitė.

Vaikystės pamokos

„Vienkartiniai gėdos išgyvenimai nėra traumuojantys. Jie, be abejo, sukelia padarinių, bet netraumuojančių. Būtų bėda, jei išgyventas gėdos jausmas nesukeltų jokių padarinių: pavogiau saldainį, nepajutau padarinių, valio, pakartosiu; pasakiau auklėtojai „eik tu kaku“, nepajutau padarinių, kitąkart pasakysiu tą patį ir dar kokį naują žodį pridėsiu. Tai ir gerai, kad padarinių yra – eiti ir prisipažinti apie pavogtą saldainį, atsiprašyti ir atiduoti savąjį yra gėda, nejauku ir dar nuostolis, bet tai padeda įsiminti, kad tokia situacija – nepriimtina. Nejauku pajusti, kad galiu įskaudinti ir nuliūdinti savo žodžiais kitą žmogų, nejauku eiti ir atsiprašyti auklėtojos ir bijoti, kad gal manęs nebe-mylės... Tačiau koks palengvėjimas, pajutus, kad man atleido, kad tebesu ir priimamas, ir mylimas, net ir blogą darbą padaręs. Tokios patirtys iš vaikystės mus moko, kad galime susimauti, galime susigėsti, galime peržengti kažkokią ribą, gal net nežinodami, kad tokia yra, bet galime ir rasti būdą atitaisyti skriaudą, jei tokia buvo padaryta“, – sako psichologė.

Ne kovoti, o priimti

Klausiamo, kaip atpažinti gėdą ir ką su ja daryti. „Kai esame situacijoje, kuri mums nemaloni, kelia irzulį ar kitus ne visai apibrėžtus ir nemalonius jausmus, reikėtų juos patyrinėti ir paieškoti tarp jų gėdos. Ji gali būti, bet gali ir nebūti. Ją galime atpažinti greitai arba ją gali slėpti kiti jausmai – pyktis, bai-

mė, vienišumas, išdidumas, apmaudas... Svarbu neskubėti ir tyrinėti, ką dabar jaučiu“, – pataria V. Malinauskaitė.

Pasak psichologės, suvokti gėdą tikrai nėra nei lengva, nei malonu. Būti su ja, joje – taip pat. Visgi kova su gėda atima kur kas daugiau energijos nei leidimas sau ją išgyventi. Beje, kovos būdų yra labai daug: gėdos neigimas (ne, aš nesigėdiju, nėra čia ko gėdytis), jos ignoravimas (na, gerai, man gėda, važiuojam toliau) ar bandymas ją užgniaužti (neturiu leistis paveikiamas gėdos, aš ne nevykėlis). „Savo gėdos priėmimas – tai ir savęs nevykusio, mažo, vargano, netobulo priėmimas. Tai leidimas sau būti visokiam, ne tik puikiu šaunuoliu. Jei mes nerimaujame, ar tai, ką darome, ištiesi adekvatu – galime prisiminti žmogiško kontakto ir palaikymo svarbą ir kreiptis su mums rūpimais išgyvenimais į geranorišką žmogų, kuriuo galime pasitikėti. Nebijokime jam atvirai pasakyti, kad mums reikalingas jo palaikymas, ir pasidalykime savo jausmais“, – skatina psichologė.

Galime įveikti ir judėti į priekį

Ką daryti, jei gėdos jausmas mus labai slegia, žlugdo, stabdo, neleidžia judėti į priekį? „Jei šį jausmą išgyvename vėl ir vėl, jaučiamės menki, ne itin geri, ne itin pajėgūs įveikti savo abejones, nepasitikime savo jėgomis, gebėjimais, kai esame tarsi duobėje, iš kurios patys negalime išlipti, tikėtina, kad gėda tampa toksiška. Išeiti iš tokio užburto rato įmanoma, tačiau reikia būti labai sąmoningam, šiuo atveju labiausiai padėtų psichologo ar psichoterapeuto pagalba“, – mano pašnekovė.

V. Malinauskaitė sako, kad gėda turi ir šviesiąją pusę. Ji dažnai mus grąžina į vaikystę, į pirmąsias gyvenimo patirtis. Tai puiku, nes vaikas yra ieškanti, smalsi, kūrybiška mūsų sielos dalis. „Dėl gėdos mes pajuntame, kad peržengėme kažkokias ribas, tačiau būtent jos mums parodo, kad pasaulis yra platesnis, nei mes iki šiol žinojome. Mes turime, kur eiti toliau, ką tyrinėti, džiaugtis naujai atrastais, o galbūt ir seniai užmirštais dalykais“, – kalba psichologė.