

Zhrnutie obsahu videa „Pocit hanby“

Situácia:

Pani Christine (83) žije sama doma, v tejto epizóde je často zmätená. Raz týždenne navštevuje svoju kamarátku, ktorá býva neďaleko. Niekedy sa jej však ulice zdajú akési čudné. V tejto epizóde úplne stratila orientáciu. Preto sa spýta na cestu neznámej ženy.

Obsah klipu:

Pani Christine **stratila orientáciu, hoci by tunajšie ulice mala dobre poznať**. Nakoniec sa spýta istej ženy, ako sa dostane na ulicu Rosenweg: „**PREPÁČTE**, ale **NIE SOM ODTIAL'TO...**“ začne... A žena jej vysvetlí cestu.

Analýza:

Pani Christine sa zdá byť **zneistená**. **Na jednej strane** jej tu všetko **pripadá** akési „iné“, dokonca až „**cudzie**“, **na druhej strane** pravdepodobne **tuší**, že je zmätená. Cíti teda, že má deficit a je **neschopná**. Je jej to **neprijemné** a cíti sa **zahanbene**. Nevieme, či si je vedomá, že trpí demenciou. Sama sebe teda **kladie za vinu**, že **zlyhala**. Preto aj povie „**Prepáčte...**“ a následne „**...nie som odtiaľto...**“.

Keď sa pýtame na cestu, **zvyčajne to NEHOVORÍME**, pretože opýtaný to **TAK ČI TAK predpokladá**, inak by sme sa predsa nepýtali. Neznámi ľudia **hned' nepredpokladajú**, že človek je zmätený... Ale **možno chce** pani Christine naschvál **zdôrazniť**, že nie je odtiaľ, aby tej cudzej žene **ani len nenapadlo**, že by mohla byť **zmätená**. A **možno chce** aj **samu seba presvedčiť**, že nie je odtiaľ, aby to všetko **ľahšie znášala**.

Zamyslenie:

Pocity hanby sú užitočné na to, aby sme sa v spoločnosti **správali správne**. Sú vrodené a objavujú sa, keď porušujeme pravidlá, keď si myslíme, že sme urobili **chybu**, keď **nevieme** urobiť niečo, čo by sme mali vedieť. Vplyvom **výchovy** sa **pocity hanby zintenzívňujú** a rozvíjajú. Nie sú rovnako silné u všetkých ľudí. Najmä vo **vyššom veku** sa **pocity viny** a **hanby zosilňujú**. To vytvára stres. Mnohí sa utiahu do seba. Stres oslabuje imunitný systém. Zvyšuje sa riziko ochorení. Klesá pocit sebavedomia a sebaúcty. U niektorých ľudí to vyvoláva aj **zúrivosť** a **hnev**, stávajú sa **agresívnymi**, aby obnovili svoju sebaúctu. **Poškodenie čelového laloka**, ktorý tvorí prednú oblasť mozgu, kde sa okrem iného nachádza centrum posudzovania správneho a nesprávneho konania,

často vedie k **strate pocitu hanby** a človek s takýmto poškodením hovorí alebo robí veci, ktoré nie sú v spoločnosti akceptované.

Zástupná hanba je pocit hanby, pri ktorom sa sami hanbíme za správanie iných.

Spoločná hanba je pocit, ktorý máme, keď sami pocitujeme hanbu druhých.

Ponaučenia:

Ak je medzi nami a našimi klientmi vybudovaná **dostatočná dôvera**, môžeme s nimi **hovorit'** aj o takýchto **pocitoch** a oni NÁM potom nebudú musieť rozprávať vymyslené príbehy, aby skryli svoje pocity hanby. Nemusíme však preto hovoriť: „Zato sa nemusíte hanbiť...“, pretože tento pocit je veľmi individuálne spojený so životným príbehom týchto ľudí.

NEMALI by sme preto konfrontovať týchto ľudí s deficitmi súvisiacimi s ich vekom alebo ich zmätenosťou, kritizovať ich ani opravovať (t. j. nemali by sme ich „zahanbovať“). **Nechajme ich byť takými, akí sú**, a berme ich ako dôstojné ľudské bytosti. **Všímajme si**, čo u nich ešte **dobře funguje**, čoho sú ešte schopní. Tak môžeme budovať našu vzájomnú dôveru z dlhodobého hľadiska.

Odporúčaná literatúra:

Helga Kernstock-Redl: Pocity viny

Udo Baer a Gabi Schotte-Lange: Das Herz wird nicht dement (Rat für Pflegende und Angehörige)

- Srdce netrpí demenciou (rady pre opatrovateľov a príbuzných)