

THE PSYCHODYNAMIC OF SHAME

Gabriela HUM (Romania)

Positive Psychotherapist,
Supervisor,
International Master Trainer,
WAPP Board member

Tatiana KANTCHEVA (Bulgaria)

Positive Psychotherapist,
Supervisor,
Candidate Master Trainer

Utancı

Ганьба

ντροπή

Срам

Ayib

Rusine

სირცხვილი

Scham

Стыд

Shame

Shaamte

Wstyd

யாற்ற

Сором

Turp

恥辱

Honte

1. Present yourself and name the word “Shame” in your own language;
Представьте себя и назовите слово «Стыд» на своем языке;
2. Write down on the blank/empty card a question about the shame, according to your own experience.
Запишите на пустой карточке вопрос о стыде, исходя из вашего собственного опыта.
3. Determine which area of the Relational model you would relate your question/ answer to.

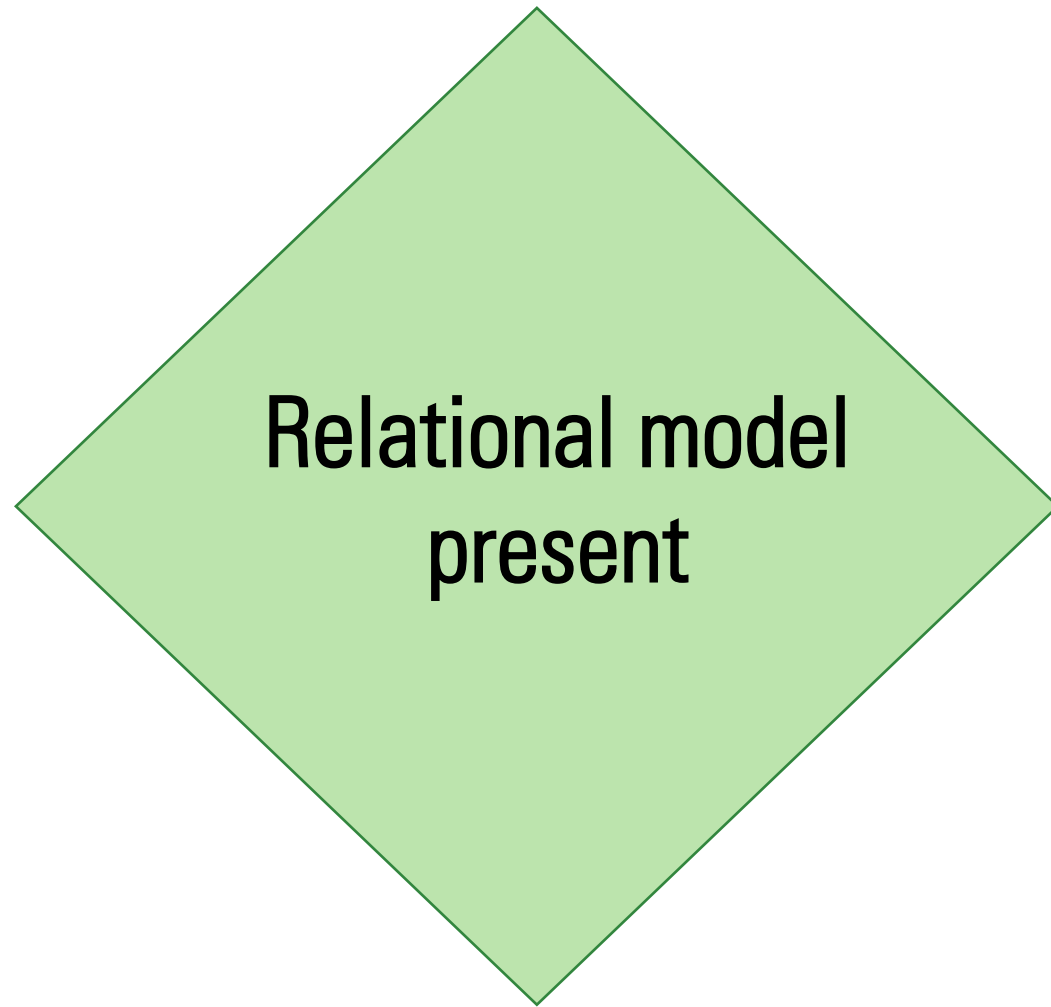


Определите, к какой области Реляционной модели вы бы отнесли свой вопрос/или бы дали ответ.

I/Я

Реляционная модель
настоящее

Primary we/
Первичное Мы



You/Ты

We/Мы

Then the eyes of both of them were opened, and they realized they were naked; so they sewed fig leaves together and made coverings for themselves. (Genesis 3:7, NIV)

Тогда глаза у них обоих открылись, и они поняли, что они голи; и сшили смоковные листья и сделали покрытия для себя. (Бытие 3:7, NIV)



Source of shame /Источник стыда

- Introjection is the mechanisms behind shame (the unconscious adoption of the ideas, voice and/or attitudes of significant others) – “digest” vs “swallow”

Интроекция — это механизм, лежащий в основе стыда (бессознательное принятие идей, голоса и/или отношения значимых других) — «переварить» или «проглотить».

- Sudden interruption in emotional development of child

Внезапное прерывание эмоционального развития ребенка

- 0-12 month - failure of the mirroring self-object (mother)

0-12 месяцев — провал в зеркальном самообъекте (матери)

- 12-18 months – failure of internalizing the idealized self-object (father)

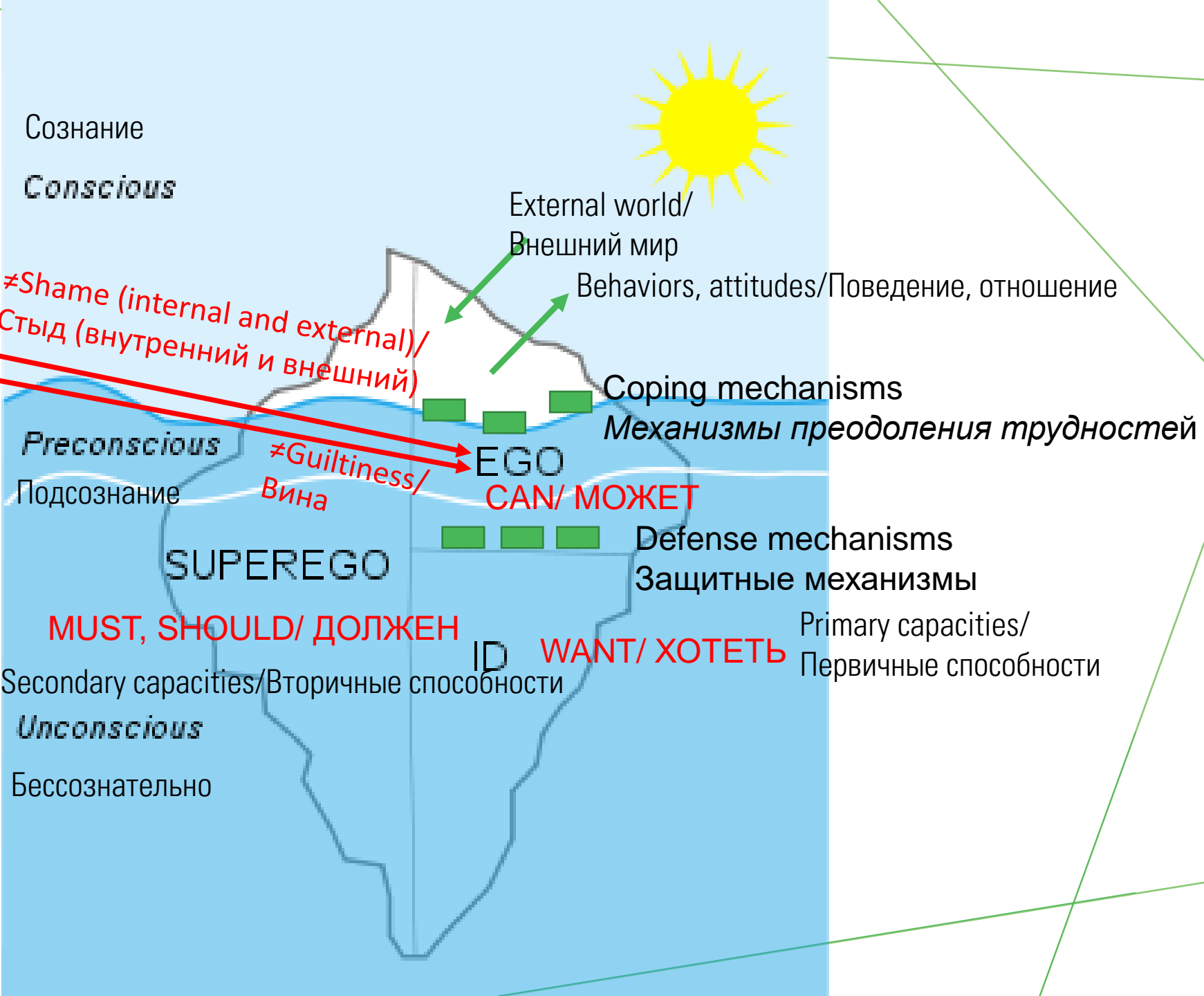
12-18 месяцев – неспособность интернализировать идеализированный Я-объект (отец)

- 3 years – failure in answering kid questions about sexuality

3 года – неспособность ответить на вопросы ребенка о сексуальности

- 4-5 years of age, the child articulates particular ideals for himself or herself, and thus shame becomes understood in relation to whether or not s/he “lives up to” cherished ideals

В 4–5 лет ребенок формулирует для себя определенные идеалы, и таким образом стыд становится понятен в связи с тем, «оправдывает» ли он/она заветные идеалы.



Symptoms that covers shame/ Симптомы, скрывающие стыд

- We may become **angry**, when we are humiliated or shamed (situational shame);
*Мы можем **разозлиться**, когда нас унижают или стыдят (ситуационный стыд).*
- **rude and arrogant**, when we want to cover up our inferior feelings (existential shame);
***Грубость и высокомерие**, когда мы хотим скрыть свои низшие чувства (экзистенциальный стыд).*

- **depressed** and even **suicidal**, when we are ashamed of our own existence (existential shame);

Депрессивные и даже суицидальные, когда мы стыдимся собственного существования (экзистенциальный стыд);

- **lonely and isolated**, when we feel too ashamed of ourselves to reach out (existential shame);

Одинокие и изолированные, когда нам слишком стыдно за себя, чтобы протянуть руку помощи (экзистенциальный стыд);

- **addicted**, when we are too ashamed to live with our failures (situational or existential shame).

Зависимость, когда нам слишком стыдно жить со своими неудачами (ситуационный или экзистенциальный стыд).

Take aways / Вынос

Shame may sometimes motivate people to engage in valued action, when the action to repair a sense of Ego isn't perceived as too difficult or risky.

Стыд иногда может побудить людей совершить ценное действие, хотя действие по восстановлению чувства Эго не воспринимается как слишком сложное или рискованное.

SuperEgo (secondary capacities) especially Ego Ideal flexibility/
СуперЭго (вторичные способности), особенно Эго Идеальная гибкость

Congruence
between Ego and
behaviour (КС -
authenticity)/
Конгруэнтность
между Эго и
поведением (КС –
подлинность)

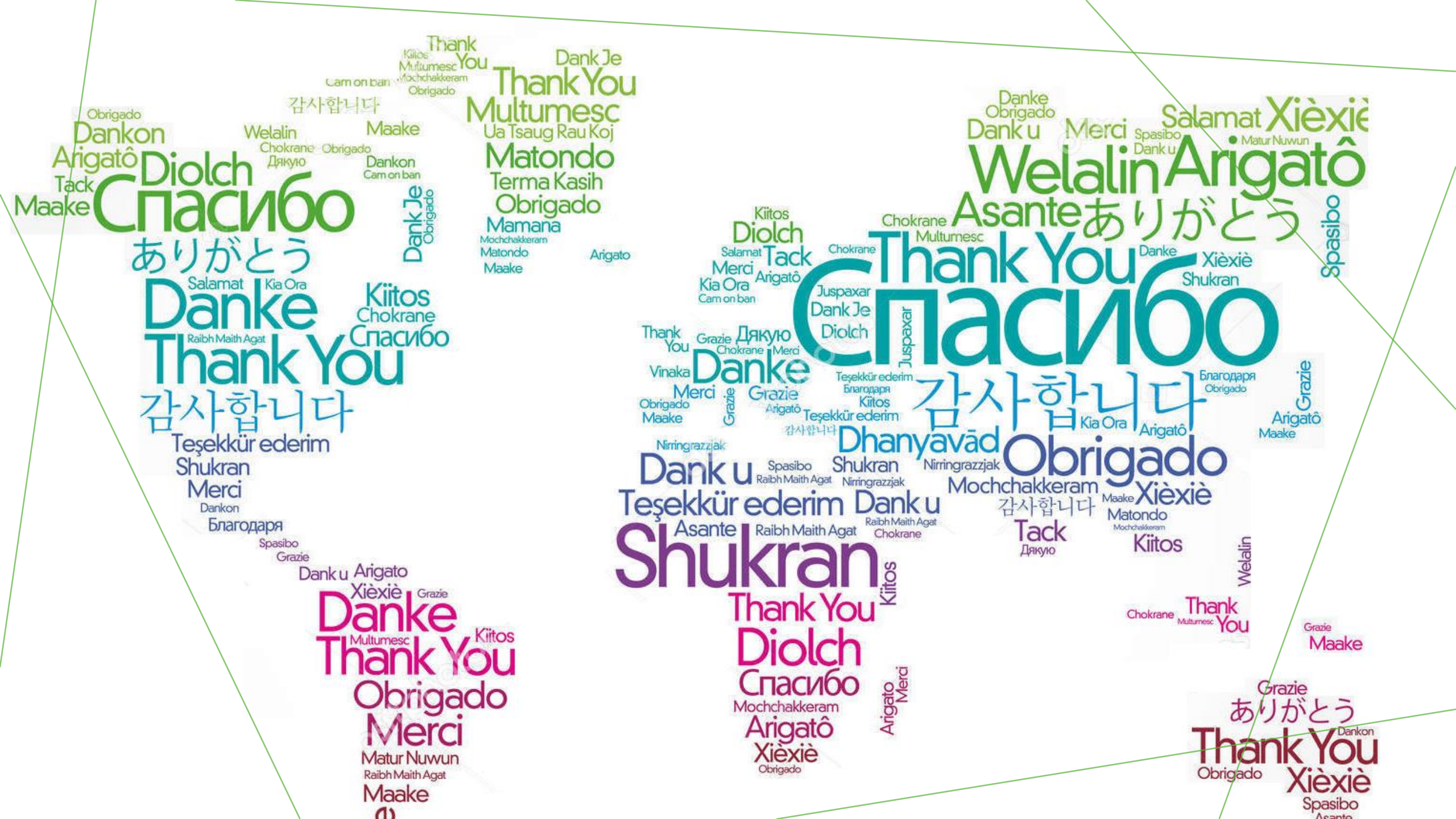
	Rigid/Негибкий	Flexibil/Гибкий
High/ Высокий		X
Low/ Низкий		

- What is now the answer to your question from the beginning of the workshop?

Каков теперь ответ на ваш вопрос из начала семинара?

References/ Библиотека

1. De Hooge, I. E., Zeelenberg, M., & Breugelmans, S. M. (2011). A functionalist account of shame-induced behaviour. *Cognition & emotion*, 25(5), 939-946.
2. Dearing, Ronda; Tangney, June Price (2011) – Shame in the therapy hour, APA Publishing House
3. Matos, M., Gouveia, J. P., & Duarte, C. (2015). Constructing a self protected against shame: The importance of warmth and safeness memories and feelings on the association between shame memories and depression. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(3), 317-335.



Thank You
Multumesc
Ua Tsaug Rau Koj
Matondo
Terma Kasih
Obrigado

Welalin Arigatô
Asante
Danke
Obrigado
Dank u
Merci
Spasibo
Dank u
Salamat
Xièxiè
Matur Nuwun

Thank You
Спасибо
Danke
Arigatô
Dank Je
Diolch
Tack
Arigatô
Juspaxar
Dank Je
Diolch

Shukran
Dank u
Teşekkür ederim
Danke
Arigatô
Dhanyavād
Obrigado
Shukran
Niringrazzjak
Mochchakkeram
Xièxiè
Danke
Arigatô
Maake

Thank You
Danke
Arigatô
Merci
Obrigado
Matur Nuwun
Raibh Maith Agat
Maake

Thank You
Diolch
Спасибо
Arigatô
Xièxiè
Obrigado

Thank You
Xièxiè
Arigatô
Spasibo
Asante

Arigatô
Danke
Thank You
감사합니다
Danke
Arigatô
Maake
Dankon
Arigatô
Diolch
Спасибо
Welalin
Chokrane
Obrigado
Dankon
Cam on ban
Maake
Dank Je
Obrigado
Kiitos
Chokrane
Spasibo
Спасибо

Teşekkür ederim
Shukran
Merci
Dankon
Благодаря
Spasibo
Grazie

Danke
Arigatô
Grazie
Dankon
Maake

감사합니다
Kiitos
Chokrane
Spasibo
Спасибо

Arigatô
Maake
Grazie

Thank You
Chokrane
Mutumesc

Grazie
Maake

Thank You
Xièxiè
Arigatô
Spasibo
Asante