***Psychologia – „Poczucie winy a poczucie wstydu (wykład 20.10.210)***

Poczucie winy i poczucie wstydu to są bardzo złożone emocje i są to emocje samoświadomościowe, czyli wynikające z naszej świadomości. Jako niemowlaki, nie odczuwamy takich emocji. Powstają one wraz z kształtowaniem naszej świadomości, dojrzałości i wraz z pojawieniem się relacji. Poczucie wstydu i poczucie winy rodzą się tylko w relacjach z innymi ludźmi. (…)

Poczucie winy niesie za sobą motywację do poprawy zachowania, a poczucie wstydu takiej motywacji nie niesie. Poczucie winy i poczucie wstydu to są dwa odmienne stany. Czasami je mylimy. Poczucie wstydu jest o wiele bardziej nieprzyjemne, a nawet i destrukcyjne w porównaniu z poczuciem winy.

Poczucia winy i poczucia wstydu doświadczamy przez całe życie. Przez całe życie doświadczamy także i innych emocji. Naukowcy twierdzą, że emocje doświadczamy jeszcze w okresie płodowym. I nie jest nic dziwnego, że wraz ze wzrastaniem te emocje się komplikują i stają się bardziej złożone.

Pierwsze emocje, które odczuwa noworodek, a potem niemowlę to odczuwanie nieprzyjemności i odczuwanie zadowolenia. (…)

Potem, stopniowo wraz ze wzrostem pojawiają się kolejne emocje, np. obrzydzenie, czyli z obrzydzeniem reaguje na pokarm, ale również radość, smutek, zaskoczenie, strach. Natomiast w drugim roku życia dziecko już zaczyna odczuwać bardziej złożone emocje, np. zazdrość. (…) Zazdrość, np. gdy ktoś ma coś, co my, dzieci, chcielibyśmy mieć. Dwuletnie dziecko odczuwa już zakłopotanie, kiedy ktoś w sposób niepożądany, albo nieoczekiwany koncentruje na nie uwagę. I takie emocje pojawiają się wtedy, kiedy dziecko doświadcza w miarę określonej, prostej klasy bodźców, czyli wiadomo, jakie bodźce to zakłopotanie wywołują. Te emocje nie są do przewidzenia ponieważ nie da się przewidzieć, jakiej zabawki dziecko pozazdrości koleżance. Ale ta klasa uczuć, do których zalicza się zazdrość i zakłopotanie (drugi rok życia) to są już emocje samoświadomościowe, wynikające z dalszego rozwoju emocjonalnego dziecka. Dlaczego te emocje są samoświadomościowe, ponieważ wymagają skoncentrowania się na sobie. Zazdrość i zakłopotanie to są pierwsze emocje samoświadomościowe.

Emocje te są relacyjne, czyli pojawiają się w relacji do innego człowieka. I aby czegoś pozazdrościć, to dziecko musi mieć świadomość, że ono czegoś nie ma, że to coś jest atrakcyjne i że inne dziecko ma to coś oraz byłoby świetnie, żeby to co ma inne dziecko też mieć. Ale proszę zobaczyć ile procedur emocjonalnych, ale także intelektualnych zachodzi, żeby zrodziło się takie uczucie zazdrości, które jest samoświadomościowe. Drugi rok życia otwiera „kosmos” różnych emocji. Ta różnorodność emocji wzrasta u dziecka, kiedy ono sobie uświadamia, jakie są oczekiwania innych ludzi wobec tego dziecka. (…) Poczucie wstydu i winy rodzą się m.in. z racji oczekiwań innych ludzi wobec nas. Pojawia się pytanie, czy wraz z rozwojem oczekiwań innych ludzi wobec nas pojawiają się również nasze oczekiwania wobec siebie?

Rodzaj emocji związanych z oczekiwaniami wobec siebie nazywa się *emocjami ewaluatywnymi*. Związane są one z szacowaniem naszej wartości. Ewaluacja to oszacowanie naszej wartości. Inne emocje ewaluatywne przeżywa perfekcjonista, a inne pragmatyk, a jeszcze inne człowiek chaotyczny.

Jako przykład podajmy dziecko, które oblało sukienkę mamy sokiem marchewkowym. Jakie emocje odczuje? Ano właśnie takie, które będą związane z oczekiwaniami jego mamy. Dziecko zna oczekiwania mamy, czy np. ono ma być idealne, grzeczne, wówczas pojawią się inne emocje lub też, jeżeli mama uważa, że dziecko może popełniać błędy i to był błąd, to te emocje będą inne. Ale czy dziecko się zawstydzi, czy będzie miało poczucie winy?

Od czego to zależy? Otóż zarówno wina i wstyd to są emocje złożone i wymagają obecności innych ludzi i np. samemu w lesie nie da się tego odczuwać, to oznacza, że rodzaj odczuwania tych emocji będzie zależeć od tego, jaki obraz w swojej główce ma to dziecko, czyli co ono o sobie myśli. Dotyczy to też dorosłych. Każdy z nas myśli inaczej o sobie. W zależności od tego jak siebie oceniamy, jak o sobie myślimy, jak siebie wartościujemy, to będzie wpływało na to czy będziemy odczuwać wstyd czy winę. (…)

W każdym środowisku i też w rodzinnym wytwarzają się pewne zasady, reguły, obyczaje, zwyczaje, coś co ma charakter normatywny. W niektórych rodzinach widzimy podział ról i obowiązków i ten podział wiąże się też z wytworzonymi zasadami. (…) Poczucie winy i wstydu należy umieścić w kontekście tych zasad, norm i celów także, jakie ma rodzina. To czy odczuwamy poczucie winy czy wstydu, i czy jakieś inne emocje kształtują się w nas, zależy to od wiedzy naszej, od tego, jakie obowiązują standardy, jakie obowiązują reguły czy normy, jakich norm powinniśmy przestrzegać oraz jakie cele chcemy osiągnąć, np. jako organizacja, czy jako rodzina. Te emocje poczucia winy i wstydu to są emocje wybitnie społeczne, tzn. że są osadzone nie tylko w relacjach z innymi ludźmi, ale również w normach, które ludzie wytwarzają i celach, które ci ludzie chcą osiągnąć. Wiedza o tym, jakie są normy i reguły to jest minimum, ale nie wystarczające, ponieważ aby wstyd i wina mogły powstać, konieczna jest zdolność do tego, aby człowiek mógł ocenić samego siebie, a nie tylko znać te reguły. Odpowiedzieć sobie na pytanie: jak wypadłam w świetle określonej reguły, w świetle tych zasad, jakie moja rodzina wytworzyła. I ta odpowiedź pojawia się ok. trzeciego roku życia. My, dorośli, taką zdolność mamy i towarzyszy nam ona przez całe życie. Samoocena jest permanentną cechą naszego społecznego funkcjonowania i wytwarzania tych społecznych emocji, jakimi są wstyd i poczucie winy.(…). Jest wpływ mody czy sposobu zachowania, tych celów, które osiągają inni ludzie również na nas. Czyli, nawet jeśli mówimy, że ignorujemy oczekiwania innych ludzi, ignorujemy to, jakie oni osiągają cele, zwłaszcza ci bliscy, to jednak robimy, choć nie robimy tego samego, bo jesteśmy inni, ale robimy. Ale chodzi o to, że jakiś cel rozwojowy też mamy. Przez to, że jesteśmy istotami społecznymi, to istnieją między nami takie zachowania naśladowcze, będące wynikiem interakcji wzajemnej. Dzięki temu, że wiemy jakie są te normy czy reguły jesteśmy w stanie przestrzegać reguł współżycia społecznego. (…) Znajomość tych reguł i jakby wpisywanie się w oczekiwania grupy też pozwala na to, że my minimalizujemy ten nasz potencjalny wstyd i poczucie winy. (…). Nasze życie codzienne, zawodowe, prywatne konstruowane jest wokół jakichś reguł, np. o godz. 13.00 podaję śniadanie. (…)

Kiedy odczuwamy winę, a kiedy wstyd? To zależy od tego, jakich dokonujemy atrybucji. To atrybucja jest odpowiedzialna za to, co zaszło. Atrybucji dokonujemy siłą natury. Ale co to jest atrybucja? Otóż jest to wnioskowanie na temat przyczyn naszego zachowania lub innych. Np. jeżeli ktoś się spóźni, to możemy wnioskować, że autobus stanął w korku, więc to może być atrybucja sytuacyjna, ale też możemy wnioskować, że on jest spóźnialski, to jest jego stała cecha osobowości. Atrybucje mogą być sytuacyjne i wewnętrzne, psychologiczne. Jeżeli dokonujemy atrybucji sytuacyjnych, to za tym idzie przekonanie, że w innej sytuacji nie popełnimy błędu – autobus się nie spóźni, czy też wyjdę wcześniej z domu itd. Sytuacje są zmienne. Jeżeli wyjaśniamy zachowania poprzez uwikłanie tego kogoś w jakąś sytuację, daje nam jednocześnie przekonanie, że człowiek nie zachowuje się stale tak samo, tylko może się czegoś nauczyć, wyciągnąć wnioski itd. Ale jeśli dokonujemy atrybucji wewnętrznych lub psychologicznych, to wnioskujemy, że człowiek taki jest, jest spóźnialski, nieuczciwy itp. W języku, który wyjaśnia winę i wstyd używa się zamiast tych pojęć „atrybucja sytuacyjna i atrybucja psychologiczna” trochę innej nomenklatury – atrybucja szczegółowa i atrybucja globalna. (…)

*Globalna atrybucja –* (odnosi się do nas a nie do innych) – polega na tym, że generalnie oceniamy siebie, czyli jestem najlepsza, jestem nieudacznikiem…

*Atrybucja szczegółowa –* polega na tym, że oceniam sytuację, która miała wpływ na moje takie czy inne zachowanie, czyli moje zachowanie dzisiaj było nieodpowiedzialne, było błędem.

Jeśli myślimy np. „ale jest nieudacznikiem, nic mi się nie udaje”, to dokonujemy atrybucji globalnej, a jeżeli pomyślimy „moje zachowanie było błędem”, dokona atrybucji szczegółowej.

Skąd się bierze atrybucja globalna czy też szczegółowa do oceny, czy odczuwamy poczucie winy, czy wstydu? Człowiek w trakcie życia kształtuje skrypty życiowe, tzn. mamy pewne wyobrażenia, pewne scenariusze, jak określone sytuacje przebiegają. Wiemy jaki jest scenariusz wesela, obiadu, mszy itd., bo tego doświadczamy i się uczymy. (…) Wiemy, jak się zachowywać w danej sytuacji. Kiedy wszystko przebiega zgodnie ze scenariuszem, który mamy w głowie, to towarzyszą temu pozytywne emocje (…). Ale czasami coś odbiega od tego scenariusza i wówczas mamy poczucie dyskomfortu (…)

Pierwszym krokiem do odczucia wstydu lub poczucia winy jest ocena tego, w jakim stopniu jesteśmy odpowiedzialni za to co zaszło. Nie odczujemy poczucia winy, gdy dziecko zaleje sokiem sukienkę swojej mamie, ponieważ ta sprawa bezpośrednio nas nie dotyczy, ale gdyby było tak, że to jest moja szklanka z sokiem i postawiłam ją za blisko brzegu, to wtedy ocena tej sytuacji i mojego udziału w tej sytuacji byłaby już zupełnie inna. W pierwszym przypadku możemy zareagować współczuciem, ale w drugim przypadku, czyli zdarzenie jest zawinione przez nas, to już wtedy pojawia się poczucie winy za zaistniałą sytuację. (…)

Jeżeli bierzemy odpowiedzialność za to zdarzenie (wylany sok), to pojawia się kolejny krok w powstawaniu tych emocji ewaluatywnych, szacujących naszą wartość, to jest ocena, czy to zdarzenie było pozytywne czy negatywne. (…) Wprowadzenie kogoś w zakłopotanie jest naruszeniem scenariusza, który mamy w głowie. Zachowania wprowadzające kogoś w zakłopotanie należy uznać za niepożądane i jesteśmy w jakimś stopniu za te zachowania odpowiedzialni.

Kiedy człowiek uzna, że stało się coś co nie powinno się zdarzyć, w świetle tych zasad i reguł i on jest za to odpowiedzialny, pojawia się kolejny etap w kształtowaniu tych emocji, czyli winy i wstydu, mianowicie etap decydujący. Jakie występują emocje, o tym decydują atrybucje (…) I jeżeli atrybucja jest globalna, czyli jaki ja jestem, będziemy przeżywać wstyd. Wstydzimy się za to jacy jesteśmy w ogóle, wstydzimy się za swoje cechy. Wstydzimy się całego swojego „JA” (…) Nie widzimy pojedynczych swoich cech, pojedynczego zachowania.

Ale atrybucja generalna, atrybucja samooceny może być także pozytywna. Ale wtedy nie prowadzi to do poczucia wstydu i występowania negatywnych emocji, tylko odwrotnie – do chełpliwości, bufonady. Negatywna ocena siebie jak i „chełpliwość” może być autentyczna ale nie adekwatna. Mogę autentycznie myśleć o sobie, że jestem głupia, ale nie jest to adekwatne stwierdzenie. Ono jest nieprawdziwe. (…). Atrybucja globalna prowadzi zarówno do negatywnej samooceny jak i oceny nadmiarowej (chełpliwość). Ale większość z nas jest gdzieś pośrodku.

Jeżeli dokonujemy atrybucji szczegółowej , występuje już inna sytuacja. Koncentrujemy się na ocenie naszego konkretnego zachowania (po co ja to zrobiłam?). Czyli dzisiaj się zagapiłam, zamyśliłam lub itd. i szukamy wyjaśnień swojego zachowania.

W przypadku atrybucji globalnej podważamy naszą wartość, jako człowieka, a przypadku atrybucji szczegółowej podważamy wartość konkretnego zachowania. I to jest ważne – w przypadku globalnej uderzamy w samego siebie, ale gdy stosujemy atrybucję szczegółową, nasze „JA”, to jądro naszej osobowości nie jest zagrożone, ponieważ zwracamy uwagę jedynie na jakiś aspekt naszego zachowania. Aspekt nas samych. (…). Takie zachowanie jutro mogę zmienić. Oczywiście, odczujemy poczucie wstydu, a wstyd jest emocją motywującą do zmiany. Wstyd jest oczywiście nieprzyjemny, ale poczucie winy jest bardziej nieprzyjemne. Trzeba pamiętać, że interpretowanie zdarzeń za które jesteśmy odpowiedzialni, które prowadzą do złamania reguł czy oczekiwań jest efektem naszych trwałych przyzwyczajeń. Interpretacje naszego zdarzenia i odpowiedzialności za to zdarzenie, to jest wytwór naszego umysłu (…) Zarówno poczucia winy jak i poczucia wstydu można uniknąć ze względu na to, jak zaangażujemy swój umysł w interpretowanie danej sytuacji. Intelekt i emocje idą w parze (…). Ludzie różnią się od siebie podatnością na odczuwanie winy lub wstydu. Różnimy się w tym zakresie znacznie, dlatego że, po pierwsze – jedni z nas maja tendencję do używania atrybucji globalnych, a inni mają tendencję do używania atrybucji szczegółowych. Jedni z nas uważają, że to jest błąd, „wypadek przy pracy”, a drudzy uznają, że jest to zachowanie, które jest emanacją naszej osobowości. (…) Trzeba dokonywać fragmentaryzacji naszych doświadczeń, wydzielać kontekst, wydzielić sytuację z całej złożoności doświadczeń z życia codziennego.

Jeśli ktoś ma wysokie standardy wobec siebie, wysokie oczekiwania wobec grupy w której funkcjonuje, wówczas niewielki błąd będzie prowadził do stosowania globalnej atrybucji i do wpadania w stany depresyjne, do niezadowolenia i złego samopoczucia.

Wstyd jest toksyczny, może być destrukcyjny, może nieść ból i sprawiać, że izolujemy się od innych. Wstyd często kojarzy się z kompromitacją. Wstyd może być odpowiedzialny za nasze przeżycia traumatyczne wcześniejsze, na popełniane przez nas błędy, ale czasem pojawia się bezpodstawnie. Wstyd zawsze pojawia się w trakcie relacji społecznych. Wstyd jest określany, jako rezultat atrybucji globalnej. Są sposoby na oswajanie wstydu. Są to empatia i odwaga. Empatia to jest coś, czego oczekujemy od innych ludzi, a odwaga jest to próba skonfrontowania się ze swoim wstydem. (…) Konfrontacja ze wstydem polega na tym, że trzeba przyznać się do niestosownego zachowania czy też wypowiedzenia niestosownego słowa, zdania i powiedzieć po prostu „przepraszam, pomyliłam się”. (…)

Jak przeciwstawiać się wstydowi wg.B.Braun, autorki ksiązki „Z wielką odwagą”?

- czy umiesz zadać sobie pytanie – czy umiesz zażartować ze swojego błędu?;

- mieć odwagę przeprosić;

- czy jesteś w stanie podzielić się tymi doświadczeniami w których doświadczyłeś wstydu z kimś bliskim? Jak o tym opowiadasz to patrzysz innymi oczyma na tę sytuację, bo sam fakt opowiadania już daje inną perspektywę;

- zwrócenie uwagi na swój wewnętrzny dialog, czyli jak ty sama o tym myślisz. Czy jesteś w stanie sprawdzić słuszność swoich krytycznych myśli wobec siebie, zadając sobie pytania – skąd się biorą te krytyczne myśli wobec siebie; czy na pewno tak sądzisz; czy na 100% jesteś przekonana, że takie zachowanie jest zachowaniem nagannym i kompromitującym. Wiele przekonań niesiemy z pokolenia na pokolenie, np. że przerywanie starszym jest niegrzeczne, że mówienie z „pełną buzia” nie przystoi itd. I stąd należy zadać sobie pytanie: czy to jest twoje przekonanie, a może ci tak mówiła babcia i to jest babci przekonanie, a ty je po prostu powielasz. Każdy z nas z takimi przekonaniami idzie przez życie, a niektóre z nich odnoszą się do samego siebie.

Jeżeli skonfrontujesz się z tymi krytycznymi opiniami wobec siebie, to spróbuj być dla siebie łagodna, czuła i dobra. Mamy często w swoim języku powiedzenie „jaka ja jestem głupia”, ale rzadziej mówimy „ale głupio się zachowałam”. I to jest ten rodzaj krytycyzmu wobec siebie nieuzasadnionego, a my mamy to w nawykowych wypowiedziach. Jest to automatyzm myślowy, który oddaje prawdziwe myślenie o sobie. Unikajmy tych automatyzmów myślowych. Oczywiście wstyd i wina występują, ale czasami te emocje są nieuzasadnione. ***Więc troszkę łagodności dla siebie***.