

Jak sobie radzić z poczuciem winy?

Poczucie winy jest odczuciem u większości ludzi, wynika z przekonania, że zrobiliśmy coś złego i naprawimy to, gdy będziemy się źle z tym czuli. Chcemy ukarać siebie, w nadziei, że uzyskamy przebaczenie. Poczucie winy jest jednym z najskuteczniejszych narzędzi manipulacji i kontroli. Czucie się winnym z powodu jakiegoś błędu wzmacnia tylko negatywne zachowania związane z tym uczuciem i wbrew naszemu złudzeniu, nie uwalnia nas, lecz więzi jeszcze bardziej. Uwięzienie przestępcy w nadziei, że poczuje się wystarczająco winny, by się zmienić, wywołuje odwrotny skutek. Poczucie winy nigdy nikogo nie odmieniło, lecz wzmocniło sposób postępowania, który chcieliśmy zmienić. Sporo ludzi wykorzystuje poczucie winy jako formę manipulacji. Rodzice często mówią dzieciom: „Jak mogłeś tak postąpić? Nie wstyd ci?”. Dzieci czują się winne i, co gorsza, same uczą się sztuki manipulacji, by potem wypróbować ją na innych, także na własnych dzieciach. Jest to skuteczne, ale nieuczciwe. Nie mówimy wprost, jak się czujemy i czego chcemy, lecz wygłaszamy zdania typu: „Nie zrobiłeś zakupów. Muszę zrobić je sama. Nie wiem, czy mój biedny, chory kręgosłup to zniesie”.

Poczucie winy zwykle związane jest z oczekiwaniami i żądaniami innych. Głównym lękiem kryjącym się za poczuciem winy jest lęk przed odrzuceniem. Poczucie winy jest stanem emocjonalnym, którego doświadczamy w sytuacji, kiedy ocenimy nasze zachowanie bądź nasz sposób myślenia za moralnie złe lub niewłaściwe. Poczucie winy rodzi się wtedy, kiedy sami własne zachowanie oceniamy negatywnie a oceniamy je negatywnie, dlatego, że w toku wychowania nauczyliśmy się, co jest moralnie dobre, a co złe.

Poczucie winy wprowadza nas w stan nieprzyjemnego napięcia emocjonalnego, które pragniemy zredukować, (czyli pozbyć się poczucia winy) – w tym sensie poczucie winy pełni rolę motywacyjną, bowiem zmusza nas do podjęcia działań, które spowodują ustąpienie stanu poczucia winy. Poza oddziaływaniem bezpośrednim na człowieka, poczucie winy działa też społecznie, bo dzięki niemu poddajemy się określonym normom społecznym, (których nie przestrzegalibyśmy, gdyby nie wywoływały one napięcia emocjonalnego). W tym sensie poczucie winy jest konstruktywnym stanem emocjonalnym. W niektórych sytuacjach, poczucie winy może jednak stać się destrukcyjne, a w skrajnych wypadkach może na tyle silnie oddziaływać na człowieka, że hamuje go w rozwoju i sprawia, że człowiek staje się nieszczęśliwy. Z destrukcyjnym poczuciem winy mamy do czynienia wtedy, kiedy poczucie winy przeżywane jest jako stan trwały, nierozwojowy oraz nieadekwatny do sytuacji. Poczucie winy nie zawsze jest stanem, który sobie uświadamiamy. Może objawiać się nieświadomie przez długie lata – w takich sytuacjach, jego destrukcyjne działanie powoduje, że całe nasze życie może być podporządkowane doświadczaniu poczucia winy. Przykładem dość skrajnym, ale spotykanym w psychoterapii jest sytuacja nadopiekuńczej matki. Jej nadmierna troska i „zaduszanie dziecka miłością” może wynikać z poczucia winy (np. w sytuacji, w której matka nie chciała dziecka). Presja społeczna na to, aby matka kochała swoje dzieci jest jednak tak silna, że wywołuje ogromne poczucie winy, które – aby matka mogła funkcjonować – przez mechanizmy obronne spychane jest do podświadomości, a nadmierna troska, jest próbą zadośćuczynienia za brak uczucia wobec dziecka.

W procesie psychoterapeutycznym osoba poznaje mechanizmy swojego działania wynikające z poczucia winy i rozumie jak odróżniać je od innych motywatorów, przepracowuje destrukcyjne poczucie winy i wie jak uwolnić się od niego, a przede wszystkim dowiaduje się jak rozpoznawać obszary, w których reaguje poczuciem winy, stara się znaleźć przyczyny takiego stanu, zrozumieć je i uczy się funkcjonować na nowo, bez doświadczania tego przykrego napięcia emocjonalnego.

Małgorzata Remlein
psycholog