

NIE TRACĆ CZASU NA POCZUCIE WINY

Bywają potrzebne,
by zauważyć swój błąd
i go naprawić. Ale mogą też
zatrwać życie i powodować,
że czujemy się ich więźniami.
Z psychoterapeutą Igozem
Rotbergiem rozmawiamy
o tym, jak sobie radzić
z wyrzutami sumienia,
by stały się wskazówką,
a nie kulą u nogi.

Rozmawiała: Anna Hernik-Solarska

Męczą cię rodzinne
obiady, ale poczucie
winy nie daje ci
z nich zrezygnować.
Zastanów się,
czyje potrzeby w ten
sposób realizujesz.
Może warto
zatroszczyć się
o siebie?



Well: Wyrzuty sumienia, poczucie winy, rozpatrywanie, czy można było postąpić inaczej. Czemu to robimy?

Igor Rotberg: To informacja, że postąpiliśmy nie tak jak należy.

Well: Ale jedni mają poczucie winy, bo nie sprzątnęli mieszkania, a inni, bo sprząkali za długo i zaniedbali zabawę z dzieckiem.

IR: To wynika z naszych zinternalizowanych norm, czyli takich, które na pewnym etapie rozwoju, mniej więcej po 16. roku życia, uznaliśmy za własne, choć pochodzą z zewnątrz. To są normy obowiązujące w naszym domu, szkole, środowisku, ale też prawne, moralne. Jeśli uznamy je za własne, zaczynamy odczuwać stres, gdy działamy niezgodnie z nimi. Tak powstaje poczucie winy.

Well: Czy w kształtowaniu się norm są jakieś przełomowe momenty?

IR: Tak, na przykład związane z wyprowadzką, zmianą środowiska. Podam przykład negatywny. (*śmiech*) Ktoś, kto wychowywał się w małej miejscowości, w domu, w którym dbano o innych, szanowano ich, nie oszukiwano, przeprowadza się do dużego miasta i idzie do pracy w korporacji. Tam panują zupełnie inne normy, czyli: podstawiaj nogę koledze, staraj się, żeby twoja praca była najważniejsza, ale udawaj, że pracujesz zespołowo. Przebywając kilka lat w takim środowisku, chcąc się w nim utrzymać, przejmujemy tamtejsze normy. Jeżeli tego nie zrobimy, grozi nam wypalenie zawodowe.

Well: Oraz wyrzuty sumienia z powodu poddawania nogi kolegom?

IR: Tak. Pojawia się wówczas dysonans poznawczy. Jeśli coś jest sprzeczne z naszym systemem wartości i mamy poczucie winy, możemy zrobić dwie rzeczy: zadośćuczynić albo przebudować system wartości.

Well: Co wybieramy chętniej?

IR: Zależy od osobowości. Od tego, czy bardziej liczy się dla nas dopasowanie do środowiska, czy chcemy być indywidualistami. Czy nauczono nas w domu, że lepiej się adaptować lub być outsiderem. Dochodzi do tego umiejętność asertywnego postępowania. Osobom, które mają wysoką samoocenę, łatwiej jest przeprosić, zadośćuczynić i nie przeżywać nadmiernego poczucia winy. Osobie o niskim poczuciu wartości powiedzenie: „Przepraszam, zachowałem się jak gamoń”, może zaburzyć samoocenę, dlatego jest trudne.

Well: Podstawienie nogi koleżance jest faktycznym przewinieniem i możemy mieć poczucie winy. Często jednak to uczucie pojawia się dlatego, że nie zaprosiliśmy teściowej na obiad, choć nie mamy obowiązku tego zrobić. Co wtedy?

IR: Są dwa kierunki „rozbrojenia” sytuacji. Pierwszy, dla odważnych, polega na tym, że powiemy teściowej, co myślimy o cotygodniowym zapraszaniu jej na obiad. Wyjaśnimy, że chcielibyśmy spotykać się rzadziej, na przykład raz w miesiącu. Wtedy pozostaniemy w zgodzie ze sobą. Drugi jest taki, że nie zapraszamy teściowej, ale naszą decyzję wewnętrznie racjonalizujemy, by nie mieć poczucia winy. Pytamy siebie: „Skąd

te wyrzuty sumienia, przecież mamy prawo spędzać czas, jak chcemy i z kim chcemy”. To jest moment, w którym należy się zastanowić, dlaczego czujemy się winni. Może w naszym domu mama powtarzała, że z rodziną trzeba być blisko, trzeba o nią zabiegać. Wówczas odkryjemy, że to norma mamy powoduje poczucie winy. Jeśli dostrzegamy coś takiego, możemy polemizować z jej głosem w swojej głowie, a przede wszystkim powiedzieć: to nie jest moje. Jeśli chcemy być naprawdę dorośli, powinniśmy zrobić remanent i po jednej stronie poukładać własne przekonania, a po drugiej normy innych ludzi. Nie musimy wszystkich odrzucać, ale warto podjąć świadomą decyzję, które z nich zostawiamy.

Well: Remanent jest konieczny?

IR: Tak, ponieważ głosy z przeszłości, które ciągle do nas gadają, obniżają jakość życia i wywołują dyskomfort.

Well: Zdarza się jednak, że w rodzinach wykorzystuje się poczucie winy.

IR: Ba, nawet wzmacnia się to uczucie u osoby bliskiej, bo może być narzędziem manipulacji. Jeśli widzimy, że osoba, u której wywołujemy wyrzuty sumienia, działa tak, jak chcemy, albo jest od nas zależna, powstaje pokusa, by użyć tego narzędzia. Z kolei osoba, która łatwo ulega manipulacjom, stara się tak postępować, by stale zadośćuczynić komuś. Wzbudzanie winy u jednego z partnerów jest charakterystyczne dla związków przemocowych. To dotyczy nie tylko przemocy fizycznej, ale też psychicznej →

POWINNIŚMY ZROBIĆ REMANENT
W GŁOWIE, ODDZIELIĆ WŁASNE
PRZEKONANIA OD NORM INNYCH LUDZI.

i ekonomicznej. Zdarza się, że osoba mająca poczucie winy usprawiedliwia tego, kto wzbudza w niej to uczucie, tłumaczy: „Przeze mnie był zdenerwowany, nic dziwnego, że powiedział przykre słowa”, albo: „Spóźniłam się do domu, miał prawo być zły, bo czekał głodny na kolację”.

Well: Jak sobie uświadomić ten mechanizm?

IR: Nie ma jednej metody, bo gdyby istniała, psychoterapeuci nie mieliby pracy. Nie zadajemy sobie każdego dnia pytań: co czuję? Jak się nazywa to, co czuję? Jak to komunikować? Jak reagować na emocje innych ludzi? Poczucie winy jest stanem emocjonalnym. Jeśli potrafimy je nazwać, możemy zadać sobie pytanie, czy faktycznie zrobiliśmy coś złego, czy kogoś skrzywdziliśmy. Poza tym mamy trudności z odczuwaniem złości, gniewu, smutku. Od razu chcemy się ich pozbyć. Uważamy, że nie powinniśmy ich czuć, pytamy sami siebie: „Jakim prawem się złościę?”. Ważne jest, jakie dajemy ujście negatywnym emocjom. Nie musimy mieć poczucia winy, jeśli jesteśmy na kogoś źli, dopóki go nie ranimy.

Well: Czy słusznie rodzice mają poczucie winy, że okazali złość dziecku?

IR: Często natychmiast starają się wynagrodzić mu swoją słabość. Rodzice mają prawo do wszystkich emocji również wobec dziecka, ale nie wolno obrażać, upokarzać, niszczyć psychicznie. Mogą po prostu powiedzieć: „Złościę się, bo twoje zachowanie było niewłaściwe”.

Well: W jakich sytuacjach rodzice mają wyrzuty sumienia wobec dzieci?

IR: Gdy uważają, że poświęcają im zbyt mało czasu. Wtedy stają się nadopiekuńczy albo zasypują je prezentami. Sytuacja przybiera karykaturalne rozmiary, gdy rodzice



Gryziesz się, że po pracy nie podrzucasz koleżanki do domu? Niepotrzebnie. To jedyny moment w ciągu dnia, kiedy jesteś sama ze swoimi myślami. Masz do tego prawo.

GDY POJAWI SIĘ POCZUCIE WINY, WARTO ZATRZYMAĆ SIĘ I ZOBACZYĆ, CO JE WYWOŁAŁO. A POTEM DZIAŁAĆ!

się rozwodzą. Wtedy jedno z nich, często ojciec, spotyka się z dzieckiem raz na dwa tygodnie i zachowuje się jak Święty Mikołaj. Prawdopodobnie zagłusza w ten sposób swoje poczucie winy, że nie był dobrym ojcem lub że z jego powodu rozpadło się małżeństwo. Ale dziecko nie potrzebuje spotkań ze Świętym Mikołajem, tylko prawdziwej, żywej relacji.

Well: Wyrzuty sumienia potrafimy też czuć, gdy poprosimy kogoś o pomoc. Dlaczego tak się dzieje?

IR: Bo nie umiemy odpowiedzieć na pytanie, na ile ważne są moje potrzeby. Jeśli z domu rodzinnego wnosimy przekonanie, że ważniejsze od naszych są potrzeby innych, trudno nam prosić o pomoc. A gdy przyciśniemy problemem zwracamy się o wsparcie, pojawia się poczucie winy. Nieśluszenie, każdy ma prawo do zmęczenia, nieradzenia sobie. Prośba o pomoc jest wtedy najlepszym, co możemy zrobić nie tylko dla siebie, ale też dla innych. Tylko niewyeksplorowany psychicznie i fizycznie człowiek może współpracować.

Well: Co się dzieje, gdy ktoś nieustająco czuje, że popełnił błąd?

IR: Mówimy wtedy o chronicznym poczuciu winy. Ono może być związane z naszym typem charakteru, na przykład osobowością anankastyczną, czyli sumienną, poukładaną. Takie osoby dążą do perfekcji, a życie nie jest idealne, więc gdy coś idzie nie tak, mają poczucie winy. Powstawaniu tego uczucia sprzyja osobowość lękowa oraz zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Chroniczne poczucie winy pojawia się też u osób z depresją i tych, które doświadczyły traumy, czyli sytuacji zagrażającej życiu.

Well: Jakie osoby są szczególnie podatne na odczuwanie wyrzutów sumienia?

IR: Te, które wyniosły z domu schemat samopoświęcenia, skupiania się tylko na potrzebach innych.

Well: A czy mówienie o swoim poczuciu winy może służyć do manipulowania innymi?

IR: Tak. Jeśli zauważamy, że nasze samoumartwienie, podkreślanie, że mamy poczucie winy, bo na przykład zrobiliśmy coś niewłaściwie, sprawia, że ludzie są dla nas łagodniejsi, możemy wykorzystywać to i traktować jako strategię na życie.

Well: Z drugiej strony poczucie winy świadczy o dojrzałości człowieka.

IR: Nie mają go psychopaci, więc to, że czujemy się winni, oznacza, że wykształciliśmy zdrową konstrukcję psychiczną, która pozwala nam reagować, gdy przekraczamy normy. Możemy wówczas przeprosić osobę, wobec której zachowaliśmy się niewłaściwie. Trudniejszym elementem jest wybaczenie sobie. Pomyślenie: „OK, postąpiłem niewłaściwie, ale to nie znaczy, że jestem złym człowiekiem. Po prostu byłem nieuważny”. Zastanawiając się nad naszym błędem, możemy dojść do wniosku, że nie zrobiliśmy nikomu krzywdy ani przykrości, tylko odezwała się norma wyniesiona z domu.

Well: Czy są winy, do których lepiej się nie przyznawać?

IR: Klasycznym przykładem jest zdrada. Jeśli nasz partner o niej nie wie, nie należy mówić: „Wiesz, zdradziłem cię, ale przepraszam i wszystko ci wynagrodzę”. Takie zachowanie jest dziecinne, spychające część winy na zdradzonego partnera. Tu zasada powinna być jasna: zdradziłeś, radź sobie z tym sam! Trudne, bo samemu trzeba nieść ciężar. Ale to może otworzyć w związku nową perspektywę. Warto się zastanowić, dlaczego zdradziliśmy, czego brakowało, co chcieliśmy sobie zrekompensować.

Well: Poczucie winy budzą też codzienne kłamstwa. Moja znajoma oszukuje koleżankę z pracy, że nie przyjechała samochodem, by jej nie podwozić, chce pobyć sama. Potem wyrzuca sobie, że jest niekoleżeńska, nieuczciwa. Co zrobić?

IR: Myślę, że w takiej sytuacji warto spokojnie zakomunikować znajomej własne potrzeby. Oczywiście można to zrobić agresywnie: „Nie chce mi się z tobą gadać”, albo asertywnie: „Pracuję intensywnie w biurze, potem w domu zajmuję się dziećmi. Pół godziny w aucie to jedyny czas, gdy mogę pobyć sama ze sobą. To dla mnie ważne”. To jest grzeczne przedstawienie swoich potrzeb, które nie powinno budzić w nas poczucia winy. Jeśli koleżanka obrazi się po tych słowach, to już jej problem. Nie możemy brać odpowiedzialności za uczucia innych ludzi.

Well: Czy uważa pan, że szkoda czasu na poczucie winy?

IR: Długotrwale na pewno tak. Gdy się pojawi, warto zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć temu, co je wywołało. Czy możemy pójść, przeprosić, zadośćuczynić, bo faktycznie zachowaliśmy się nie fair? Czy możemy uznać, że to, co zrobiliśmy, jednak nie było złe? A może zobaczymy, że to, co budzi w nas poczucie winy, to normy, które ktoś kiedyś wdrukował nam do głowy? I że jeśli nam nie służą, powinniśmy z nich zrezygnować? Poznanie tego uczucia jest ważne, ale ulgę przyniesie działanie – rozmowa, przeprosiny, zrozumienie, co wywołało dyskomfort. Zamykanie się w klacie poczucia winy nic nie daje i niczego nie zmienia – nie poprawiają się relacje z innymi ani jakość życia. Lepiej jest działać!

Igor Rotberg
psycholog, psychoterapeuta