

„Rola poczucia winy w życiu człowieka”

„Czuję się winna” – takie stwierdzenie najczęściej spotyka się z szeregiem usprawiedliwień, zaprzeczeń, negacji ze strony

innych ludzi.

Mogę więc usłyszeć w odpowiedzi:

„ale całkiem niepotrzebnie”,

„inni też tak robią”,

„w jakim świecie ty żyjesz”,

„zawsze musisz być taka uczciwa”,

„nie przesadzaj”,

„nikt nie jest bez skazy” itd., itp.

Tylko nieliczni pytają: „co się stało?”, „co zrobiłaś?”, „jak do tego doszło?”.

Tylko niektórzy pozwolą mi się wyplakać, podpowiedzą jak naprawić wyrządzoną krzywdę, pomogą przebaczyć sobie samej.

„Poczucie winy” – jak niemiłosiernie to brzmi! A przecież jest nam potrzebne i konieczne, by dobrze i mądrze żyć.

W dobie obecnych zmian społecznych i światopoglądowych dostrzegamy często tylko jego negatywne znaczenie, nie widząc i nie doceniając konstruktywnej roli jaką poczucie winy spełnia w życiu jednostki i społeczności.

Jasno więc trzeba powiedzieć, że poczucie winy będące zespołem przykrych dla człowieka emocji i przeżyć pojawiających się w sytuacji

postępowania niezgodnego z akceptowanym przez niego systemem wartości może pełnić funkcję konstruktywną bądź destrukcyjną.

Zdrowe, racjonalne, adekwatne do popełnionej obiektywnej winy to tylko niektóre z określeń konstruktywnego poczucia winy, które odgrywa pozytywną rolę regulującą nasze postępowanie. Dostrzegając własną winę próbujemy naprawić wyrządzone krzywdy (zadośćuczynić w realnym wymiarze), chcemy przywrócić pierwotny stan relacji z drugim człowiekiem (doprowadzamy do pojednania), pragniemy otrzymać przebaczenie, w końcu staramy się przebaczyć sami sobie.

W przypadku chorego, przesadnego, irracjonalnego, często nieświadomego i subiektywnego poczucia winy – słowem niszczącego nas i świat wokół nas, albo zaprzeczamy jego istnieniu czy za pomocą mechanizmów obronnych przierzucamy winę na innych, bądź bez końca: przepraszamy, bijemy się w piersi, rozpamiętujemy to co się stało, stawiamy się w gorszej pozycji (jako przegrani) itp.

Podsumowując można stwierdzić, że gdy zdrowo przeżywam własną winę to otwieram się na drugiego człowieka, świat, przyszłość, Boga, mogę iść do przodu, rozwijać się i doskonalić.

Natomiast nie daję sobie szansy na życie, radość, udane związki i kontakty z ludźmi trwając i „babrząc” się we własnej winie (często nie mającej obiektywnego odniesienia do rzeczywistości).

Oczywiście, to jak przeżywam własną winę będzie zależało od tego, jakim jestem człowiekiem – na ile rozwinąłem się w sferze uczuciowej, moralnej i społecznej. Czy moi opiekunowie pomogli mi ukształtować wrażliwe i dojrzałe sumienie, czy „obudzili” we mnie poczucie odpowiedzialności, a równocześnie czy mnie kochali za to, że jestem, a nie za to jaki jestem, czy stawiali realistyczne wymagania, czy wybacza mi moje dziecięce i młodzieńcze przewinienia, czy nie kształtowali we mnie postawy skrupulatności, czy wreszcie nie czynili tabu z niektórych sfer życia, czy nie rozbudzili we mnie lękowego nastawienia do świata, ludzi, Boga, ciała itp.

Skoro poczucie winy jest związane z rozwojem człowieka, to można mówić o wychowaniu do zdrowego poczucia winy. Należy apelować o takie kształtowanie sumienia dziecka, by potrafiło brać winę na siebie, gdy zawini, a jednocześnie uczyć skutecznych i adekwatnych sposobów niwelowania poczucia winy bez przierzucania tej winy na innych.

Patrząc na świat dorosłych młody człowiek często nie znajduje jednak w tym zakresie dobrych wzorców. Nie wchodząc na pole rodzinnych

stosunków, skupmy się na chwilę na relacji rodzic – nauczyciel. W trakcie spotkań z nauczycielami na różnych warsztatach, podczas indywidualnych rozmów w szkole, czy na terenie poradni daje się odczuć wiele razy brak zrozumienia i empatii z ich strony w stosunku do rodziców uczniów, a czasem wręcz obwiniania...I odwrotnie, co drugi rodzic odwiedzający poradnię narzeka na nauczycieli uczących w szkole, do której uczęszcza ich dziecko. Obwinia danego nauczyciela za niepowodzenia szkolne swojej pociechy. Myślę, że w wielu przypadkach mamy do czynienia z przerzucaniem własnej winy na drugą stronę, z brakiem lub niedostateczną odpowiedzialnością za młodego czy całkiem małego człowieka.

Owocem tej niedostatecznej odpowiedzialności za własne postępowanie, niedostrzegania, w czym zawiniłem, co źle zrobiłem, a widzenia winy w innych jest w wielu relacjach rodzic – nauczyciel brak jakiegokolwiek porozumienia, wzajemne unikanie się, koncentracja na doznanych urazach, a nie skoncentrowanie na dziecku i wypracowanie wspólnego frontu działania oraz pomocy.

Skoro więc my – dorośli boimy się „poczuć winnymi” to jaki przykład dajemy naszym dzieciom? My dorośli: rodzice i nauczyciele oskarżamy się wzajemnie, a nasze dzieci – uczniowie patrzą i doświadczają, uczą się jak „umywać ręce”, „nie bić się w piersi”, widzieć zło, niedociągnięcia i zaniedbanie własnych obowiązków w drugim, a nie w sobie.

Założeniem tego artykułu nie jest jednak wpędzanie odbiorcy w poczucie winy, a jedynie skłonienie do autorefleksji (zastanowienia się nad tym, jak przeżywam własną winę) oraz zachęta do pogłębienia tematu. Może ktoś wyciągnie z tej lektury własne wnioski i określi własne stanowisko bądź zainspiruje się do podjęcia działań profilaktyczno – edukacyjnych w tym zakresie.

Znane jest powiedzenie, że poczucie winy jest złym doradcą, a ja na koniec dopowiem, że brak odczuwania realnej winy też nim być może.

Aneta Sikora - psycholog