

---

Warszawa, 10 sierpnia 2022r.

## Emocje

**Niewiele rzeczy ma tak duży wpływ na codzienne życie ludzi jak emocje. Podstawowe emocje są częścią bycia człowiekiem i wpływają na to, jakie relacje mamy z innymi ludźmi i jak się czujemy. Odgrywają ważną rolę w podejmowaniu decyzji. Zazwyczaj są tymczasowe, pojawiają się szybko w odpowiedzi na sytuacje wewnętrzne i zewnętrzne, najczęściej towarzyszą im reakcje somatyczne.**



**Na poziomie ogólnym emocje można opisać jako stan psychiczny składający się z trzech etapów: reakcji behawioralnej, reakcji fizjologicznej i osobistego doświadczenia. Są to stany, na które nakładają się osobiste doświadczenia i przeżycia każdego z nas. Mają wpływ na zachowanie i zmiany w samopoczuciu osób je odczuwających.**

Zapraszamy na cykl artykułów przedstawiających różne emocje, uczucia i stany emocjonalne. Przybliżymy ich rolę w życiu, w czym pomagają, w czym mogą szkodzić.

Pierwszą emocją wziętą na warsztat będzie **wstyd** – który sprawia, że ludzie zaczynają w siebie wątpić.

## Wstyd

Poczucie wstydu jest powszechnie znaną i odczuwaną emocją, która pomaga nam w nauce norm społecznych i w ich przestrzeganiu. Chroni nas przed odrzuceniem, daje możliwość dopasowania się i poczucia przynależności. Jednak kiedy prowadzi do dewaluacji i umniejszania siebie, sprawia problem i może przyczyniać się do izolacji i wycofywania się. Osoby odczuwające wstyd mogą poczuć się bezradne, bezwartościowe, podłe. Swój błąd czy potknięcie oceniają bardzo surowo, co może kończyć się nawet deprecjacją całej swojej osoby.

### Wstyd a poczucie winy

Mimo że niekiedy w literaturze opisywane są jako synonimy, to jednak wstyd i poczucie winy różnią się. Poczucie winy to emocja, która wskazuje nam, że coś zrobiliśmy nie tak, popełniliśmy jakiś błąd – wskazuje na jedną, konkretną okoliczność (np. czuję się źle, bo spóźniłem się na spotkanie). Wstyd odnosi się do całej naszej tożsamości – że jest ona niewystarczająca, wadliwa, beznadziejna (np. jestem najgorszy, bo się spóźniłem, nigdy mi się nic nie udaje, zawsze zawalam itp.). Te dwie podobne, ale jednak różniące się myśli, mają duży wpływ na to, co może nastąpić po problematycznej sytuacji. Kiedy odczuwamy poczucie winy, zazwyczaj motywuje nas ono do naprawiania błędu, przeproszenia, próby zadośćuczynienia. Natomiast poczucie wstydu najczęściej prowadzi do chęci ukrycia się, wycofania, nawet zniknięcia - czyli izolacji, co uniemożliwia nam podtrzymanie relacji. Poczucie wstydu może prowadzić do samookaleczeń, zachowań autoagresywnych, zaburzeń lękowych, uzależnień czy, w skrajnych przypadkach, do samobójstw. Wstyd uruchamia także reakcje w ciele. Są to m.in. uczucie odrętwienia, chęć ukrycia twarzy, opadnięcie ramion, niżona głowa, czasem rumieniec.



Fot.: pixabay.com

## Emocje samoświadome

Zarówno wstyd, jak i poczucie winy rozwijają się wraz z dojrzewaniem i wzrostem, nie są z nami od urodzenia, nabywamy je. To, jak na nie reagujemy, jest wzmacniane przez naszych rodziców czy opiekunów. Jest to doświadczenie wyuczone. Im częściej dzieci słyszą zdania typu: „Nie wstyd ci?!”, „Powinnaś się wstydzić.”, „O, jakie wstydlive dziecko.”, tym silniej będą reagować na swoje błędy i porażki m.in. izolacją, wycofaniem się, uderzaniem w poczucie własnej wartości. Zawstydzanie czy wywoływanie poczucia winy jest dla części społeczeństwa wciąż, niestety, jednym z elementów wychowania czy karania. Jest uważane za motywację, jako narzędzie wpływu na innych, jako środek wychowawczy do eliminacji niechcianych zachowań. Można tego doświadczać w domu, szkole, w pracy. Takie podejście może mieć jednak opłakane skutki. Dzieci, które były zawstydzane, uczą się ukrywać swoje emocje, a potem je ignorować. Rosną w przekonaniu o tym, że są niewystarczające, co może przekładać się na wszelkie relacje w ich życiu.

### Jak radzić sobie ze wstydem?

Z nadmiernym poczuciem wstydu i poczuciem winy można sobie poradzić. Kiedy przeszkadzają one w życiu codziennym, uniemożliwiają działanie czy demotywują, najlepiej zastanowić się nad rozpoczęciem psychoterapii. O tym, co sami możemy zrobić, aby zmniejszyć siłę rażenia tych emocji i odczuć, można przeczytać w książce Christine A. Padesky, D. Greenberger pt. „Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia”.



Wymieniają oni pięć kroków do zmniejszenia i akceptacji w sobie wstydu.

W sytuacji kiedy czujemy, że nasza reakcja jest nieadekwatna lub nadmiarowa, proponują:

1. Zastanów się nad sytuacją, co dokładnie się wydarzyło, jak się czujesz, jak może się czuć druga osoba.
2. Sprawdź i dokonaj oceny, do jakiego stopnia możesz wziąć odpowiedzialność za swój błąd.
3. Spróbuj wynagrodzić potencjalne straty, dopytaj, co możesz zrobić lub sam wyjdź z inicjatywą.
4. Rozmawiaj – wstyd lubi się wycofać, więc podjęcie tematu nie zamyka nas. Jeśli czujesz, że możesz przeprosić, zrób to. Nazwij swoje emocje i stany, opowiedz o tym, co dzieje się u Ciebie.
5. Zaakceptuj i przyjmij to, co się wydarzyło.

(-) Agnieszka Szymańska

**Agnieszka Szymańska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Zajmuje się psychoterapią indywidualną osób dorosłych.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)