

## *Po co nam wstyd? Do czego potrzebna ta emocja?*

Tu sobie pozwolę na dłuższe wyjaśnienia. Jest trochę nowych badań nad wstydem, z perspektywy neurobiologii i teorii przywiązania wygląda to mniej więcej tak: wstyd jest emocją hamującą, której przeżywanie staje możliwe od około 18 miesiąca życia. Hamującą w takim sensie, że jakieś inne pobudzenie emocjonalne jest wytłumiane za pomocą wstydu. Jakby zakrywane. Stąd być może powiedzenia, jak "okryć się wstydem". Początkowo, w relacji rodzica z małym dzieckiem wstyd jest emocją chroniącą dziecko przed utratą harmonii w tej relacji. Tzn. pozwala dziecku wytłumiać takie reakcje, które powodują zakłócenie relacji z opiekunem, np. wywołujące jakiś rodzaj dystansu czy niechęci w reakcji opiekuna.

Później wstyd pojawia się, kiedy robimy rzeczy narażające nas na domniemaną lub realną utratę akceptacji w jakiejś grupie społecznej albo ze strony pojedynczej osoby. Czyli rzeczy, które naszym zdaniem tak zmieniają obraz naszej osoby w oczach innych, że grozi nam odtrącenie (na przykład przez wyśmianie czy lekceważenie). Sednem sprawy nie jest tu więc robienie rzeczy powodujących realną krzywdę, tylko z jakiegoś powodu niechcianych, odrzucanych (ze względu na obyczaj, normę społeczną czy nawet subiektywne zdanie jakiejś osoby).

Z wyrządzaniem krzywdy zwykle bardziej związane jest poczucie winy, ale u wielu osób uczucie winy i wstyd mieszają się. Co przysparza też wtedy dodatkowych kłopotów. Jednak sama zdolność do odczuwania poczucia winy jest późniejsza rozwojowo, pojawia się pomiędzy 3 a 6 rokiem życia, kiedy rozwija się nasza zdolność do dostrzegania własnego sprawstwa oraz pamiętania historii własnych działań w czasie.

Wstyd zatem, pierwotnie służący regulowaniu przez dziecko zestrojenia z opiekunem, przeradza się z wiekiem w mechanizm regulujący funkcjonowanie w grupie społecznej (zestrojenie z grupą społeczną) – dostarcza szybko informacji o przekroczeniu (lub ryzyku przekroczenia) normy obowiązującej w tej grupie, pojawia się szybciej niż świadoma myśl. A oprócz tego informuje nas o posiadanej pozycji w tej grupie, i prawdopodobnej wartości obrazu własnej osoby w danej grupie społecznej.

Wstyd może niestety wzbudzać się zbyt łatwo, bez istotnych powodów, znacznie ograniczając swobodę i aktywność danej osoby. Wzbudza się tym łatwiej im bardziej różni się nasze przekonanie o tym jacy jesteśmy, z naszym założeniem jacy powinniśmy być (czy jak się zachowywać). Przeciwnieństwem wstydu jest duma.

*Wstyd jest piętnowany od najwcześniejszych lat. Najpierw słyszymy: "Wstydz się", a później wyśmiewają nas, kiedy ze wstydu na przykład czerwienimy się.*

Kiedy słyszymy „wstydz się” to jesteśmy za coś piętnowani, a samo poczucie wstydu jest traktowane jak pożyteczne narzędzie przywoływania nas do porządku. Potem dla odmiany nie podoba się fakt, że przeżywamy wstyd. To wygląda tak, jakby ktoś najpierw widział w nas zbyt dużo swobody i temperuje nas wstydem, a potem zbyt dużo ograniczeń, za małą śmiałość i podśmiewa się z tego. Sprzeczne oczekiwania to niestety chleb powszedni.

## *Czy mylimy wstyd z nieśmiałością?*

Wydaje mi się, że nieśmiałość jest bliska wstydu. To bardziej zachowanie, a wstyd bardziej uczucie. Nieśmiałość może być zachowaniem pomagającym unikać większego wstydu, niż ten, który już się pojawił w nas i prowadzi nieśmiałości w zachowaniu. Kiedy z powodu nieśmiałości nie przyjmę propozycji występu na scenie to unikam sytuacji, w której spodziewam się większego wstydu. Tak samo, jeśli nie zdecyduję się odezwać do kogoś z powodu nieśmiałości, unikam większego wstydu, który spodziewam się poczuć, gdybym się odezwał.

## *Słyszymy też: "Wstydzę się za ciebie", nie wywołuje to żadnych dobrych emocji.*

„Wstydzę się za ciebie” to dwie wiadomości, z jednej strony identyfikuję się z tobą i przeżywam emocje w twoim imieniu, z drugiej daję do zrozumienia, że też powinieneś się wstydzić. Chcę wzbudzić w tobie emocję hamującą, bo nie mam lepszego pomysłu jak wpłynąć na zmianę Twojego zachowania. Zachowania, które mnie wprawia w zakłopotanie, kiedy jestem jego świadkiem.

## *Czy wstyd może być pozytywną emocją? Wzmacniającą, budującą?*

Wzmacniającą – nie sędzę. No może tylko wtedy, kiedy jesteśmy dumni z tego, że czegoś się wstydzimy, bo w naszym systemie wartości oznacza to wysoko cenioną cnotę (coś w rodzaju: wstydzę się kłamać i jestem dumny z tego, bo kłamstwo to paskudna rzecz). Może być jednak przydatną emocją, kiedy dostosowuje nas do jakichś ważnych obyczajów społecznych, których naruszenie naprawdę narobiłoby nam kłopotów. Na pewno pomocny nie jest wstyd, który ogranicza nam angażowanie się w sensowne przedsięwzięcia i realizowanie swojego potencjału.

## *Dlaczego wstydzimy się wstydzić?*

Może tak być, kiedy wstydzimy się czegoś, z kolei ten wstyd powoduje ograniczone możliwości działania, nieporadność w jakiejś sprawie, a we własnej ocenie chcielibyśmy być sprawni, móc to robić. Wtedy pokazywanie wstydu to pokazywanie tej nieporadności, która – wydaje nam się – będzie źle odbierana w oczach innych. Bez zrozumienia, tylko z krytycznym nastawieniem. Bo zawstydzanie to zawsze forma krytyki. Dlatego, im bardziej spodziewamy się za tą naszą nieumiejętność mocnej uogólnionej krytyki, tym bardziej możemy wstydzić się, że się wstydzimy. Czasem jednak chodzi o sam wstyd, jako uczucie wyrażające słabość, bez względu na to, jakiej sytuacji dotyczy.

## *Z jakich powodów wstydzimy się najczęściej?*

Przypuszczam, że najczęściej prezentowania czegoś swojego przed innymi, zwłaszcza przed grupą osób albo przed osobą wyżej w hierarchii albo o wyższych, naszym zdaniem, kompetencjach. Ludzie często wstydzą się też, niestety, krzywd, których doświadczyli, zwłaszcza molestowania. Tak, jakby brali cudzy wstyd na siebie. Jakby to, co im zrobiono

określało w zły sposób ich, a nie tych, którzy byli sprawcami. Czasem wstydzimy się zdrady, kiedy mniejszą rolę gra empatia, a bardziej ryzyko utraty dobrego obrazu siebie w czyichś oczach. Nagości wstydzimy się zwykle, przynajmniej w sytuacjach publicznych – taki jest obyczaj społeczny. Różnych swoich cech, na przykład elementów swojego wyglądu – to doskwiera wielu kobietom w naszej kulturze, bo obiegowe wzorce wyglądu są bardzo sztucznie wykreowane i trudno im sprostać. Zresztą, można się wstydzić czegokolwiek, odgłosu robienia siku, przypalenia ciasta, obgryzionych paznokci.

### *Łatwiej nam wstydzić się za kogoś niż za siebie? ...i dlaczego :)*

To indywidualna cecha. Niektórym łatwiej za siebie, innym za innych. Jeśli za innych, oznacza to szczególną zdolność do nieświadomej identyfikacji z drugą osobą robiącą coś niestosownego czy nieporadnego naszym zdaniem. Jakbyśmy na chwilę stawali się tą osobą, przeżywali jej sytuację. Takie za małe poczucie odrębności, chwilowe zacieranie się granic psychicznych może narażać nas niepotrzebnie na nieprzyjemne uczucia. Zwłaszcza, jeśli dzieje się to nawykowo i nie umiemy regulować, ile jeszcze chcemy w tej identyfikacji pozostać, a kiedy już odróżnić się. To trochę podobne, jak przeżywanie czegoś w imieniu bohatera w filmie, który oglądamy.

*Co znaczy "być wstydlivym"? Znajoma mojej mamy nigdy nie pokazała się mężowi nago w świetle, zawsze po ciemku - wstydem łatwo przykryć swoje kompleksy, znaleźć wytłumaczenie zachowań? "On nic nie mówi, bo jest wstydlivy", a może nie ma nic do powiedzenia po prostu?*

Kiedy często przeżywamy wstyd, ktoś może uznać nas za wstydlivych. Wstydem można się zasłaniać jak wszystkim innym. Ale też często wstyd jest realną barierą, nie do przejścia dla danej osoby bez pewnej pracy nad sobą. Może wstyd nie pozwala mu mówić, bo źle ocenia to, co przychodzi mu do głowy i szybko auto-cenzuruje. I może nawet z tego powodu cierpi, bo chciałby móc coś powiedzieć, ale nie jest w stanie przeciwstawić się własnemu wstydlivowi. Nie może podjąć z nim skutecznej polemiki wewnątrz własnego umysłu. A może być i tak, że nie mówi, bo nie ma nic do powiedzenia. Obie wersje są możliwe.

### *Jak radzić sobie ze wstydem?*

Warto budować niezależność, czyli umiejętność realistycznego oglądu sytuacji i formułowania własnych opinii na podstawie obserwacji i wiedzy, a więc zdolność decydowania samemu o tym czy jest czego się wstydzić. Tak, żeby nasze wewnętrzne szablony myślowe niosące krytykę nie decydowały za nas. Żeby te komentarze myślowe oceniające nas samych, które pojawiają się automatycznie i występują przeciwko nam, odbierając nam poczucie zaufania do siebie i akceptację straciły swój niestosownie posiadany autorytet. Żeby przestały brzmieć tak wiarygodnie w naszej własnej głowie, jak coś co przekazuje prawdziwe informacje. Żeby stały się głosem przebrzmiałym, z którym już nie musimy się specjalnie liczyć, bo ufamy swojej zdolności do oglądania świata i wyciągania

wniosków. Czyli, żeby te sztywne samokrytyczne przekonania, nie mające nic wspólnego z procesem myślenia, trafiły na swoje właściwe miejsce w przestrzeni naszego umysłu.

Paweł Malinowski  
rozmowa dla ohme.pl, 2016