

Ewa Woydyłło  
Martyna Harland

o wstydzie  
bez wstydu

poczuj się dobrze ze sobą

**NO I CZEMU SIĘ  
WSTYDZISZ?**

### **Martyna Harland: Kiedy zaczynamy odczuwać wstyd?**

**Ewa Woydyłło:** Wstyd pojawia się u każdego z nas, gdy mamy mniej więcej dwa lata. Wtedy zaczynamy odczuwać obrzydzenie, złość, strach i wiele innych emocji, które wynikają z tego, co podpowiada nasze ciało i system nerwowy, a z czasem umysł. Wstyd jednak nie przyszedłby żadnemu dziecku do głowy, gdyby nie ci, którzy je karzą i zabraniają im na przykład biegać na golasa lub pieszczotliwie się dotykać. Wstyd to uczucie trafiające do samoświadomości, innymi słowy staje się częścią obrazu własnej osoby. Dziecko ma zdolność dostrzeżenia rozdzwienku pomiędzy tym, jak się czuje, a tym, jak jest odbierane – oceniane – przez ważne osoby.

Przykładowo: podoba mu się, gdy wszyscy je lubią, ale kiedy rozleje mleko, a wtedy mama zrobi groźną minę, a tata zmarszczy czoło – dziecko to zauważy i posmutnieje, bo woli, jak te ważne osoby tylko się uśmiechają. Dziecko chce ssać paluszek – gniewają się; chce gładzić się po brzuszku, udach – za to gniewają się jeszcze bardziej. Za sprawą ich reakcji dociera do malucha,

## O WSTYDZIE BEZ WSTYDU

że nie jest taki, jakiego by woleli. Tak pojawia się załóżek wyobrażenia o sobie, co może przerodzić się w niskie poczucie własnej wartości. To niezadowolenie z siebie ściśle splata się z uczuciem wstydu.

### **Czy zwierzęta też odczuwają wstyd, czy jest to tylko ludzka reakcja?**

Ludzie faktycznie czasem odnajdują echa naszych własnych reakcji i zachowań u udomowionych zwierząt. Jeśli pies chapsnie ze stołu kurczaka i zostanie za to natychmiast mocno ukarany, to podkuli ogon i potulnie schowa się w jakimś kąciku. Widząc to, człowiek uzna, że „pies się zawstydził albo ma poczucie winy, bo „zrozumiał, że źle postąpił”. Zróbmy eksperyment – tylko myślowy – i spokojnie siedzącego psa tak samo mocno ukarzymy; to biedne stworzenie zachowa się identycznie jak wtedy, gdy spsocił. Nasze hipotezy, a nawet pozornie logiczne wnioski nie muszą być prawdziwe, ale za takie uchodzą, ponieważ żaden pies tych hipotez ani nie potwierdzi, ani im nie zaprzeczy.

Z ludźmi jest prościej. Też niełatwo, ale można dociec, jak się czuje ktoś, na kogo gniewają się najbliższe osoby. Gdy bezwiednie zrobi coś, co nie spodoba się tym ważnym osobom, to przeżywa strach przed tym, co z tego wyniknie.

## NO I CZEMU SIĘ WSTYDZISZ?

### **Dlatego wstyd i poczucie winy są powiązane z ważnymi ludźmi w naszym życiu? I czym te uczucia się od siebie różnią?**

Winy dotyczą popełnionych uczynków, dają się naprawić. Wstydu natomiast nie ma jak się pozbyć, ponieważ przekreśla kogoś jako osobę nie taką, jaką powinna być. „Przynosisz wstyd naszej rodzinie”, „Jak ci nie wstyd?”, „Wstydziliśmy się, taki duży chłopczyk...”.

Pójdźmy jeszcze dalej. Masz narzeczonego, planujecie ślub. Rozsyłasz wszystkim zaproszenia na uroczystość, zamawiasz salę na wesele, wszystko dopięte, a narzeczony nagle znika. Co wtedy czujesz?

### **...Złość i wstyd, ale chyba bardziej wstyd.**

No właśnie. Możesz wprawdzie uznać, że narzeczony jest okropnym typem i nawet obwinąć za to całą jego rodzinę, ale w ten sposób spróbujesz się przed tym wstydem obronić. Wszystko to, co chcesz ukryć przed światem, jest tym, czego się wstydzisz. To są twoje sekrety.

### **Wróćmy jeszcze do dzieci. W jaki sposób uczą się wstydzić? Jak działa ten mechanizm?**

Dziecko zawstydzi się, odbierając sygnał, że coś się w nim rodzicom nie podoba. Ono jest do nich przywiązane, totalnie od nich zależne, więc dla bardzo wrażliwego

## O WSTYDZIE BEZ WSTYDU

dziecka gniew lub rozczarowanie rodziców może zwiastować koniec świata.

Dzieci uczą się, obserwując zachowania dorosłych. Jeśli mały człowiek widzi zmartwioną minę matki, to też się zmartwi. Mama w depresji powoduje, że i dziecko w jakimś stopniu przechodzi depresję. Dzisiaj często alarmujemy z powodu depresji u dzieci, ale ona zwykle odzwierciedla depresję rodziców, przeważnie matek. Nierzadko kobieta liczyła, że gdy urodzi dziecko, to partner będzie równie przejęty jak ona. A tymczasem słyszy od niego: „Boże, kiedy ty będziesz znów normalna? Ciągłe tylko to dziecko i dziecko, a mnie w ogóle nie widzisz”. Ona by chciała, żeby on razem z nią zajmował się dzieckiem, a on idzie rozerwać się z kolegami (i nie tylko...) poza domem, bo już nie może wytrzymać.

### **A wstydzi się tego?**

To zależy od systemu wartości, a często nie jest on jednakowy – to, co dla kobiety jest złe, dla mężczyzny nie musi takie być. Poza tym, jak w każdej ocenie zachowań, uruchamiają się mechanizmy obronne, czyli rozmaite usprawiedliwienia i uzasadnienia. Wstyd stanowi emocjonalną odpowiedź na w ł a s n e głębokie przekonanie dotyczące norm, zasad i zakazów.

## NO I CZEMU SIĘ WSTYDZISZ?

**Załóżmy, że mąż poczuje się winny z powodu popełnionej zdrady. Czy dzieje się tak dzięki wewnętrznemu przekonaniu, czy może to zewnętrzny świat mu tak podpowiada?**

Przekonań nabieramy na ogół pod wpływem panujących w danym środowisku norm i zasad. Więc to, co poczuje zdradzający mąż, będzie zależec od tego, co sam na ten temat sądzi. Jeden może się tym przechwalać, drugiego będą dręczyć wyrzuty sumienia. W krajach muzułmańskich istnieje wielożeństwo, u nas małżeństwo w teorii jest monogamiczne, a do praktyki nikt poza zainteresowanymi osobami na ogół się nie wtrąca. W naszej kulturze ludzie, i to zarówno kobiety, jak i mężczyźni, którzy uatrakcyjniają swoje życie seksualne przygodami, wcale nie zawsze czują się z tego powodu winni czy zawstyżeni.

**Rozmawiając o emocjach, często pytam znajomych na przykład o to, czego się boją, czym się smucą. Odpowiedzi bywają różne. Jednak na pytanie „czego się wstydzisz?” zwykle trudno uzyskać odpowiedź. A przecież chodzi właśnie o to, żeby to wypowiedzieć, nazwać to. Dzięki temu zmniejszyłaby się siła oddziaływania wstydu na nasze życie.**

No ale to zrozumiałe, że najtrudniej jest nam opowiedzieć właśnie o tym, czego się wstydzimy. Dlatego

## O WSTYDZIE BEZ WSTYDU

w trakcie terapii najważniejsze jest zbudowanie zaufania, żeby ktoś odważył się wyjawić swoje wstydlive sekrety. Bowiem dopiero wtedy można zobaczyć prawdziwą przyczynę wewnętrznych konfliktów, różnych niepowodzeń, życiowych porażek tej osoby.

W psychologii sekretem nazywamy coś, czego nie chcemy ujawnić ani o czym nie chcemy nawet pamiętać. Na przykład popełnionego w przeszłości przestępstwa lub tego, że ktoś w dzieciństwie sikał do kwiatka na złość mamie, napluł komuś do zupy lub życzył komuś śmierci. To są brzydkie rzeczy – nic dziwnego, że się nimi nie chwalamy. Na przykład tym, że jakaś mama potrafiła, chcąc iść na imprezę, zamoczyć smoczek dziecka w alkoholu – dziecko zasypiało i wtedy ona szła się bawić. Albo zostawiała dziecko bez opieki, jechała do kochanka, a kiedy wracała, znajdowała je na podłodze. Coś mogło się temu dziecku stać, na szczęście się nie stało, ale to, co ta kobieta robiła, było złe.

### **Kiedy dotrzemy do tych emocji po latach, to odczuwamy wstyd czy jednak poczucie winy?**

Poczucie winy dotyczy złych postępków, które można naprawić. Wstyd wiąże się z potępieniem osoby, która popełnia zły postępek. Tego naprawić się już nie da, bo ta osoba dokonała tego czynu i nie może go „od-dokonać”.



## NO I CZEMU SIĘ WSTYDZISZ?

Wstyd nie daje żadnej nadziei, bo tego, co się zrobiło, nie da się cofnąć. Wina to również przykre uczucie, ale pokazuje, jakiego czynu nie popełniać. Napisałam dwie książki niemalże o tym samym tytule: *Zgoda na siebie* i *W zgodzie ze sobą*, wcale nie przez przypadek. Jeśli zacznymy robić coś, co nie jest w zgodzie ze mną, to staram się tego nie robić. Czasem postanawiam, że przestanę, a potem jednak to robię. Na przykład kradnę jabłko ze straganu. Jeżeli potem chwalam się tym koleżankom, to raczej wstydu nie odczuwam. Z winą łatwiej sobie poradzić, łatwiej o tych sprawach mówić, i dobrze to o kimś świadczy, gdy ktoś stara się zmienić złe zachowania na dobre. Można przyjść do tej samej sprzedawczynie, zapłacić jej za tamte skradzione jabłka i jeszcze dostać w nagrodę jakiś inny smaczny owoc...

**Jeśli ktoś zdradza swojego partnera, to nie zawsze ma poczucie winy i wstydu, bo może uważać, że to jest w zgodzie z nim lub z nią.**

No właśnie. Dlatego nie przestaje zdradzać.

**Wciąż nie widzę wyraźnie odrębności poczucia winy, czym ono się różni od wstydu? A może wyrasta na nim?** Poczucie winy często się pojawia, gdy ktoś inny, nie ja, ponosi konsekwencje mojego czynu. Na przykład

## O WSTYDZIE BEZ WSTYDU

wyłamie komuś lusterko w samochodzie albo go zarysuję i odjadę. Nie dam możliwości skontaktowania się ze sobą. Ten ktoś ma w ten sposób ograniczone opcje skorzystania z ubezpieczenia. Popełniam jakiś czyn przeciwko komuś. Poczucie winy jest w pewnym stopniu wskaźnikiem moralności, dowodem na jej istnienie. Jeśli jestem amoralna, cyniczna, to nie będzie mnie dręczyć czyjaś krzywda.

**Czy wstyd i poczucie winy mają kolor, zapach, smak? Mnie kojarzą się z różem w jego różnych odcieniach, bo mam poczucie, że u kobiet te emocje mocno dotykają kwestii ciała i seksualności.**

Dla mnie wstyd jest taki bladożółto-zielonkawy, niczym smarki. To jest właśnie wstyd! Brzydki i niemiły. Źle mi się kojarzy, jest oślizgły i silnie się przykleja do naszej tożsamości. Trudno go usunąć, bo tkwi w nas w skrytości.

Poczucie winy to z kolei taka purpura, ostra i cienka, a gdzieś tam jeszcze pojawiają się czarne zygzaki. Jakby strzał wymierzony we własne sumienie. Tak to widzę. Winę można jednak naprawić, zadośćuczynić. To przynosi wyzwolenie, przebaczenie, ulgę.

# SPIS TREŚCI

NO I CZEMU SIĘ WSTYDZISZ? . . . . .	5
STANAĆ OKO W OKO Z WŁASNĄ HIPOKRYZJĄ . . . . .	29
WSTYD WSTYDOWI NIERÓWNY . . . . .	51
NIE MOŻNA SIĘ WSTYDU WSTYDZIĆ . . . . .	69
WOLNI CZY BEZCZELNI? . . . . .	93
LEPIEJ SZUKAĆ W CZŁOWIEKU TEGO, CO DOBRE . . . . .	115
BEZWSTYDNICA WYCHODZI Z KINA . . . . .	133
FILMY DOBRE NA WSTYD . . . . .	157

© Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Sławomir Rusin  
Redakcja: Sławomir Rusin, Kamil Piotr  
Korekta: Katarzyna Onderka, Anna Adamczyk  
Skład i opracowanie graficzne: Lucyna Sterczewska  
Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,  
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3781-6

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496  
e-mail: [handel@wydawnictwomando.pl](mailto:handel@wydawnictwomando.pl)

Druk i oprawa: OPOLGRAF • Opole

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.