

The cover features several stylized, grey, almond-shaped eyes scattered across the white background. At the top, a portion of a larger eye is visible. Below it are two smaller eyes, one centered and one to the right. Further down, there is a larger eye on the left and a smaller one on the right. At the bottom right, there is another eye. The eyes have dark grey outlines and a central black pupil with a lighter grey iris.

Anna Dodziuk

# Wstyd

JAK NIE POZWOLIĆ, ŻEBY  
ZATRUWAŁ NAM ŻYCIE

© Wydawnictwo WAM, 2025  
© Anna Dodziuk van Kooten, 2025

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur  
Redakcja: Piotr Żak  
Korekta: Elżbieta Wiater, Magdalena Koch  
Projekt okładki: Agnieszka Zaniewska  
Skład i łamanie: Karolina Korbut

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

PDF ISBN 978-83-277-4287-2

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: READ ME • Łódź  
Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0  
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

# Spis treści

<i>Od autorki</i>	9
ROZDZIAŁ I	
<i>O co tu chodzi?</i>	13
ROZDZIAŁ II	
<i>Czego się wstydzimy?</i>	33
ROZDZIAŁ III	
<i>Źródła i sposoby zawstydzania</i>	49
ROZDZIAŁ IV	
<i>Jak bronimy się przed wstydem i co z tego wynika</i>	69
ROZDZIAŁ V	
<i>Jak uzdrawiać wstyd</i>	85
ROZDZIAŁ VI	
<i>Leczenie wstydu – kilka pomysłów</i>	119
ROZDZIAŁ VII	
<i>Wstyd i uzależnienie</i>	149
ROZDZIAŁ VIII	
<i>Wstyd a nasze miejsce w życiu i w świecie</i>	169
<i>Zakończenie</i>	187



Prawie wszyscy okropnie się wstydzą. Nie tylko ty. Prawie każdy. Dorastając, uczymy się, jak tłumić to uczucie, żeby można było przebywać wśród ludzi i zachowywać się stosownie. Bardzo niewiele jest sytuacji, które nie budzą zażenowania. Większość z nas zaczyna ograniczać swoje życie, byle tylko uniknąć tego uczucia. Coraz więcej rzeczy nie robimy tylko dlatego, że się wstydzimy. Chodzimy wolniej i ostrożniej. Bardzo ostrożnie siedzimy. Bardzo ostrożnie mówimy. Nie śpiewamy pełnym głosem. I nigdy nie tańczymy.

Zdumiewające, jak bardzo wstyd utrudnia nam życie. Właśnie z jego powodu w pokoju stoją te wszystkie krzesła, na których siedzimy – takie ładne i takie osobne. Wiesz, że wolałbyś opierać się o kogoś albo siedzieć komuś na kolanach, bo wtedy mógłbyś się odprężyć i poczuć bliskość. Dla większości z nas jednak taka bliskość jest bardzo krępująca. Co on sobie pomyśli? Co pomyślą inni? Co ja właściwie robię? O czym mam mówić? I tak ciągnie się cały ten bezsens.

Wśród twoich relacji z ludźmi nie ma ani jednej, która nie byłaby podszyta wstydem. Osoby, na których najbardziej ci zależy, które są dla ciebie najważniejsze na świecie – a jednak

nieśmiałość i wstyd nie pozwalają powiedzieć im, co naprawdę myślisz, w pełni okazać, jak bardzo je kochasz. A one najprawdopodobniej z utęsknieniem czekają na jakiś krok z twojej strony, same z kolei nie wiedząc, jak wyjść do ciebie – i w rezultacie tkwicie w bezruchu.

To smutne, że przez takie idiotyczne drobiazgi nie dochodzi do spełnienia naszych pragnień, bo czujemy się niezręcznie i nie jesteśmy w stanie znieść tego uczucia. Wydaje się, że to będzie trwało wiecznie. A co wtedy naprawdę przeżywasz? Masz poczucie, że jesteś głupi, że nie wiesz, co robisz. Ale ze mnie niezdara. Póglówek i widać to na pierwszym rzut oka. Wszyscy wiedzą, jakie ze mnie biedactwo.

Praca nad wstydem to jedna z najlepszych rzeczy, jakie w ogóle można robić. Kiedy się zacznie, zawsze coś z tego wychodzi. Ludzie próbują, ale jest mało sytuacji, które zapewniają wystarczające poczucie bezpieczeństwa. Najczęściej zaczynamy się wstydzić i musimy natychmiast przestać. I zachowujemy się jak należy, a inni nas poniżają, żeby to oni nie musieli się wstydzić. Jest na to sposób: przyznaj się do tego. Przyznaj się, że jesteś głupi!<sup>1</sup>

1 Tim Jackins, *Wstyd – nie trzeba się z nim liczyć, tylko odreagowywać*, tłum. Anna Dodziuk, „Nowiny Psychologiczne” 1990, nr 1–2, s. 158–160.

# Od autorki

**Wstyd łączy się nie tylko z negatywnymi przekonaniami na swój temat, ale ma też wymiar społeczny - wiąże się z lękiem przed oceną.**

Chciałam napisać, choćby niedużą, książkę o wstydzie. Zależało mi bardzo na tym, żeby podzielić się tym, czego dowiedziałam się na treningach psychologicznych i warsztatach, towarzysząc w pracy nad sobą ludziom, którzy zdecydowali się zmierzyć z niszczącą siłą tego uczucia.

Chciałam również zaprezentować sposób myślenia i leczenia, który zafascynował mnie w nielicznych, ale znakomitych publikacjach na temat wstydu, oraz wykorzystać spostrzeżenia i odkrycia, jakich dostarczyła mi praca nad sobą. Ta wiedza „od wewnątrz” o tym, ile można zyskać, konfrontując się z własnym wstydem i zmniejszając jego toksyczny wpływ na swoje życie, była ważnym powodem skłaniającym mnie do pisania.

Ta książka jest przeznaczona przede wszystkim dla tych, którzy postanowili zrobić ważny krok na drodze wydobywania się z własnego wstydu, ale też dla osób zawodowo zajmujących

się pomocą psychologiczną lub po prostu pracą polegającą na kontakcie z innymi ludźmi, zwłaszcza jeśli istotną rolę odgrywają w niej rozumienie i wspieranie. Z myślą o nich napisałam rozdziały VI i VII, poświęcone pomocnym oddziaływaniom na wstyd. Ponieważ znaczną część tych technik daje się wykorzystać do osłabiania czy też leczenia własnego wstydu, można je potraktować jako wskazówki dla autoterapii. W tekście umieściłam też kilkanaście nieskomplikowanych ćwiczeń. Mogą nie tylko przybliżyć do osobistego zrozumienia, czym jest wstyd, nie tylko powiązać to zrozumienie z przeżywaniem, ale nawet trochę go osłabić.

Zawsze jednak trzeba pamiętać, że najskuteczniej pomagają ją leczyć inni ludzie, którzy okazują ciepło i zrozumienie, dają akceptację i wsparcie. Dlatego jeśli w wyniku lektury tej książki uprzytomnisz sobie, że wstyd to także twój problem – a dzielisz go z wieloma wspaniałymi ludźmi, udręczonymi tym uczuciem – może zastanowisz się nad potrzebą własnej terapii?

W początkowych rozdziałach zajmuję się definicją wstydu, rozumieniem tego zjawiska, jego uwarunkowań i konsekwencji oraz tym, co robić, żeby wydostać się spod jego destrukcyjnego wpływu. Uważam bowiem, że wiemy o wstydzie stanowczo zbyt mało. Między innymi z tego powodu jesteśmy wobec niego bezbronni i potrzebujemy edukacji.

Z myślą o osobach będących w pomocnym kontakcie z innymi – nauczycielach, rodzicach, pracownikach służby zdrowia – starałam się też, żeby pewne fragmenty mogły służyć jako zestaw wskazówek czy argumentów, które pomogą im wspierać i pomagać w przezwyciężaniu wstydu uczniów, wychowanków czy pacjentów.



W naszych czasach rozkwitu uzależnień niezbędna jest ich profilaktyka, zwłaszcza tego najczęściej występującego – uzależnienia od alkoholu. Kiedyś polegała ona głównie na straszaniu katastrofalnymi konsekwencjami, ale dzisiaj na szczęście odeszliśmy od zastraszania i koncentrujemy się na zapobieganiu, opartym o rozumienie mechanizmu powstawania uzależnienia. O wstydzie zaś wiemy, że jest to uczucie na tyle dolegliwe i trudne do zniesienia, iż uciekanie przed nim na przykład w alkohol należy do powszechnie wykorzystywanych mechanizmów obronnych. U osób pogrążonych w czynnym uzależnieniu od alkoholu albo w innym nałogu wstyd sprzyja sięganiu po nową porcję środka znieczulającego, zaś tych, którzy podejmują próbę trzeźwienia – popycha do nawrotu i zapicia lub zamiany dotychczasowego uzależnienia na inne.

I wreszcie zakończenie: świat naszych marzeń – świat bez wstydu. Czy jest możliwy? Czy można i warto do niego dążyć? Od czego zacząć?



# *O co tu chodzi?*

**Wstyd ma swoje dobre i złe strony. Czasem jest potrzebny, a nawet konieczny – i jest to wstyd konstruktywny, natomiast w nadmiarze przeszkadza w życiu – taki wstyd jest destrukcyjny.**

Każdy z nas zna to uczucie bardzo dobrze, chociaż każdemu wstyd doskwiera nieco inaczej. Jedni wstydzą się rzadko, inni praktycznie stale; jednych zapieczętuje na chwilę, innych pali tak dotkliwie, że trudno to znieść. A jakie są jego powody? Bywają tak różnorodne i nieraz tak zdumiewające! Są rzeczy, których prawie każdy kiedyś się wstydził, na przykład swoich życiowych porażek, popełnionych publicznie błędów i potknięć, widocznych niedoskonałości wyglądu zewnętrznego. Są też jednak powody tak rzadkie, że o towarzystwo osób podobnie odczuwających byłoby trudno. Wśród ludzi, z którymi pracowałam, zdarzyło mi się spotkać osoby głęboko zawstydzone między innymi tym, że: „Mam dwoje dzieci” (do dzisiaj nie rozumiem, czego się tu wstydzić); „Moja prababka była Niemką”; „W wolnym czasie maluję akwarelki”; „Dobrze znam angielski”;

„Mam stopy oszpecone przez haluksy” (niektórzy nawet nie wiedzą, czym one są); „Lubię do poduszki czytać wiersze”; „Mam arystokratyczne pochodzenie”. Dziwne, prawda? A może wcale nie takie dziwne, tylko inne niż moje czy twoje?

Czego ty się wstydzisz? Wypisz w słupku dziesięć przykładów, które ci przyjdą do głowy, i obok każdego napisz, czy wstydzisz się trochę, średnio czy bardzo; rzadko, dość często czy stale? Czy uważasz, że podobnie czuje się wielu innych ludzi, niewielka grupka czy też twój powód do wstydu należy do wyjątkowych?

**Wszystkim nam wstyd bardzo przeszkadza w życiu.** Pamiętaj, ile razy nie powiedziałaś czegoś ciekawego albo mądrego, bo wstydziałaś się zabrać głos? Ile razy z tego powodu nie podszedłaś do kogoś, z kim miałaś wielką chęć zapoznać się czy porozmawiać? Pewnie też nieraz miałaś potrzebę podzielenia się czymś, co cię spotkało, jednak powstrzymało cię skrępowanie. Albo chciałaś gestem okazać ciepło komuś bliskiemu, przytulić, powiedzieć coś miłego, ale poczułaś się zażenowana i zrezygnowałaś. A więc wstyd motywuje do wycofywania się i ukrywania, odbiera energię, powstrzymuje, niekiedy wręcz paraliżuje. A może zdarzało się, że na kogoś, kto cię zawstydział, zaczynałaś się boczyć, warczeć, wynajdywać w stosunku do niego pretensje, kłócić się, czyli bronić się przed wstydem za pomocą złości?

Podaj trzy przykłady sytuacji, kiedy wstyd w czymś ci przeszkodził albo coś popsuł.

To są pojedyncze sytuacje, ale nietrudno przecież zauważyć, że wstyd potrafi zatruć całe obszary życia. Ktoś jest samotny i marzy

o założeniu rodziny, jednak nie może poznać nikogo interesującego, bo w kontaktach z osobami przeciwnej płci tak się wstydzi, że nie zrobi kroku naprzód, nawet gdy pojawiają się pozytywne sygnały z drugiej strony. Ktoś inny stale ma gorszą pracę, niż mógłby dostać, ponieważ wstyd paraliżuje go, ilekroć ma zaprezentować swoje możliwości. Ktoś jeszcze ma bardzo złe relacje w domu, gdyż bezustannie krytykuje i zawstydzają swoją rodzinę, usiłując w ten sposób nie dopuścić do głosu własnego wstydu.

Ogólnie można powiedzieć, że wstyd często ogranicza możliwości życiowe człowieka, a także odsuwa go od innych albo psuje relacje z nimi.

**Czym właściwie jest wstyd?** „Doświadczenie wstydu to doświadczenie odsłaniania się. Przeżywanie wstydu rzuca snop przenikliwego światła na to, czym i kim jesteśmy, boleśnie odsłaniając nierozpoznane aspekty osobowości. Odsłonięcie się przed sobą samym stanowi sedno wstydu. W pierwotnym znaczeniu słowa wstyd zawiera się ten proces: odkryć, wystawić na widok publiczny, zranić. Przeżywać go oznacza więc doświadczać ujawnienia szczególnie wrażliwych, intymnych, podatnych na zranienie aspektów Ja. Odsłaniać się można przed innymi, ale – niezależnie od tego czy inni wchodzi w grę – dochodzi zawsze do istotnego odsłonięcia się przed sobą samym” – podkreśla Ernest Kurtz<sup>1</sup>.

Wstyd jest zjawiskiem złożonym: „To coś więcej niż uczucie. To zespół reakcji organizmu (takich jak pochylenie głowy w dół czy rumieniec) połączony z możliwym do przewidzenia działaniem (takim jak ukrycie się czy wycofanie z kontaktu z innymi),

1 Ernest Kurtz, *Wstyd i poczucie winy*, tłum. Anna Dodziuk, Małgorzata Wakszudzka, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1988, s. 29.

przykrymi myślami (takimi jak «Jestem do niczego») i rozpaczą w duszy. Nasza definicja wstydu jest taka: jest to bolesne przeświadczenie o własnej zasadniczej ułomności jako istoty ludzkiej” – piszą Patricia i Ronald Potter-Efronowie w książce *Letting Go of Shame*<sup>2</sup>.

Wskazują oni równocześnie, jak odróżnić wstyd od jego, jak to określają, najbliższego sąsiada, czyli poczucia winy. Otóż osoba owładnięta wstydem czuje, że w pewien istotny sposób jest nie taka, jaka być powinna, tylko gorsza; że jako człowiek ma jakiś zasadniczy brak, defekt czy upośledzenie. Natomiast ktoś, kto ma poczucie winy, uważa, że zrobił coś nie tak, dopuścił się czegoś złego, co powinno być ukarane lub naprawione.

Wstyd ma naturę o wiele bardziej fizyczną niż poczucie winy – ono pojawia się w głowie, podczas gdy wstyd daje o sobie znać w ciele<sup>3</sup>.

Inny autor, odwołując się do doświadczeń ruchu Anonimowych Alkoholików, pisze:

Do wstydu trudniej się przyznać i trudniej się od niego uwolnić. [...] Wstyd tkwi w nas samych, jest nieodłączną częścią naszego istnienia i dlatego właśnie stanowi tak ważny element w odkrywaniu, kim naprawdę jesteśmy. [...] I wina, i wstyd oznaczają, że ten, kto je przeżywa, czuje się złym człowiekiem. W przypadku winy – z powodu tego, co robi; w przypadku

2 Ronald Potter-Efron, Patricia Potter-Efron, *Letting Go of Shame. Understanding How Shame Affects Your Life*, Hazelden Publishing, Hazelden 1989, s. 1-2 (tłum. własne).

3 Tamże, s. 3.

wstydu – z powodu tego, czym jest. [...] Poczucie winy bierze się z naruszenia, pogwałcenia lub przekroczenia jakiejś zasady. Wstyd zaś przeciwnie: pojawia się w przypadku nieosiągnięcia celu. Wstyd dowodzi nieudolności, niedostatku, ułomności<sup>4</sup>.

To rozróżnienie jest bardzo ważne, gdyż obydwa te uczucia często są mylone ze sobą, natomiast ich skutki i sposoby uwalniania się od nich są całkiem inne.

Człowiek [...] jest ostatecznie tylko człowiekiem, to znaczy zdolnym dokonać mało i wiele, wszystko i nic; nie jest aniołem ani bydlęciem, tylko człowiekiem<sup>5</sup>.

Chcę dodać, że wstyd – właśnie dlatego, że osoba zawstydzona myśli o sobie: „Jestem wybrakowanym egzemplarzem gatunku” – ma pewne podwórko, na którym rozgościł się szczególnie mocno. Mam na myśli wstyd związany z posiadaniem ciała i poczuciem jego niedoskonałości. Jest ono nieodłączne od nas, nie sposób go ukryć i najczęściej nie bardzo da się coś w nim zmienić. Mało znam osób, które są zadowolone ze swojej cielesności, prawie wszyscy uważają, że ma ona jakieś zasadnicze felery. Ten rodzaj wstydu towarzyszy nam prawie zawsze.

Łączy się on nie tylko z negatywnymi przekonaniem danej osoby na swój temat, ale ma też wymiar społeczny – wynikający z lęku przed oceną. Tego, jaki powinien być, człowiek dowiaduje

4 *Wstyd. Rozumienie i pokonywanie*, Ośrodek Apostolstwa Trzeźwości, Zakroczym 1987, s. 16–17. W cytowanym fragmencie została wprowadzona niewielka korekta przekładu.

5 Blaise Pascal, *Myśli*, tłum. Tadeusz Boy-Żeleński, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 1968, s. 87.