
25
KROKÓW
DO UWOLNIENIA
OD POCZUCIA
WINY
KSIĄŻKA-TRENING
AUTORKA
Anastasiia
Kolendo-Smirnova

Krok 1. Za co się obwiniam?

Praca z poczuciem winy zaczyna się od uświadomienia sobie, za co właściwie się obwiniamy. Czasami poczucie winy staje się tak silnie zakorzenione w naszej codzienności, że przestajemy dostrzegać jego przyczyny. Przeradza się w nieustanne wewnętrzne napięcie, poczucie, że coś jest z nami nie tak, oraz niezadowolenie z siebie.

Możemy obwiniać się za swoje czyny, podjęte decyzje, niewykorzystane szanse, wypowiedziane lub niewypowiedziane słowa. Niekiedy odczuwamy poczucie winy nawet z powodu własnych pragnień, potrzeb, emocji czy chęci życia na własnych zasadach, a nie zgodnie z oczekiwaniami innych.

Pierwszym krokiem jest dostrzeżenie zarzutów, które kierujemy pod własnym adresem.

Jak wykonać ćwiczenie

Wybierz czas i miejsce, w którym możesz spokojnie pobyć ze sobą. Przygotuj kartkę papieru lub osobny zeszyt, w którym będziesz wykonywać ćwiczenia podczas wszystkich 25 kroków.

Zadaj sobie pytanie: „Za co się obwiniam?”.

Zapisz wszystko, co przychodzi Ci do głowy, kończąc zdanie: „Obwiniam się za to, że…”.

Jeśli trudno Ci zacząć, skorzystaj z dodatkowych pytań:

- Jakich wydarzeń z przeszłości wciąż nie potrafię sobie wybaczyć?
- Które ze swoich decyzji uważam za niewłaściwe?
- Co najczęściej sobie wyrzucam?
- Czyich oczekiwań, w moim przekonaniu, nie spełniam?
- Z powodu jakich swoich pragnień, uczuć lub potrzeb odczuwam poczucie winy?
- Co, moim zdaniem, należało zrobić, a czego nie udało mi się zrobić?
- W jakich sytuacjach uważam, że należało postąpić inaczej?

Nie oceniaj swoich odpowiedzi. Nie próbuj się usprawiedliwiać ani udowadniać sobie własnej winy. Zapisuj nawet te zarzuty, które wydają Ci się błahe, nielogiczne lub wewnętrznie sprzeczne.

Na tym etapie nie musisz rozstrzygać, w jakim stopniu Twoje poczucie winy jest uzasadnione. Twoim zadaniem jest rozpoznanie zarzutów, które kierujesz wobec siebie i które towarzyszą Ci w codziennym życiu.

Przykład wykonania ćwiczenia

Marina, 38 lat, często doświadcza poczucia winy, szczególnie w relacjach z bliskimi. Podczas wykonywania ćwiczenia zapisała:

- Obwiniam się za to, że spędzam zbyt mało czasu z dziećmi.
- Obwiniam się za to, że czasami irytuję się na bliskich.
- Obwiniam się za to, że zbyt rzadko dzwonię do rodziców.
- Obwiniam się za to, że chcę odpocząć, kiedy w domu jest tyle rzeczy do zrobienia.
- Obwiniam się za to, że nie udało mi się utrzymać poprzedniego związku.
- Obwiniam się za to, że czasami stawiam własne interesy ponad interesami innych.
- Obwiniam się za to, że nie osiągnęłam więcej w życiu zawodowym.
- Obwiniam się za to, że nie zawsze jestem w stanie pomóc innym.

Po ponownym przeczytaniu swoich zapisków Marina zauważyła, że obwinia się nie tylko za konkretne zachowania, lecz także za własne potrzeby, ograniczenia i pragnienia.

Wcześniej jej poczucie winy przybierało postać ogólnego wrażenia, że robi zbyt mało. Teraz potrafiła dostrzec konkretne myśli, które podtrzymywały ten stan.

Nie musiała jeszcze szukać rozwiązań ani zmieniać swojego zachowania. Pierwszym rezultatem ćwiczenia było uświadomienie sobie, jakie wymagania sobie stawia i jakie zarzuty kieruje pod własnym adresem.

Dlaczego to ćwiczenie jest pomocne z perspektywy psychologii?

Uświadamianie sobie myśli automatycznych

Z perspektywy psychologii poznawczo-behawioralnej nasze reakcje emocjonalne w dużej mierze zależą od tego, w jaki sposób interpretujemy wydarzenia. Poczucie winy może być podtrzymywane przez myśli automatyczne, które pojawiają się szybko, nawykowo i często pozostają niezauważone.

„Należało postąpić inaczej", „Za mało się staram", „Zawiodłem innych", „Nie mam prawa odmawiać" – tego rodzaju myśli mogą być traktowane jako obiektywna prawda, choć w rzeczywistości stanowią jedynie interpretację danej sytuacji.

Zapisywanie zarzutów wobec siebie pomaga rozpoznać te myśli i stwarza podstawę do ich dalszej analizy.

Budowanie dystansu psychologicznego

Kiedy człowiek nieustannie powraca w myślach do zarzutów wobec siebie, może mieć trudność z odróżnieniem własnych myśli od rzeczywistości.

Przenosząc je na papier, zyskuje możliwość spojrzenia na treść swojego wewnętrznego dialogu z pewnego dystansu. W psychologii proces ten wiąże się z decentracją, czyli zdolnością do postrzegania myśli jako zdarzeń psychicznych, a nie niepodważalnych faktów.

Stopniowo możliwe staje się dostrzeżenie różnicy między przekonaniem o własnej winie a rzeczywistą winą. Nie są one tym samym.

Rozpoznawanie wewnętrznych przekonań

Za poszczególnymi zarzutami wobec siebie często kryją się głębsze przekonania i przyswojone zasady:

„Muszę dostosowywać się do innych".

„Nie mam prawa popełniać błędów".

„Odpowiadam za szczęście moich bliskich".

„Moje potrzeby są mniej ważne niż potrzeby innych".

Tego rodzaju przekonania mogą kształtować się pod wpływem wychowania, relacji rodzinnych, otoczenia społecznego oraz wcześniejszych doświadczeń życiowych.

Sporządzając listę zarzutów wobec siebie, człowiek zyskuje możliwość dostrzeżenia powtarzających się motywów i stopniowego odkrywania wewnętrznych zasad, którymi kieruje się w życiu.

Rozróżnianie poczucia winy i wstydu

Poczucie winy wiąże się przede wszystkim z negatywną oceną własnego postępowania: „Zrobiłem coś złego". Wstyd natomiast częściej dotyczy postrzegania siebie jako osoby: „Jestem zły".

Oba te doświadczenia emocjonalne mogą występować jednocześnie i wzajemnie się potęgować.

Precyzyjne określenie zarzutów wobec siebie pomaga stopniowo odchodzić od całościowej, negatywnej oceny własnej osoby na rzecz przyglądania się konkretnym sytuacjom, działaniom i decyzjom. Sprzyja to kształtowaniu bardziej obiektywnego spojrzenia na siebie.

Zmniejszanie niepewności

Kiedy przyczyny dyskomfortu emocjonalnego pozostają niejasne, trudniej zrozumieć, w jaki sposób można wpłynąć na własne samopoczucie.

Ujęcie nieokreślonego poczucia winy w konkretne słowa pomaga uporządkować przeżywane emocje. Zamiast ogólnego poczucia, że ponosimy winę, pojawia się materiał do dalszej pracy: możemy przyjrzeć się okolicznościom, przeanalizować zakres własnej odpowiedzialności, zweryfikować przekonania, a w razie potrzeby naprawić skutki swojego postępowania.

Warto pamiętać, że samo wykonanie ćwiczenia nie musi przynieść natychmiastowej ulgi. Czasami uświadomienie sobie nagromadzonych zarzutów wobec siebie może przejściowo nasilić nieprzyjemne emocje. W takiej sytuacji warto wykonywać ćwiczenie stopniowo, nie zmuszając się do przywoływania bolesnych wspomnień.

Celem pierwszego kroku nie jest pozbycie się poczucia winy, lecz zrozumienie, z czego się ono składa.

Pamiętaj: sam fakt, że odczuwasz poczucie winy, nie jest jeszcze dowodem Twojej winy.

Krok 2. Czy w moim życiu było już coś, czego żałuję dziś równie mocno jak wtedy? Co to było?

Kiedy doświadczamy silnego poczucia winy, może nam się wydawać, że dane wydarzenie na zawsze zmieniło nasze życie, że nigdy nie zdołamy sobie wybaczyć ani uwolnić się od trudnych emocji.

Jeśli jednak odwołamy się do własnych doświadczeń życiowych, możemy odnaleźć sytuacje, które kiedyś wywoływały w nas równie silne emocje. Być może w przeszłości również uważaliśmy, że popełniliśmy niewybaczalny błąd, jednak z czasem nasz stosunek do tego, co się wydarzyło, uległ zmianie.

Powrót do przeszłości pozwala dostrzec, jak zmieniają się nasze przeżycia, jakie sytuacje wywołują w nas poczucie winy i w jaki sposób sobie z nim radzimy.

Jak wykonać ćwiczenie

Wróć myślami do sytuacji, która obecnie wywołuje w Tobie poczucie winy.

Spróbuj przypomnieć sobie, czy w Twoim życiu wydarzyło się wcześniej coś, co budziło w Tobie równie silny żal. Nie musi to być podobna sytuacja. Istotne jest natężenie emocji, których wówczas doświadczasz.

Opisz tę sytuację na piśmie i odpowiedz na następujące pytania:

- Co się wtedy wydarzyło?
- Za co dokładnie się obwiniam, gdy wracam myślami do tamtego okresu?
- Jakie uczucia i myśli towarzyszyły mi w tamtym czasie?
- Czy wydawało mi się wtedy, że nigdy nie zdołam sobie wybaczyć?
- Jak długo towarzyszyły mi trudne emocje związane z tym wydarzeniem?
- Jak z upływem czasu zmienił się mój stosunek do tej sytuacji?

- Co pomogło mi poradzić sobie z tymi przeżyciami?
- Czy nadal obwiniam się za to, co się wydarzyło?
- Co łączy moje wcześniejsze i obecne doświadczenia emocjonalne?
- Jakie doświadczenia z przeszłości mogą mi teraz pomóc?

Spróbuj ocenić natężenie poczucia winy, którego wówczas doświadczasz, w skali od 0 do 10. Następnie oceń, jak silne jest dziś Twoje poczucie winy w odniesieniu do tego samego wydarzenia.

Zwróć uwagę na różnicę między tymi ocenami, jeśli taka występuje.

Jeżeli zauważysz, że nadal odczuwasz silne poczucie winy z powodu wydarzeń z przeszłości, po prostu odnotuj tę obserwację. Nie wymagaj od siebie natychmiastowego wybaczenia sobie ani zmiany stosunku do tego, co się wydarzyło.

Jeśli nie przypominasz sobie odpowiedniej sytuacji, nie próbuj jej szukać na siłę. Wystarczy odnotować, że w tej chwili trudno Ci odnaleźć podobne doświadczenie.

Przykład wykonania ćwiczenia

Jelena, 42 lata, doświadcza silnego poczucia winy z powodu decyzji o przeprowadzce do innego kraju i pozostawieniu starszych rodziców w rodzinnym mieście. Chociaż jej rodzice są w stanie samodzielnie o siebie zadbać, Jelenie nieustannie towarzyszy myśl, że postąpiła egoistycznie.

Podczas wykonywania ćwiczenia przypomniała sobie, jak wiele lat wcześniej podjęła decyzję o rozwodzie. Wówczas wydawało jej się, że rozbiła rodzinę i pozbawiła dzieci możliwości dorastania z obojgiem rodziców.

Jelena zapisała:

„Po rozwodzie przez długi czas się obwiniałam. Wydawało mi się, że popełniłam błąd, którego konsekwencji nigdy nie będę w stanie naprawić. Nieustannie myślałam o tym, że powinnam była dłużej znosić trudności, zachować rodzinę i zrezygnować z własnych pragnień.

Moje poczucie winy było wtedy tak silne, że oceniłabym je na 9 punktów w skali od 0 do 10.

Dziś, po kilku latach, oceniam je na 2 punkty. Widzę, że dzieci utrzymują relacje z obojgiem rodziców, a moje życie stało się spokojniejsze. Z czasem zrozumiałam, że utrzymanie małżeństwa za wszelką cenę niekoniecznie byłoby najlepszym rozwiązaniem dla naszej rodziny”.

Porównując obie sytuacje, Jelena zauważyła, że w każdym z tych przypadków obwiniała się za podjęcie decyzji uwzględniającej jej własne interesy.

Dostrzegła również, że wcześniej traktowała swoje poczucie winy jako dowód na to, że podjęła niewłaściwą decyzję. Z upływem czasu jej spojrzenie na to, co się wydarzyło, uległo jednak zmianie.

Ta obserwacja pomogła Jelenie dopuścić do siebie myśl, że również jej obecny stosunek do przeprowadzki może się zmienić. Nie musi już dziś znać ostatecznej odpowiedzi na pytanie, czy postąpiła właściwie.

Dlaczego to ćwiczenie jest pomocne z perspektywy psychologii?

Kształtowanie perspektywy czasowej

W stanie silnego napięcia emocjonalnego człowiekowi może być trudno wyobrazić sobie, że jego przeżycia mogą się zmienić. Aktualne emocje zaczynają być postrzegane jako trwałe, a konsekwencje tego, co się wydarzyło – jako nieodwracalne.

W psychologii funkcjonuje pojęcie błędu prognozowania afektywnego, czyli błędu w przewidywaniu własnych przyszłych reakcji emocjonalnych. Ludzie mogą przeceniać czas trwania i natężenie przyszłych emocji, jednocześnie nie doceniając własnej zdolności do przystosowania się do zmieniających się okoliczności.

Odwołanie się do przeszłości pomaga poszerzyć perspektywę czasową. Człowiek zyskuje możliwość przypomnienia sobie, że jego stan emocjonalny już wcześniej ulegał zmianom, nawet wtedy, gdy wydawało się to niemożliwe.

Nie oznacza to, że każde poczucie winy z czasem musi ustąpić. Jednak własne doświadczenia życiowe mogą pomóc osłabić przekonanie, że obecne przeżycia pozostaną niezmienne na zawsze.

Rozpoznawanie powtarzających się schematów psychologicznych

Poczucie winy może pojawiać się w zupełnie różnych okolicznościach życiowych, a jednocześnie wynikać z tych samych wewnętrznych przekonań.

Na przykład człowiek może odczuwać poczucie winy, odmawiając spełnienia czyjejś prośby, kończąc związek, zmieniając pracę lub przeprowadzając się w inne miejsce. Na pierwszy rzut oka sytuacje te różnią się od siebie, jednak może się za nimi kryć wspólne przekonanie: „Nie mam prawa podejmować decyzji, które sprawiają przykrość innym ludziom”.

Porównanie wcześniejszych i obecnych przeżyć pozwala dostrzec powtarzające się wzorce emocjonalne i behawioralne.

Z perspektywy psychologii poznawczo-behawioralnej wzorce te mogą być związane z przekonaniami kluczowymi oraz przyswojonymi zasadami, które wpływają na sposób postrzegania siebie i otaczającego świata.

Rozpoznanie tych prawidłowości pomaga zrozumieć, że źródłem poczucia winy może być nie tylko konkretne wydarzenie, lecz także nawykowy sposób jego interpretowania.

Uruchamianie wewnętrznych zasobów

W okresach napięcia emocjonalnego uwaga człowieka często koncentruje się na problemie, własnych błędach i negatywnych konsekwencjach tego, co się wydarzyło. Wcześniejsze doświadczenia związane z pokonywaniem trudności mogą wówczas pozostawać poza obszarem jego uwagi.

Przypominanie sobie sytuacji, z którymi udało się poradzić, pomaga dostrzec posiadane już zasoby psychologiczne.

Może to być umiejętność podejmowania trudnych decyzji, zwracania się o wsparcie, przystosowywania się do zmian, weryfikowania własnych przekonań, przyznawania się do błędów oraz naprawiania ich skutków.

Uświadomienie sobie tych doświadczeń sprzyja wzmacnianiu poczucia własnej skuteczności, czyli wiary we własną zdolność do radzenia sobie z trudnościami i wywierania wpływu na swoje życie.

Zamiast myśli „Nie wiem, jak sobie z tym poradzić" stopniowo może pojawić się inna: „W moim życiu były już trudne okresy i mam doświadczenie w ich przezwyciężaniu".

Rozwijanie elastyczności poznawczej

Silnemu poczuciu winy mogą towarzyszyć kategoryczne osądy: „To był niewybaczalny błąd", „Nigdy nie zaznam spokoju", „Nie było mi wolno tak postąpić".

Wracając pamięcią do wcześniejszych sytuacji, człowiek może zauważyć, że jego ocena tego samego wydarzenia zmieniała się wraz ze zdobywaniem nowych doświadczeń, uzyskiwaniem dodatkowych informacji oraz zmianą okoliczności życiowych.

Sprzyja to rozwijaniu elastyczności poznawczej, czyli zdolności do rozpatrywania sytuacji z różnych perspektyw, weryfikowania własnych wniosków i uwzględniania nowych okoliczności.

Człowiek stopniowo uczy się dopuszczać możliwość, że jego dzisiejsza ocena tego, co się wydarzyło, nie jest jedyną możliwą ani ostateczną.

Rozróżnianie żalu i obwiniania siebie

Żal wiąże się ze świadomością, że wydarzenia mogły potoczyć się inaczej. Poczucie winy natomiast często pojawia się wtedy, gdy człowiek uważa, że ponosi odpowiedzialność za naruszenie własnych zasad moralnych lub wyrządzenie krzywdy.

Jednak żal z powodu tego, co się wydarzyło, nie zawsze oznacza, że człowiek rzeczywiście postąpił niewłaściwie.

Analiza przeszłości pomaga dostrzec, że można żałować konsekwencji własnej decyzji, uznawać złożoność sytuacji, a jednocześnie rozumieć powody, dla których decyzja ta została podjęta.

Takie rozumienie własnych doświadczeń stwarza podstawę do bardziej dojrzałego podejścia do swojej historii życia, w którym przyznawanie się do błędów nie musi wiązać się z długotrwałym karaniem siebie.

Celem drugiego kroku jest spojrzenie na obecne poczucie winy w kontekście własnej historii życia, rozpoznanie powtarzających się schematów oraz odwołanie się do posiadanego już doświadczenia w pokonywaniu trudności.

To, co dziś wydaje się niewybaczalne, z czasem może nabrać zupełnie innego znaczenia. Twój obecny sposób postrzegania tego, co się wydarzyło, nie musi być ostateczny.

Krok 3. Jak zmieniło mnie to, co się wydarzyło? Jak wyglądałoby moje zachowanie, gdyby do tego nie doszło?

Kiedy człowiek doświadcza poczucia winy, jego uwaga często koncentruje się na przeszłości: na popełnionym błędzie, jego konsekwencjach oraz możliwości postąpienia inaczej. Raz po raz powraca myślami do tego, co się wydarzyło, próbując w wyobraźni zmienić to, czego zmienić już nie można.

Jednocześnie może nie dostrzegać zmian, jakie zaszły w nim samym po tym wydarzeniu.

Nasze doświadczenia życiowe wpływają na nasze wartości, przekonania, decyzje oraz stosunek do siebie i innych ludzi. Czasami właśnie uświadomienie sobie własnych błędów pomaga nam stać się bardziej uważnymi na potrzeby innych, nauczyć się budować relacje, rozumieć konsekwencje swoich działań i podejmować bardziej przemyślane decyzje.

Zmiany te mogą jednak mieć również negatywny charakter. Po danym wydarzeniu człowiek może stać się nadmiernie ostrożny, lękliwy, niepewny siebie, zacząć unikać odpowiedzialności lub rezygnować z własnych potrzeb z obawy przed ponownym popełnieniem błędu.

Na tym etapie ważne jest przyjrzenie się temu, jaki wpływ miało to wydarzenie na Twoją osobowość i zachowanie.

Jak wykonać ćwiczenie

Przypomnij sobie sytuację, z powodu której odczuwasz poczucie winy. Spróbuj przeanalizować, jaką osobą jesteś obecnie, a jaką osobą było Ci dane być przed tym wydarzeniem.

Podziel kartkę papieru na trzy części.

Część pierwsza. Jaką osobą byłem przed tym wydarzeniem?

Opisz swoje wcześniejsze nawyki, sposoby zachowania, przekonania oraz stosunek do innych ludzi, zanim doszło do tej sytuacji.

Część druga. Jak zmieniło mnie to wydarzenie?

Zapisz wszystkie zmiany, które w sobie dostrzegasz. Uwzględnij zarówno pozytywne, jak i negatywne konsekwencje zdobytego doświadczenia.

Część trzecia. Jak wyglądałoby moje zachowanie, gdyby do tego nie doszło?

Wyobraź sobie, jak mogłoby wyglądać Twoje dzisiejsze zachowanie, gdyby ta sytuacja nigdy nie miała miejsca. Być może niektóre nawyki, przekonania lub sposoby budowania relacji z innymi pozostałyby niezmienione. Pamiętaj jednak, że jest to jedynie przypuszczenie, a nie pewna wiedza o tym, jak mogłoby potoczyć się Twoje życie.

Aby pogłębić analizę, odpowiedz na następujące pytania:

- Czego nauczyło mnie to doświadczenie?
- Które z moich przekonań uległy zmianie?
- Czy zmienił się mój stosunek do siebie i innych ludzi?
- Jakie cechy udało mi się rozwinąć lub nabyć?
- Jakich błędów staram się teraz nie powtarzać?
- Jakie decyzje podejmuję dziś inaczej niż wcześniej?
- Jakie obawy pojawiły się u mnie po tym wydarzeniu?
- Z czego zaczęło mi się zdarzać rezygnować z powodu poczucia winy?
- Które zmiany pomagają mi w życiu, a które mnie ograniczają?
- Jakie korzystne zmiany chcę zachować, nawet jeśli przestanę odczuwać poczucie winy?

Nie próbuj za wszelką cenę odnaleźć pozytywnego znaczenia tego, co się wydarzyło. Niektóre wydarzenia rzeczywiście przynoszą cierpienie, a nie każde doświadczenie życiowe prowadzi do pozytywnych zmian.

Celem tego ćwiczenia nie jest usprawiedliwianie własnego postępowania, lecz uświadomienie sobie, w jaki sposób zdobyte doświadczenie na Ciebie wpłynęło.

Przykład wykonania ćwiczenia

Aleksander, 45 lat, doświadcza poczucia winy z powodu tego, że przez wiele lat poświęcał swojemu synowi zbyt mało uwagi. Dużo pracował, starał się zapewnić rodzinie odpowiednie warunki materialne i uważał, że dobrobyt finansowy jest najważniejszym wyrazem troski.

Kiedy jego syn dorósł, Aleksander uświadomił sobie, że przegapił wiele ważnych momentów jego dzieciństwa. Stało się to źródłem długotrwałego obwiniania siebie.

Podczas wykonywania ćwiczenia Aleksander zapisał:

Jaki byłem wcześniej:

- Uważałem, że zapewnienie rodzinie bytu materialnego jest ważniejsze niż wspólne spędzanie czasu.
- Rzadko interesowałem się przeżyciami mojego syna.
- Odkładałem sprawy rodzinne na później ze względu na pracę.
- Byłem przekonany, że będę miał jeszcze wystarczająco dużo czasu na budowanie relacji z dzieckiem.

Jak się zmieniłem:

- Zacząłem bardziej doceniać czas spędzany z bliskimi.
- Nauczyłem się uważniej słuchać innych ludzi.
- Przestałem postrzegać zapewnianie bytu materialnego jako jedyny sposób okazywania miłości.
- Staram się pielęgnować relację z synem i interesować się jego życiem.
- Zacząłem odczuwać niepokój za każdym razem, gdy nie mogę spełnić prośby syna.
- Czasami zgadzam się na rzeczy, których nie chcę robić, próbując w ten sposób wynagrodzić mu przeszłość.

Jak bym się zachowywał, gdyby do tego nie doszło:

„Być może nadal uważałbym pracę za najważniejszy priorytet i nie dostrzegałbym, jak istotna jest emocjonalna obecność w życiu bliskich. Mógłbym zachować swoje dawne nawyki i nie zastanawiać się nad jakością naszych relacji".

W trakcie wykonywania ćwiczenia Aleksander zrozumiał, że jego stosunek do rodziny rzeczywiście się zmienił. Stał się bardziej uważny, otwarty emocjonalnie i świadomy w relacjach z innymi.

Jednocześnie zauważył, że poczucie winy skłania go do nadmiernego rekompensowania błędów z przeszłości kosztem własnych potrzeb i granic.

Aleksander doszedł do wniosku, że może zachować rozwinięte w sobie cechy, nadal budować relację z synem i uznawać swoje dawne błędy, nie zamieniając reszty życia w nieustanną próbę odkupienia winy.

Dlaczego to ćwiczenie jest pomocne z perspektywy psychologii?

Przejście od karania siebie do uczenia się na własnych błędach

Jedną z adaptacyjnych funkcji poczucia winy jest regulowanie zachowania. Może ono sygnalizować, że nasze działania są sprzeczne z wyznawanymi wartościami, skłaniać do uznania własnych błędów, odbudowywania relacji oraz zmiany postępowania.

Kiedy jednak człowiek uświadomił sobie już swój błąd, wyciągnął z niego wnioski i podjął możliwe działania w celu naprawienia jego skutków, długotrwałe obwinianie siebie może przestać pełnić konstruktywną funkcję.

Zamiast sprzyjać rozwojowi, zaczyna podtrzymywać napięcie emocjonalne i negatywny stosunek do siebie.

Analiza zmian, które zaszły pod wpływem danego wydarzenia, pomaga dostrzec, jakie wnioski zostały już wyciągnięte i w jaki sposób znajdują odzwierciedlenie w obecnym zachowaniu.

Człowiek stopniowo uczy się postrzegać odpowiedzialność nie jako konieczność nieustannego cierpienia z powodu przeszłości, lecz jako gotowość do uwzględniania zdobytego doświadczenia w teraźniejszości i przyszłości.

Poznawcza reinterpretacja doświadczeń życiowych

Reinterpretacja poznawcza to mechanizm psychologiczny, który umożliwia zmianę reakcji emocjonalnej poprzez ponowne rozważenie znaczenia nadawanego danemu wydarzeniu.

Kiedy uwaga koncentruje się wyłącznie na popełnionym błędzie, wydarzenie może być postrzegane jedynie jako źródło cierpienia, wstydu i poczucia winy.

Przyjrzenie się zmianom, które zaszły w nas samych, pozwala poszerzyć perspektywę postrzegania tego, co się wydarzyło. Człowiek zaczyna dostrzegać nie tylko negatywne konsekwencje, lecz także wpływ zdobytego doświadczenia na swoje późniejsze decyzje, wartości i zachowanie.

Nie oznacza to zaprzeczania wyrządzonej krzywdzie ani próby przedstawienia popełnionego błędu jako czegoś dobrego. Chodzi o kształtowanie pełniejszego i bardziej wielowymiarowego spojrzenia na własne doświadczenia.

Przeszłość pozostaje niezmienna, jednak znaczenie, jakie ma dla człowieka, może się zmieniać.

Integracja doświadczeń z przeszłości z obrazem siebie

W psychologii istnieje pojęcie tożsamości narracyjnej, czyli wewnętrznej opowieści, którą człowiek tworzy na temat siebie i własnego życia.

Kiedy poczucie winy przybiera charakter przewlekły, pojedyncze wydarzenie może zacząć zajmować nieproporcjonalnie dużo miejsca w tej opowieści. Człowiek zaczyna definiować siebie przez pryzmat popełnionego błędu, traktując go jako dowód własnej niższej wartości lub moralnej niedoskonałości.

Wewnętrzna narracja przybiera wówczas postać: „Jestem człowiekiem, który popełnił niewybaczalny błąd”.

Analiza zmian, jakie zaszły pod wpływem tego doświadczenia, pomaga uzupełnić tę opowieść: „Jestem człowiekiem, który popełnił błąd, uświadomił sobie jego konsekwencje, zmienił swoje zachowanie i nadal się rozwija”.

Takie podejście pozwala włączyć bolesne doświadczenie do własnej historii życia, nie sprowadzając do niego całej swojej tożsamości.

O tym, kim jesteśmy, świadczą nie tylko nasze przeszłe czyny, lecz także decyzje, które podejmujemy po ich dokonaniu.

Uświadamianie sobie zachowań kompensacyjnych

Czasami poczucie winy skłania człowieka do nadmiernego rekompensowania popełnionego błędu. Może on nieustannie ustępować innym, podejmować dodatkowe zobowiązania, rezygnować z odpoczynku, tolerować brak szacunku lub odmawiać sobie prawa do realizowania własnych pragnień.

Takie zachowanie może chwilowo zmniejszać poczucie winy, dając człowiekowi wrażenie, że odkupuje swój błąd.

Jednak chwilowa ulga może utrwalać ten sposób postępowania. W psychologii mechanizm ten określa się mianem wzmocnienia negatywnego: dane zachowanie jest powtarzane, ponieważ pozwala zmniejszyć nieprzyjemny stan emocjonalny.

W rezultacie człowiek może nadal poświęcać własne interesy nie dlatego, że rzeczywiście tego chce, lecz dlatego, że obawia się ponownego doświadczenia poczucia winy.

Analiza zmian, które nastąpiły po danym wydarzeniu, pomaga odróżnić świadomy rozwój od zachowań wynikających z lęku, potrzeby karania siebie i dążenia do zasłużenia na przebaczenie.

Rozwijanie konstruktywnego myślenia kontrfaktycznego

Myślenie kontrfaktyczne to zdolność do wyobrażania sobie alternatywnych scenariuszy przebiegu wydarzeń.

W przypadku poczucia winy często przejawia się w postaci myśli: „Gdybym postąpił inaczej”, „Gdybym tego nie zrobił”, „Gdybym mógł cofnąć czas”.

Kiedy tego rodzaju rozważania nieustannie się powtarzają i nie prowadzą do nowych wniosków, mogą podtrzymywać ruminacje, czyli uporczywe rozpamiętywanie nieprzyjemnych myśli i wydarzeń.

W tym ćwiczeniu proponujemy wykorzystanie myślenia kontrfaktycznego w inny sposób. Zamiast bez końca analizować, jak można było zapobiec popełnieniu błędu, człowiek zastanawia się, jak mogłoby wyglądać jego obecne zachowanie, gdyby nie zdobył tego doświadczenia.

Pozwala to skierować uwagę na efekty uczenia się, zmiany osobowościowe oraz możliwości wykorzystania zdobytej wiedzy w przyszłości.

Ważne jest, aby nie traktować wyobrażonego scenariusza jako dowodu na to, że dane wydarzenie było konieczne. Jego zadaniem jest pomoc w zrozumieniu zmian, a nie usprawiedliwianie przeszłości.

Tworzenie podstaw do wybaczenia sobie

Wybaczenie sobie nie oznacza rezygnacji z odpowiedzialności, zaprzeczania wyrządzonej krzywdzie ani umniejszania znaczenia przeżyć innych ludzi.

Konstruktywne wybaczenie sobie obejmuje uznanie własnego postępowania, refleksję nad jego konsekwencjami, przyjęcie odpowiedzialności adekwatnej do sytuacji oraz dążenie do działania w zgodzie z własnymi wartościami.

Uświadomienie sobie zmian, które w nas zaszły, pomaga dostrzec, że odpowiedzialność może wyrażać się nie tylko w odczuwaniu poczucia winy, lecz także w konkretnych działaniach, zmianie zachowania i okazywaniu szacunku innym ludziom.

Stopniowo możliwe staje się oddzielenie wyniesionej z doświadczenia lekcji od potrzeby dalszego emocjonalnego karania siebie.

Celem trzeciego kroku jest uświadomienie sobie, w jaki sposób dane wydarzenie wpłynęło na Twoją osobowość, rozpoznanie konstruktywnych i destrukcyjnych zmian oraz zrozumienie, które z nich chcesz zachować w dalszym życiu.

Nie musisz nadal odczuwać poczucia winy, aby pamiętać o popełnionym błędzie, zachować zdobytą dzięki niemu wiedzę i ponosić odpowiedzialność za własne postępowanie.

Krok 4. Wróćmy do poczucia winy, nad którym dziś pracujemy. Jak brzmi mój obecny „wyrok”?

Kiedy człowiek doświadcza poczucia winy, w jego wnętrzu może rozgrywać się swoisty proces sądowy. Jednocześnie staje się oskarżonym, oskarżycielem i sędzią. Stawia sobie zarzuty, ocenia własne postępowanie, wydaje wyrok i wymierza karę.

Taki wewnętrzny proces sądowy nie zawsze jednak przewiduje możliwość obrony, uwzględnienia okoliczności czy ponownego rozpatrzenia wydanego wyroku.

Człowiek może przez lata uważać, że nie zasługuje na szczęście, miłość, dobrobyt, spokój ani prawo do rozpoczęcia życia na nowo. Czasami nawet nie zdaje sobie sprawy, że żyje zgodnie z wewnętrznym wyrokiem, który kiedyś sam na siebie wydał.

Wyrok ten może kształtować jego relacje z innymi ludźmi, decyzje życiowe, stosunek do własnych potrzeb oraz przekonania dotyczące tego, na co zasługuje.

Na tym etapie wracamy do poczucia winy, nad którym rozpoczęliśmy pracę, i przyglądamy się temu, jaki wyrok wydaliśmy na siebie w związku z tym, co się wydarzyło.

Jak wykonać ćwiczenie

Wróć do sytuacji, którą określiłeś w pierwszym kroku. Przypomnij sobie, za co dokładnie się obwiniasz.

Wyobraź sobie, że Twoje wewnętrzne oskarżenie zostało już rozpatrzone i zapadł wyrok, który sam sobie wymierzasz. Spróbuj ująć go w słowa.

W tym celu dokończ następujące zdania:

- Za to, co się stało z mojej winy, zasługuję na…
- Po tym, co się wydarzyło, nie mam już prawa…
- Teraz moim obowiązkiem jest…
- Nie mogę sobie pozwolić na…
- Aby odkupić swoją winę, muszę…
- Będę w stanie sobie wybaczyć dopiero wtedy, gdy…
- Moja kara polega na tym, że…
- Uważam, że po tym, co się wydarzyło, nie zasługuję na…
- Muszę odczuwać poczucie winy tak długo, aż…

Zwróć uwagę nie tylko na swoje myśli, lecz także na to, jak wygląda Twoje życie po tym wydarzeniu.

Być może odmawiasz sobie prawa do czerpania radości z życia, rezygnujesz z nowych relacji, nie pozwalasz sobie na odpoczynek, unikasz rozwoju zawodowego lub nieustannie poświęcasz własne interesy.

Spróbuj ustalić, czy wiąże się to z przekonaniem, że musisz ponieść karę za przeszłość.

Następnie sformułuj swój wewnętrzny wyrok w jednym lub kilku zdaniach.

Dodatkowo odpowiedz na następujące pytania:

- Od jak dawna żyję z tym wyrokiem?
- Jak długo ma trwać kara, którą sobie wymierzam?

- Czy mój wyrok przewiduje możliwość uwolnienia się od kary?
- Jakie warunki muszą zostać spełnione, aby kara dobiegła końca?
- Czy spełnienie tych warunków jest realne?
- Kto zdecydował, że zasługuję właśnie na taką karę?
- Jak ten wyrok wpływa na moje obecne życie?

Na tym etapie nie próbuj uchylać ani zmieniać swojego wyroku. Ważne jest, aby dostrzec go w takiej postaci, w jakiej funkcjonuje obecnie w Twojej świadomości.

Pamiętaj, że jest to metafora wewnętrznego procesu psychologicznego, a nie zachęta do wymierzania sobie rzeczywistej kary.

Przykład wykonania ćwiczenia

Olga, 39 lat, odczuwa poczucie winy z powodu decyzji, którą podjęła kilka lat temu, kończąc związek z mężczyzną bardzo boleśnie przeżywającym rozstanie.

Mimo że związek zakończył się dawno temu, Olga nadal uważa się za odpowiedzialną za jego stan emocjonalny. Jest przekonana, że sprawiła ból człowiekowi, który ją kochał, i dlatego sama nie zasługuje na szczęście.

W ciągu ostatnich lat kilkakrotnie miała możliwość nawiązania nowej relacji, jednak za każdym razem oddalała się od potencjalnego partnera, odczuwając niepokój i wewnętrzny dyskomfort.

Podczas wykonywania ćwiczenia Olga zapisała:

„Obwiniam się za to, że sprawiłam ból człowiekowi, który mnie kochał.

Po tym, co się wydarzyło, nie mam prawa być szczęśliwa z innym mężczyzną.

Muszę nadal pamiętać o tym, ile bólu mu sprawiłam.

Jeśli będę szczęśliwa, będzie to oznaczało, że jego cierpienie jest mi obojętne.

Będę mogła pozwolić sobie na nowy związek dopiero wtedy, gdy dowiem się, że on jest szczęśliwy".

Następnie Olga sformułowała swój wewnętrzny wyrok:

„Za to, że sprawiłam ból drugiemu człowiekowi, pozbawiam się prawa do osobistego szczęścia, dopóki nie będę miała pewności, że on już nie cierpi".

Analizując swoje zapiski, Olga zauważyła, że czas trwania jej kary nie został określony. Co więcej, zakończenie tej kary zależy od okoliczności, nad którymi nie ma pełnej kontroli.

Dostrzegła również, że własne szczęście postrzega jako zdradę człowieka, któremu kiedyś sprawiła ból.

Przed wykonaniem ćwiczenia Olga uważała, że po prostu nie jest gotowa na nowy związek. Teraz mogła dostrzec możliwy związek między swoim zachowaniem a wewnętrznym wyrokiem.

Na tym etapie nie musiała przekonywać siebie o własnej niewinności. Istotnym rezultatem ćwiczenia było uświadomienie sobie, jakie ograniczenia nałożyła na własne życie i dlaczego nadal ich przestrzega.

Dlaczego to ćwiczenie jest pomocne z perspektywy psychologii?

Uświadamianie sobie mechanizmu samokarania

Poczucie winy może pełnić konstruktywną funkcję, skłaniając człowieka do uznawania własnych błędów, naprawiania ich skutków i zmiany zachowania.

W niektórych przypadkach staje się jednak podstawą do karania siebie.

Człowiek może nieświadomie kierować się przekonaniem, że krzywda wyrządzona drugiej osobie musi zostać zrekompensowana własnym cierpieniem. W rezultacie zaczyna postrzegać ból emocjonalny jako konieczną cenę za swoje postępowanie.

Samokaranie nie zawsze przybiera jednak oczywistą formę. Może przejawiać się poprzez rezygnowanie z przyjemności, nadmierne obciążanie się obowiązkami, umniejszanie własnych osiągnięć, rezygnowanie z nadarzających się możliwości lub niezdolność do ochrony własnych granic.

Sformułowanie wewnętrznego wyroku pomaga dostrzec związek między poczuciem winy a ograniczeniami, które człowiek nakłada na własne życie.

Stwarza to podstawę do dalszego rozróżniania odpowiedzialności i samokarania.

Rozpoznawanie karzącego wewnętrznego krytyka

W terapii schematów istnieje pojęcie trybu Karzącego Rodzica. Opisuje ono stan wewnętrzny, w którym człowiek stawia sobie surowe wymagania, potępia siebie za popełnione błędy i uważa, że zasługuje na karę.

Taki sposób odnoszenia się do siebie może kształtować się pod wpływem wczesnych doświadczeń życiowych, szczególnie wtedy, gdy popełnianiu błędów towarzyszyły upokorzenie, odrzucenie, nadmierna krytyka lub pozbawianie wsparcia emocjonalnego.

Z czasem oskarżenia płynące z otoczenia mogą stać się częścią wewnętrznego dialogu. Nawet gdy w pobliżu nie ma już osoby, która osądza lub karze, człowiek nadal robi to sam.

Sformułowanie własnego wyroku pomaga usłyszeć głos karzącego wewnętrznego krytyka i rozpoznać zasady, na podstawie których wydaje on swoje osądy.

Uświadomienie sobie tego mechanizmu pozwala stopniowo oddzielać wyuczony sposób odnoszenia się do siebie od obiektywnej oceny własnego postępowania.

Rozpoznawanie warunkowego prawa do szczęścia

Czasami człowiek uzależnia swoje prawo do dobrostanu od spełnienia określonych warunków moralnych.

W jego świadomości mogą funkcjonować następujące przekonania:

„Mam prawo do szczęścia tylko wtedy, gdy nikomu nie sprawiam bólu".

„Zasługuję na miłość tylko wtedy, gdy nie popełniam błędów".

„Mogę pozwolić sobie na odpoczynek dopiero po wypełnieniu wszystkich zobowiązań".

„Nie mam prawa cieszyć się życiem, dopóki ktoś cierpi z mojego powodu".

Z perspektywy psychologii poznawczo-behawioralnej tego rodzaju przekonania można rozpatrywać jako reguły warunkowe, które kształtują samoocenę i zachowanie człowieka.

Problem polega na tym, że niektórych z tych warunków nie sposób w pełni spełnić. Człowiek nie jest w stanie zagwarantować, że nigdy nie popełni błędu, kontrolować stanu emocjonalnego innych ludzi ani zawsze spełniać cudzych oczekiwań.

W rezultacie przyznanie sobie prawa do szczęścia, spokoju i satysfakcji z życia jest nieustannie odkładane na później.

Uświadomienie sobie wewnętrznego wyroku pomaga rozpoznać warunki, od których człowiek uzależnił własny dobrostan.

Zrozumienie mechanizmów podtrzymujących poczucie winy

Karanie siebie czasami przynosi chwilową ulgę emocjonalną.

Na przykład, rezygnując z przyjemności, człowiek może odczuwać mniejsze poczucie winy, ponieważ traktuje swoje wyrzeczenie jako dowód skruchy. Poświęcając własne interesy, może mieć wrażenie, że w ten sposób rekompensuje popełniony w przeszłości błąd.

Z perspektywy psychologii behawioralnej taka ulga może utrwalać ograniczające zachowania poprzez mechanizm wzmocnienia negatywnego.

Człowiek powtarza działania, które chwilowo zmniejszają nieprzyjemne przeżycia. Może to jednak utrudniać weryfikację przekonania o konieczności ponoszenia kary.

W rezultacie powstaje błędne koło: poczucie winy skłania człowieka do karania siebie, samokaranie chwilowo zmniejsza napięcie emocjonalne, a odczuwana ulga utrwala przekonanie, że kara jest konieczna.

Przyjrzenie się wewnętrznemu wyrokowi pomaga dostrzec ten mechanizm i zrozumieć, w jaki sposób własne zachowanie może podtrzymywać poczucie winy.

Uświadamianie sobie bezterminowego charakteru wewnętrznej kary

Wewnętrzny wyrok często charakteryzuje się brakiem jasno określonych kryteriów zakończenia kary.

Człowiek może uważać, że musi cierpieć tak długo, aż naprawi przeszłość, uzyska przebaczenie drugiej osoby lub upewni się, że wszystkie konsekwencje jego postępowania zostały usunięte.

Niektórych wydarzeń nie można jednak zmienić, niektóre konsekwencje są nieodwracalne, a uzyskanie przebaczenia drugiego człowieka nie zależy wyłącznie od nas.

Jeśli zakończenie wewnętrznej kary jest uzależnione wyłącznie od takich warunków, człowiek może przez wiele lat pozostawać w stanie chronicznego obwiniania siebie.

Pytanie o czas trwania kary pomaga dostrzec, czy człowiek w ogóle przewidział dla siebie możliwość uwolnienia się od poczucia winy.

Jest to szczególnie istotne dla zrozumienia, dlaczego nawet po upływie długiego czasu od danego wydarzenia stan emocjonalny może pozostawać niemal niezmieniony.

Rozróżnianie odpowiedzialności i cierpienia

Jednym z powszechnych przekonań podtrzymujących nadmierne poczucie winy jest przeświadczenie, że intensywność cierpienia świadczy o głębi skruchy i stopniu przyjmowanej odpowiedzialności.

Człowiek może obawiać się, że jeśli przestanie odczuwać poczucie winy, umniejszy znaczenie wyrządzonej krzywdy, zapomni o swoim błędzie lub stanie się moralnie nieodpowiedzialny.

Odpowiedzialność i cierpienie nie są jednak pojęciami tożsamymi.

Odpowiedzialność oznacza uznanie własnych czynów, zrozumienie ich konsekwencji, naprawienie wyrządzonej krzywdy tam, gdzie jest to możliwe, oraz gotowość do uwzględniania zdobytego doświadczenia w przyszłości.

Długotrwałe cierpienie samo w sobie nie gwarantuje odbudowania relacji, naprawienia skutków popełnionych błędów ani zmiany zachowania.

Sformułowanie wewnętrznego wyroku pomaga dostrzec, jaką funkcję człowiek przypisuje własnemu cierpieniu i dlaczego uważa je za konieczne.

Stwarza to podstawę do stopniowego przechodzenia od karzącego stosunku do siebie ku konstruktywnemu przyjmowaniu odpowiedzialności.

Celem czwartego kroku jest uświadomienie sobie, jaki wyrok na siebie wydajesz, jaką karę sobie wymierzasz, jakie ograniczenia nakładasz na własne życie oraz czy przewidujesz możliwość zakończenia tej kary.

Jeżeli wykonywanie ćwiczenia wywołuje silne napięcie emocjonalne lub nasila chęć wyrządzenia sobie krzywdy, należy je przerwać i skorzystać z profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Uznanie własnego błędu nie wymaga karania siebie przez całe życie. Odpowiedzialność za przeszłość może wyrażać się w tym, jak żyjesz dzisiaj, a nie w tym, jak bardzo nadal cierpisz.

Krok 5. Jak odczuwam poczucie winy w swoim ciele? Gdyby można było porównać to odczucie do jakiegoś przedmiotu, co by to było?

Poczucie winy przejawia się nie tylko na poziomie myśli i emocji, lecz także w doznaniach cielesnych. Możemy odczuwać ciężar w klatce piersiowej, napięcie w ramionach, gulę w gardle, dyskomfort w brzuchu, sztywność ruchów lub potrzebę opuszczenia głowy.

Nie bez powodu, opisując poczucie winy, ludzie często posługują się takimi wyrażeniami jak „dźwigać ciężar", „mieć kamień na sercu", „przygniata mnie poczucie winy" czy „brzemię przeszłości". Metafory te odzwierciedlają subiektywne doświadczenie emocji na poziomie ciała.

Czasami człowiek tak bardzo przyzwyczaja się do wewnętrznego napięcia, że przestaje je zauważać. Może nieustannie doświadczać dyskomfortu emocjonalnego i fizycznego, nie dostrzegając możliwego związku między swoimi myślami, przeżyciami a reakcjami ciała.

Na tym etapie przenosimy uwagę z analizy myśli i zarzutów wobec siebie na badanie doznań cielesnych towarzyszących poczuciu winy.

Jak wykonać ćwiczenie

Wybierz spokojne miejsce, w którym nikt nie będzie Ci przeszkadzał. Przyjmij wygodną pozycję. Jeśli czujesz się z tym komfortowo, zamknij oczy. Jeśli nie, pozostaw je otwarte.

Przypomnij sobie sytuację, nad którą pracujesz od kilku poprzednich kroków. Nie zagłębiaj się w szczegóły tego, co się wydarzyło. Wystarczy na chwilę skierować uwagę na swoje poczucie winy.

Wsłuchaj się w sygnały płynące z ciała. Spróbuj zauważyć, czy Twoje doznania cielesne zmieniają się, kiedy myślisz o tej sytuacji.

Odpowiedz na następujące pytania:

- W której części ciała odczuwam poczucie winy?
- Jak duży obszar ciała obejmuje to odczucie?
- Czy czuję ciężar, ucisk, napięcie, ściskanie, zimno lub ciepło?
- Czy to odczucie pozostaje w jednym miejscu, czy się przemieszcza?
- Czy ma wyraźnie określone granice?
- Czy zmienia się mój oddech?
- Czy pojawia się potrzeba zmiany pozycji ciała?
- Jak silne jest to odczucie w skali od 0 do 10?

Teraz wyobraź sobie, że doznanie, którego doświadczasz w swoim ciele, można porównać do jakiegoś przedmiotu.

Jaki byłby to przedmiot?

Być może jest to ciężki kamień, metalowa płyta, mocno zaciśnięty pas, kłębek nici, plecak wypełniony ciężarem lub coś zupełnie innego.

Opisz ten przedmiot możliwie szczegółowo:

- Jakiej jest wielkości?
- Jaki ma kolor?
- Z jakiego materiału jest wykonany?
- Ile waży?
- Jaki ma kształt?
- Jaką ma powierzchnię?
- Jaką ma temperaturę?
- W którym dokładnie miejscu ciała go odczuwam?

Jeśli masz ochotę, możesz narysować ten przedmiot lub zaznaczyć jego położenie na schematycznym rysunku ludzkiego ciała.

Nie próbuj na siłę wymyślać estetycznego czy logicznego obrazu. Pozwól pojawić się skojarzeniu, które najtrafniej oddaje Twoje wewnętrzne odczucia.

Jeżeli żaden obraz się nie pojawia lub nie zauważasz wyraźnych doznań cielesnych, nie zmuszaj się do odczuwania czegokolwiek. Brak zauważalnej reakcji ciała również jest możliwym rezultatem ćwiczenia.

Na tym etapie nie musisz pozbywać się tego przedmiotu, zmieniać jego kształtu ani zmniejszać jego ciężaru. Twoim zadaniem jest poznanie sposobu, w jaki doświadczasz poczucia winy na poziomie ciała.

Przykład wykonania ćwiczenia

Natalia, 36 lat, odczuwa poczucie winy z powodu decyzji o zaprzestaniu finansowego wspierania swojego dorosłego brata. Pomimo tego, że udzielana pomoc znacząco pogarszała jej własną sytuację materialną, Natalia nadal uważa, że postąpiła egoistycznie.

Za każdym razem, gdy przypomina sobie rozmowę z bratem, odczuwa nieprzyjemne wewnętrzne napięcie.

Podczas wykonywania ćwiczenia Natalia skierowała uwagę na swoje ciało i zapisała:

„Kiedy myślę o bracie, czuję ucisk w klatce piersiowej. Moje ramiona opadają, a oddech staje się płytki. Mam ochotę skulić się i stać się niezauważalna.

Gdybym miała porównać to odczucie do jakiegoś przedmiotu, powiedziałabym, że przypomina ono dużą metalową płytę spoczywającą na mojej klatce piersiowej.

Jest ciemnoszara, zimna, ciężka i ma nierówną powierzchnię. Mam wrażenie, jakby mnie przygniatała i utrudniała swobodne oddychanie.

Natężenie tego odczucia oceniam na 8 punktów w skali od 0 do 10”.

Kontynuując obserwację siebie, Natalia zauważyła, że podobne napięcie pojawia się nie tylko wtedy, gdy myśli o bracie, lecz także w innych sytuacjach, w których musi odmówić czegoś bliskim osobom.

Dostrzegła również, że w takich chwilach automatycznie opuszcza głowę, napina mięśnie i stara się zajmować mniej przestrzeni.

Wcześniej Natalia traktowała te reakcje jako zwyczajny element swojego samopoczucia. Teraz mogła dostrzec ich możliwy związek z doświadczaniem poczucia winy.

Obraz metalowej płyty pomógł jej wyrazić to, co wcześniej trudno było opisać słowami.

Na tym etapie Natalia nie próbowała pozbyć się tego obrazu. Po prostu go obserwowała, przyglądała się jego właściwościom i uczyła się dostrzegać własne reakcje cielesne.

Dlaczego to ćwiczenie jest pomocne z perspektywy psychologii?

Rozwijanie świadomości interoceptywnej

Interocepcja to proces odbierania i przetwarzania sygnałów płynących z wnętrza naszego organizmu. Dzięki niej możemy zauważać bicie serca, zmiany rytmu oddechu, napięcie mięśni, uczucie głodu, sytości oraz inne stany wewnętrzne.

Procesy interoceptywne uczestniczą również w powstawaniu i przeżywaniu emocji.

Zdolność dostrzegania i rozumienia sygnałów płynących z ciała jest jednak u różnych osób rozwinięta w różnym stopniu. Niektórzy ludzie z łatwością rozpoznają zmiany zachodzące w swoim ciele, podczas gdy inni koncentrują się przede wszystkim na myślach i okolicznościach zewnętrznych.

W warunkach długotrwałego napięcia emocjonalnego człowiek może przyzwyczaić się do określonych doznań cielesnych i przestać zwracać na nie uwagę.

Świadome kierowanie uwagi na ciało pomaga rozwijać świadomość interoceptywną, czyli zdolność dostrzegania wewnętrznych sygnałów organizmu oraz badania ich możliwego związku ze stanem emocjonalnym.

Pozwala to wcześniej rozpoznawać momenty pojawiania się poczucia winy, zamiast zauważać je dopiero wtedy, gdy staje się szczególnie intensywne.

Należy jednak pamiętać, że doznania cielesne nie stanowią dowodu rzeczywistej winy człowieka. Odzwierciedlają jego aktualny stan i mogą mieć różne przyczyny psychologiczne oraz fizjologiczne.

Uświadamianie sobie związku między emocjami a ciałem

Przeżyciom emocjonalnym towarzyszą zmiany w funkcjonowaniu układu nerwowego, oddychaniu, napięciu mięśniowym oraz innych procesach fizjologicznych.

Kiedy człowiek postrzega własne postępowanie jako naruszenie zasad moralnych lub zagrożenie dla ważnych relacji, może pojawić się u niego reakcja stresowa.

Jeśli myśli związane z obwinianiem siebie regularnie się powtarzają, mogą im towarzyszyć nawracające epizody napięcia w ciele.

Nie istnieje jednak jedna uniwersalna reakcja cielesna charakterystyczna dla poczucia winy. Jedna osoba może odczuwać ciężar w klatce piersiowej, inna napięcie w brzuchu, a jeszcze inna sztywność w obrębie ramion. U niektórych osób wyraźne doznania cielesne mogą w ogóle nie występować.

Badanie indywidualnych reakcji pomaga lepiej zrozumieć wzajemne powiązania między myślami, emocjami, procesami fizjologicznymi i zachowaniem.

Człowiek zaczyna dostrzegać poczucie winy nie tylko jako treść wewnętrznego dialogu, lecz także jako stan emocjonalny, który może wpływać na jego samopoczucie fizyczne.

Symbolizacja doświadczeń emocjonalnych

Nie wszystkie przeżycia emocjonalne można łatwo wyrazić słowami. Czasami człowiek wie, że jest mu ciężko, ale nie potrafi precyzyjnie określić charakteru swojego stanu.

Wykorzystywanie metafor i obrazów pozwala nadać subiektywnemu doświadczeniu bardziej konkretną formę.

Kiedy poczucie winy zostaje porównane do kamienia, łańcucha, ciężkiego plecaka czy metalowej płyty, abstrakcyjny stan emocjonalny zyskuje określone właściwości: wielkość, ciężar, kształt, kolor i temperaturę.

W psychoterapii obrazy symboliczne i metafory są wykorzystywane jako jeden ze sposobów poznawania wewnętrznych doświadczeń. Mogą pomagać w wyrażaniu złożonych przeżyć, które trudno opisać za pomocą racjonalnej analizy.

Znaczenie danego obrazu jest jednak zawsze indywidualne. Kamień nie musi symbolizować tłumionych emocji, a łańcuch nie musi wskazywać na zależność czy brak wolności. Istotna jest nie uniwersalna interpretacja symbolu, lecz znaczenie, jakie nadaje mu sam człowiek.

Symbolizacja stwarza dodatkową możliwość kontaktu z własnymi przeżyciami i pomaga uczynić doświadczenie emocjonalne bardziej dostępnym dla świadomej refleksji.

Kształtowanie perspektywy obserwatora

Kiedy człowiek jest całkowicie pochłonięty poczuciem winy, może mieć trudność z oddzieleniem siebie od własnego stanu emocjonalnego.

Nie tylko doświadcza poczucia winy, lecz także zaczyna postrzegać bycie winnym jako nieodłączną cechę własnej osoby.

Obserwowanie doznań cielesnych i opisywanie ich za pomocą symboli pomaga stworzyć pewien dystans psychologiczny między człowiekiem a jego przeżyciami.

W terapii akceptacji i zaangażowania (ACT) takie podejście wiąże się z rozwijaniem zdolności do obserwowania własnych doświadczeń wewnętrznych bez całkowitego utożsamiania się z ich treścią.

Zamiast stwierdzenia „Jestem winny” pojawia się możliwość sformułowania obserwacji: „W tej chwili odczuwam poczucie winy i zauważam ciężar w klatce piersiowej”.

Taka zmiana sposobu formułowania myśli nie znosi odpowiedzialności za własne postępowanie. Pomaga natomiast postrzegać emocję jako część aktualnego doświadczenia, a nie jako ostateczną definicję własnej osoby.

Przenoszenie uwagi z ruminacji na bezpośrednie doświadczenie

Poczuciu winy często towarzyszą ruminacje, czyli uporczywe powracanie myślami do nieprzyjemnych wydarzeń, własnych błędów i ich konsekwencji.

Człowiek może wielokrotnie analizować to, co się wydarzyło, zadawać sobie te same pytania i wyobrażać sobie alternatywne scenariusze przebiegu wydarzeń.

Tego rodzaju rozważania nie zawsze jednak prowadzą do nowych wniosków lub konstruktywnych rozwiązań.

Przeniesienie uwagi na bezpośrednie doznania cielesne pozwala na pewien czas zmienić sposób odnoszenia się do własnych przeżyć.

Zamiast po raz kolejny próbować odpowiedzieć na pytanie „Dlaczego tak postąpiłem?", człowiek przygląda się innemu zagadnieniu: „Co dzieje się ze mną w tej chwili, kiedy o tym myślę?".

Takie podejście wiąże się z praktykami uważności, które polegają na obserwowaniu bieżącego doświadczenia bez natychmiastowego oceniania go i podejmowania prób jego zmiany.

Może to pomóc chwilowo przerwać nawykowy cykl myśli związanych z obwinianiem siebie i stworzyć przestrzeń dla bardziej świadomego odnoszenia się do własnego stanu emocjonalnego.

Rozwijanie zdolności do tolerowania trudnych emocji

Dążenie do natychmiastowego pozbycia się nieprzyjemnej emocji czasami prowadzi do unikania sytuacji, myśli i wspomnień, które mogą ją wywołać.

Jednak uporczywe unikanie może podtrzymywać lęk przed własnymi przeżyciami.

Obserwowanie cielesnych przejawów poczucia winy bez konieczności ich natychmiastowego eliminowania może sprzyjać rozwijaniu tolerancji na dyskomfort emocjonalny.

Człowiek stopniowo uczy się dostrzegać nieprzyjemne odczucie, opisywać je i pozostawać w kontakcie z chwilą obecną.

Nie oznacza to, że należy znosić ból lub zmuszać się do przeżywania intensywnych emocji. Ważne jest zachowanie możliwości samodzielnego regulowania czasu trwania ćwiczenia oraz stopnia zaangażowania w nie.

Jeśli doznania cielesne stają się zbyt intensywne, otwórz oczy, skieruj uwagę na otaczające Cię przedmioty, poczuj podłoże pod stopami i przerwij wykonywanie ćwiczenia. Jeżeli silne reakcje się powtarzają, zaleca się wykonywanie podobnych ćwiczeń przy wsparciu specjalisty.

Nie należy automatycznie przypisywać objawom fizycznym przyczyn emocjonalnych. Nowe, nasilone lub utrzymujące się objawy somatyczne wymagają odpowiedniej oceny medycznej.

Celem piątego kroku jest nauczenie się rozpoznawania cielesnych przejawów poczucia winy, wyrażania ich za pomocą symbolicznego obrazu oraz rozwijanie zdolności do obserwowania własnych przeżyć bez natychmiastowego oceniania ich czy dążenia do ich wyeliminowania.

Poczucie winy jest doświadczeniem, które możesz dostrzegać, poznawać i stopniowo uczyć się regulować. Stanowi część Twojego doświadczenia, ale nie definiuje tego, kim jesteś.