Poczucie winy i wstydu - jak sobie z nimi radzić w zdrowy sposób?

data aktualizacji: 2025.06.09 autor: ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Zanim zaczniesz się obwiniać czy wstydzić, zatrzymaj się na chwilę i przeanalizuj, czy naprawdę zdarzyło się coś, co tego wymaga, czy może jednak zbyt surowo do siebie podchodzisz. (fot. Stock)

Poczucie winy i wstydu to emocje, które mogą bardzo obciążać naszą psychikę i tym samym wpływać na różne obszary naszego funkcjonowania — relacje, pracę zawodową czy ogólne zadowolenie z życia. Choć często wynikają one z przeszłych błędów lub niepowodzeń, nie muszą definiować tego, kim jesteśmy. W tym artykule przedstawimy praktyczne sposoby na zrozumienie, przepracowanie i przezwyciężenie tych trudnych odczuć oraz metody na zbudowanie bardziej życzliwej i ciepłej relacji z samym sobą.

Czym jest wstyd i poczucie winy oraz jakie mają źródło?

Wstyd i poczucie winy to bardzo silne emocje, które pełnią ważną funkcję w naszym życiu. Choć często używane zamiennie, zdecydowanie różnią się od siebie — pod względem znaczenia i czynnika, który je wywołuje:

- **Poczucie winy** odnosi się do konkretnego działania, które postrzegamy jako niewłaściwe, szkodliwe dla innej osoby czy też nas samych lub sprzeczne z naszymi wartościami. Jest skierowane na zewnątrz, a nie do środka.
- **Wstyd** to dużo bardziej złożona niż poczucie winy emocja i dotyczy głęboko osobistego poczucia bycia „złym" lub „niewystarczającym" jako człowiek. Wiąże się z oceną „ja", a nie tylko określonych działań.

Obie emocje są naturalne i mogą działać mobilizująco oraz skłaniać do refleksji i naprawy błędów lub też paraliżująco i prowadzić do wycofania się z sytuacji społecznych.
Ich źródła często sięgają dzieciństwa i okresu dorastania. Do najczęstszych powodów tych odczuć zalicza się:

- **Krytyczne wychowanie** – dorastanie w środowisku, w którym często stosowano ocenianie, zawstydzanie lub porównywanie, może utrwalić przekonanie, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy.
- **Wysokie wymagania otoczenia** – powstały w ten sposób perfekcjonizm może sprawiać, że nawet drobne potknięcia budzą silne poczucie winy.
- **Doświadczenia traumy** – osoby po traumach często niesłusznie biorą odpowiedzialność za sytuacje, które nie były ich winą.
- **Wpływ kultury i religii** – niektóre normy społeczne mogą wzmacniać poczucie winy za przeżywanie naturalnych emocji czy potrzeb.

Jakie są skutki długotrwałego poczucia winy i wstydu?

Choć poczucie winy oraz wstyd mogą prowadzić do pozytywnej zmiany, ich przewlekła postać może mieć negatywny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, fizyczne, jak i społeczne. Wśród ich skutków wymienia się:

Fizyczne

- nerwobóle,
- zaburzenia snu,
- problemy trawienne,
- ciągłe napięcie mięśniowe,
- chroniczne zmęczenie i brak energii.

Psychiczne

- niska samoocena,
- zaburzenia lękowe i depresyjne,
- lęk przed odrzuceniem i oceną,
- perfekcjonizm.

Społeczne

- trudność w wyznaczaniu granic,
- stygmatyzacja siebie i innych,
- unikanie relacji społecznych,
- potrzeba nieustannego „zasługiwania" na miłość i akceptację.

Jak radzić sobie z poczuciem winy i wstydem - 5 wskazówek

Chociaż praca z tymi emocjami wymaga czasu i jest dość skomplikowana, to warto nauczyć się, jak nimi lepiej zarządzać, by odzyskać wewnętrzny spokój. Oto konkretne kroki, które mogą w tym pomóc:

Nazwij emocje i ich źródła

Zacznij od zauważenia, co konkretnie czujesz i z czego to wynika. Czy to rzeczywiście wstyd, czy bardziej poczucie winy? W jakich sytuacjach się pojawia? Czy wiąże się z konkretnymi wspomnieniami, przekonaniami lub osobami z przeszłości? Dla ułatwienia możesz zapisać to wszystko na kartce.

Zastanów się, czy Twoje odczucia mają odzwierciedlenie w rzeczywistości

Zanim zaczniesz się obwiniać czy wstydzić, zatrzymaj się na chwilę i przeanalizuj, czy naprawdę zdarzyło się coś, co tego wymaga, czy może jednak zbyt surowo do siebie podchodzisz. Zbyt częste przypisywanie sobie winy za wszystko lub też wstydzenie się za to, za co się nie powinno, może być efektem zniekształceń poznawczych.

Postaraj się sobie wybaczać

Pozwól sobie na bycie człowiekiem – z błędami, niedoskonałościami i emocjami. Wewnętrzne wybaczenie nie oznacza zapomnienia, ale przyjęcie, że zasługujesz na współczucie i zrozumienie.

Rozmawiaj o tym, co Cię trapi

Jak podkreślają Pleso dzielenie się wstydem i poczuciem winy z zaufaną osobą lub terapeutą może przynieść ogromną ulgę. Emocje tracą siłę, gdy zostają wypowiedziane na głos i spotykają się z empatią.

Rozważ skorzystanie z profesjonalnej pomocy

Czasami emocje potrafią naprawdę przytłoczyć i trudno poradzić sobie z nimi samemu. Wtedy pomaga psychoterapia — szczególnie w nurcie humanistycznym, poznawczo-behawioralnym lub terapii schematów. Wspierają one w odkrywaniu źródeł różnych emocji, schematów myślenia, które do nich prowadzą oraz w ich zmianie.

Źródło:
https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/45007-poczucie-winy-i-wstydu-jak-sobie-z-nimi-radzic-w-zdrowy-sposob