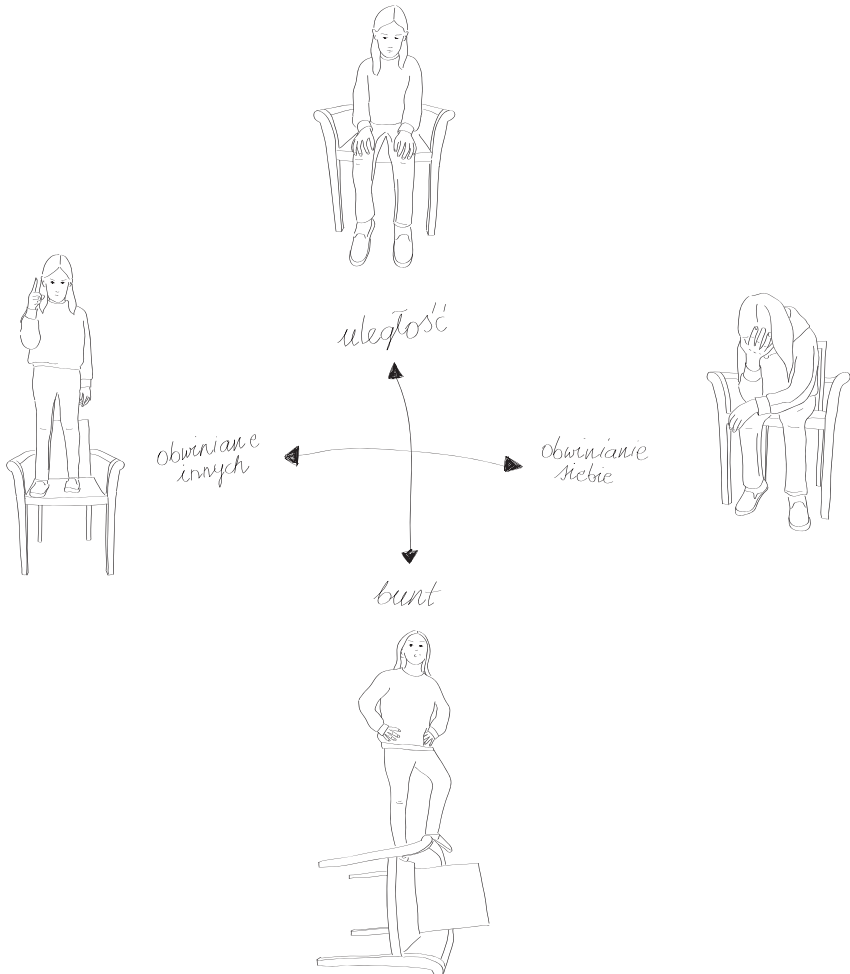


## Podsumowanie

### Cztery kierunki

Podsumowując: kiedy pojawia się w nas zawstydzenie, wybieramy, często zupełnie nieświadomie, którąś z czterech strategii, czasem mieszając je ze sobą na różne sposoby. Każda z nich odmiennie warunkuje nasze działania. Podążając za którymkolwiek kierunkiem na Kompasie Potrzeb, ponosimy różne, ale zawsze ogromne, koszty.



---

### **Strategia nr 1 – ULEGŁOŚĆ**

Wycofujemy się z relacji z ludźmi, ulegamy innym, poddajemy się, milczymy i unikamy wyrażania tego, co czujemy, czego potrzebujemy i chcemy. Takie zachowania w efekcie przynoszą nam uczucie rozpaczy, apatii i wywołują depresję. Myśli, które sygnalizują, że wybraliśmy tę strategię:

*I tak nikt mnie nie chce.*

*Niczego nie potrzebuję, sam/sama sobie poradzę.*

*Nie pokażę, że...*

*Mogę sobie darować, przecież i tak nie dostanę tego, czego chcę.*

### **Strategia nr 2 – OBWINIANIE SIEBIE**

Pozostajemy w relacjach z ludźmi, ale krytykujemy lub obwiniamy siebie, gdy tylko zbliżymy się do bodźca, który może wywołać w nas wstyd. Jesteśmy pod wpływem ciągłych ataków ze strony wewnętrznego krytyka. Pozycjonujemy się w roli ofiary, nieudacznika, osoby, na którą nie można liczyć. Wciąż przepraszamy i pokazujemy, jak nam wstyd, że jesteśmy tak niewystarczający. Te surowe osądy na własny temat powodują, że wstyd przeradza się w poczucie winy. Myśli, które sygnalizują, że wybraliśmy tę strategię:

*Gdybym tylko nauczył/nauczyła się nie być tak...*

*Nie jestem wystarczająco dobry/dobra, bo...*

*Jestem taki/taka...*

*Dlaczego ja zawsze...*

### **Strategia nr 3 – BUNT**

Buntujemy się przeciwko wszystkiemu, co postrzegamy jako żądania, zagrożenie dla naszej wolności lub brak szacunku. Obwiniamy innych za nasze samopoczucie. Mówimy i pokazujemy, że możemy robić, co chcemy, podkreślając własną niezależność. Stajemy się zimni i milczący, przestajemy zwracać uwagę na potrzeby innych, więc trudniej nam zaspokoić własne, zwłaszcza potrzebę troski, wzajemności, solidarności i miłości. Myśli, które sygnalizują, że wybraliśmy tę strategię:

*Jestem już gdzie indziej, nic mnie to nie obchodzi.*

*Nie mam z tym problemu! Jeśli nic się wkrótce nie zmieni, po prostu odejdę.*

*Spójrz na mnie, ja ci pokażę, jak to powinno wyglądać!*

*Nie boję się niczego!*

*Gdyby inni byli tacy jak ja, świat byłby wtedy lepszy!*

#### **Strategia nr 4 – OBWINIANIE INNYCH**

Grozimy innym ludziom, atakujemy ich, potępiamy, obwiniamy i krytykujemy, zagłuszając potencjalny wstyd. Obarczamy innych odpowiedzialnością za nasze uczucia, na przykład złość, mówimy, że powinni zachowywać się inaczej. Stawimy żądania, używamy sarkazmu, ironii, wyklócamy się i usprawiedliwiamy siebie. Żyjemy w ciągłym podminowaniu.

Myśli, które sygnalizują, że wybraliśmy tę strategię:

*To twoja wina, musisz zacząć brać odpowiedzialność.*

*Są zbyt tchórzliwi i słabi, żeby dać sobie z tym radę...*

*Ona/on/oni/wy/ty jesteś zbyt...*

*Ona/on/oni/wy/ty nie jesteś wystarczająco...*

#### **Jak wspierać ludzi w radzeniu sobie ze wstydem?**

Wybór którejkolwiek z tych strategii motywowany chęcią pozbycia się wstydu generuje nowe problemy. Istnieje duże prawdopodobieństwo zniszczenia ważnych osobistych relacji i uszczuplenia sieci kontaktów społecznych. Inni mogą pomyśleć, że coś z nami jest nie tak lub że nie chcemy mieć z nimi nic wspólnego. Stosując przemoc, ryzykujemy utratę zaufania innych. Poradzenie sobie z konsekwencjami naszych działań może wymagać wiele czasu i energii. W takich momentach na pewno dobrze jest mieć wsparcie.

Jak można pomóc komuś, kto stosuje którąś z powyższych strategii?

- 1. Gdy jakaś osoba wycofuje się z relacji, jest uległa, co powoduje rezygnację z wyrażania potrzeb,** możesz jej pokazać, że pragniesz pozostać z nią w kontakcie.

---

Sprawdź z nią, czy twoje wcześniejsze działania jakoś przyczyniły się do tego wycofania. Takie pytanie sprawi, że ta osoba łatwiej uzna cię za kogoś godnego zaufania. Pomoże jej to powstrzymać narastanie wstydu, który już i tak spowodował przytłoczenie. Próby wejścia w kontakt mogą wywołać u nas wrażenie, że ta osoba wcale nie docenia naszych wysiłków. Często jednak słyszałam od ludzi, którzy używają tej strategii, że sam fakt, iż ktoś chciał pozostać z nimi w kontakcie – mimo ich wycofania – pomógł im przełamać destrukcyjny wzorzec zachowań.

Pamiętajmy, że istnieją również inne powody, dla których ludzie się wycofują. Ktoś może po prostu chcieć spokoju i ciszy, więc lepiej zawsze zapytać, co się kryje za wycofaniem niż zakładać z góry, że chodzi o wstyd.

- 2. Gdy jakaś osoba obwinia się, jest pełna samokrytyki** możesz okazać jej empatię, zauważając uczucia ukryte za osądami, co pomoże jej dotrzeć do własnych potrzeb.

Możesz też szczerze wyrazić emocje i potrzeby, które pojawiły się w tobie podczas słuchania samokrytycznych słów tej osoby. Gdy zechcesz w jakiś sposób ją docenić czy wyrazić jakąś formę uznania, sprawdź, z jaką intencją to robisz. Upewnij się, że nie próbujesz w ten sposób odwrócić jej uwagi od obwiniania siebie lub jej uspokoić. Takie strategie mogą faktycznie na chwilę przynieść ulgę, ale są bardziej jak naklejanie plastra niż leczenie rany. Zapewnienie, że ktoś jest w porządku zwykle nie wspiera autentycznej zmiany nastawienia do siebie. Nawet jeśli druga osoba przez chwilę poczuje się lepiej, potem i tak będzie tkwić w tym samym. Prawdziwą zmianę może spowodować okazanie empatii, żadne dopingujące mowy czy niańczenie nie przynoszą efektów.

Warto się wsłuchać w samokrytyczne słowa tej drugiej osoby, bo niosą ze sobą informację o potrzebach kluczowych dla jej dobrostanu.

- 3. Gdy ktoś jest w ciągłym buncie, napiera swoją energią,** warto zacząć rozmowę od zwrócenia uwagi na rzeczywiste osiągnięcia rozmówcy. Jeśli trudno ci wymienić jakiegokolwiek swoje potrzeby, które byłyby zaspakajane w efekcie jej działań, możesz – jeśli jesteś w stanie – docenić dobre intencje, które zauważasz w jej działaniach. Pomoże to złagodzić jej obronną postawę. Ważne jednak, by docenienie nie było wyrażone

w formie pochwały, aprobaty dla dotychczasowych działań, bo to wiąże się z ryzykiem ugruntowania zbuntowanego nastawienia. Ta osoba może wtedy uznać, że uważasz, że jest ona *d o b r a* i uznajesz jej wybory za *s ł u s z n e*. Powstrzymaj się też od krytyki, bo to nie pomoże w budowaniu kontaktu, tylko sprowokuje silniejsze reakcje. Rozmówca będzie starał się udowodnić, że nie potrzebuje twojego uznania. Twoim głównym celem jest nawiązanie takiego poziomu kontaktu z tą osobą, który pozwoli wam mieć poczucie wzajemnego zrozumienia. Pozwoli ci to szczerze, z szacunkiem i bez osądzania powiedzieć, jak jej działania wpływają na ciebie: że cię ranią, budzą twoją złość lub martwią. Jeśli zauważysz, że rozmówca ma trudność z wysłuchaniem ciebie do końca, zareaguj – jeśli jesteś w stanie – empatią, a następnie zacznij jeszcze raz.

Może to brzmieć na przykład tak:

*Kiedy wyszedłeś podczas naszej rozmowy, mówiąc: „Nic mnie to już nie obchodzi”, chodziło ci o to, że wolałbyś dostać więcej zrozumienia dla twoich wyborów?*

Lub:

*Kiedy myślę o tym, co zobaczyłem na wczorajszej imprezie i o tym, co zrobiłeś, niepokoję się, bo chciałbym mieć pewność, że u ciebie wszystko jest wszystko w porządku. Powiesz mi, jak jest ci z tym, co teraz powiedziałem?*

Nawiązanie kontaktu z osobą, która wybrała strategię buntu, wymaga czasu. Budujemy więc powoli, krok po kroku. Taka osoba będzie chciała zakończyć rozmowę, jeśli tylko wyczuje jakąś próbę ograniczenia jej – tak wysoko cenionej – wolności. Za taką reakcją kryje się strach przed konfrontacją ze wstydem, przed którym ucieka od dłuższego czasu.

- 4. Gdy ktoś obok ciebie wybiera atakowanie i obwinianie innych**, przypomnij sobie, że żaden człowiek, który pozostaje w kontakcie ze swoimi uczuciami i potrzebami, nie wybrałby takiej strategii. Osoby ze zdrowym poczuciem własnej wartości nie muszą nikogo nękać, żeby się dobrze czuć. Na usłyszaną krytykę możesz odpowiedzieć empatią i pomóc takiej osobie nazwać jej potrzeby oraz znaleźć nowe sposoby działania.

---

*Bądź zmianą, którą pragniesz ujrzeć w świecie*<sup>10</sup>.

– M. Gandhi

Wykorzystaj myśl Gandhiego, by nawiązać kontakt z tą osobą. Jeśli zareagujesz wojowniczym nastawieniem, rozmówca może to potraktować jako zaproszenie do pojedynku, który miałby udowodnić, kto jest silniejszy. Dyskusja na argumenty jest zwykle częścią strategii przyjmowanej przez kogoś, kto chce uniknąć wstydu. Lepiej więc w takiej sytuacji przyjąć inną perspektywę. Przyniesie to szansę, by pokazać tej osobie, że są inne sposoby radzenia sobie w trudnych momentach niż doszukiwanie się winnych. Pozwoli również zaprezentować nowy wzorzec komunikacji – pokażesz, że zamiast koncentrować się na osądach, warto wsłuchać się w potrzeby, w tym przypadku desperacko zaspakajane przy użyciu tak tragicznej w skutkach strategii. Gdy rozmówca nabierze zaufania, że autentycznie pragniemy go zrozumieć, zwykle zaczyna być bardziej otwarty na to, co chcemy mu przekazać.

Mam nadzieję, że pojawiła się u was jasność na temat tego, jak funkcjonujemy, podążając za którymś z czterech kierunków Kompas. A także, że zainspirowałam was do poszukiwań odmiennych, bardziej skutecznych sposobów na radzenie sobie ze wstydem. Szukajcie potrzeb, gdy złapiecie siebie (lub kogoś innego) na zachowaniu zbliżonym do któregoś z powyżej opisanych.

---

<sup>10</sup> M. Gandhi, *Autobiografia. Moje poszukiwania prawdy*, przeł. M. Barski, Vis-a-Vis Etiuda, Kraków 2019.