

Andrzej KAPUSTA
Halina RAROT

KU DOJRZAŁOŚCI

Esej o wybranych sposobach terapii wstydu w doradztwie psychologicznym i filozoficznym

Wstyd, który pojawia się w związku z porażką, jest wstydem zdrowym, można powiedzieć błogostawionym, czyli normalną ludzką emocją, która dostarcza dużej wiedzy o nas samych. Sygnalizuje bowiem wyraźnie i boleśnie granice, w obrębie których działamy, i wskazuje miejsce, gdzie zostały one naruszone lub już przekroczone. Wiedza ta, uzyskana dzięki emocji wstydu, może dać asumpt do dalszego działania, najprawdopodobniej inaczej już ukierunkowanego.

Problematyka ludzkich emocji, uczuć, afektów i nastrojów, tych istotnych źródeł ludzkiej energii działania, szeroko analizowanych we współczesnej filozofii przez nurt egzystencjalistyczny i psychoanalityczny, jest obecnie przedmiotem zainteresowania filozofii praktycznej¹ i psychologii emocji. Przy terapeutycznym podejściu do wstydu jako emocji ściśle związanej z sytuacją kryzysową w życiu jednostki (rzadziej całych grup społecznych) ważny jest fenomenologiczny niemal ogląd tego dość wielowymiarowego i wieloprzyczynowego zjawiska. Ogląd taki wraz z jego opisem mógłby stać się niezwykle skutecznym narzędziem pomagającym w zrozumieniu konkretnej sytuacji kryzysowej i w doborze właściwej antykryzysowej terapii. Tymczasem jest on w filozofii współczesnej rzadkością², zazwyczaj można napotkać

¹ Celem niniejszego tekstu nie jest dyskusja na temat terapeutycznych funkcji filozofii jako takich. Zasadniczo pojęcie terapii staramy się traktować dosyć szeroko jako związane z rozumieniem siebie i innych oraz z pracą nad własną postawą i przekonaniami. Na temat założeń praktyki filozoficznej zob. A. K a p u s t a, *Philosophical Counselling – Philosophical Practice in Therapy and Modern Education*, w: *Contemporary Educational Challenges*, red. R. Radzik, A. Kisła, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2015, s. 163-172.

² Warto przypomnieć tu fenomenologiczną rozprawę Maxa Schelera *O wstydzie i poczuciu wstydu* (zob. M. S c h e l e r, *O wstydzie i poczuciu wstydu*, w: *Wstyd i nagość*, red. M. Grabowski, Wydawnictwo UMK, Toruń 2003, s. 19-142), wydaną w roku 1933, już po śmierci filozofa. W pracy tej Scheler poświęcił wiele uwagi spontanicznemu odruchowi wstydu seksualnego u człowieka – odruch ten jest w przekonaniu Schelera sposobem hamowania przez człowieka jego zainteresowania impulsami seksualnymi i otwiera go zarazem na świat wartości duchowych (por. M. G r a b o w s k i, *Wstęp – Aktualność problematyki wstydu*, w: *Wstyd i nagość*, s. 10). Należy również wspomnieć pracę Franciszka Sawickiego *Fenomenologia wstydlivości. Z problemów moralności seksualnej* (zob. F. S a w i c k i, *Fenomenologia wstydlivości. Z problemów moralności seksualnej*, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1986) oraz rozdział książki *Miłość*

cząstkowe i psychologiczne już analizy wstydu (i uczuć z nim spokrewnionych), uzależnione od wybranej jego formy, jak też od milczącego założenia badaczy, według którego wstyd ma zbyt wiele różnych postaci, aby można było określać je jednym pojęciem. W artykule podjęta zostanie przede wszystkim próba namysłu nad uczuciem wstydu towarzyszącym porażce zawodowej oraz społecznym wykluczeniom, która w pewnej mierze może uzupełnić braki fenomenologicznego oglądu doświadczenia wstydu. W swoich analizach zwrócimy szczególną uwagę na pozytywne wymiary tego doświadczenia. Rozpocniemy jednak od omówienia tej postaci wstydu, która – jako jego forma zaburzona – jest lepiej zauważalna w psychoterapii, wywołuje bowiem większe cierpienie niż zdrowy wstyd seksualny czy moralny.

PSYCHOLOGIA I PSYCHOTERAPIA WSTYDU

Wstyd z perspektywy egzystencjalnej to negatywne doświadczenie ujawnienia – w wyniku relacji z innymi – ukrywanego, niepożądanego aspektu siebie. Ujawnienie to odczuwane jest jako emocja, a zarazem doświadczenie cielesne, które osoba doświadczająca tego stanu pragnie zanegować lub unicestwić – ostatecznym rozwiązaniem w tej sytuacji wydaje się własne zniknięcie. Wstyd jednak ze swej istoty potrzebuje wyrażenia, dlatego właśnie jest widoczny. Stanowi znak ostrzegawczy, że przekroczyło się granicę własnej czy cudzej intymności³. Na ogół podkreśla się percepcyjny aspekt wstydu, kiedy inna osoba spogląda na nas lub się w nas wpatruje. Wstyd nie zawsze jednak musi mieć charakter percepcyjny, jak w przypadku niezadowolenia z siebie wobec niezrealizowania ideału siebie lub w przypadku wstydu kolektywnego, spowodowanego przynależnością lub identyfikowaniem się z pewną grupą osób. Wśród cech charakterystycznych dla doświadczenia wstydu można wymienić zakorzenienie wstydu w konkretnej sytuacji z przeszłości oraz chęć zapomnienia i zanegowania, przeżywaną w obliczu nieprzyjemnego i bolesnego doświadczenia. Wstyd ma ponadto wymiar społeczny, gdyż poczucie wstydu pojawia się zazwyczaj wobec innych osób, rzeczywistych lub wyobrażonych⁴.

i odpowiedzialność Karola Wojtyły, zatytułowany „Metafizyka wstydu” (zob. K. W o j t y ł a, *Miłość i odpowiedzialność*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1982, s. 156-185). Jeśli natomiast odwołamy się do historii filozofii średniowiecznej, odnajdziemy bardzo ciekawe analizy wstydu u Tomasza z Akwinu w jego *Sumie teologicznej*, gdzie uczucie to jest definiowane jako lęk przed brzydota etyczną i ważna część cnoty umiarkowania, pomagająca w utrzymaniu miary w ludzkim postępowaniu (por. T o m a s z z A k w i n u, *Summa theologiae*, II-II, q. 144, a. 1; por. też: t e n ż e, *Suma teologiczna*, t. 22, *Umiarkowanie*, tłum. ks. S. Belch, Veritas, London 1963, s. 21).

³ Por. K. G r z y w o c z, *Uczucia niekochane*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2008, s. 78.

⁴ Zob. G. K a r l s o n, L. S j ö b e r g, *The Experiences of Guilt and Shame: A Phenomenological-Psychological Study*, „Human Studies” 32(2009) nr 3, s. 335-355.

O społecznej naturze uczucia wstydu świadczy też fakt, że można się wstydzić za kogoś innego. Wynika to z identyfikowania się z kimś bliskim, brania za niego odpowiedzialności i przeżywania zakłopotania w jego imieniu. Informowanie kogoś, że się za niego wstydzimy, to dawanie mu do zrozumienia – gdy nie wiemy, w jaki inny sposób moglibyśmy wywołać zmianę jego postępowania – że to on powinien się wstydzić. Wstydzić się można nawet za kogoś obcego, gdy dzieją się rzeczy podłe, niemoralne, gdy poniżona zostaje godność człowieka⁵.

Jeśli w normalnej sytuacji wstyd i lęk znajdują się niejako blisko siebie⁶ – ponieważ związane są z tendencją do ukrywania pewnych rzeczy, stanów wewnętrznych i zewnętrznych – to w sytuacji problemów psychicznych lęk jest znacznie nasilony i już mocno spleciony ze wstydem. Z psychopatologicznego punktu widzenia wstyd stanowi emocję ważną poznawczo, gdyż towarzyszy wielu problemom psychologicznym i zaburzeniom psychicznym. Są to zwłaszcza szeroko pojęte zaburzenia kompulsywne, które przejawiają się w postaci niekontrolowanej agresji i przemocy wobec innych (szczególnie wobec dzieci), a także przemocy seksualnej (wstyd dotyczy zarówno ofiar, jak i osób, które inicjowały przemoc). Wstyd towarzyszy także różnorodnym uzależnieniom, które charakteryzują się bezsilnością i poczuciem braku samokontroli. Samo uzależnienie może być sposobem radzenia sobie ze wstydem, ale może też stać się źródłem wstydu i upokorzenia. Wstyd towarzyszy poważnym zaburzeniom psychicznym nie tylko dlatego, że jest mechanizmem psychopatologicznym, ale także jako skutek społecznego napiętnowania choroby psychicznej i „nienormalności”. Według Thomasa Fuchsa paradygmatycznymi niemal zaburzeniami, w których wstyd odgrywa doniosłą rolę, są zaburzenia związane z obrazem ciała, erytrofobia (lęk przed nadmiernym czerwienieniem się) i związana z percepcją ciała fobia społeczna⁷. Wstyd towarzyszy w tych wypadkach ekspozycji wizualnej i poczuciu bycia obserwowanym i wyśmiewanym z powodu cielesnej brzydoty lub deformacji ciała. Chorobliwe poczucie bycia nieustannie obserwowanym powoduje zmianę w percepcji własnego ciała, a także jego swoistą ocieężałość i „stężenie”, co może prowadzić do braku spontaniczności i naturalności ruchów i gestów, bądź też do sztuczności i teatralności zachowań⁸.

Zwyczajny wstyd, towarzyszący relacjom interpersonalnym, ma charakterystyczną dynamikę pojawiania się i znikania, a także pozwala osiągnąć swego

⁵ Por. S a w i c k i, dz. cyt., s. 11.

⁶ Por. W o j t y ł a, dz. cyt., s. 157.

⁷ Por. T. F u c h s, *The Phenomenology of Shame, Guilt and the Body in Body Dysmorphic Disorder and Depression*, „Journal of Phenomenological Psychology” 33(2003) nr 2, s. 223-228.

⁸ Zob. G. K a u f m a n, *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*, Springer, New York 1996.

rodzaju metaperspektywę, refleksyjność w odniesieniu do relacji wobec siebie i innych. Wstyd dysmorficzny natomiast wydaje się nieustannie odnawialny, nie pojawia się bowiem możliwość „zneutralizowania” spojrzenia innych ludzi. Fuchs podkreśla ścisły związek między percepcją siebie i własnego ciała a samooceną i relacją z innymi⁹. Zdrowy wstyd i poczucie winy pełnią funkcję regulacyjną w odniesieniu do siły i jakości relacji interpersonalnych. Wstyd chroni nas przed bolesną samoekspozycją i odsłonięciem przed innymi, tak jak poczucie winy i sumienie wskazują na to, jak możemy ranić innych i w ten sposób niszczyć relacje z nimi. W przypadkach chorobowych wstyd prowadzi jednak do utraty kontaktu z własnym ciałem i z innymi ludźmi. Możliwość osiągnięcia metaperspektywy w takim momencie może pełnić funkcje terapeutyczne – i zazwyczaj tak się dzieje. W sytuacji psychoterapeutycznej wstyd traktowany jest dosyć szeroko – jako poczucie nieadekwatności i niekompetencji, słabości i głupoty oraz postrzeganie siebie jako osoby wstrętnej, odrażającej dla innych, niechcianej i uciążliwej, a także niegodnej szacunku, sukcesu oraz miłości.

Wstyd jawi się też jako poczucie braku prywatności, odczuwany jest wskutek ujawniania przez innych naszych tajemnic. Gary Yontef mówi o trzech rodzajach wstydu: sytuacyjnym, grupowym i egzystencjalnym. Wstyd sytuacyjny związany jest z pewną konkretną sytuacją i konkretnym przypadkiem niepowodzenia, słabości i niewłaściwego zachowania, wstyd grupowy zaś wynika z przynależności do określonej grupy społecznej, która wykazuje inkryminowane cechy. Wstyd egzystencjalny natomiast nie jest związany z konkretnym wydarzeniem, ale sięga istoty osoby¹⁰.

Psychoterapia wstydu dokonuje się w uzdrawiającej relacji, w której musi się pojawić odpowiednie subiektywne rozumienie sytuacji danej osoby – wypowiedziane zrozumiałym językiem – przez autentycznego i akceptującego terapeutę, który koncentruje się na zadaniach terapii. Terapeuta wchodzi w dialog i interakcję, której towarzyszy bezpieczeństwo i zaufanie. Celem terapii wstydu jest uświadomienie sobie przez pacjenta jego własnych potrzeb i źródeł mocy, ale też ograniczeń i słabości. Szczególnie zaś terapia taka to walka z automatycznymi i nadmiernymi atakami na siebie samego (które są najbardziej widoczne w przypadku depresji) oraz batalia o spójne, bezpieczne i pozytywne odczuwanie siebie. W terapii poznawczej, pracując z negatywnymi przekonaniami pacjenta, dąży się do tego, żeby stały się one „głosem przebrzmiałym, z którym już nie musimy się specjalnie liczyć, bo ufamy swojej zdolności do

⁹ Por. F u c h s, dz. cyt., s. 234.

¹⁰ Zob. G. Y o n t e f, *Shame and Guilt in Gestalt Therapy: Theory and Practice*, w: *The Voice of Shame: Silence and Connection in Psychotherapy*, red. R. Lee, G. Wheeler, GestaltPress, Cambridge, Massachusetts, 1996, s. 351-380.

oglądania świata”¹¹. Trzeba przy tym jednak pamiętać, by przy wyznaczaniu celów terapii uwzględniona została potrzeba intymności pacjenta i możliwość jego zdrowego wycofania się. Ludzie bowiem reagują wstydem i poczuciem winy, kiedy ich wartości i standardy zachowań ulegają zniszczeniu – dotyczy to również sytuacji, które w oczach terapeuty są przejawem zaburzenia psychicznego. Dobry terapeuta powinien też wiedzieć, że wstyd „potrzebuje czasu” – że trzeba czasu, aby inny mógł powoli odsłaniać w dialogu świat swej intymności.

Gary Yontef wskazuje na istotne elementy takiej terapii zorientowanej na wstyd. Należą do nich przede wszystkim uświadamianie pacjentowi (klientowi) jego stylu zachowania się, a zwłaszcza zachowań sztywnych i automatycznych, interpretacji zdarzeń oraz wzmacnianie zachowań elastycznych, związanych z rzeczywistymi potrzebami reakcji. Ważna jest także świadomość cielesnych przejawów wstydu, monitorowanie oddechu, napięć i dokonywanych uników. Istotne jest również rozumienie genezy i dynamiki wstydu oraz eksperymenty z postawą i doświadczeniem, czyli bezpieczne przyglądanie się przez pacjenta własnym reakcjom, poszukiwanie śladów ukrytego wstydu i sposobów jego pokonywania¹². Wstyd wydaje się więc istotnym elementem każdej terapii i terapeutycznego impasu. Jego przezwycięzeniu towarzyszy odwaga konfrontacji z własnymi słabościami (przeciwieństwem wstydu jako emocji jest duma z samego siebie) – w odniesieniu do osoby terapeuty jest to przezwycięzenie lęku przed byciem przez niego etykietowanym jako „trudny” i „uporczywy” pacjent. Na poziomie procesu zdrowienia ważne jest ponadto wsparcie ze strony innych oraz nawiązywanie i utrzymanie akceptującego kontaktu.

Analizy wstydu ukazują silny związek między doświadczeniem prywatnym a społecznym w procesie tworzenia integralnej tożsamości jednostki. Jak wskazuje Gordon Wheeler, wstydowni towarzyszy też zazwyczaj nadzieja na powrót do autentycznej i głębokiej relacji z innymi. „Głos wstydu – pisze Wheeler – jest wciąż głosem cichym, głosem na pustyni, głosem obcym w obcym kraju, znakiem, że osoba wciąż ma nadzieję na samodzielność. Albo jest to głos krzykliwy, obwiniający, narzekający, krytyczny, a nawet surowo atakujący, pełen nadużyć, a nade wszystko dla samej osoby obraźliwy. Wreszcie głos ten milknie, ale wciąż obecny jest w przypadkowym spojrzeniu, w niewidocznej tęsknocie. Naszym zadaniem jest usłyszeć jego milczenie lub drżenie albo zamilknięcie”¹³.

¹¹ P. M a l i n o w s k i, *Po co nam wstyd? Do czego potrzebna ta emocja?*, <http://www.lps.pl/wp-content/uploads/2017/02/Po-co-nam-wstyd-rozмова-dla-ohme.pl-stycze%C5%84-2016-z-poprawkami.pdf>.

¹² Zob. Y o n t e f, dz. cyt.

¹³ G. W h e e l e r, *Epilogue, w: The Voice of Shame Silence and Connection in Psychotherapy*, s. 385. Jeśli nie podano inaczej, tłumaczenie fragmentów prac obcojęzycznych – A.K., H.R.

WSTYD Z POWODU PORAŻKI ZAWODOWEJ I JEGO TERAPIA

Warto przyjrzeć się różnym formom wstydu, jakie pojawiają się niejednokrotnie w życiu zawodowym każdego człowieka. Sugestywne przekazy medialne informacyjnej epoki ponowoczesności eksponują aktywnego, atrakcyjnego fizycznie człowieka sukcesu w dowolnej dziedzinie zawodowej – człowieka wolnego od porażek¹⁴. Sukces – który jest wartością cenioną niemal powszechnie – obejmuje również udane życie rodzinne, satysfakcjonującą pracę zawodową, dobre zdrowie, samorealizację w czasie wolnym i poważne zasoby finansowe. Rzeczywiste życie, różne od „artystycznej” fikcji owych medialnych przekazów, łączy się dość często z paraliżującym lękiem przed porażkami i nieuchronnym popełnianiem błędów, zarówno w życiu zawodowym, jak też rodzinnym i towarzyskim. „Porażka”, etymologicznie rzecz biorąc, pochodzi od staropolskiego czasownika „porażać”, czyli „zadawać komuś klęskę”, „gromić”, „pokonywać w walce”¹⁵ – co sugeruje raczej cudze, nie zaś nasze niepowodzenie. Geneza ta wskazuje również na rozpowszechniony w Polsce, również współcześnie, stosunek do osobistej klęski – wyraża się on w milczeniu o niej. Jak zauważa Paweł Fortuna, bardziej obiektywne, nietendancyjne rozumienie porażki podsuwa niemiecki czasownik „verscheiden”, oznaczający „umieranie czegoś, w czym pokładaliśmy nadzieję, lecz też konieczność zdecydowania, jak sobie teraz ułożymy na nowo życie”¹⁶. Szeroko ujęta porażka ma wiele imion: jest to klęska planów osobistych i zawodowych, krach marzeń czy inwestycji, błąd, brak pomyślności, niepowodzenie, plajta, przegrana, kompromitacja wobec samego siebie i w oczach innych, dyskredytacja w swoim środowisku, poczucie winy i utrata wpływów czy znaczenia. Mówiąc najogólniej, jest to poważne życiowe niepowodzenie. Klęska w karierze zawodowej, wiążąca się z utratą dotychczasowego statusu społecznego i znaczenia oraz konieczność poszukiwania nowego miejsca pracy oraz odbudowy pozycji zawodowej i towarzyskiej pociąga za sobą zazwyczaj także poważny kryzys osobowy, który można też nazwać kryzysem tożsamości.

Kompromitację jako integralny element porażki, czyli synonim wstydu we własnych i cudzych oczach, najlepiej oddaje uniwersalny opis, sformułowany przez psychologów emocji Carroll E. Izard i Windy’go Drydena – stanowi on specyficzne uogólnienie wielu charakterystyk wstydu dokonanych przez różnych badaczy. Wstyd w tym ujęciu przejawia się ostrym i bolesnym przeżywaniem świadomości własnego „ja”. Doświadczający go człowiek wydaje

¹⁴ Zob. H. R a r o t, *Filozofia praktyczna wobec życiowych porażek*, w: *Wartości, idee, emocje w słowach i obrazach*, Oficyna Wydawnicza WSM, Warszawa (w druku).

¹⁵ Por. P. F o r t u n a, *Pozytywna psychologia porażki. Jak z cytryn zrobić lemoniadę*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2012, s. 14.

¹⁶ Tamże.

się sobie kimś maleńkim, bezradnym, skrępowanym, emocjonalnie rozstrojonym, głupim i pozbawionym godności. Wstyd pociąga za sobą okresową niezdolność efektywnego i logicznego myślenia. Zawstydzony człowiek nie jest w stanie wyrazić słowami swych przeżyć. Później odnajduje potrzebne słowa i nieustannie wyobraża sobie, co mógł powiedzieć w tamtej chwili, gdy wstyd pozbawił go zdolności mowy¹⁷. Wstyd rodzi swego rodzaju alienację, gdyż człowiek, czując się kimś nic nieznaczącym, odrażającym, skazanym na ocenianie spojrzeń innych, pragnie przed nimi uciec – i czyni to, jeśli nie dosłownie, to symbolicznie – kurcząc się w sobie¹⁸.

Porażce od samego początku towarzyszy zatem palące poczucie zakłopotania, wstydu, kompromitacji czy wręcz hańby, jeśli jest to wielka klęska zawodowa. Pojawia się też niepokój połączony z rozpaczą. Te splecione negatywne uczucia mogą albo skłonić do ucieczki przed tym psychicznym bólem¹⁹, albo prowadzić do letargu, emocjonalnego odrętwienia, a w końcu do przewlekłego żalu. Sama ucieczka przed bólem może stać się ucieczką negatywną (w zażywaniu substancji psychoaktywnych czy w uzależnienia behawioralne), ale też może przyjąć formę pozytywną – odważnego zmierzenia się z konsekwencjami porażki. Ten pozytywny powrót do kariery jest jednak o wiele trudniejszy niż reaktywna ucieczka. Wymaga bowiem analizy swojej porażki, a co za tym idzie, przedłużania odczuwania wstydu i nawrotu poczucia winy, które przypominają na przykład o zawodzie sprawionym rodzinie i współpracownikom. Ludzie, którzy ponieśli porażkę, czują się za niego odpowiedzialni: „Są przekonani, często słusznie, że bez swoich wizytówek są warci mniej niż inni w ich otoczeniu [...]. Zaczynają powoli wierzyć, że porażka jest wynikiem ich osobistych wad, a nie niesprawiedliwości w miejscu pracy”²⁰. Powrót nie jest zatem możliwy bez życzliwego i różnorodnego wsparcia najbliższych, bez podtrzymywania zawstydzonego w przekonaniu, że pozostaje wartościowy i kochany. Przekonanie to odróżnia wstyd zdrowy²¹, zwany przez Drydena poczuciem zawodu, od wstydu psychopatologicznego.

Patologiczny wstyd niszczy emocjonalny rdzeń człowieka i prowadzi do kryzysu tożsamości. Jeśli uda się człowiekowi utrzymać w stanie wstydu zdrowego, dotyczącego tylko jakiejś części jego „ja”, a zatem nieobezwładniającego całkowicie swym ciężarem, zawstydzony porażką będzie się mobilizował do

¹⁷ Por. C.E. Izard, *The Psychology of Emotions*, Plenum Press, New York 1991, s. 333-339.

¹⁸ Por. W. Dryden, *Jak pokonać wstyd*, tłum. E. Węgrzyn, Wydawnictwo JK, Łódź 2008, s. 28.

¹⁹ Por. J.A. Sonnenfeld, A. Ward, *Powrót do kariery. Jak wielcy liderzy naprawiają złamane kariery*, tłum. T. Rzychoń, Wydawnictwo MT Biznes, Warszawa 2010, s. 46.

²⁰ Tamże, s. 82.

²¹ Por. H. Cloud, J. Townsend, *Mamo to moje życie. Jak uwolnić się od ciężaru przeszłości, jak powiedzieć mamie „nie” bez poczucia winy, jak zbudować zdrowe relacje z mamą, jak uzdrożyć relacje z innymi ludźmi*, tłum. J. Czapczyk, Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów „W drodze”, Poznań 2005, s. 168.

nowego działania, będzie skłonny do poprawy swojej sytuacji zawodowej. Gdy nie odczuwa się przytłoczenia czy paraliżu emocji, połączonego z szeregiem irracjonalnych przekonań – zwłaszcza z mniemaniem, że nie zasługuje się już na pomoc ze strony innych – można też łatwiej zaufać prowadzeniu przez coacha albo wsłuchiwać się w życzliwe rady doradcy filozoficznego. Podczas kontaktów z klientem, który doznał porażki, doradca może zaproponować – po pierwszym nieosądzającym wysłuchaniu jego bolesnych przeżyć emocjonalnych – dialog, w którym wykorzysta różnorodne klasyczne i najnowsze sentencje dotyczące popełniania błędów, doświadczenia życiowego i natury ludzkiej. Błąd jest bowiem po prostu inną nazwą doświadczenia życiowego, które zyskujemy, właśnie dzięki popełnianym błędom²². „Uczymy się na swoich i cudzych błędach – twierdził Otto von Bismarck – niemniej bardziej przekonujące są własne błędy, choć sprytni ludzie próbują uczyć się tylko na cudzych potknięciach”²³. Ekspert to nie tylko doskonały znawca danego zagadnienia, ale też ktoś, kto popełnił wszelkie możliwe błędy w swej wąskiej dziedzinie czy specjalizacji²⁴.

Doradca filozoficzny może też przekonywać, że porażki są szansą doskonalenia charakteru pod warunkiem, że nie unikamy wiedzy o swoich błędach. Są także okazją do rozwijania postawy wyrozumiałości i życzliwości wobec innych (i ich błędów), stanowią okazję do rozwoju zawodowego i kształtowania w sobie postawy kreatywności i życiowego aktywizmu. Najlepszych ludzi – jak powiadał Szekspir – uformowało naprawianie własnych błędów²⁵. „Jeśli zamkniesz drzwi przed wszelkim błędem, prawda pozostanie za drzwiami”²⁶ – przestrzegał Rabindranath Tagore. Oczywiście jest, że przyznawanie się do własnych porażek wymaga hartu ducha i heroizmu, zwykłym ludziom zdarza się ono tylko wtedy, gdy są subiektywnie przekonani, że w obecnym etapie życia już ich nie popełniają²⁷. „Wielcy ludzie błędzą niekiedy tak często, iż prawie

²² Por. O. Wilde, *Lady Windermere's Fan*, akt 3, scena 1, <http://archive.org/stream/ladywindermeref00790gut/lwfan10.txt>.

²³ K.F. G o s c h e l, *Aphorismen über Nichtwissen und absolutes Wissen im Verhältnisse zur christlichen Glaubenserkenntnis. Ein Beytrag zum Verständnisse der Philosophie unserer Zeit*, Verlag E. Franklin, Berlin 1829, s. 161.

²⁴ Jest to słynne stwierdzenie fizyka Nielsa Bohra (por. R. C o u g h l i n, *Dr. Edward Teller's Magnificent Obsession*, „Life Magazine” z 6 IX 1954, s. 62).

²⁵ Przytaczamy wypowiedź przypisywaną Williamowi Szekspirovi, wykorzystywaną przez nauczycieli, psychologów motywacyjnych i coachów. Jej faktyczne źródło trudno jest odnaleźć – być może dlatego, że w dramatach Szekspira większą uwagę czytelników przyciąga negatywna przemiana moralna bohaterów.

²⁶ *Leksykon złotych myśli*, red. K. Nowak, Książka i Wiedza, Warszawa 1998, s. 13.

²⁷ Parafrazujemy tutaj wypowiedź przypisywaną pisarzowi Robertowi Louisowi Stevensonowi. Zob. M. U r n o w, *Robert Luis Stevenson. Sobranije proizwiedienij w piati tomach*, Prawda, Moskwa 1967, t. 1, s. 3-48.

ulegamy pokusie, by uważać ich za miernych lub małych”²⁸. Filozof-praktyk może również wykorzystać w rozmowie cenną uwagę Mahatmy Gandhiego: „Ludzka wolność nie byłaby nic warta, jeśli nie dopuszczałyby swobody popelniania błędów”²⁹. Dlatego też – jak stwierdza Dryden – jesteśmy niemal zaprogramowani do mylenia się i popelniania błędów. Jedyne, co możemy realnie czynić, to zmniejszać ich liczbę³⁰. Jeśli zaś doradcy filozoficznemu bliskie jest myślenie religijne i religijna praktyka i jeśli dostrzeże on podobne tendencje u klienta, to może wyjaśniać porażki, przywołując następujące myśli: „Miej odwagę popelniać błędy. Rozczarowania, porażki, zwątpienie to narzędzia, którymi posługuje się Bóg, by wskazać nam właściwą drogę”³¹. Wstyd, który pojawia się w związku z porażką, jest zatem wstydem zdrowym, można powiedzieć błogosławionym, czyli normalną ludzką emocją, która dostarcza dużej wiedzy o nas samych. Sygnalizuje bowiem wyraźnie i boleśnie granice, w obrębie których działamy, i wskazuje miejsce, gdzie zostały one naruszone lub już przekroczone. Wiedza ta, uzyskana dzięki emocji wstydu, może dać asumpt do dalszego działania, najprawdopodobniej inaczej już ukierunkowanego.

Filozof-praktyk może też zapożyczyć od stoików sugestię, aby traktować porażki jako stany chwilowe i nie dopuszczać, by się rozrosły i doprowadziły do katastrofy. Tłumiący negatywne emocje stoicy starożytni byli przekonani – i jest to pogląd również współczesnych neostoików – że jeśli szybko powstaniami z upadku, będziemy równi tym, którzy nigdy nie upadli (i nie przeżywali podobnego wstydu, rozgoryczenia i lęku)³². Współcześni amerykańscy doradcy idą jeszcze dalej w zalecaniu „naprawiania zbroi”. Przyznają, że zarządzanie własną reputacją jest niesłychanie ważne i należy uczynić wszystko, aby porażka nie zmieniła sposobu, w jaki inni nas odbierają, aby w nas nie zwątpili, bo jeśli się tak stanie, i my zwątpimy w siebie samych. Lider, który doznał klęski, musi zatem spełnić pięć warunków, aby poprawić swój społeczny wizerunek: „Wyraźnie zaprzeczyć temu, że ponosi winę za porażkę; przenieść odpowiedzialność za niefortunne zdarzenie na czynniki zewnętrzne; złagodzić napięcie wywołane przez upadek; postępować tak, aby otoczenie uznało jego działania za rozsądne; przedstawić własną wersję okoliczności upadku, którą

²⁸ Georg Christoph Lichtenberg's *vermischte Schriften. Mit dem Portrait, Facsimile und einer Ansicht des Geburtshauses des Verfassers*, Verlag der Dieterichschen Buchhandlung, t. 1, Göttingen 1853, s. 186.

²⁹ M.K. G a n d h i, *Autobiografia. Dzieje moich poszukiwań prawdy*, tłum. J. Brodzki, Axis Mundi, Warszawa 2013, s. 10.

³⁰ Por. D r y d e n, dz. cyt., s. 84.

³¹ P. C o e l h o, *Brida*, tłum. G. Misiorowska, Drzewo Babel, Warszawa 2008, s. 24.

³² Zob. R a r o t, dz. cyt.; por. P. S t a n k i e w i c z, *Sztuka życia według stoików*, Wydawnictwo WAB, Warszawa 2014, s. 214n.

zaakceptuje otoczenie”³³. Nieszczerość takiej taktyki zarządzania naszą opinią u innych, kłamliwość próby zachowania twarzy po ewidentnej klęsce można różnorodnie podważać, zwłaszcza w dyskusjach akademickich, ale można ją też współczująco rozumieć jako konieczne sięganie po mechanizmy samoobrony w społeczeństwach Zachodu z ich bardzo silną presją na odnoszenie sukcesu i jednocześnie, irracjonalnym potępianiem porażek.

WSTYD WYNIKAJĄCY Z NISKEJ POZYCJI W STRUKTURZE SPOŁECZNEJ

Epoka ponowoczesności i globalnego kapitalizmu wytworzyła fenomen „ludzi na przemiał”, „ludzi-odpadów”³⁴, uznawanych za społecznie nieużytecznych. Należą do nich dzisiaj nie tylko więźniowie, imigranci, uchodźcy polityczni czy wysiedleńcy, których życiowe klęski miały różne przyczyny, a ich dodatkowym uwarunkowaniem stały się procesy globalizacyjne. Za „ludzi-odpady” uważani są obecnie przede wszystkim młodzi bezrobotni i przedstawiciele nowej klasy społecznej, zwanej „prekariatem” (od angielskiego słowa „precarious” (niepewny) oraz dawnego określenia klasy robotniczej „proletariat”). Prekariusze, mimo że mają pracę, doznają nieustannie niepewności i lęku związanego z dalszym zatrudnieniem, a także nieusuwalnego poczucia poniżenia, upokorzenia, czyli wstydu. Strach przed porażką w poszukiwaniu pracy czy w jej utrzymaniu jest dla nich nie tylko lękiem o biologiczno-bytowe przetrwanie, ale też poważną obawą przed znalezieniem się wśród ludzi zbędnych i przed niemal na zawsze kompromitującym wykluczeniem z normalnego życia społecznego³⁵.

W ich przypadku pomocna może się okazać prezentacja dalekowschodniego myślenia o sukcesie i porażce, poprzedzona empatycznym wczuciem się w emocje i uczucia danej osoby. Znaczny dystans, dostępny myślicielom kolektywistycznych kultur Japonii, Wietnamu czy Chin, pozwala dostrzec, że przedstawiciele kultury Zachodu cechuje egocentryczne przekonanie, iż sukces zależy wyłącznie od nich samych. Przyczyn porażek nie postrzegają już jednak w ten sposób, lecz „w służbie ego” dokonują wspomnianej wcześniej atrybucji obronnej, czyli samookłamują się. Dzięki temu zabiegowi to inni ludzie stają się odpowiedzialni za ich porażki. Aby uniknąć samookłamywania się należałoby spojrzeć na sukces czy porażkę raczej przez pryzmat współzależności, jak

³³ Sonnefeld, Ward, *Powrót do kariery*, s. 23.

³⁴ Z. Bauman, *Życie na przemiał*, tłum. T. Kunz, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2005, s. 67.

³⁵ Zob. Rarot, dz. cyt.

uczy współczesny wietnamski myśliciel Thich Nhat Hanh, który zafascynował zachodnich filozofów-praktyków Juliana Bagginiego i Antonię Macaro. Wtedy także przyczyny porażek nie będą upatrywane w braku uzdolnień, lecz raczej w braku sprzyjających okoliczności³⁶. Wydaje się, że spojrzenie przez „pryzmat współzależności” może zmniejszyć poczucie upokorzenia, poniżenia, zmęczenia życiem oraz odczucie braku adekwatności i kompetencji u prekariuszy krajów Zachodu. Są oni przecież ewidentnie zależni od niesprzyjających okoliczności, boleśnie uwikłani w neoliberalną globalizację i globalny kryzys ekonomiczny.

Doradca filozoficzny o orientacji religijnej może natomiast odwołać się do tradycji filozofii teologizującej, czyli filozofii religijnej. Uprawomocnienie tego zabiegu znajdujemy na przykład w późnych wypowiedziach Jürgena Habermasa³⁷, jak też w pismach filozofów wprost określanych obecnie jako przedstawiciele myśli postsekularnej³⁸. Myśliciele ci często postulują choćby „śladowe odniesienie do transcendencji, które pozwala zachować równowagę i kierunek naszych działań, które bez tego odniesienia stałyby się zupełnie bezcelowe”³⁹. Zaczerpnięta z tego teologizującego kontekstu myśl o zdecydowanie providencjalnym wydzwieku, według której „najbardziej sponiewierany i bezsilny człowiek może nabrać otuchy na myśl o tym, że ma do spełnienia pewne zadanie, będące częścią planu Bożego, nawet jeśli tylko Bogu wiadomo, na czym ono polega”⁴⁰, może przynieść pewne pocieszenie człowiekowi doznającemu zawodowej porażki i związanego z nim uczucia wstydu.

POZYTYWNE ZNACZENIE WSTYDU

Przytoczone refleksje na temat wstydu mogą sugerować wniosek, że każde odczucie wstydu, jak też często idące z nim w parze poczucie winy⁴¹, należy

³⁶ Por. J. B a g g i n i, A. M a c a r o, *Filozof na kozetce. Przewodnik po dobrym życiu*, tłum. D. Cieśła-Szymańska, Grupa Wydawnicza Foksal, Warszawa 2014, s. 93.

³⁷ Zob. J. H a b e r m a s, *Wierzyć i wiedzieć*, tłum. M. Łukasiewicz, „Znak” 54(2002) nr 9(568), s. 8-21; t e n ż e, *Religia potrzebuje nowego przekładu*, „Europa. Tygodnik Idei” 2004, nr 1, s. 6-8; zob też: J. H a b e r m a s, J. R a t z i n g e r, *Dialektik der Säkularisierung: Über Vernunft und Religion*, Herder Verlag, Freiburg im Breisgau–Basel–Vienna 2005.

³⁸ Chodzi tutaj raczej o przedstawicieli angielskiego ruchu zwanego radykalną ortodoksją oraz o Charlesa Taylora, Gianniego Vattima i Jeana-Luca Mariona, nie zaś o zdecydowanie lewicowo zorientowanych myślicieli, jak Alain Badiou czy Slavoj Žižek, którzy chcą powrotu religii do sfery świeckiej, w której – w ich ujęciu – rezygnuje się z roszczeń metafizycznych.

³⁹ A. B e l i k - R o b s o n, *Myśl postsekularna, czyli co dzieje się po śmierci Boga*, „Dialog” 2010, nr 6, s. 7.

⁴⁰ J. P i e r z c h a l s k i SAC, *Misja*, <http://pierzchalski.ecclesia.org.pl>.

⁴¹ Na gruncie psychologii emocji toczony jest spór, czy uczucia te rzeczywiście idą w parze, czy raczej poczucie winy, będąc emocją bardziej dojrzałą, wkracza po poczuciu wstydu. Por. np. A. G r o c h o w s k a, *Wybrane metody badania poczucia winy, poczucia kontroli, poczucia sensu*

traktować jako przykrą przeszkodę na drodze do dobrostanu psychicznego czy po prostu przyjemnego życia – przeszkodę, którą można odsunąć czy skompensować, korzystając z rad terapeuty. Ujęcie egzystencjalne stara się opisać różne wymiary doświadczenia wstydu i jego zakorzenienie w szerszej dynamice rozwoju ludzkiej osobowości i tożsamości. Tymczasem na gruncie rozwoju moralnego i duchowego, w tej czy innej tradycji rozumienia ludzkiej duchowości, wstyd i poczucie winy są uczuciami wręcz pożądanymi w kontekście rozwoju moralnego i duchowego. Jeśli odwołamy się do hermeneutyki biblijnej, okaże się, że wstyd w duchowości judaistycznej i chrześcijańskiej jest wprawdzie odczuciem związanym z ludzkim upadkiem – z błędem pierwszych rodziców – lecz idące za nim poczucie winy staje się źródłem ochrony Bożego obrazu w człowieku.

Wstyd jest wprawdzie nieprzyjemnym, upokarzającym uczuciem wywołanym „świadomością własnych lub cudzych braków”⁴², a poczucie winy wiąże się z przykrą reakcją na „własny czyn, postępek, zachowanie”⁴³ przekraczające normy obyczajowe i moralne, ale ostatecznie są to stany przejściowe, które mogą prowadzić ku większej osobowej doskonałości⁴⁴: „Nie przerażaj się ani nie upadaj na duchu, gdy odkrywasz swe błędy... i to jakie błędy! – Walcz o ich wykorzenie i podczas walki bądź przekonany, że dobrze jest, iż odczuwasz wszystkie te słabości, bo w przeciwnym razie byłbyś pełen pychy, a pycha oddała od Boga”⁴⁵. Taki wstyd jest już wstydem zdrowym, czyli poczuciem zawodu samym sobą, któremu towarzyszą jednak racjonalne przekonania i w którym pozostajemy w kontakcie z innymi (lub z Transcendencją). Minimalizowanie jego odczuwania oznaczałoby zakłamywanie bogactwa rzeczywistości, odzieranie jej z tego, co doniosłe. Ten rodzaj wstydu (i związaną z nim cnotę wstydlivości, tak ważną w wielu kulturach) można uznać za dar chroniący człowieka w jego godności i zabezpieczający go przed traktowaniem nieodpowiadającym jego wartości. Wstyd taki porównuje Scheler do „subtelnej aury [pochodzącej] od nietykalności i nienaruszalności odczuwanych jako granice obiektywne, która sferycznie opływa ciało człowieka”⁴⁶. Dużo wcześniej można było do-

życia, sympatii, empatii, w: S. Siek, *Wybrane metody badania osobowości*, Wydawnictwo ATK, Warszawa 1993, s. 423.

⁴² Hasło: „Wstyd”, w: *Słownik współczesnego języka polskiego*, red. B. Dunaj, Wydawnictwo Wilga, Warszawa 1996, s. 1253. Por. A. Kleczewska-Albinińska, *Wstyd i poczucie winy w teorii i badaniach*, „Psychologia Jakości Życia” 8(2009) nr 1, s. 84.

⁴³ Hasło: „Poczucie winy”, w: *Słownik współczesnego języka polskiego*, s. 1229. Por. Kleczewska-Albinińska, dz. cyt., s. 84.

⁴⁴ Poczucie winy nie prowadzi do kryzysu tożsamości, jaki zdarza się w przypadku niezdrowej formy wstydu, ponieważ dotyczy nie tego, kim jestem, lecz tego, co czynię (jak się zachowuję).

⁴⁵ J. Escriva, *Droga, bruzda, kuźnia*, tłum. J. Jarco, Wydawnictwo Księży Pallotyńów Apostolicum, Katowice 2000, s. 629.

⁴⁶ Scheler, dz. cyt. s. 48.

prowadzać do końca refleksję Tomasza z Akwinu nad wstydem i stwierdzać, że człowiek zawdzięcza wstydomi jako ważnej części cnoty umiarkowania blask swego piękna moralnego⁴⁷. Jako strażnik ludzkiej intymności i godności wstyd (wraz poczuciem winy) stanowi – w ujęciach Schelera i Włodzimierza Sołowjowa – załączek moralności, prasuimienie. Nie można go łatwo usunąć z natury ludzkiej⁴⁸, gdyż to właśnie on nadaje jej człowieczeństwo, wyrwijając człowieka z wolnego od świata wstydu zwierząt⁴⁹. Załączek ów można następnie rozwijać, kształtując społeczne odczuwanie wstydu. Zwierzęta są w stanie przeżywać jedynie zakłopotanie, które u ludzi pojawia się często w związku z samokrytyką, niemającą nic wspólnego z działaniem sumienia (na przykład, gdy ktoś złorzeczy, że nie był dość sprytny w kłamstwie wobec podwładnego w miejscu pracy).

*

Ukazane w artykule wymiary doświadczenia wstydu i jego zakorzenienie zarówno w ludzkiej osobowości, jak i w cielesności oraz w relacjach interpersonalnych mogą nieść ze sobą pozytywne konsekwencje praktyczne. Zrozumienie natury wstydu zarówno w wymiarze jednostkowym, jak i społecznym może pozwolić lepiej sobie z nim radzić. Terapia wstydu wymaga właściwej relacji i rozumienia ze strony doradcy i terapeuty oraz gotowości do jego właściwego doświadczenia ze strony klienta. Psychologowie dostrzegają dzisiaj ambiwalentną naturę wstydu i mogą dużo powiedzieć o pozytywnych efektach jego przeżywania jako korelatów wysokiej jakości życia⁵⁰. Zauważają bowiem, że umiejętność odpowiedniego odczuwania tego uczucia stanowi istotny czynnik rozwoju osobowego, pozytywnego funkcjonowania w relacjach międzyludzkich, także w aspekcie moralnym (unikania sytuacji narażających podmiot na wstyd czy prowadzących do zawstydzania innych; dążenia do naprawy wyrządzonych innym szkód). Poczucie wstydu może być oznaką dojrzałości człowieka, jego powagi i godności.

⁴⁷ Za Stagirytą Tomasz uważa nieumiarkowanie za najbrzydsze i najbardziej hańbiące moralnie, a „piękno moralne jest cechą umiarkowania” (T o m a s z z A k w i n u, *Suma teologiczna*, s. 4; por. t e n z e, *Summa theologiae*, II-II, q. 141, a. 2).

⁴⁸ Jednakże może się tak zdarzać, że widoczny będzie u kogoś brak wstydu, co oznaczać będzie, jak pisze Sołowjow, że albo się on jeszcze nie ujawnił, albo dany człowiek powrócił do stanu zwierzęcego (por. W. S o ł o w j o w, *Uzasadnienie dobra. Filozofia moralna*, tłum. P. Rojek i in., Wydawnictwo UJ, Kraków 2008, s. 50).

⁴⁹ Por. tamże.

⁵⁰ Por. K l e s z c z e w s k a - A l b i Ń s k a, dz. cyt., s. 92.