

# Znaczenie wstydu w procesie wychowania

TOMASZ CZUB

Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza\*

Wstyd jest jednym z istotnych czynników wpływających na skuteczność wychowania rozumianego jako oddziaływanie, którego celem jest formowanie osobowości wychowanka, wstyd odgrywa bowiem istotną rolę w nabywaniu zdolności do budowania relacji społecznych opartych na akceptacji interpersonalnej i jest jednym z czynników rozwoju obrazu samego siebie. Artykuł jest propozycją wykorzystania koncepcji wstydu do planowania oddziaływań wychowawczych i analizy ich efektywności. Jest również źródłem informacji dla wychowawców o metodach wspomagających pozytywną socjalizację i kreowanie adekwatnej pozytywnej samooceny.

SŁOWA KLUCZOWE: psychologia emocji, doświadczenie wstydu, uwewnętrznienie wstydu, tolerowanie wstydu, wstyd adaptacyjny, wstyd dezadaptacyjny, obrona przez doświadczeniem wstydu.

Celem artykułu jest przedstawienie wkładu współczesnej wiedzy na temat wstydu do badania prawidłowości i uwarunkowań procesu wychowania. W psychologii przyjmuje się, że wstyd jest emocją, która odgrywa istotną rolę w rozwoju społecznym jednostki, rozwoju mechanizmów samokontroli oraz kształtowaniu obrazu siebie (Barrett, 1998; Gilbert, 2007; Kaufman, 1989; Mills, 2005; Nathanson, 1987; Schore, 1994). Tak szeroki zakres funkcji pozwala dostrzec znaczny potencjał kategorii wstydu w wyjaśnianiu procesu wychowania<sup>1</sup>. Potencjał ten staje się szczególnie widoczny, jeśli uwzględnimy powszechnie akceptowany przez badaczy wstydu fakt, iż skłonność do doświadczenia

tej emocji (*shame-proneness*) jest w znacznej mierze zależna od jakości interakcji społecznych, w których uczestniczyła jednostka w przebiegu swojego życia, szczególnie przed osiągnięciem dorosłości (Barrett, 1998; Izard, 1977; Kaufman, 1989; Lewis, 1992; Nathanson, 1987; Tangney i Dearing, 2002). Jeśli przyjąć, że „wychowanie to świadome i celowe działanie pedagogiczne, zmierzające do osiągnięcia względnie stałych skutków [...] w osobowości wychowanka” (Rubacha, 2011, s. 26), to staje się zrozumiałe, iż oddziaływanie wychowawcze może wpływać na skłonność jednostki do doświadczenia wstydu, a w konsekwencji na rozwój kompetencji społecznych wychowanka, mechanizmów samokontroli oraz obraz siebie.

Artykuł przygotowany w ramach projektu badawczego „Mechanizmy formowania się tożsamości w okresie przejścia z adolescencji do dorosłości: regulacyjna rola emocji samoświadomościowych” prowadzonego w Instytucie Psychologii UAM w latach 2012–2015. Numer projektu: NCN OPUS 2 nr rejestracyjny 2011/03/B/HS6/01884.

\* Adres do korespondencji: ul. Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań. E-mail: tomasz.czub@amu.edu.pl

© Instytut Badań Edukacyjnych

<sup>1</sup> Można postawić tezę, iż emocją równie ważną dla efektywności procesu wychowania jest poczucie winy. W obrębie wiedzy potocznej terminy wstyd i poczucie winy bywają stosowane zamiennie. Na gruncie współczesnej psychologii emocji wstyd i poczucie winy uznawane są za odrębne emocje (Gilbert, 2007; Izard, 1977; Lewis, 1971; Lewis, 2005b; Tangney i Dearing, 2002; Tracy, i Robins, 2004). Nie ma jednak jedności co do kryteriów różnicowania wstydu i poczucia winy.

### Jak przejawia się wstyd i jak działa?

Niezależnie od różnic teoretycznych panuje zgoda co do charakterystyki subiektywnego doświadczenia tej emocji – wstyd jest doświadczeniem wysoce awersyjnym, a jego obiektem (celem) jest nasze Ja. Za specyficzną cechę subiektywnego stanu wstydu uznaje się brak szacunku do siebie, ogólne poczucie własnej niekompetencji, brak poczucia własnej wartości, poczucie zdegradowania, pomniejszenia lub poniżenia (Lewis, 1971; Lewis, 1992; Tomkins, 1963a). Jeden z pionierów badań nad wstydem, Silvan Tomkins (1963a, s. 118), chcąc podkreślić wyjątkowo awersyjny charakter tego doświadczenia, używał takich określeń jak „wewnętrzne katusze” albo „choroba duszy”. Z kolei Helen Lewis (1971, s. 198), której prace dały początek jednemu z najbardziej owocnych współcześnie nurtów badań nad wstydem, pisała, że człowiek doświadczający wstydu czuje, jakby jego Ja „miało zaraz umrzeć”. Twórca rozwojowej koncepcji emocji samoświadomościowych, Michael Lewis (1992, s. 75), opisuje doświadczenie wstydu jako „całościowy atak na Ja”.

Aktywacja wstydu powoduje specyficzne zmiany w zachowaniu (Lewis, 1971; Lewis, 1992; Tomkins, 1963a), takie jak: opuszczanie wzroku, unikanie kontaktu wzrokowego, opuszczenie głowy, zakrywanie twarzy, odwracanie całego ciała w celu ukrycia twarzy przed wzrokiem innych. Może też powodować zaczerwienienie, najczęściej twarzy, nie zawsze jednak towarzyszy ono doświadczaniu wstydu. Z doświadczaniem wstydu współwystępuje również chęć ukrycia się, zniknięcia lub zapadnięcia pod ziemię.

Ważną konsekwencją uruchomienia wstydu jest hamowanie pozytywnego afektu (Kaufman, 1989; Lewis, 2003; Tomkins, 1963a). Wstyd, hamując pozytywny afekt, powoduje, że dziecko traci poczucie uczuciowej bliskości z innymi, doświadcza

emocjonalnego odłączenia. Jeśli wkrótce potem dziecko zostanie zachęcane przez inną osobę do nawiązania z nią pozytywnego kontaktu emocjonalnego, to doświadczenie wstydu może stać się jedynie krótkotrwałym nieprzyjemnym epizodem, niezakłócającym dalszego funkcjonowania. Jeśli jednak nadzieja dziecka na pozytywny kontakt będzie frustrowana długotrwale i często, to poczucie pozytywnej więzi emocjonalnej z otoczeniem może zostać zakłócone nie tylko chwilowo. Należy podkreślić, iż zgodnie z poglądem Tomkinsa ograniczenie zdolności przeżywania pozytywnych uczuć może być długofalowym efektem częstych i długotrwałych doświadczeń wstydu.

Wstyd może też zakłócać przebieg aktywności podmiotu. Niektórzy autorzy wskazują, iż doświadczenie wstydu wiąże się z zakłóceniem procesów myślenia, działania oraz mówienia (Lewis, 1992; Nathanson, 1992). Jako pierwszy podobny efekt opisał Karol Darwin: „Osoby w tym stanie [wstydu – przyp. T. C.] tracą przytomność umysłu i wygłaszają szczególnie niewłaściwe uwagi. Często [...] jękają się, wykonują niezręczne ruchy lub dziwne grymasy. [...] Pewna młoda dama, która nadmiernie się czerwieni, poinformowała mnie, że wówczas nie wie nawet, co mówi” (1988, s. 346).

### Czemu służy wstyd i kiedy powstaje?

W psychologii powstało kilka koncepcji wyjaśniających funkcje wstydu. W większości stanowisk podkreśla się, iż wstyd jest emocją społeczną, ściśle związaną z realizacją dążenia do akceptacji i utrzymania pozytywnego stosunku do siebie (Barrett, 1995; Gilbert, 2007; Lewis, 1981; Nathanson, 1987; Scheff, 1988; 1998; Schore, 1994; 1998).

Według Helen Lewis (1981) i Thomasa Scheffa (1988) pierwotną funkcją wstydu jest naprawa zagrożonych lub utraconych więzi uczuciowych. Zdaniem Lewis (1981) rumieniec jako komponent reakcji

wstydu wyewoluował jako znak informujący innych, że pragniemy odzyskać emocjonalną łączność z nimi. Zgodnie z tym ujęciem do kategorii pierwotnych bodźców wyzwalających wstyd należą wszystkie te okoliczności (rzeczywiste lub wyobrażone), które wskazują na zagrożenie istniejącej więzi emocjonalnej. Oznaki dezaprobaty i krytyka ze strony bliskiej osoby, chwilowe zerwanie kontaktu emocjonalnego (tzw. wycofanie miłości), trwałe zerwanie związku uczuciowego, odmowa zrealizowania naszej prośby czy odwrócenie uwagi od wspólnie wykonywanego działania przez osobę, z którą czujemy się emocjonalnie związani, należą do naturalnych bodźców wzbudzających wstyd.

Zbliżoną koncepcję przedstawił Paul Gilbert (2007). Autor ten zwraca uwagę na powszechną u człowieka (ale też u innych ssaków) potrzebę przynależności, bycia cenionym przez innych, wybranym na przyjaciela, członka grupy, doradcę czy autorytet. Wstyd ma być pomocny w realizacji tych potrzeb. Gilbert zakłada, że wstyd jest emocją, której funkcją jest ostrzeganie nas, że jesteśmy spostrzegani przez innych jako osoby o cechach negatywnych i w konsekwencji grozi nam odrzucenie, wykluczenie lub prześladowanie. Decydujące o wzbudzeniu wstydu, według Gilberta, są informacje, które wskazują, że jesteśmy dla innych nieatrakcyjni. W tym wypadku wachlarz naturalnych bodźców aktywujących wstyd jest szerszy i nie ogranicza się tylko do osób, z którymi łączy jednostkę więź emocjonalna. Wstyd może powstać w reakcji na różnorodne przejawy dezaprobaty zachowania lub cech danej jednostki ze strony innych osób. Taka negatywna ocena może zostać wyrażona np. w formie werbalnej krytyki, mimicznej ekspresji negatywnych emocji (gniewu, wstrętu czy pogardy) czy głośnego śmiechu. Skrajnym wyrazem nieakceptacji może być agresja werbalna lub fizyczna. Sygnałem nieatrakcyjności może

być również poświęcanie większej uwagi czy wręcz faworyzowanie innych osób, np. wybranych uczniów przez nauczyciela czy jednego z własnych dzieci przez rodzica. Także nagły zanik przejawów pozytywnych emocji, jakie wcześniej kierowane były w stronę danej osoby, stanowi, zdaniem Gilberta, bodziec aktywujący wstyd. W każdej z tych okoliczności awersyjne doświadczenie wstydu stanowi przestrożę, że być może robimy coś, czego inni nie akceptują, i że kontynuacja tego działania może doprowadzić do utworzenia w ich umysłach trwałych przekonań o naszej nieatrakcyjności.

### **Wstyd zewnętrzny i wstyd wewnętrzny**

Wstyd, który powstaje pod wpływem reakcji innych osób na daną jednostkę, nazywany jest wstydem zewnętrznym. Najprawdopodobniej u najmłodszych dzieci wstyd powstaje wyłącznie w ten sposób (Barrett, 1995; Gilbert, 2007; Schore, 1994; Tomkins, 1963a). W toku rozwoju dziecka i nabywania kolejnych doświadczeń dochodzi do utworzenia umysłowych reprezentacji sytuacji i interakcji społecznych, w których przeżywany był wstyd (Kaufman, 1989; Schore, 1994). Dziecko przyswaja sobie również zbiór społecznych kryteriów akceptacji zachowań, dzięki czemu może dokonywać samodzielnej oceny siebie (Lewis, 2005a; Tracy i Robins, 2004). Wymienione procesy rozwojowe umożliwiają aktywację wstydu bez udziału innych osób. Ten rodzaj wstydu nazywany jest wstydem wewnętrznym (Gilbert, 2007) i występuje w dwóch różnych postaciach.

Zarejestrowane informacje na temat tego, jakie zachowania własne wiązały się z przeżywaniem wstydu, pozwalają antycypować doświadczenie tej emocji i powstrzymać lub korygować własne działanie w taki sposób, aby zminimalizować ryzyko ponownego doświadczenia tej emocji. Ten rodzaj wstydu nazywany jest wstydem antycypacyjnym

(Tangney, Stuewig i Mashek, 2007). Może on zostać wykorzystany do powstrzymywania się od określonych zachowań już w 18. miesiącu życia (Schore, 1994). Jako przykład można podać następującą sytuację: „dziecku, które chciało cukierka, matka z miną wyrażającą dezaprobatę powiedziała, aby go nie dotykało. Kiedy chwilę później dziecko nieśmiało wyciągnęło jedną rękę, by ponownie sięgnąć po cukierek, zrobiło poważną, pełną dezaprobaty minę i drugą ręką zatrzymało swoją wyciągniętą rękę” (Horowitz, 1983, za: Schore, 1994, s. 210). Ekspresja mimiczna dziecka oraz wyraźny gest świadczący o samopowstrzymywaniu się stanowią przykład działania dziecka zdeterminowanego umysłową reprezentacją wcześniejszego doświadczenia w interakcji z matką. Odtworzenie przez dziecko ekspresji mimicznej matki wskazuje wyraźnie, iż źródłem impulsu hamującego zachowanie jest doświadczenie łagodnej dezaprobaty okazanej dziecku wcześniej przez matkę. Uwewnętrznienie wstydu to uwewnętrznienie społecznych wymagań, których respektowanie pozwala zachować akceptację ze strony innych oraz akceptację samego siebie. Uwewnętrznione społeczne kryteria akceptacji mogą obejmować wiele sfer funkcjonowania jednostki: od kryteriów oceny własnego wyglądu i ubioru, aż po ocenę wypowiedzi pod kątem zgodności ze stanem faktycznym. Wstyd, motywując do powstrzymywania się od zachowań, które mogą skutkować utratą akceptacji, staje się istotnym czynnikiem pośredniczącym w procesie przyswajania i respektowania społecznych norm, zasad i reguł, obowiązujących w grupie, w której funkcjonuje dana jednostka.

Drugi rodzaj wstydu wewnętrznego związany jest z oceną własnego zachowania już po jego wystąpieniu; jest to tzw. wstyd następczy (Tangney i in., 2007). Może on powstać na podstawie umysłowych zapisów wcześniejszych interakcji, które

doprowadziły do doświadczenia wstydu (Kaufman, 1989; Schore, 1994). W tym wypadku wstyd może zostać wzbudzony w wyniku skojarzenia łączącego aktualne zachowanie z treścią pamięciowego zapisu wcześniejszych sytuacji, w których doszło do wzbudzenia wstydu. Wewnętrzny wstyd następczy może być też wzbudzony w inny sposób – przez przyswojone wcześniej standardy społecznej akceptacji zachowania (Lewis, 1992; 2005a; Tracy i Robins, 2004). Ten mechanizm wewnętrznej aktywacji wstydu jest bardziej złożony, a jego kluczowym elementem jest atrybucja przyczyn niepowodzenia w realizacji przyswojonych standardów (por. Lewis, 2005b).

### **Wstyd adaptacyjny i dezadaptacyjny**

Adaptacyjność reakcji wstydu może być rozpatrywana co najmniej w dwóch zakresach. Pierwszy z nich obejmuje treściowy aspekt reakcji wstydu i w tym wypadku analizie podlega repertuar reakcji wstydu danej jednostki w kategoriach rodzaju bodźców, sytuacji i warunków, które aktywują tę emocję. Kryterium adaptacyjności stanowi tu dopasowanie repertuaru reakcji wstydu do warunków społeczno-kulturowych, w których funkcjonuje dana jednostka. Wstyd adaptacyjny to wstyd doświadczany w sytuacjach, w których zachowanie jednostki rzeczywiście może narazić ją na brak akceptacji i odrzucenie ze strony innych. Natomiast reagowanie wstydem w sytuacjach nieniosących ryzyka dezaprobaty ze strony innych, jak też brak reakcji wstydu w sytuacjach, kiedy jednostka narusza swym zachowaniem społeczne kryteria akceptacji, należałoby uznać za dezadaptacyjne. Drugim wymiarem, na którym można analizować adaptacyjność reakcji wstydu, jest ilościowy aspekt doświadczeń w tym zakresie. Adaptacyjność wstydu rozpatrywana będzie poniżej głównie na wymiarze ilościowym.

Analizując znaczenie wstydu w procesie wychowania, należy zwrócić szczególną uwagę na wskazaną wcześniej awersyjność tej emocji. Doświadczenie wstydu jest bolesne, jest więc rodzajem kary i w naturalny sposób aktywuje silną motywację do pozbycia się tego stanu oraz zapobiegania jego powstawaniu w przyszłości (Lewis, 1992). Jeśli jednostka potrafi skutecznie ograniczać intensywność oraz czas trwania epizodów wstydu, to awersyjne doświadczenie tej emocji jest użytecznym sygnałem ostrzegawczym, wspomagającym wybór tych strategii zachowania, które zwiększają szansę na utrzymanie przez jednostkę satysfakcjonujących i opartych na akceptacji relacji z innymi. Skuteczne regulowanie wstydu implikuje swoistą odporność, którą można też nazwać zdolnością tolerancji tego przykrego doświadczenia. Tolerancja wstydu umożliwia danej osobie kontynuowanie celowego działania lub rozwiązywania problemu mimo jednoczesnego przeżywania wstydu (Izard, 1977; Tomkins, 1963a). Tolerancja doświadczenia wstydu stanowi warunek adaptacyjnej wartości tej emocji w funkcjonowaniu jednostki.

Tomkins sformułował teorię biegunowości postaw (*polarity theory*), w ramach której postulował wyróżnienie dwóch przeciwstawnych orientacji ludzkich: humanistycznej i normatywnej, których podstawą są odmienne skrypty afektywne (Tomkins, 1963b; 1965; 1984). Orientacja humanistyczna opiera się na przekonaniu, że człowiek jest istotą z natury aktywną, twórczą, myślącą, kochającą i posiadającą pragnienia. Istotą orientacji normatywnej jest natomiast przekonanie, że ludzie mogą się realizować i spełniać tylko przez podporządkowanie się i podtrzymywanie norm i ideałów, które powstały wcześniej i są niezależne od człowieka. Wyczerpujące przedstawienie tej koncepcji przekracza ramy niniejszego opracowania, jednak warto nadmienić, iż jedną z cech różnicujących te dwie orientacje jest

zdolność do tolerowania wstydu. Zdaniem Tomkinsa osoby o orientacji humanistycznej, dzięki zdolności tolerowania wstydu przeżywają go częściej niż osoby o orientacji normatywnej i mogą korzystać z niego jako sygnału do naprawy zakłóceń w komunikacji. Osoby o orientacji normatywnej rzadziej doświadczają wstydu, a w reakcji na zagrożenie utratą akceptacji istotnie częściej reagują wstrętem. Wstręt pozwala ustalić negatywny stosunek do partnera relacji i odpowiada za przekonanie, że to druga osoba musi coś zmienić, aby możliwy był powrót do wzajemnej akceptacji.

Wielu autorów (Lewis, 1971; Lewis, 1992; Nathanson, 1992; Schore, 1994) podkreśla, iż zbyt częste, skrajnie intensywne, długotrwałe i nieregulowane doświadczanie wstydu, może doprowadzić do utraty zdolności tolerowania tego doświadczenia. Jednym z przejawów braku tolerancji wstydu jest niezdolność do utrzymania uwagi na wykonywanym zadaniu podczas równoczesnej aktywacji wstydu. Nietolerowany wstyd przestaje być adaptacyjnym sygnałem ostrzegawczym i zamiast wspomagać, zakłóca funkcjonowanie jednostki.

Negatywne następstwa doświadczeń, które doprowadziły do utraty tolerancji wstydu mają dwojaki charakter. Po pierwsze, historia doświadczeń zbyt często powstającego, skrajnie intensywnego i nieregulowanego wstydu zostaje zarejestrowana na poziomie reprezentacji umysłowej. Zakłada się, iż powstający na tej podstawie wstyd wewnętrzny, zarówno antycypacyjny, jak i następczy, również jest zbyt częsty, wyolbrzymiony i trudno jednostce nad nim zapanować (Andrews, 1998; Herman, 2011; Schore, 1994). Może to prowadzić do blokowania wielu form aktywności (nieadaptacyjny wstyd antycypacyjny) oraz skutkować zbyt surowym i nadmiernie uogólnionym samokrytycyzmem (nieadaptacyjny wstyd następczy). Po drugie, nietolerowany wstyd traktowany jest jako

zagrożenie, co skutkuje wypracowywaniem strategii obrony przed jego doświadczaniem. Do najczęściej wymienianych strategii obrony należą: izolowanie się, odurzanie się oraz atakowanie innych.

Izolowanie się jest strategią zabezpieczania się przed doświadczaniem wstydu poprzez unikanie kontaktu z innymi ludźmi. Ta strategia może polegać zarówno na „zamykaniu się w sobie”, czyli skupianiu uwagi na własnych doznaniach oraz myślach, co pozwala poczuć się odizolowanym od otoczenia, jak i na rezygnacji z fizycznych spotkań z innymi osobami (Nathanson, 1987). Do szerokiego repertuaru strategii odurzania się zalicza się poszukiwanie podniecenia (np. seksualnego), silnych wrażeń (jakie daje np. wielogodzinny taniec), niebezpiecznych rozrywek (np. sportów ekstremalnych) oraz przyjmowanie alkoholu i narkotyków. Najczęściej opisywana i najlepiej zbadana jest trzecia strategia obrony przed wstydem – atakowanie innych. Działania obronne należące do tej kategorii polegają przede wszystkim na poprawie własnego samopoczucia przez ponížanie i zawstydzanie innych. Osoby stosujące strategie z tej grupy przypisują innym winę za swoje bolesne doświadczenie wstydu i zakładają, że inni wywołali je świadomie, np. z chęci okazania swojej wyższości czy zniszczenia dobrego wizerunku. Przyjmując taką interpretację, osoby stosujące strategię atakowania innych są przekonane, że zadając ból komuś innemu, wyrównują jedynie rachunki. Dostrzeżenie przejawów i świadomość cierpienia innych pozwala odzyskać równowagę zakłóconą przez własne nietolerowane doświadczenie wstydu. Do najczęstszych zachowań realizujących strategię atakowania innych należą: atak fizyczny, atak słowny, groźby, niewerbalna ekspresja wstrętu czy pogardy, podkreślanie przewagi i dominacji (np. przez zmuszanie czy znęcanie się), lekceważenie, eliminowanie z grupy czy prowokowanie

innych do okazywania pogardy danej osobie lub do unikania kontaktów z nią. Związki między doświadczaniem wstydu i atakowaniem innych opisuje również James Gilligan (2001, s. 122), psychiatra, który przez wiele lat pracował w więzieniach ze szczególnie agresywnymi przestępcami:

Najpilniej strzeżony sekret mężczyzn skorych do przemocy, sekret, którego poznanie zajęło mi wiele lat, właśnie dlatego, że jest tak pilnie strzeżony. Woleliby umrzeć niż wyjawić go; w stwierdzeniu tym nie ma żadnej przesady, ponieważ wielu z nich faktycznie wybiera śmierć, żeby tylko go nie zdradzić. [...] Sekret ten polega na tym, że oni się wstydzą, wstydzą się stale i niezmiennie spraw tak trywialnych, że sama ta trywialność sprawia, iż jeszcze bardziej wstydzą się tego, że napełnia ich to wstydem.

Obserwacje Gilligana potwierdzają, że duże nasilenie przemocy w zachowaniu może mieć związek z wysoką częstotliwością i intensywnością doświadczenia nietolerowanego wstydu. Nietolerowany wstyd może być przyczyną przemocy, a przemoc może stać się sposobem neutralizowania doświadczeń wstydu.

Lewis (1971) wskazuje na jeszcze jedną, jej zdaniem najważniejszą konsekwencję braku tolerancji wstydu – jest nią ograniczenie zdolności do świadomego rozpoznawania tej emocji. Na podstawie systematycznej analizy wypowiedzi pacjentów autorka wyróżniła dwie formy obrony przed świadomym doświadczaniem wstydu: zaprzeczanie i dystansowanie się. Zaprzeczanie polega na tym, iż osoba, u której uruchomiony został wstyd, ma trudności ze świadomym zidentyfikowaniem, odczuciem i adekwatnym nazwaniem tej emocji. W wypowiedziach opisujących własny stan pojawiają się w takich sytuacjach określenia typu: „czuję się kiepsko”, „jestem napięty”, albo „jestem pusty”. Dystansowanie się polega natomiast na tym, że w sytuacji aktywacji wstydu jednostka patrzy na siebie „z zewnątrz”, rozważając swoje doświadczenia czysto

intelektualnie i przyjmując różne punkty widzenia. Dzięki temu Ja pozostaje niezaangażowane w rozgrywający się proces emocjonalny – nie poddaje się doświadczeniu wstydu. W tym wypadku osoba może nawet mówić, że jest np. zakłopotana, jednak bez zaangażowania w emocję. W wypadku dystansowania się wstyd nie jest przez jednostkę odczuwany, natomiast w wypadku zaprzeczania wstyd nie jest uświadamiany. Lewis zakłada, że w wyniku stosowania tych mechanizmów jednostka traci zdolność swobodnego doświadczenia wstydu, a tym samym traci dostęp do istotnych wskazówek pozwalających regulować zachowania społeczne w taki sposób, aby skutecznie unikać utraty akceptacji ze strony innych. To sprawia, że osoba, która w wyniku traumatycznych doświadczeń wstydu nie mogła zaspokoić ważnych dla siebie potrzeb przynależności i bycia ważnym dla innych, zachowuje się w sposób, który nie pozwala jej poczuć się akceptowaną w bliskich relacjach z innymi także w nowym, często sprzyjającym jej środowisku (por. Lewis, 1992). Nierozpoznany wstyd, którego wpływ na zachowanie pozostaje poza zasięgiem świadomości jednostki, jest najbardziej zakłócającą funkcjonowanie i patologiczną jego formą. Wielu autorów (np. Greenberg i Iwakabe, 2011; Lewis, 1971; Lewis, 1992) podkreśla, iż wstyd działa najbardziej destrukcyjnie wtedy, kiedy go nie odczuwamy.

### Podsumowanie

Wstyd ma wielki potencjał wychowawczy, ale operowanie wstydem w wychowaniu niesie też ryzyko, którego wychowawca powinien być świadomy. Najważniejszą ochroną przed ryzykiem jest troska o zachowanie adaptacyjnej wartości wstydu dla wychowanka. W świetle przedstawionej wiedzy na temat mechanizmów wstydu jest jasne, iż praktyka wychowawcza zdominowana przez wyrażanie dezaprobaty

wobec wychowanka, krytykę i okazywanie negatywnych emocji może przyczynić się do utraty tolerancji doświadczeń wstydu, a co za tym idzie, do poważnego zakłócenia adaptacyjnej funkcji, jaką pełni ta emocja w regulowaniu społecznego zachowania wychowanka. Nietolerowany wstyd może zniweczyć wysiłki wychowawcze. Znajomość zasad uwewnętrzniania doświadczeń wstydu pozwala zrozumieć, iż nadmierne zawstydzanie może prowadzić do względnie trwałych i niekorzystnych dla jednostki zmian w obrębie osobowościowych mechanizmów aktywacji wstydu, a więc do zakłócenia sposobu działania mechanizmów psychicznych odpowiedzialnych za budowanie satysfakcjonujących relacji społecznych oraz pozytywnego stosunku do siebie.

Na skuteczną strategię wychowawczego operowania wstydem składają się:

- utrzymywanie i wyrażanie pozytywnego stosunku emocjonalnego do wychowanka – w takich bowiem warunkach można spodziewać się u niego silnej motywacji do kontrolowania tych form zachowania, które spotykają się z reakcją dezaprobaty ze strony wychowawcy;
- współczucie dla doświadczeń wstydu u wychowanka – motywuje ono do pomocy wychowankowi w regulowaniu jego doświadczeń wstydu i odzyskiwaniu pozytywnego kontaktu emocjonalnego ze znaczącymi innymi;
- dopilnowanie, by doświadczenie wstydu przez wychowanka nie trwało zbyt długo, nie było zbyt intensywne i było złagodzone przez okazanie ze strony wychowawcy akceptacji i przez zachętę do odnowienia pozytywnego kontaktu – w takich warunkach dziecko zachowuje zdolność tolerowania awersyjnych doświadczeń wstydu, zdolność ich świadomej rejestracji oraz zdolność dostosowywania swego zachowania do warunków społecznych;

- świadome i celowe kierowanie reakcjami dezaprobaty – najbardziej odpowiednie dla wyrażenia dezaprobaty są zachowania wykraczające poza ważne dla danej społeczności normy i zasady, w szczególności można reagować potępieniem, jednak wyłącznie na zachowania, które prowadzą do upokorzenia innych (Tomkins, 1963b) – przyjęcie takiej postawy pozwala zminimalizować liczbę doświadczeń emocjonalnego odrzucenia, które wzbudzają intensywny wstyd;
- wykluczenie reakcji dezaprobaty, gdy zachodzi możliwość, że jest bezpodstawna (Tomkins, 1963b) – brak tego elementu strategii wychowawczej może przyczynić się do wzrostu liczby doświadczeń wstydu u wychowanka i zakłócić adekwatną orientację, w jakich sytuacjach należy się wstydić.

Na koniec warto też zaznaczyć, iż wychowawcy mogą mieć do czynienia z wychowankiem, który wcześniej utracił zdolność tolerowania doświadczeń wstydu lub co gorsza wypracował już strategię obrony przed doświadczaniem wstydu. W takich wypadkach można spodziewać się szczególnej nadwrażliwości wychowanka na wyrazy dezaprobaty. Dlatego należy zachować dużą ostrożność w operowaniu tym narzędziem oddziaływania, zwłaszcza w okresie nawiązywania kontaktu i budowania zaufania.

### Literatura

- Andrews, B. (1998). Shame and childhood abuse. W: P. Gilbert, B. Andrews (red.), *Shame: interpersonal behavior, psychopathology and culture* (s. 176–190). New York: Oxford University Press.
- Barrett, K. C. (1995). A functionalist approach to shame and guilt. W: J. Tangney, K. Fischer (red.), *Self-conscious emotions. The psychology of shame, guilt, embarrassment and pride* (s. 25–63). New York: The Guilford Press.
- Barrett, K. C. (1998). A functionalist perspective to the development of emotions. W: M. F. Mascolo, S. Griffin (red.), *What develops in emotional development?* (s. 109–133). New York: Plenum Press.
- Darwin, K. (1988). *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Gilbert, P. (2007). A biopsychosocial approach. W: J. L. Tracy, R. W. Robins i J. P. Tangney (red.), *The self-conscious emotions. Theory and research* (s. 283–309). New York: The Guilford Press.
- Gilligan, J. (2001). *Wstyd i przemoc*. Poznań: Media Rodzina.
- Greenberg, L. i Iwakabe, S. (2011). Emotion-focused therapy and shame. W: R. Dearing i J. Tangney (red.), *Shame in the therapy hour* (s. 69–90). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Herman, J. L. (2011). Posttraumatic stress disorder as shame disorder. W: R. Dearing i J. Tangney (red.), *Shame in the therapy hour* (s. 261–276). Washington: American Psychological Association.
- Izard, C. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame*. New York: Springer.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, H. B. (1981). *Freud and modern psychology* (t. 1). New York: Plenum Press.
- Lewis, M. (1992). *Shame: the exposed self*. New York: The Free Press.
- Lewis, M. (2003). The role of self in shame. *Social Research*, 70(4), 1181–1204.
- Lewis, M. (2005a). Wyłanianie się ludzkich emocji. W: M. Lewis i J. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 342–360). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lewis, M. (2005b). Emocje samoświadomościowe, zażenowanie, duma, wstyd, poczucie winy. W: M. Lewis i J. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 780–797). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Mills, R. (2005). Taking stock of the developmental literature on shame. *Developmental Review*, 25, 26–63.
- Nathanson, D. L. (1987). Shaming systems in couples, families and institutions. W: D. L. Nathanson (red.), *The many faces of shame* (s. 246–270). New York: The Guilford Press.
- Nathanson, D. (1992). *Shame and pride: affect, sex and the birth of self*. New York: W. W. Norton.
- Rubacha, K. (2011). Edukacja jako przedmiot pedagogiki i jej subdyscyplin. W: Z. Kwiecieński i B. Śliwerski (red.), *Pedagogika. Podręcznik akademicki* (s. 21–33). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.



- Scheff, T. J. (1988). Shame and conformity. The deference-emotion system. *American Review of Sociology*, 53(3), 395–406.
- Scheff, T. J. (1998). Shame in the labeling of mental illness. W: P. Gilbert i B. Andrews (red.), *Shame: interpersonal behavior, psychopathology and culture* (s. 191–205). New York: Oxford University Press.
- Schore, A. (1994). *Affect regulation and the origin of the self*. Hillsdale: Erlbaum.
- Schore, A. N. (1998). Early shame experiences and infant brain development. W: P. Gilbert i B. Andrews (red.), *Shame: interpersonal behavior, psychopathology and culture* (s. 57–77). New York: Oxford University Press.
- Tangney, J. P. i Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: The Guilford Press.
- Tangney, J., Stuewig, J. i Mashek, D. (2007). What's moral about the self-conscious emotions? W: J. Tracy, R. Robins i J. Tangney (red.), *The self-conscious emotions. Theory and research* (s. 21–37). New York: The Guilford Press.
- Tomkins, S. S. (1963a). *Affect, imagery, consciousness. Vol. II: The negative affects*. New York: Springer.
- Tomkins, S. S. (1963b). The right and the left: a basic dimension of ideology and personality. W: R. W. White (red.), *The study of lives* (s. 389–411). New York: Atherton.
- Tomkins, S. S. (1965). Affect and the psychology of knowledge. W: S. S. Tomkins i C. E. Izard (red.), *Affect, cognition, and personality* (s. 72–97). New York: Springer Publishing.
- Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. W: K. R. Scherer i P. Ekman (red.), *Approaches to emotion* (s. 163–196). Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Tracy, J. L. i Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: a theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125.