

Obwinianie – jak na nas działa?

Opracowała: Magdalena Widłak-Langer, psycholog patrząca na człowieka holistycznie, zafascynowana światem relacji i komunikacji różnego rodzaju. Projektuje i realizuje warsztaty oraz wykłady w całej Polsce dla rodziców, nauczycieli i terapeutów, dotyczące m.in. emocji, komunikacji, budowania zdrowego i stabilnego poczucia własnej wartości u dzieci oraz zdrowej relacji dorosły–dziecko. Prowadzi sesje zdalne w Wirtualnym Gabinetie Psychologicznym; założycielka www.psychetee.pl, ambasadorka Lekcji Akceptacji prowadzonych przez Fundację Na Niebiesko

Obwinianie to obecnie powszechna praktyka. Mamy tendencję do obwiniania wszystkiego i wszystkich, od rodziny i znajomych, przez pracodawców, lekarzy i ustawodawców, aż po sam ustrój polityczny. Obwiniamy za niskie zarobki, niesatysfakcjonujące relacje, trudną pracę czy nudne życie. Bywa, że obwiniamy także samych siebie. Do czego to prowadzi?

Pułapka myślenia

Zgodnie ze *Słownikiem języka polskiego* obwinienie to „uznawanie kogoś winnym czegoś”. Można „obwiniać o coś siebie samego” oraz „obwiniać o coś siebie nawzajem”. Jest to zjawisko o znacznie szerszym zasięgu, niż można by sądzić. Psycholog Elisha Goldstein nazywa obwinianie „pułapką myślenia”. Definiuje ją jako działanie, które odbiera energię do działania i utrudnia człowiekowi dokonywanie zmian we własnym życiu. Prowadzi do zrzucania na innych odpowiedzialności za własne działania czy niedociągnięcia. Może także przybierać odmienną postać – obwiniania siebie za problemy innych. Kogo dotyczy obwinianie?

W obwinianiu nie ma ograniczeń wiekowych. Obwiniają zarówno dorośli, jak i dzieci. Dlaczego tak się dzieje? Według Elishy Goldstein obwinianie to proces nieświadomy i z trudem daje się go kontrolować. Z czasem ulega automatyzacji, stając się nawykiem, którego uczymy się, będąc jeszcze dziećmi. Pierwszymi nauczycielami są rodzice, dziadkowie i inne bliskie nam osoby. Nie bez wpływu pozostają też kultura i religia, w których się wychowujemy. Goldstein zaznacza: „Jako dzieci, gdy czujemy, że mamy kłopoty, że nasze poczucie przynależności lub bycia kochanym jest zagrożone, praktykujemy obwinianie, chcąc sprawić, by pojawiające się lęki przestały nas dotyczyć”. Ponieważ od najmłodszych lat powielamy pewne zachowania i często ulegamy różnym schematom myślenia, obwinianie niejako automatyzuje się. Stanowi dla nas, mimo że jest szkodliwe, trwałe i stabilny grunt. Samo powtarzanie mechanizmu obwiniania sprawia, że staje się on nieodłącznym elementem naszego życia. Nawet nie zauważamy, że już się nim posługujemy. Zarówno w stosunku do innych, jak i wobec samych siebie.

Przerzucanie odpowiedzialności

W pracy terapeutycznej z parami (w tym również z parą dziecko–rodzic) często obserwuje się, jak ludzie wzajemnie się obwiniają. Powody bywają różne: od niepowodzeń po odczuwane emocje. Silne emocje towarzyszą najczęściej komentarzom typu: „doprowadzasz mnie do szału, gdy nie odrabiasz zadań domowych”, „irytujesz mnie, gdy podczas lekcji rozmawiasz”. Można zauważyć, że osoba komentująca nie czuje się odpowiedzialna za swoje emocje. Wręcz przeciwnie – za ich odczuwanie obwinia kogoś innego. Każdemu z nas zdarza się reagować emocjonalnie.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**