

Wina, wstyd i hipokryzja

Okruchy ekozoficzne

Gdy dzieje się coś złego, szukamy winnego. Raporty dotyczące zmian klimatu oraz wielkiego wymierania wskazują palcem na człowieka. I tu zaczyna się problem, bo nie wiadomo dokładnie o kogo chodzi, a nikt przecież specjalnie nie ma ochoty czuć się winnym. Przerzucamy więc to poczucie winy jak gorącego kartofla w kierunku innych, unikając wzięcia odpowiedzialności za zmianę, która jest konieczna. Ci z lewej powtarzają, że chciwy kapitalizm jest przyczyną wszelkiego zła. Ci z prawej wzruszają ramionami i pokazują palcem na konsumenta, który przecież ma wybór i wie, co robi. Te psychologiczne szpagaty marnują szansę, jaka kryje się w doświadczeniu poczucia winy.

Tym bardziej, że wszyscy mamy coś do zrobienia, zarówno wielkie biznesowe ryby, jak i pojedynczy konsumenci. Bo gdy zdejmemy polityczne okulary, to zobaczymy że jako zwykli ludzie akceptujemy niskie standardy środowiskowe ustanawiane przez korporacje i polityków w zamian za tanie towary i wygodne życie. Umówiliśmy się na taki właśnie świat - wszyscy. Choć dla wielu z nas jest to coraz trudniejsze do przyjęcia.

Tak, przyjęcie własnej odpowiedzialności za destrukcję środowiska skutkuje poczuciem winy. To nieprzyjemny stan emocjonalny, który uwiera jak kamyk w bucie. Kto lubi się tak czuć? Współczesna psychologia wskazuje jednak na adaptacyjny wymiar czucia się winnym. Ewolucyjnie poczucie winy jest emocją regulującą relacje interpersonalne i pozwalającą zachować równowagę między interesem jednostki a dobrem społeczności. W kontekście katastrofy środowiskowej odczuwanie winy jest efektem rosnącej świadomości ekologicznej i jest adekwatną reakcją na zagrożenie spowodowane przez nas. To pierwszy krok do podjęcia działań na rzecz naprawy sytuacji. I rzeczywiście wiele badań wskazuje, że doświadczenie bycia winnym prowadzi do zachowań prospołecznych i prośrodowiskowych.

Działa to tak, że naruszając własne standardy moralne, doświadczamy dysonansu poznawczego, czyli nieprzyjemnego rozdźwięku między tym, co zrobiliśmy, a co powinniśmy byli zrobić. Poleciałem samolotem, choć wiem, że to ma katastrofalny wpływ na klimat. W tej sytuacji pojawia się coś, co psychologowie nazywają poczuciem hipokryzji i co pociąga za sobą uczucie wstydu i winy. Nie lubimy być długo w takim stanie, więc dążymy do zredukowania dysonansu. Możemy zrobić to na dwa sposoby. Albo poszukać usprawiedliwień dla własnych wyborów: inni bardziej szkodzą (np. korporacje); jak nie jem mięsa, segreguję śmieci i bronię przyrody, to mogę sobie pozwolić na latanie; moja rezygnacja z latania niewiele zmieni. Albo mogę przestać latać samolotami i w ten sposób zadbać o wewnętrzną spójność przekonań i zachowań.



„Wygnanie z raju” - fragment witrażu. Fot. Ryszard Kulik

To, czy poczucie winy przekuje się w działanie i zmianę zachowania, zależy od stopnia uwewnętrznienia standardów moralnych, czyli od sumienia oraz od subiektywnej dostępności zachowania alternatywnego (zamiast samolotem mogę pojechać pociągiem).

Badania psychologiczne wskazują, że zarówno doświadczanie hipokryzji, jak i poczucia winy informuje o naruszeniu wewnętrznych standardów i skłania do podjęcia konkretnych zachowań w celu redukcji dysonansu poznawczego i poczucia się lepiej. Masz poczucie winy? To dobrze, bo świadczy to o twojej wrażliwości i daje ci energię do działania.

Winie może towarzyszyć wstyd. To również przykra emocja, której chcemy się pozbyć. Różni się ona jednak od poczucia winy tym, że kieruje naszą uwagę na nas samych, a nie na to, co zrobiliśmy. Wstyd sprawia, że myślimy o sobie źle i w tym znaczeniu raczej odbiera energię do działania. Osoba zawstydzona wycofuje się i stara się ukryć, rezygnując często ze zrobienia tego, co należy. Dlatego najbardziej konstruktywną reakcją na dysonans jest skupienie się na działaniu naprawczym a nie na sobie. Nie ma co biczować się psychicznie i użalać się nad sobą. Nie ma co w desperackim akcie obrony siebie szukać winnych wokół lub umniejszać swój wpływ na rzeczywistość. Czujesz się winny? To oznacza, że czas działać.

W tym działaniu trzeba się jednak wystrzegać łatwych podpowiedzi oferowanych przez rynek. Zamiana rozpasanej konsumpcji na rozpasaną konsumpcję z zielonymi certyfikatami jest marnym prezentem dla środowiska, choć może jakoś ukoić stargane poczuciem winy nerwy. Chodzi jednak o to, żeby nie usypiać naszej wrażliwości i uważności, która potrzebuje czuć kamyk w bucie. Ciągłe jest coś do zrobienia w kwestii równoważenia naszej relacji z przyrodą. I trzeba to robić krok po kroku w wymiarze osobistego życia i nacisku na decydentów, by wprowadzali prośrodowiskowe rozwiązania.

Ryszard Kulik