[**Zniekształcenia myślenia: obwinianie**](https://www.psychowiedza.com/2014/02/obwinianie.html)



Poniższy tekst jest częścią serii o zniekształceniach myślenia.

**Słowo wstępne**

Mariusz T. wyszedł na wolność, część środków z OFE trafiła do ZUS, zaś w publicznej służbie zdrowia na wizytę u specjalisty niekiedy czeka się latami. To tylko kilka z bieżących gorących tematów. Gdy słyszę w mediach wypowiedzi polityków w związku z tymi sprawami mam niekiedy wrażenie, że biorę udział w **festiwalu obwiniania**. Mamy w końcu rok wyborów, czas więc niszczyć konkurencję. Tylko czy od tego będzie żyło nam się lepiej?

**Czym jest obwinianie?**

***Marysia****spędziła ostatnie pół godziny starając się wytłumaczyć synowi jak ma rozwiązać zadanie z matematyki, lecz chłopak miał trudności z koncentracją i w efekcie jej wysiłki nie dały pożądanego efektu, zaowocowały za to bólem głowy. Sfrustrowana tym Marysia myśli sobie "Przez tego szczeniaka tracę tylko zdrowie!".*

***Ludwik****jedzie właśnie do pracy i jest już mocno spóźniony. Zaspał rano, a potem pokłócił się z żoną, bo wstała przed nim i zajęła łazienkę. Teraz myśli sobie: "To przez nią muszę się tak teraz spieszyć! Gdyby się tak nie grzebała, wyszedłbym szybciej!". Te myśli sprawiają, że jego złość nie mija, narasta wręcz jeszcze.*

**Obwinianie** i opisywana już wcześniej [personalizacja](https://www.psychowiedza.com/2014/01/personalizacja.html) to dwie strony jednej monety – personalizując postrzegamy siebie jako przyczynę różnych negatywnych czy nieprzyjemnych zdarzeń dziejących się wokół nas. **Obwiniając** zaś **obarczamy innych odpowiedzialnością za nasze złe samopoczucie czy niepowodzenie**.

**Czemu obwinianie utrudnia życie?**

Ponieważ zwykle **prowadzi do przeżywania nadmiernej złości**, a złość to emocja, która szuka ujścia. Wyrażona może doprowadzić do kłótni, tłumiona zaś zwykle zbiera się i powoduje [gromadzenie się napięcia](https://www.psychowiedza.com/2013/11/deszczowa-metafora.html). Nierzadko przejawia się też w formie dolegliwości somatycznych. Widać to zresztą na przykładzie naszych bohaterów: wyrażając złość Ludwik pokłócił się z żoną, zaś stłumiona złość Marysi przyczyniła się do jej bólu głowy.

Drugi problem z obwinianiem polega na tym, że **obwiniając kogoś umieszczamy przyczyny naszego samopoczucia w innych ludziach**. Łatwo przy tej okazji automatycznie przyjąć, że **rozwiązanie problemu również leży poza nami** – bo skoro to ICH wina że się źle czuję, to ONI mają się zmienić, żebym przestał tak się czuć. A to z kolei może prowadzić do nierealistycznych oczekiwań wobec innych i konfliktów z nimi.

*Myśląc o przyczynie swej złości i jej rozwiązaniu****Ludwik****dojdzie pewnie do wniosku, że jego życie stanie się dużo łatwiejsze gdy tylko żona będzie rano robić sobie szybciej makijaż, zaś nastrój Marysi poprawi się, gdy jej syn zacznie szybciej rozumieć zadania z matematyki. Tylko na ile realistyczne są takie oczekiwania?*

**Jak radzić sobie z obwinianiem?**

**Sposób 1**: obwinianie to efekt **patrzenia na daną sprawę wyłącznie z własnej perspektywy**. Odczuwaną w jego wyniku złość najłatwiej jest zmniejszyć próbując **zmienić ową perspektywę**. Jak to zrobić? Spróbuj wyobrazić sobie sytuację, która spowodowała pojawienie się w twym umyśle obwiniających myśli automatycznych, jako film na ekranie telewizora. Oglądając ten film oczami wyobraźni zastanów się nad kilkoma kwestiami:

* Od czego zaczęła się ta sytuacja?
* Jaki był Twój udział w tym, że dana sytuacja miała miejsce?
* Jaki był udział drugiej strony?
* Jak teraz patrzysz na tą sytuację?

Zwykle pozwala to zyskać dystans do danej sprawy i spojrzeć na nią bardziej racjonalnie, uwalniając się tym samym od wpływu obwiniania.

***Ludwik****wrócił myślami do porannej kłótni z żoną. Odpowiadając sobie na powyższe pytania doszedł do wniosku, że żona weszła do łazienki o swojej stałej porze, za to on sam zaspał i stąd starcie przy umywalce. Dzięki temu doszedł do wniosku, że żona nie ułatwiła mu szybszego wyjścia z domu, ale również nie spowodowała jego spóźnienia. Obwinianie jej za to wydało mu się teraz nie fair…*

**Sposób 2**: zastanów się **co chcesz osiągnąć w danej sytuacji**. Dopiec komuś, czy rozwiązać problem? Jeśli dopiec – obwinianie to może być właściwa droga. Jeśli zaś rozwiązać problem – może warto zastanowić się nad możliwościami poradzenia sobie z daną sytuacją zamiast skupiać się na szukaniu winnych? Obwinianie raczej nie przybliży cię do rozwiązania.

*Gdy tylko minął ból głowy,****Marysia****zaczęła zastanawiać się co właściwie chciałaby osiągnąć w przypadku swojego syna. Stwierdziła, że chciałaby, żeby syn lepiej radził sobie z matematyką, zaś złoszczenie się na niego wcale nie pomaga w realizacji tego celu. Jak zatem poradzić sobie z tą sytuacją? Marysia zdecydowała się poszukać dla syna korepetytora.*