

KS. SEBASTIAN ŚMIAŁEK

DOI: 10.56898/st.13402

## POCZUCIE WINY A ŻAL ZA GRZECHY – PERSPEKTYWA PSYCHOLOGICZNA I DUSZPASTERSKA

**Treść:** 1. Wstęp; 2. Poczucie winy jako emocja w psychologii; 3. Rozumienie żalu za grzechy w teologii; 4. Praktyczne implikacje wynikające z relacji między poczuciem winy a żalem za grzechy; 5. Zakończenie.

### 1. Wstęp

Wiele zjawisk opisywanych przez teologów, takich jak łaska, grzech czy zbawienie, nie stanowią zainteresowania dla psychologa. Psychologii nie przysługuje bowiem możliwość orzekania o religii w aspekcie ontologicznym. Bierze ona jednak pod uwagę to, w jaki sposób człowiek przeżywa swoją religijność. W relacji z *sacrum* osoba angażuje szereg swoich zdolności psychicznych, w tym także cały wachlarz różnorodnych emocji. Wśród nich znajduje się poczucie winy.

Celem niniejszego artykułu jest zestawienie poczucia winy z żalem za grzechy oraz ukazanie psychologicznej roli, jaką mogą one pełnić u osób wierzących. Cel ten będzie realizowany w trzech etapach. W pierwszym etapie przedstawione będą psychologiczne definicje oraz mechanizmy powstawania poczucia winy, a także odróżnienie tej emocji od uczucia wstydu. Drugi etap będzie dotyczył krótkiej charakterystyki żalu za grzechy z punktu widzenia teologii katolickiej. Na koniec zostaną zaprezentowane praktyczne implikacje wynikające z roli, jaką pełnią poczucie winy i żal za grzechy u ludzi wierzących.

---

**Ks. Sebastian Śmiałek** (ur. 1992) – kapłan diecezji tarnowskiej; student psychologii i teologii Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II; ORCID: 0009-0002-1623-7726; sebastian-smialek@student.kul.pl.

## 2. Poczucie winy jako emocja w psychologii

Poczucie winy definiowane jest jako doświadczenie ujemnych uczuć w stosunku do własnej osoby, powstałych w wyniku negatywnej oceny Ja z punktu widzenia określonego, własnego systemu wartości. Jednostka doświadcza poczucia winy, kiedy sama dojdzie do przekonania, że naruszyła własny system wartości<sup>1</sup>. Poczucie winy jest przeżyciem generowanym przez świadomość niespełnienia wymagań i rozbieżność z normami społecznymi, częściej doświadczanym indywidualnie i związanym z osądem podmiotu swojego postępowania, przy istotnej roli obrazu siebie we własnych oczach<sup>2</sup>.

W klasycznej psychoanalizie odczuwanie poczucia winy rozpoczyna się już we wczesnym dzieciństwie jednostki i związane jest z tłumieniem kazi-rodzich pragnień seksualnych, co w efekcie prowadzi do rozwoju *superego*. Zbyt głębokie albo częste przeżywanie poczucia winy nie jest w konieczny sposób powiązane z normatywną transgresją, ale wynika z niezdolności *ego* do godzenia popędów płynących z *id* z wymaganiami społecznymi zinternalizowanymi w *superego*. W konsekwencji prowadzi to do stanu chorobowego<sup>3</sup>. Zdaniem Zygmunta Freuda, nie tylko jednostka, ale i całe społeczeństwo wytwarza swoje *superego*. Wynika to z faktu, że agresywna relacja do władzy zewnętrznej ulega internalizacji poprzez identyfikację z władzą. Owa identyfikacja prowadzi do odróżnienia *superego* od *ego*, natomiast sumienie opiera się na agresji *superego* przeciwko *ego*. Poczucie winy często jest nieświadome i objawia się wówczas potrzebą kary. Pod wpływem *superego* następuje rozwój kultury, lecz społeczność musi zapłacić za to pomniejszeniem poczucia szczęścia, w postaci wytworzonego przez kulturę poczucia winy<sup>4</sup>.

Według psychologów poznawczych u podstaw poczucia winy znajduje się mechanizm dokonywania oceny poznawczej. Tego typu ocena polega na rozpoznaniu przez podmiot określonego zdarzenia jako znaczącego z punktu widzenia jego własnych celów i interesów<sup>5</sup>. Dokonuje się ona na

---

<sup>1</sup> Por. A. Jakubik, *Psychologia poczucia winy*, „Psychiatria Polska”, 1975 nr 9, s. 298.

<sup>2</sup> Por. B. Harwas-Napierała i J. Trempała, *Wina i wstyd u dzieci w starszym wieku szkolnym*, „Przegląd Psychologiczny”, 1991 nr 2, s. 312-314.

<sup>3</sup> Por. J. Bielecka-Prus, *Poczucie winy jako emocja społeczna. Analiza wybranych nurtów badawczych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 9(2013) nr 2, s. 109.

<sup>4</sup> Por. S. Freud, *Das Unbehagen in der Kultur*, Wien 1930, s.251-254.

<sup>5</sup> Por. C.A. Smith i R.S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, w: *Handbook of Personality: Theory and Research*, (red.) L.A. Pervin, New York 1990, s. 619-622.

poziomie pierwotnym i wtórnym. Ocena pierwotna determinuje, czy emocja w ogóle się pojawi i jaka będzie jej ewentualna walencja. Jeśli podmiot dojdzie do wniosku, że dane zdarzenie ma związek z jego celami i interesami, musi w dalszej kolejności odpowiedzieć sobie na pytanie, czy szansa na ich realizację zwiększyła się, czy też zmniejszyła. W pierwszym wypadku wystąpią emocje pozytywne, w drugim zaś negatywne, a więc dokonany zostanie proces walencji tychże emocji. Natomiast ocena wtórna opiera się na dotarciu do sposobu, w jaki osoba może rozwiązać problem oraz poradzić sobie z emocjonalnymi konsekwencjami zaistniałej sytuacji. Zazwyczaj wykorzystywane będą tu zasoby osobiste i środowiskowe. Ocena pierwotna i wtórna są przez Craiga Smitha i Roberta Lazarusa rozróżnione pojęciowo, ale w rzeczywistości są to dwa aspekty tego samego problemu<sup>6</sup>. To właśnie ocena stanowi wystarczający warunek pojawienia się emocji według tej koncepcji oraz wskazuje, jakiego będzie ona typu. Zgodnie z koncepcją oceny poznawczej emocja jest następstwem specyficznej orientacji człowieka w otoczeniu, jego stosunku do dokonujących się w nim zmian<sup>7</sup>. W przypadku emocji, jaką jest poczucie winy, pojawia się ona, gdy analiza sytuacji doprowadzi człowieka do wniosku, że to on sam spowodował niekorzystny stan rzeczy – będzie to sytuacja obwiniania siebie<sup>8</sup>.

Warunkiem doświadczenia poczucia winy jest posiadanie przez jednostkę zinternalizowanych norm, zasad i celów działania oraz przynajmniej elementarnej świadomości samego siebie. Dlatego też emocję tę możemy zaobserwować dopiero pomiędzy 2 a 3 r. życia, kiedy wykształca się świadomość samego siebie oraz standardy i zasady postępowania<sup>9</sup>. Poczucie winy jest często wyuczoną reakcją emocjonalną, która wywodzi się ze wspomnień z dzieciństwa<sup>10</sup>. Zdaniem Michaela Lewisa możemy mówić o doświadczeniu poczucia winy, kiedy jednostka dokonała ustalenia własnych norm, zasad i celów, ocenia określone zdarzenie jako porażkę oraz przeprowadza proces autoatrybucji, przypisując sobie odpowiedzialność za zaistniałe niepowodzenie. Jeżeli zastosowana autoatrybucja jest szczegółowa, to w kontekście poczucia winy człowiek, przypisując samemu sobie

---

<sup>6</sup> Por. tamże.

<sup>7</sup> Por. D. Doliński, *Mechanizmy wzbudzenia emocji*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2. Psychologia ogólna*, (red.) J. Strelau, Gdańsk 2004, s. 322.

<sup>8</sup> Por. C.A. Smith i R.S. Lazarus, *Appraisal Components, Core Relational Themes, and the Emotions*, „Cognition & Emotion”, 7(1993) nr 3-4, s. 239.

<sup>9</sup> Por. W. Łosiak, *Psychologia emocji*. Kraków 2007, s. 61-62.

<sup>10</sup> Por. B. de Barbaro, *Poczucie winy. Perspektywa psychiatrii i psychoterapeuty*, „Teologia i Moralność”, 10(2015) nr 2, s. 29.

porażkę, skupia się na określonym i konkretnym zachowaniu, jakie u siebie zaobserwował, i którego doświadczył osobiście w danej sytuacji<sup>11</sup>.

Zdarza się, że poczucie winy bywa mylnie utożsamiane ze wstydem. I chociaż powyższe rozważania, dotyczące chociażby kontekstu interpersonalnego czy związku z przekraczaniem norm moralnych są spójne dla obu tych emocji, to jednak warto w tym miejscu dokonać pewnego rozróżnienia. Angelika Kleszczewska-Albińska i Robert Albiński zestawili szereg teorii oraz badań nad obiema emocjami, co pozwoliło m.in. na wyodrębnienie różnic pomiędzy wstydem i poczuciem winy<sup>12</sup>. W przypadku doświadczenia wstydu osoba neguje siebie w sposób całkowity, obawia się oceny innych ludzi oraz stroni od nich. Tymczasem jeśli chodzi o poczucie winy, osoba negatywnie ocenia podjęte przez siebie konkretne działanie, sama odczuwa nieprzyjemne uczucie (bez udziału ludzi z zewnątrz) oraz ma potrzebę zadośćuczynienia, „wyjścia do ludzi”.

Związek poczucia winy z kategoriami posiadającymi wyraźne zabarwienie moralno-religijne (normy, zasady, wartości) pozwala na wydobycie tej emocji również jako składowej zjawisk, opisywanych przez etykę czy teologię. Jednym z nich jest żal za grzechy.

### 3. Rozumienie żalu za grzechy w teologii

W teologii katolickiej problematyka żalu za grzechy nieodłącznie wiąże się z sakramentem pokuty i pojednania. *Katechizm Kościoła katolickiego* uznaje go za podstawowy akt ze strony przystępującego do spowiedzi oraz określa go jako „ból duszy i zniechęcenie popełnionego grzechu z postanowieniem niegrzeszenia w przyszłości”<sup>13</sup>. W dalszej części *Katechizm* wyróżnia dwa rodzaje tego stanu, mianowicie żal doskonały (wypływa on z miłości do Boga) i żal niedoskonały (rodzi się z rozważania brzydoty grzechu bądź lęku przed karą wieczną)<sup>14</sup>. To rozróżnienie otwiera perspektywę dalszego pogłębienia tego zagadnienia.

Zarówno żal doskonały, jak i niedoskonały swoje źródło mają w miłości Boga. Miłość ta opiera się na relacji, która zachodzi w dwóch kierunkach.

---

<sup>11</sup> Por. M. Lewis, *Shame: The Exposed Self*, New York 1992, s. 76-77.

<sup>12</sup> Por. A. Kleszczewska-Albińska i R. Albiński, *Wstyd i poczucie winy w teorii i badaniach*, „Psychologia Jakości Życia”, 8(2009) nr 1, s. 85-86.

<sup>13</sup> KKK, 1451.

<sup>14</sup> Por. tamże, 1452-1453.

Pierwszy prowadzi od Boga w stronę człowieka i przypomina o wielkiej godności ludzkiej, która przez grzech zostaje znieważona. Kiedy człowiek zda sobie z tego sprawę, dopiero wówczas może dostrzec Boże przebaczenie i stopniowo wzbudzić u siebie żal, będący darem miłości i łaski Bożej<sup>15</sup>. Gdy osoba staje się zdolna do uznania swojej winy wraz z wynikającymi z niej konsekwencjami, wtedy żal staje się znakiem nadziei na pojednanie. Tego typu responsywne rozumienie żalu za grzechy wskazuje, że zawsze wynika on z inicjatywy Boga, a człowiek może na ten dar odpowiedzieć. Zatem kiedy człowiek żałuje za swoje grzechy, to nie on wpływa na wolę Bożą, ale przyjmuje ją jako odpowiedź i jest świadomy, że jego wolne przyjęcie łaski jest też dziełem woli zbawczej samego Boga<sup>16</sup>.

Odpowiedź na uprzedzającą łaskę Bożą, która wyraża się we wzbudzeniu żalu za grzechy jest istotnym elementem procesu nawrócenia człowieka. *Obrzędy pokuty* wskazują na wewnętrzną przemianę, jaka dokonuje się w momencie skruchy, która uświęca osobę i pozwala jej coraz bardziej upodobnić się do Chrystusa<sup>17</sup>. To właśnie dzieło zbawcze Jezusa dało możliwość ludziom na powrót stać się przybranymi dziećmi Bożymi oraz wrócić do przyjaźni z Bogiem Ojcem. Kontekst zbawczy, w którym dokonuje się akt żalu, umożliwia człowiekowi nie tylko na nowo odkryć swoją osobistą godność, czy też odkryć wartość człowieczeństwa jako takiego, ale przede wszystkim pozwala na nowo powrócić do Boga, jako Pana i Odkupiciela. Mistagogiczny wymiar zawiera cały obrzęd sakramentu pokuty i pojednania, w który wpisany jest żal za grzechy, jako jeden z warunków koniecznych do jego ważności i godziwości<sup>18</sup>.

Żal za grzechy posiada również wymiar społeczny. Pozwala on otworzyć oczy na innych i uwrażliwić na cierpienie dokonane względem nich. Żałując, człowiek doświadcza tego, co przez swoje czyny wyrządził drugiemu i sobie samemu. Aspekt wspólnotowy nie jest tu tylko dostrzegany z perspektywy ziemskiej, międzyludzkiej solidarności, ale ma też charakter eklezjalny i eschatologiczny. Gdy człowiek ma świadomość, że jego grzechy naruszają zbawcze misterium Kościoła, to również kiedy za nie z miłością

---

<sup>15</sup> Por. M. Scheler, *Vom Ewigen im Menschen*, Bern 1954, s.58-59.

<sup>16</sup> Por. K. Glombik, *Żal za grzechy we współczesnej refleksji teologicznej*, „Teologia i Moralność”, 2015(18) nr 2, s. 42.

<sup>17</sup> Zob. *Obrzędy pokuty dostosowane do zwyczajów diecezji polskich*, Katowice 2019.

<sup>18</sup> Por. E. Mateja, *Sakrament pokuty i pojednania w mistagogii liturgicznej*, „Teologia i Człowiek”, 48(2019) nr 4, s. 46-47.

żałuje wie, że może być przez tę wspólnotę zbawionych na nowo przyjęty<sup>19</sup>.

W teologii katolickiej żal za grzechy nie jest stawiany na równi z żalem psychologicznym<sup>20</sup>. Dopiero rozumienie żalu za grzechy jako procesu dokonującego się na płaszczyźnie boskiej i ludzkiej, pozwala dostrzec, iż poczucie winy stanowi dopiero jeden z jego elementów. Zarówno w wymiarze duchowym, jak i społecznym szczerzy żal pozwala osobie zamknąć trudną przeszłość, tu i teraz przeżywać swego rodzaju przemianę oraz otwierać się na nową przyszłość. By do tego jednak mogło dojść, to ze strony człowieka niezbędna jest troska o posiadanie zdrowego poczucia winy.

#### **4. Praktyczne implikacje wynikające z relacji między poczuciem winy a żalem za grzechy**

Wzajemne przenikanie się poczucia winy (konstrukt psychologiczny) i żalu za grzechy (konstrukt teologiczny) jest najbardziej dostrzegalne u ludzi identyfikujących się jako osoby wierzące. Umiejętność właściwego przeżywania obu tych stanów pozwala na dokonanie realnej oceny własnej sytuacji oraz podjęcie adekwatnych działań, zmierzających w kierunku osiągnięcia dobrostanu czy próby naprawienia wyrządzonej przez siebie krzywdy.

Jako że poczucie winy stanowi jeden z kluczowych elementów żalu za grzechy, to problemy natury psychologicznej pojawiają się wówczas, gdy osoba nie radzi sobie z tą emocją. U jednych bywa ona zbyt słaba i nieadekwatna wobec rzeczywistej sytuacji, u innych zaś przybiera nadmierną lub nieuzasadnioną formę. W takiej sytuacji poczucie winy nabiera charakteru patologicznego. Może ono mieć postać nieświadomą lub neurotyczną. O nieświadomym poczuciu winy mówimy wtedy, gdy przyczyną jego pojawienia się w człowieku jest potrzeba bycia ukaranym. Natomiast neurotyczne poczucie winy charakteryzuje się tym, iż jednostka nie jest obiektywnie winna w stosunku do realnej sytuacji, a mimo to odczuwa nadmierne lub nieuzasadnione poczucie winy<sup>21</sup>.

---

<sup>19</sup> Por. K. Glombik, *Żal za grzechy...*, s. 50.

<sup>20</sup> Por. P.J. Śliwiński, *Rozeznawanie w sakramencie pokuty i pojednania*, w: *Rozeznanie: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość*, (red.) S. Dryżdyk i M. Gilski, Kraków 2019, s. 314.

<sup>21</sup> Por. S. Kuczyński, *Niektóre problemy psychopatologii w zakresie doświadczeń, postaw i zachowań religijnych*, w: *Psychologia religii*, (red.) Z. Chlewiński, Lublin 1982, s. 254.

W kontekście żalu za grzechy osoba wierząca, która doświadcza neurotycznego poczucia winy, swoją uwagę koncentruje wyłącznie na własnym ego, które czuje się zagrożone. Tymczasem doświadczając realnego poczucia grzechu uwaga jednostki powinna być skoncentrowana na innych ludziach i na Bogu, zaś niepokój może wystąpić z powodu zła wyrządzonego innym lub z powodu obrażenia Boga<sup>22</sup>. Patologiczne poczucie winy wiąże się z nieakceptowaniem siebie takiego, jakim się rzeczywiście jest, ze swoimi wadami i zaletami. W efekcie pojawia się złość, która uniemożliwia akceptację siebie i ewentualną pracę nad własnymi ograniczeniami<sup>23</sup>. U osoby z patologicznym poczuciem winy wykształca się także negatywna forma religijności, oparta na formalizmie i fanatyzmie, co może się objawiać m.in. w postawie wobec sakramentu spowiedzi (przesadna skrupulatność bądź zbyt liberalizm). Również podejmowane przez takie osoby działania w zdecydowanej mierze opierają się na motywacji zewnętrznej, podyktowanej uniknięciem wyrzutów sumienia i lęku<sup>24</sup>. Praktyka kliniczna pokazuje, że bagatelizowane bądź nadmiernie tłumione poczucie winy mogą prowadzić do wykształcenia się u jednostki wzorców zachowań antyspołecznych i socjopatycznych. Z kolei przesadne uwrażliwienie na odczuwanie tej emocji prowadzi do wycofania społecznego czy zachowań obsesyjnych<sup>25</sup>. Wyolbrzymione i utrwalone poczucie winy może obniżać poziom samoakceptacji u jednostki, a nawet doprowadzić ją do depresji<sup>26</sup>.

Podobnie jak w przypadku innych negatywnych emocji, istnieje wiele sposobów radzenia sobie również z nieadekwatnym poczuciem winy<sup>27</sup>. W kontekście nadwrażliwego poczucia winy, które może się szczególnie zmanifestować w połączeniu z niewłaściwie przeżywanym żalem za grzechy, pomocnym wydaje się propozycja Małgorzaty Torój, która bierze pod

<sup>22</sup> Por. E. Chyczewska, *Neurotyczne poczucie winy jako przyczyna niemożności korzystania z czasu wolnego*, „Studia Elbląskie”, 2013 nr 14, s. 478-479.

<sup>23</sup> Por. S. Fudala, *Miłosierni jak Ojciec. Refleksje o postawie miłosierdzia spowiednika i penitenta w sakramencie pokuty i pojednania*, „Itinera Spiritualia”, 2016 nr 9, s. 76.

<sup>24</sup> Por. K. Pujer, *Samorozwój w życiu dorosłego człowieka w sferze osobistej i zawodowej. Wybrane koncepcje*, w: *Rozwój osobisty i zawodowy. Wybrane problemy teorii i praktyki*, (red.) D. Becker-Pestka, J. Kołodziej i K. Pujer, Wrocław 2017, s. 15.

<sup>25</sup> Por. J.P. Tangney, *Assessing Individual Differences in Proneness to Shame and Guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 59(1990) nr 1, s. 103.

<sup>26</sup> Por. A. Kępiński, *Melancholia*, Warszawa 1974, s. 123.

<sup>27</sup> Zob. J. Bielecka-Prus, *Poczucie winy...*, s. 104-127; B. Pawłowska i P. Chomczyński, *Sposoby radzenia sobie z emocjami negatywnymi na przykładzie grupy nauczycieli*, „Studia Edukacyjne”, 2012 nr 21, s. 141-162.

uwagę m.in. takie elementy, jak adekwatność poczucia winy, świadomość i sprawczość osoby, skrucha i przeproszenie, restytucja krzywd oraz postawa samowspółczucia<sup>28</sup>. W odniesieniu do tych wskazań, przy jednoczesnym uwzględnieniu związku psychologicznego poczucia winy z teologią żalu za grzechy, autor artykułu proponuje zestawienie ich z warunkami dobrej spowiedzi i wykorzystanie przez osoby korzystające z sakramentu pokuty. Wspomnianą propozycję przedstawiono w Tabeli 1.

**Tabela 1****Sposoby radzenia sobie z nadmiernym poczuciem winy w kontekście spowiedzi**

<b>W oparciu o techniki terapeutyczne</b>	<b>W oparciu o katechizmowe warunki dobrej spowiedzi</b>
Adekwatność poczucia winy – co tak naprawdę się wydarzyło, czy obiektywnie zrobiłem coś złego?; Wpływ na sytuację – czy było to świadome i celowe działanie?	Rachunek sumienia – przyjrzenie się sytuacji pod kątem świadomości, dobrowolności oraz wagi popełnionego czynu
Rozmowa z osobą skrzywdzoną – przeproszenie i przyjęcie przebaczenia	Żal za grzechy – wzbudzenie w sobie skruchy oraz świadomość Bożej miłości
Samowspółczucie – przyjęcie postawy przyjacielskiej wobec siebie i wyciągnięcie wniosków na przyszłość	Mocne postanowienie poprawy – uznanie własnej słabości oraz podjęcie pracy nad sobą
Rozmowa z osobą skrzywdzoną – upewnienie się, jak wygląda ta sytuacja z jej perspektywy	Szczera spowiedź – wyznanie win oraz wysłuchanie nauki, dopytanie się w kwestiach wątpliwych
Rozmowa z osobą skrzywdzoną – pytanie o możliwość restytucji wyrządzonej krzywdy	Zadośćuczynienie Panu Bogu i bliżniemu – przyjęcie i wypełnienie pokuty oraz chęć naprawienia popełnionego zła

Źródło: opracowanie własne na podstawie: M. Torój, *Emocje – wróg czy przyjaciel?*, Lublin 2020.

W żalu człowiek przekracza samego siebie w dwojaki sposób. Z jednej strony widzi świat oczami ludzi dotkniętych swoją winą, z drugiej zaś patrzy na tę sytuację z perspektywy Boga – Jego praw i nakazów oraz niezgłębionego miłosierdzia. Tak rozumiane przekroczenie samego siebie pod

<sup>28</sup> Zob. M. Torój, *Emocje – wróg czy przyjaciel?*, Lublin 2020.



pewnymi względami może kojarzyć się z psychologicznym pojęciem empatii. Autentycznie przeżywany żal za grzechy będzie pobudzał zdolność osoby do empatii i w ten sposób przeciwdziałał skoncentrowaniu na własnym ja. Co więcej, taka postawa wzywa człowieka wierzącego do wyjścia z siebie w kierunku lepszej przyszłości jego samego oraz osób dotkniętych jego przewinieniami<sup>29</sup>.

Tak przeżywany żal za grzechy opiera się na zdrowym poczuciu winy. Pomaga ono w pohamowaniu agresji i zachowań destrukcyjnych<sup>30</sup>, ale jak wskazują badania, wpływa także na wzrost empatii<sup>31</sup>. Poznawczy komponent poczucia winy skupia się na konkretnym zachowaniu (w odróżnieniu od wstydu, który obejmuje negatywną ocenę jednostki całościowo), co ułatwia otoczeniu wzbudzić empatyczną reakcję wobec osoby przeżywającej tę emocję, a jej samej pomaga wziąć odpowiedzialność za własne czyny, bez obwiniania czynników zewnętrznych, w tym innych ludzi. Poczucie winy pełni także funkcję informacyjną, ponieważ komunikuje innym osobom, iż dana jednostka jest świadoma swoich czynów, a w momencie popełnienia uczynków moralnie naganych jest w stanie ponownie kontrolować swoje zachowanie. Zdrowe poczucie winy może też podkreślać konsekwencje tego zachowania dla innych oraz motywować jednostkę do zadośćuczynienia i przywracania harmonii w społeczeństwie poprzez podejmowanie zachowań altruistycznych<sup>32</sup>.

## 5. Zakończenie

Tak w kontekście religijnym, jak i psychologicznym emocja, jaką jest poczucie winy, mocno łączy się z teologicznym zjawiskiem żalu za grzechy. Teoretyczne połączenie poczucia winy z koncepcją żalu za grzechy może zatem dostarczyć istotnych implikacji praktycznych. Świadczą o tym chociażby niedawno przeprowadzone badania ilościowe nad reakcjami afektywnymi, towarzyszącymi spowiedzi. Wykazały one, że usłyszenie formuły rozgrzeszenia pozwala na istotne obniżenie negatywnego poczucia winy oraz podwyższenie, a przynajmniej wyrównanie afektu pozytywnego

---

<sup>29</sup> Por. K. Glombik, *Żal za grzechy...*, s. 49.

<sup>30</sup> Por. Z. Zaleski, *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*, Warszawa 1998, s. 213.

<sup>31</sup> Por. R. Buck, *The Biological Affects: A Typology*, „Psychological Review”, 1999 nr 106, s. 327.

<sup>32</sup> Por. J.P. Tangney, *Assessing individual differences...*, s. 103.

sprzed spowiedzi do stanu odczuwanego na co dzień<sup>33</sup>.

To, w jaki sposób osoby religijne radzą sobie z patologicznym poczuciem winy, zwłaszcza w sytuacji korzystania z sakramentu pokuty i pojednania, może pomóc w tworzeniu skutecznych form pomocy, z której mogliby skorzystać zarówno terapeuci, jak i spowiednicy.

### Streszczenie

Człowiek w ciągu swojego życia doświadcza różnego rodzaju stanów emocjonalnych. Kiedy dokonuje oceny samego siebie w konfrontacji z przyjętymi i zaakceptowanymi normami może odczuwać emocję, jaką jest poczucie winy. Z perspektywy teologicznej, zjawiskiem szerszym jest stan żalu za grzechy, który nie tylko skupia się na przeżywaniu negatywnych uczuć względem siebie, ale obejmuje relację człowieka z Bogiem. Oba te zagadnienia, choć opisywane z różnych stron przez psychologię i teologię, wpływają na funkcjonowanie człowieka, zwłaszcza jeśli identyfikuje się jako osoba wierząca. Niniejszy artykuł jest próbą zestawienia psychologicznego poczucia winy z teologicznym żalem za grzechy oraz wskazania praktycznych implikacji, mogących stanowić pomoc w pracy terapeutycznej i duszpasterskiej.

**Słowa kluczowe:** *poczucie winy, żal za grzechy, emocje.*

## Feeling guilty and repentance – psychological and pastoral perspective

### Summary

A person experiences different kinds of emotional states throughout life. When he evaluates himself in confrontation with accepted and accepted norms, he may experience feelings of guilt. From a theological perspective, a broader phenomenon is the state of repentance, which not only focuses on experiencing negative feelings about oneself, but also includes a person's relationship with God. Both of these issues, although described

---

<sup>33</sup> Zob. A. Drozd, *Reakcje afektywne towarzyszące sakramentowi pojednania w Kościele Katolickim*, [Praca magisterska, Uniwersytet SWPS Wydział Zamiejscowy w Poznaniu], Poznań 2023.

from different perspectives by psychology and theology, affect the functioning of a person, especially if he identifies himself as a believer. This article is an attempt to juxtapose psychological guilt with theological repentance, and to point out practical implications that can help in therapeutic and pastoral work.

**Keywords:** *feeling guilty, repentance, emotions.*

## Bibliografia

Bielecka-Prus J., *Poczucie winy jako emocja społeczna. Analiza wybranych nurtów badawczych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 9(2013) nr 2, s. 104-127.

Buck R., *The Biological Affects: A Typology*, „Psychological Review”, 1999 nr 106, s. 301- 336.

Chyczewska E., *Neurotyczne poczucie winy jako przyczyna niemożności korzystania z czasu wolnego*, „Studia Elbląskie”, 2013 nr 14, s. 469-483.

de Barbaro B., *Poczucie winy. Perspektywa psychiatrii i psychoterapeuty*, „Teologia i Moralność”, 10(2015) nr 2, s. 25-33.

Doliński D., *Mechanizmy wzbudzania emocji*, w: *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2. Psychologia ogólna*, (red.) J. Strelau, Gdańsk 2004, s. 319-350.

Drozd A., *Reakcje afektywne towarzyszące sakramentowi pojednania w Kościele Katolickim*, [Praca magisterska, Uniwersytet SWPS Wydział Zamiejscowy w Poznaniu], Poznań 2023.

Freud S., *Das Unbehagen in der Kultur*, Wien 1930.

Fudala S., *Miłosierni jak Ojciec. Refleksje o postawie miłosierdzia spowiednika i penitenta w sakramencie pokuty i pojednania*, „Itinera Spirituality”, 2016 nr 9, s. 61-79.

Glombik K., *Żal za grzechy we współczesnej refleksji teologicznej*, „Teologia i Moralność”, 2015(18) nr 2, s. 35-52.

Harwas-Napierała B. i Trempała J., *Wina i wstyd u dzieci w starszym wieku szkolnym*, „Przegląd Psychologiczny”, 1991 nr 2, s. 311-328.

Jakubik A., *Psychologia poczucia winy*, „Psychiatria Polska”, 1975 nr 9, s. 297-305.

*Katechizm Kościoła katolickiego*, Poznań 1994.

Kępiński A., *Melancholia*, Warszawa 1974.

Kuczyński S., *Niektóre problemy psychopatologii w zakresie doświadczeń*,

postaw i zachowań religijnych, w: *Psychologia religii*, (red.) Z. Chlewiński, Lublin 1982, s. 225- 267.

Kleszczewska-Albińska A. i Albiński R., *Wstyd i poczucie winy w teorii i badaniach*, „Psychologia Jakości Życia”, 8(2009) nr 1, s. 83-100.

Lewis M., *Shame: The Exposed Self*, New York 1992.

Łosiak W., *Psychologia emocji*. Kraków 2007.

Mateja E., *Sakrament pokuty i pojednania w mistagogii liturgicznej*, „Teologia i Człowiek”, 48(2019) nr 4, s. 35-50.

*Obrzędy pokuty dostosowane do zwyczajów diecezji polskich*, Katowice 2019.

Pawłowska B. i Chomczyński P., *Sposoby radzenia sobie z emocjami negatywnymi na przykładzie grupy nauczycieli*, „Studia Edukacyjne”, 2012 nr 21, s. 141-162.

Pujer K., *Samorozwój w życiu dorosłego człowieka w sferze osobistej i zawodowej. Wybrane koncepcje*, w: *Rozwój osobisty i zawodowy. Wybrane problemy teorii i praktyki*, (red.) D. Becker-Pestka, J. Kołodziej i K. Pujer, Wrocław 2017, s. 7-35.

Scheler M., *Vom Ewigen im Menschen*, Bern 1954.

Smith C.A. i Lazarus R.S., *Emotion and Adaptation*, w: *Handbook of Personality: Theory and Research*, (red.) L.A. Pervin, New York 1990, s. 609-637.

Smith C.A. i Lazarus R.S., *Appraisal components, core relational themes, and the emotions*, „Cognition & Emotion”, 7(1993) nr 3-4, s. 233-269.

Śliwiński P.J., *Rozeznawanie w sakramencie pokuty i pojednania*, w: *Rozeznawanie: przeszłość, teraźniejszość, przyszłość*, (red.) S. Dryżdzik i M. Gilski, Kraków 2019, s. 307-320.

Tangney J.P., *Assessing Individual Differences in Proneness to Shame and Guilt: Development of the Self-Conscious Affect and Attribution Inventory*, „Journal of Personality and Social Psychology”, 59(1990) nr 1, s. 102-111.

Torój M., *Emocje – wróg czy przyjaciel?*, Lublin 2020.

Zaleski Z., *Od zawiści do zemsty. Społeczna psychologia kłopotliwych emocji*, Warszawa 1998.