

# PRYSZNIC SPŁUKUJE EMOCJE

**Badania pokazują, że mycie się nie tylko służy zachowaniu higieny, ale także pomaga pozbyć się negatywnych emocji. Przebywanie w czystych pomieszczeniach także ma na nas wpływ. Przedstawiamy psychologiczną pochwałę czystości.**

## **Emocje zmyte wodą i mydłem**

„Myjąc ręce, biorąc prysznic czy nawet jedynie myśląc o tych czynnościach, możemy „zmyć” z siebie poczucie niemoralności, nieprzyjemne uczucia i dręczące wątpliwości” - twierdzi Spike Lee, badacz z University of Michigan. Okazuje się, że mycie jako metafora oczyszczenia w dużej mierze oddziałuje na naszą psychikę. Jest jedno „ale”.

## **Woda zmyje nie tylko zdenerwowanie, ale też entuzjazm czy rozbawienie**

Eksperti ostrzegają, że efekt mycia się sprzyja pozbywaniu się towarzyszących nam emocji, niezależnie od tego czy są one negatywne czy pozytywne. Woda zmniejsza wpływ wcześniejszych doświadczeń i sytuacji. Jeśli jesteś rozbawiony bądź rozemocjonowany, prysznic lub kąpiel może „zmyć” również i te odczucia.

## **Przypomnij sobie, jak zrobiłeś coś nieetycznego**

W celu zbadania wpływu mycia i czystości na stan emocjonalny ludzi i ich przeświadczenia badacze polecieli grupie osób ocenić moralność swoją i innych. Badanych podzielono i poddano różnym oddziaływaniom. Najpierw wszystkich poproszono o przypomnienie sobie nieetycznego uczynku, który popełnili w przeszłości. Następnie za pomocą specjalnych testów psychologicznych mierzono ich poziom poczucia winy. Niektórzy uczestnicy byli testowani w czystym pokoju, inni w nieposprzątej, brudnej przestrzeni. Część badanych miała dostęp do bakteriobójczego środka do mycia rąk, a po eksperymencie możliwość zrobienia dobrego uczynku. Co się okazało?

## **Czyste ciało = czyste sumienie?**

Uczestnicy poddawani testom w brudnych pomieszczeniach gorzej oceniali moralność innych niż ankietowani w czystych wnętrzach. Osoby, które użyły środka do mycia rąk miały mniejsze poczucie winy z powodu złych czynów, które popełniły niż te, które go nie stosowały. Okazało się także, że to właśnie uczestnicy z grupy myjącej ręce najrzadziej decydowały się na udział w dobrym uczynku (badacze proponowali udział w wolontariacie).

Badacze twierdzą, że najprawdopodobniej nie miały potrzeby zadośćuczynienia za występki wywołujące poczucie winy.