

Schuld!

Wie heeft nog nooit schuld voelen knagen? Een akelig gevoel dat de leuke momenten van het leven vergalt, een doffe indruk iets verkeerd te hebben gedaan, iemand te hebben gekwetst. Schuldgevoelens kunnen soms zelfs ons leven overheersen en ons geluk verpesten.

Maar: goed nieuws, we kunnen ons ervan bevrijden.

Dit oefenboekje is precies met dat doel geschreven.

Een parcours met praktische oefeningen, zelfreflectie en inzichten om het schuldgevoel te leren kennen en zich ervan los te maken.

Klaar om uw schuldgevoel
'vaarwel' te zeggen?

We beginnen eraan!

Als ik me niet schuldig zou voelen:



- zou ik in bed kunnen blijven liggen en een gat in de dag slapen, omdat ik geen verplichtingen heb.
- zou ik het parfum kunnen kopen dat ik al heel lang wil, zonder specifieke reden of slecht geweten.
- zou ik dit heerlijke dessert kunnen eten.
- zou ik kunnen genieten van de goede momenten van het leven.



En u?

-
-
-
-
-
-
-

Wat een leuke vooruitzichten!

Laten we korte metten maken met dat vervelende schuldgevoel!

Schuld staat niet gelijk aan schaamte

Eerst maken we een onderscheid tussen schaamte en schuld, omdat we niet op dezelfde manier met deze twee gevoelens omgaan.

Noteer in de onderstaande tabel drie situaties waarin u schaamte hebt gevoeld en drie situaties waarin u schuld hebt ervaren.



Ik schaamde me toen ik...

1.

2.

3.

Ik voelde me schuldig
toen ik...

1.

2.

3.

Welk verschil merkt u op?

Schaamte wordt geassocieerd met het oordeel van de anderen en geeft ons het gevoel minderwaardig, inferieur, laag, niet goed genoeg te zijn.



- Ik schaam mij omdat mijn buurman me in mijn neus zag peuteren.
- Ik schaam mij omdat ik mijn werk kwijt ben.

Schuld is het gevolg van een fout die we hebben gemaakt, een onrecht dat we iemand hebben aangedaan.



- Ik voel me schuldig omdat ik een fietser heb aangereden.
- Ik heb een schuldgevoel omdat ik mijn kind voor de televisie heb gezet om zelf een beetje rust te hebben.

Lees nog eens wat u in de vorige tabel hebt genoteerd. Moet u een situatie in een andere kolom plaatsen? Wat u voor schuld hebt aangezien, is misschien eerder schaamte en omgekeerd. Trek in dat geval een pijl om deze verandering aan te geven.

Oefening

Schaamte of schuld?

- a) Alain krijgt een werkloosheidsuitkering nadat het bedrijf waar hij werkte failliet ging.
- b) Bart heeft een kleine auto, terwijl al zijn vrienden met chique wagens rijden.
- c) Karel geeft geen geld aan een bedelend kind op straat.
- d) Denise moet tijdens een avondje met vrienden haar dronken man opvangen.
- e) Etienne bedriegt zijn echtgenote, die van niets weet.
- f) Frank heeft zijn kind geslagen om het te laten gehoorzamen.
- g) Geert zakt voor de derde keer voor zijn theoretisch rijexamen.
- h) Heleen vindt haar borsten te klein.

- a) Alain schaamt zich voor zijn situatie, omdat hij niet meer in staat is om in zijn levensonderhoud te voorzien zoals de anderen.
- b) Bart voelt zich minderwaardig, hij is dus beschamd.
- c) Karel vindt dat hij iets verkeerd doet door geen geld aan een bedelaar te geven. Hij voelt zich schuldig.
- d) Denise schaamt zich voor haar man.
- e) Etienne voelt zich schuldig omdat hij weet dat hij zijn echtgenote pijn doet.
- f) Frank heeft zijn eigen regel overtreden: nooit een kind slaan. Hij voelt zich dus schuldig. Maar hij kan zich ook schamen als hij denkt dat zijn vrienden zich wel kunnen beheersen en hun kinderen niet slaan. Hij is niet zoals zij, hij is minder goed.
- g) Geert vergelijkt zichzelf met anderen, die het beter doen. Hij schaamt zich voor zichzelf.
- h) Heleen vergelijkt zichzelf met andere vrouwen en schaamt zich voor de grootte van haar borsten.

Antwoorden

Gezonde schuld

Het ene schuldgevoel is het andere niet! Soms voelen we ons schuldig omdat we een echte fout hebben gemaakt of iemand anders onrecht hebben gedaan. Dan spreken we van een gezond schuldgevoel.

Deze schuld is als een interne politieagent. Zij moet:

- ons aansporen om de geldende regels na te leven, om anderen geen schade te berokkenen.
- ons straffen wanneer we deze regels overtreden... door de slechte momenten waarin we ons schuldig voelen.

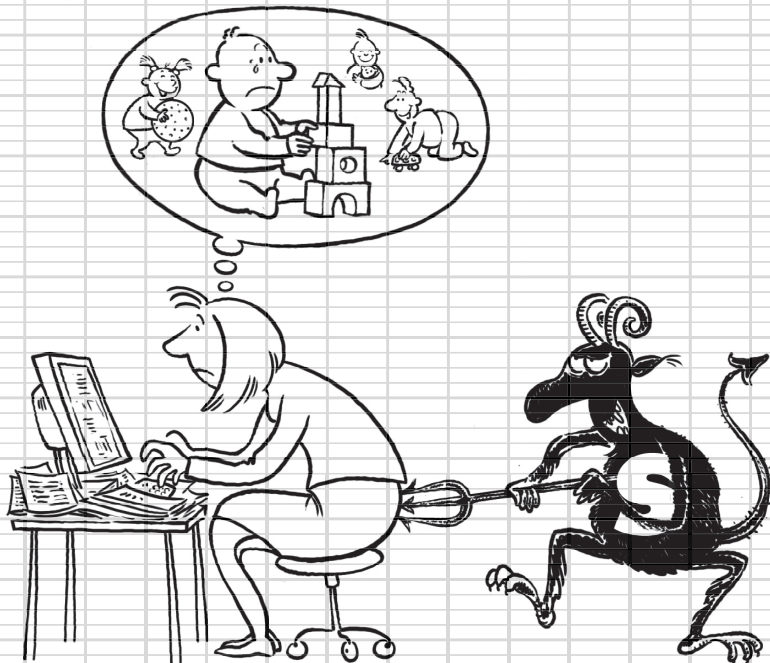


- schuld nadat we iets hebben gestolen
- schuld nadat we een ongeval hebben veroorzaakt
- schuld nadat we iemand opzettelijk hebben gekwetst

Maar er is ook een tweede soort schuld, dat zonder een objectieve fout de kop opsteekt, de ongezonde schuld.

- schuld omdat we onze ouders niet bezoeken in het bejaardentehuis
- schuld omdat we meer succes hebben dan onze broers en zussen
- schuld omdat we ons kind naar een crèche brengen om een professionele activiteit te beoefenen

Het onderscheid tussen deze twee soorten schuld is niet altijd duidelijk, zoals de oefening op de volgende bladzijde aantoont.





Oefening

Gaat het hier om een fout?

Is de schuld gerechtvaardigd?

ja

neen

a) Anne beslist twee dagen na een onveilig seksueel contact de morning-afterpil te nemen.

☐☐

b) Bea beslist na twee maanden zwangerschap abortus te plegen op nadrukkelijk advies van haar arts.

☐☐

c) Chris rijdt meer dan 140 km/u op de snelweg als hij vrijwel de enige weggebruiker is.

☐☐

d) Daniël gaat zijn oude moeder nooit bezoeken in het bejaardentehuis.

☐☐

e) Erik heeft bepaalde inkomsten afgetrokken van zijn fiscale aangifte.

☐☐

f) Fien krijgt van haar dochter het verwijt dat ze haar zoon liever niet en voortrekt.

☐☐

g) Geert heeft zijn kind niet laten vaccineren, waarna het ziek is geworden.

☐☐

h) Hans heeft zijn kind laten vaccineren, waarop het sterk heeft gereageerd.

☐☐

i) Isabelle heeft een voetganger aangereden op een zebrapad.

☐☐

j) Jolanda wil het speelgoed niet kopen waar haar zoontje in de supermarkt om zeurt.

☐☐