

REGIE VOEREN | HOOFDSTUK 4

SCHULDIG VOELEN

"Ik geef mezelf onnodig de schuld."



Het effect van je (te lang) schuldig voelen is dat het je ontwikkeling, zelf in beweging komen, in de weg staat. Het is dan ook zaak om hiermee af te rekenen zodra deze de kop opsteekt in je gedachten of gevoelens (meestal gevoed door gedachten).

Door jezelf onnodig de schuld te geven, verwijt je jezelf iets dat niet jouw schuld is. Je voelt je schuldig. Je hebt iets gedaan wat niet mag of niet hoort volgens de normen en regels, of gewoon omdat je vindt dat wat er ook voor naars gebeurt, het aan jou ligt.

De gedachte: 'het ligt aan mij, het komt allemaal door mij' belemmert je in je persoonlijke en professionele groei. Het hangt samen met een negatief zelfbeeld en gaat vaak samen met gedragingen zoals anderen pleasen, moeilijke beslissingen uit de weg gaan of confrontaties vermijden. Deze gedragingen leiden ertoe dat je jezelf alleen maar meer schuldig gaat voelen. Allemaal vanuit de gedachte dat als iets niet goed gaat of niet gaat zoals jij het wil, het jouw schuld is. En als het dan toch aan jou ligt, neem dan de verantwoordelijkheid, ook voor de consequenties.

Deze gedragingen zorgen ervoor dat je niet bezig bent met wat jij zelf wil en vindt. Je doet jezelf daarmee tekort en cijfert jezelf weg. Als vooral de externe omstandigheden benadrukt worden, zet je jezelf in een slachtofferrol. Je eigen schuld ontwijken en anderen verantwoordelijk houden levert weinig constructiefs op. Het leidt vaak vooral tot machteloosheid, moedeloosheid en als het een beetje tegenzit krijg je boosheid van anderen (en van jezelf) over je heen.

REGIE VOEREN | SCHULDIG VOELEN

Wanneer je jezelf minder onnodig de schuld geeft of in een slachtofferrol schiet, zul je zien dat je zelfvertrouwen groeit. Hierdoor ben je in staat om voor jezelf op te komen en belangrijke beslissingen te nemen op basis van wat volgens jou op dat moment het best passend is of voor jou het juiste resultaat geeft. Je mag er voor jezelf staan zonder daarbij een gevoel van schuld te hebben.

Wanneer iets daadwerkelijk jouw schuld is, is het natuurlijk wel zaak om daar de verantwoordelijkheid voor te nemen en niet een ander met die schuld op te zadelen. Het is belangrijk om je fouten te erkennen en er iets mee te doen, fouten maken is namelijk menselijk, maar de opvolging ervan blijft nogal eens achterwege. Het is belangrijk om weg te blijven van het jezelf onnodig de schuld geven.

VERDIEPING

Als je jezelf schuldig voelt hoor je eigenlijk steeds een bestraffende (streng) stem in jezelf die zegt: 'Je hebt iets niet goed gedaan' en daar voel jij je rot onder. Jezelf schuldig voelen is een proces dat zich helemaal in jezelf afspeelt. Om met dit schuldgevoel om te gaan is het van belang te gaan kijken naar wat er werkelijk onder zit. Waarom voel jij je schuldig? Waar komt dit schuldgevoel vandaan? Herken ik deze stem in mijzelf, herken ik deze stem van vroeger?

Als je werkelijk iets verkeerd gedaan hebt, kan het zijn dat je bang bent voor de reactie van de ander zodra het uitkomt. Soms is het comfortabeler om je schuldig te voelen dan om je angst te voelen voor de mogelijke boosheid van de ander. Deze angst heeft vaak zijn oorsprong in de boze ogen van je vroegere opvoeders. Maar waar je toen, als kind, niet in staat was om met de boosheid om te gaan, kun je dat nu als volwassene in de huidige situatie waarschijnlijk wel. Het is dus zaak om te voelen dat de angst, vanuit vroeger in je opkomt, maar dat je nu de confrontatie wel aankunt. Blijf je in de angst hangen, dan kan het zijn dat je hulp nodig hebt om naar het oude patroon te kijken.

“

Het ligt aan mij, het komt allemaal door mij.

Jijzelf

”

REGIE VOEREN | SCHULDIG VOELEN

Het komt ook voor dat je een schuldgevoel hebt omdat je je niet gehouden hebt aan ingeprente normen en waarden. Normen en waarden die je van huis uit hebt meegekregen, of misschien zijn het wel de geldende normen en waarden binnen je werk. De vraag is telkens of deze normen en waarden in de huidige situatie (nog steeds) passend zijn. Dat vraagt onderzoek en een eigen volwassen standpunt. Kortom: het is van belang om de verantwoordelijkheid te gaan nemen voor je schuldgevoel.

Een bijkomend onbedoeld nadeel van je schuldig voelen is dat je onbewust heel lastig dankbaar kunt zijn en geen feedback kunt ontvangen. Je wilt maar één ding: het goed maken of goed doen.

Opdrachten en oefeningen

Ga, voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik geef mezelf onnodig de schuld' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



1 Onderzoek waarom jij jezelf steeds onnodig de schuld geeft. Wat is de aanleiding dat je dit doet? In welke situaties doe je dit vooral? Schrijf dit voor jezelf uit. Dit uitschrijven helpt je naar een eerste stap van bewustwording en naar een eerste stap van verantwoordelijkheid.

Leestip 1:**Leestip 2:**

REGIE VOEREN | SCHULDIG VOELEN



2 Brené Brown over schuldig voelen. Herkenbaar?



Brené Brown over Schuld met Nederlandse ondertiteling.