

Reken af met schuld- en schaamtegevoel

Praktisch zelfhulp boek

Reken af met schuld- en schaamtegevoel

Praktisch zelfhulp boek

Karin Gerrits

Schrijver: Karin Gerrits

Coverontwerp: Karin Gerrits

ISBN: 9789403652528

© Karin Gerrits

Vooraf

“Ik heb nergens spijt van.” Soms hoor je mensen dat wel eens zeggen. Dit is ongezond en waarschijnlijk ook niet waar. Gevoelens van schuld en schaamte hebben een functie. Ze corrigeren ons als we iets fout hebben gedaan waarbij we een ander schade hebben berokkend. Daar helemaal geen gevoel bij hebben, getuigt van asociaal gedrag. Maar langdurig en onterecht gevoelens van schuld en schaamte hebben, kan je blokkeren in je ontwikkeling of in je omgang met andere mensen.

Gevoelens van schaamte over wie je bent, kunnen zelfs uiteindelijk destructief zijn.

Dit boek maakt een onderscheid tussen schuld en schaamte. Waarom dit belangrijk is wordt in het eerste deel van het boek uitgelegd. Naarmate je verder in dit boek komt, krijg je opdrachten die je kunnen helpen schuld en schaamte weer die plek in je leven te geven waar deze emoties functioneel zijn en ze je niet meer je leven beheersen.

Inhoud

Vooraf	5
1 Je schuldig voelen	7
1.1 Je “Ideale Jij”	9
2 Gezonde schuld en Ongezonde schuld.....	10
3 Verschil tussen schuld en schaamte	13
4 Hoe schuld en schaamte te overwinnen?	15
5 Wat is vergeving?.....	18
6 Vergeving van jezelf.....	21
6.1 Oefening 1: Gebruik ervaring uit het verleden.....	23
6.2 Oefening 2: Schat de impact in	27
6.3 Oefening 3: Irreële verwachtingen aan jezelf	30
6.4 Oefening 4: De last die jij jezelf oplegt.	32
6.5 Oefening 5: Leer van fouten uit het verleden.....	34
7 Vind de bron van je schuldgevoel	36
8 Schuld en schaamte op en over je werk.....	39
9 Een week om te werken aan je schuldgevoel	46
9.1 Dag 1: Wat is schuld en waarom weerhoudt het je ervan wat je wilt doen? 48	
9.2 Dag 2: Tijd voor zelfreflectie en het vinden van het schuldgevoel dat je tegenhoudt.....	52
9.3 Dag 3: Graaf diep en vind de reden voor de schuld.....	56
9.4 Dag 4: Vergeef jezelf en begin van de echte jij te houden.....	60
9.5 Dag 5: Zet een paar kleine stapjes op weg naar je grote doelen	64
9.6 Dag 6: Pas op; die schuldgevoelens zullen proberen terug te sluipen in je leven.....	69
9.7 Dag 7: Vertrouwen is je geheime wapen om het leven van je dromen op te bouwen	73

1 Je schuldig voelen

Mens als we zijn, maken we fouten. We kwetsen andere mensen opzettelijk of onopzettelijk. We realiseren ons vaak niet het belang van de mensen om ons heen in ons dagelijks leven. Pas als het fout gaat of als deze mensen er niet meer zijn realiseren we ons hoe belangrijk ze voor ons waren. Vaak ontstaan dan gevoelens van schuld en spijt dat we hen niet hebben laten weten hoe belangrijk ze voor ons waren.

We kunnen on om veel redenen schuldig voelen. We voelen ons misschien schuldig tegenover onze partner. Het niet herinneren van een speciale en gedenkwaardige dag waarop de andere partner er zo op voorbereid was, kan gevoelens van schaamte en wroeging veroorzaken, zeker als we ons realiseren hoeveel tekort we een dierbare hebben gedaan.

We voelen ons misschien schuldig tegenover onze kinderen. We hebben ons kind misschien beloofd om één van de belangrijkste aankomende voetbalwedstrijden die hij heeft bij te wonen, maar toen werd er op het werk een spoedvergadering belegd waaraan we niet kunnen ontsnappen. Ons kind voelt zich onbemind en we voelen ons zo depressief, wetende dat we niets kunnen doen om het belang van onze aanwezigheid tijdens zijn spel te vervangen.

We kunnen ons schuldig voelen tegenover een familielid. We hebben misschien telefoontjes en uitnodigingen afgewezen van onze moeder die ons gezelschap gewoon mist en af en toe bezoek zou willen omdat ze zich alleen en eenzaam voelt.

We voelen ons misschien schuldig tegenover onze vrienden. We waren er misschien niet in de tijd dat ze een probleem had en een schouder nodig had om op uit te huilen.

We voelen ons misschien schuldig tegenover onszelf. We hebben misschien niet in onze capaciteiten geloofd. We hebben onszelf misschien niet de kans gegeven om de mogelijkheden die ons te wachten staan te proberen of te verkennen. We hebben misschien het gevoel gehad dat we niets zijn in vergelijking met andere mensen.

Schuld begint zich gewoonlijk in ons op te bouwen, vooral wanneer we het gevoel hebben dat we iets verkeerd hebben begaan. Het schuldgevoel dient als onze waakhond om ons op de één of andere manier te vertellen of we andere mensen pijn hebben gedaan en om ons eraan te herinneren dat we het goed moeten maken en onze fouten moeten corrigeren. Wat naar mijn mening belangrijker is, is het feit dat we onze fouten hebben erkend nadat we ons schuldig hebben gevoeld en werken aan manieren om ons te verontschuldigen en goed te maken wat we mogelijk hebben gedaan.

Het leven is een kwestie van prioriteiten stellen. Het is belangrijk op te merken dat hoewel we het vaak oprecht proberen, we niet iedereen tevreden kunnen stellen en dat we onderweg fouten maken. Probeer natuurlijk te voorkomen dat je steeds dezelfde fout begaat. Maak de juiste keuzes en leer zowel de mensen als de omstandigheden te waarderen die je hebben gebracht waar je nu bent en die je op de een of andere manier hebben gevormd tot wie je nu bent.