

Oefening tegen schuldgevoel

De idee is dat elk schuldgevoel (klein of groot) maar op één manier kan ontstaan, nl. door eerst iets te doen of juist niet te doen, en dat ook te weten (gedachte 1) en daarna te geloven dat je dat dus niet had mogen doen ofwel juist wel had moeten doen (gedachte 2). Die twee gedachten botsen met elkaar, ofwel het weet hebben van de realiteit botst met je norm. Die spanning, botsing of wrijving is het vervelende gevoel dat we schuldgevoel noemen. Bij elke ongewenste emotie is het zaak de twee onderliggende en met elkaar strijdige gedachten eerst op te sporen, en dat is niet zo moeilijk, want het zijn altijd dezelfde - per elke specifieke emotie dus. Er bestaat geen schuldgevoel waaraan deze twee gedachten niet ten grondslag liggen

Wat ik wil(de) laten zien is dat de tweede gedachte (de moet of mag gedachte, de norm) niet rationeel, of niet logisch, of niet waar etc. is, dus eigenlijk onzin, omdat hoe ze is, en wat ze wel of niet heeft gedaan, gewoon niet anders kon. De realiteit laten we staan, de norm vervalst.

Dat doe ik door eerst af te checken, of degene die vindt dat hij iets had moeten doen wat hij in de praktijk niet heeft gedaan, wel had kunnen doen. Die vraag vatten mensen bijna altijd op als een vraag naar 'in het algemeen kunnen' of in principe kunnen, en ze zeggen dan altijd ja. Maar ik bedoel of ze het in die situatie ook echt konden doen of laten, niet alleen objectief maar ook subjectief, zoals ze zich in die situatie voelden of wat ze toen dachten of wilden, met hun prioriteiten en inschattingen. dat komt echter pas naar boven door de vragen te stellen, en dan blijkt ook pas dat ze het in DIE situatie niet anders hadden kunnen doen!

Concreet:

Ik gebruik het ABC uit de RET = afgeleid van Epictetus: mensen lijden (C) nooit door de gebeurtenissen/ situatie (A) , maar altijd door hun opvattingen (B) over die gebeurtenissen.

A (situatie): ik ben vergeten een verjaardagskaart te sturen.

B (belief, hoe je het bekijkt, opvattingen):

1. ik weet/ besef dat ik vergeten ben een kaart te sturen (feit)
2. ik vind dat ik dat niet had mogen vergeten (norm)

De tweede is de irrationele gedachte. Waarom?? Normen zijn niet waar of onwaar, het zijn allen maar denk-dingen. Maar belangrijker is dat de 'moet' en 'niet-mogen' eis onzin is omdat je het gewoon niet kon, dus hoogmoed: het onmogelijke denken te kunnen doen, ego, machts-waan.

C: schuldgevoel.

Nu volgen mijn vragen om de onzin, de hoogmoed te laten zien, bewust te maken.

Steeds dezelfde 2 vragen, net als in een Socratisch gesprek kan de ander zich in een fuik gelokt voelen, omdat je er niet komt met je standaard oppervlakkige

antwoorden, met de mond vol tanden komt te staan (elenchus), maar daardoor wel tot dieper inzicht komt, iets zelf en in jezelf ontdekt.

De 'had ik wel kunnen' - vraag komt steeds terug, de pretentie iets te hebben gekund wordt uitgedaagd.

1. Had je er dan wel aan kunnen denken? Antwoord : ja.
2. Waarom heb je dat dan niet gedaan? Antwoord: omdat ik druk was met andere dingen.

Het probleem verschuift dus, er had kennelijk iets anders moeten zijn (de voorwaarde), om er aan te denken.

Tweede ronde:

1. Had je er dan voor kunnen zorgen dat je niet druk was met die andere dingen?

Antwoord: ja.

2. Waarom heb je dat dan niet gedaan? (zodat je het niet door de drukte (oorzaak) was vergeten) Antwoord: Omdat ik prioriteit gaf aan die andere dingen.

Probleem verschuift weer door er een reden voor te geven, dus naar ronde drie.

1. Had je dan geen prioriteit kunnen geven aan die andere dingen?

Antwoord (na enige aarzeling): nee.

Kortom: je kon - vanwege je prioriteiten waar je kennelijk niet zomaar ter plekke macht over hebt- niet anders. Meestal accepteren mensen dat hun prioriteiten, zin hebben, willen, belangrijk vinden, vergeten, inschatten, belang of waarde hechten aan e.d. niet zomaar in hun macht liggen, of dat nu leuk is of niet!

Als ze dat in een ronde nog niet accepteren, bij de volgende meestal wel: Had je zin kunnen maken? Had je het anders kunnen inschatten? Had je het ook niet belangrijk kunnen vinden? etc. Dan is het laatste antwoord meestal: dan had ik een ander mens moeten zijn. Nou, dan is het dus wel duidelijk dat het niet kon! Dit klopt met de deterministische filosofie van Spinoza, niet alleen in de buitenwereld werken de natuurwetmatigheden, maar ook in ons eigen brein. Wij zijn geen heer en meester in ons brein (Freud).

Het theoretische intellectuele rationele weten is natuurlijk iets anders dan dat het ook al 'werkt'. Maar dit is het begin, daarna kun je je dit inzicht langzaam eigen maken, door er jezelf steeds aan te herinneren.

Miriam van Reijen