

Skyldfølelse og overansvarlighed

Nogle mennesker påtager sig kun yderst sjælden skylden for andet end det, der går godt, mens andre hurtigt får store skyldfølelser eller dårlig samvittighed over ulykker eller andres mistriivsel, selv når de kun har haft ringe indflydelse på omstændigheden.

Hvor de førstnævnte føler og påtager sig for lidt ansvar og skyld, har de sidstnævnte brug for at blive bedre til at udholde de skyldfølelser, de mærker. Denne artikel er skrevet til jer, der overvejende hører til den sidste kategori. Hvis du ikke kender til at føle skyld eller dårlig samvittighed, vil du ikke få noget ud af at læse videre. Kender du derimod til at føle dig utilstrækkelig og have dårlig samvittighed, er der gode råd at hente i det følgende.

Lad ikke skyldfølelser forhindre dig i at sige nej

Nogle gange lader vi andre mennesker trænge langt ind over vores grænser, fordi vi er bange for, at de ellers vil blive vrede på os, eller at vi efterfølgende vil blive tyngede af skyldfølelser.

At føle sig skyldig er ofte det samme som at være bange for andres straf eller vrede.

Her kommer et eksempel:

Cecilies mand Hans fungerer dårligt på sin arbejdsplads. Når han kommer hjem til Cecilie, er han som regel i dårligt humør. Hun fornemmer, hvor svært han har det og lytter tålmodigt dag efter dag, mens hun bebrejder sig selv, at hun nogle gange bare ønsker, at han slet ikke kommer hjem og forstyrrer hende med alle sine beklagelser. Hun har svært ved at få sagt fra uden at få en dårlig samvittighed, som hun har svært ved at rumme.

Problemet er, at så længe Cecilie ikke får sat en grænse, får Hans ikke skaffet sig den nødvendige professionelle hjælp eller får taget en beslutning om at søge andet arbejde. Han kan nemlig lige akkurat godt holde sit arbejdsliv ud, når han hver dag kan komme hjem og læsse alt sit besvær af til Cecilie. Han bruger Cecilies hjælpsomhed som en brik i sit eget undgåelsesspil, så han ikke behøver at se sit liv i øjnene og tage beslutning om at ændre det.

Hvis Cecilie, i stedet for at blive ved med at lytte ubegrænset til sin mands beklagelser, siger til ham, at hun fra nu af kun vil lytte til hans utilfredshed i en time om ugen, indtil han får gjort noget ved sit problem, vil han i en periode få det dårligt og sandsynligvis blive vred over afvisningen. Svendeprøven for Cecilie er at få det sagt. Mesterstykket vil være at udholde den efterfølgende skyldfølelse, så hun kan holde fast i sin beslutning.

Her er et punkt, hvor mange mennesker har brug for at øve sig i udholdenhed, så de kan blive mere rummelige overfor egne følelser af skyld og dårlig

samvittighed. Det gælder i særdeleshed, hvis man også arbejder med mennesker professionelt.

Hvis man slet ikke kan holde ud at føle dårlig samvittighed eller skyld, bliver man nødt til at fare rundt og forsøge at opfylde alle andres forventninger. Nogle mennesker lever på den måde og kommer til at lade sig bruge i andres uheldige mønstre med at undgå at se deres problemer i øjnene og tage ejerskab og ansvar for dem.

Heldigvis kan man godt øve sig i at udholde skyldfølelser fremfor straks at gå i gang med at gøre alt muligt for at få dem til at gå væk. For det, man i så fald gør, vil nogle gange være noget, der ganske vist gør andre glade på kort sigt, men som hverken tjener deres bedste eller gavner ens relation til dem på lang sigt.

At kunne udholde at andre ind imellem bliver skuffede over os, er der meget frihed i. Præst og psykoterapeut MPF Bent Falk kalder skyldfølelsen eksistentiel moms. Det er den pris, vi nogle gange betaler for at være os selv og lade os styre indefra fremfor af de andres ønsker og forventninger.

Når andre bliver skuffede over os, er det nemlig nogle gange, fordi vi nu har været inde og mærke os selv og fundet vores egen sandhed, som vi har valgt at handle på, fremfor at følge andres anvisninger.

Det kan hjælpe Cecilie, hvis hun husker sig selv på, at selv om hun kan se, at Hans får det dårligt som en konsekvens af hendes afvisning, er det, hun har valgt at gøre, det bedste på lang sigt for hende selv, for deres parforhold – og ikke mindst for Hans, selv om han sandsynligvis ikke kan se det lige nu.

Når vi tænker, at det er vores ansvar alene, at vores klienter eller mennesker omkring os har det godt, bliver vi overanstrengte og trætte.

Undgå at påtage dig andres ansvar

Når vi hjælper andre, er det vigtigt at være meget opmærksom på, at vi ikke påtager os mere ansvar eller skyld, end vi har indflydelse til. Man kan ikke være skyldig i noget, man ikke har indflydelse på. Og hvis man påtager sig ansvar for en anden, hvis handlinger man alligevel ikke kan styre, kommer man på overarbejde og risikerer at grovforbruge af sin egen energi, uden at det er til nytte for nogen.

Det bedste for ethvert voksent menneske er at bære sit ansvar selv.

Nogle mennesker har det sådan, at når de ser andre i nød, føler de, at de bør ile til som en anden ambulancetjeneste. Det er heller ikke altid forkert. Men der er andre ting, der kan virke lige så godt og nogle gange bedre på lang sigt.

Meget følsomme mennesker er ofte tilbøjelige til straks at binde store dele af deres opmærksomhed og energi i skyld og dårlig samvittighed, når mennesker omkring dem har det dårligt, og de ikke lykkes i at hjælpe. Hvis du er en af dem, er her en mulighed for at slippe noget af din bundne energi fri.

Undersøg, hvad du siger til dig selv, hvis mennesker omkring dig har det dårligt.

Lad os sige, det er din søster. Måske siger du noget af følgende: "Åh nej, nu har hun det dårligt igen. Jeg har forsøgt at hjælpe, men min hjælp dur åbenbart ikke. Hvad mon det er, jeg gør forkert?".

I så fald vil jeg foreslå, at du afveksler det med nedenstående:

Hvilke kompetencer mon det er, min søster har brug for at indøve, så hun kan få det bedre

Hvad mon det er, hun har chance for at lære i dette øjeblik.

Hvis du plejer at sige til din søster: "Er der noget, jeg kan gøre for at lindre?". Så prøv at afveksle med nedenstående:

Hvad kan du gøre for at få det bedre?

Hvad *vil* du gøre for at få det bedre?

Med de udfordringer, du har klarer i dit liv, er jeg sikker på, at du også har det, der skal til, for at du kan finde den rigtige løsning på dette.

Mind dig selv om, at modgang er en vækstmulighed. Mennesker, som får mange knubs, udvikler ofte et større personligt potentiale og en mere spændende personlighed end de, der overvejende har haft medvind. Så hvis det ikke er lykkedes dig at beskytte eksempelvis dine nærmeste mod livets knubs, kan du lige så godt glæde dig over den vækstmulighed, de dermed har fået.

Nogle mennesker smider alt, hvad de har i hænderne, og tilmed fornemmelsen for egne behov, hvis der er en i nærheden, der bryder i gråd. Der er også en anden mulighed; nemlig at tænke eller sige følgende: "Græd du bare, det trænger du sikkert til."

Der er dog ikke noget, der altid er det rigtige. At give en anden et brød, når vedkommende er sulten, kan nemlig opleves som kærlighed. Og nogle gange er det lige netop det, personen trænger til for at få overskud til at ændre sin adfærd. Hvis du kommer ilende med din kærlighed, når du opdager en ven i nød, er det måske lige netop det, der skal til, for at han eller hun kommer hel og styrket ud af sin krise. Kærlighed er den stærkeste helbredende faktor, vi kender.

Kun hvis denne strategi kræver, at du skal komme ilende i tide og utide, er det bedre at holde igen på din hjælp, så din klient eller din ven får mulighed for at lære at dyrke sit korn og bage sit brød selv.

Revideret uddrag fra bogen: "Værktøj til hjælpsomme sjæle - især for særligt sensitive, som hjælper professionelt eller privat"
af Ilse Sand.

www.ilsesand.dk

NB. De artikler/blogindlæg, der lægges på FaDP's hjemmeside, repræsenterer ikke nødvendigvis FaDP's holdning.