

SCHULD vs SCHAAMTE

Schuld en schaamte zijn niet hetzelfde. Het verschil begrijpen kan ons helpen om met negatieve zelf-oordelen om te gaan.

Wanneer we het verschil beter begrijpen tussen 'gezonde of helpende schuld', 'ongezonde of niet-helpende schuld' en 'schaamte', dan kunnen we stoppen met ondermijnende zelfkritiek en schaamte boodschappen afwijzen.

Schuld wordt meestal ervaren als we handelen tegen onze 'waarden' (dat wat we echt belangrijk vinden). Schaamte daarentegen is een diepgewortelde overtuiging dat we 'verwerpelijk' zijn als persoon.

Hieronder worden de verschillen gevisualiseerd:

	Helpende schuld (gezond)	Niet-helpende schuld (ongezond)	Schaamte (ondermijnend)
Definitie	Helpende schuld geeft ons psychisch een oncomfortabel gevoel over iets wat we objectief verkeerd deden.	Niet-helpende schuld geeft ons een oncomfortabel gevoel over iets wat niet past bij onze onrealistisch hoge normen en verwachtingen.	Schaamte geeft ons een intens pijnlijk gevoel omdat we ons fundamenteel verwerpelijk vinden.
Voorbeeld	Chris raakte iemand toen hij dronken reed en voelt zich schuldig.	Els vergat de naam van een collega en voelt zich verschrikkelijk schuldig.	John voelt zichzelf een waardeloos persoon, die iedereen in de weg loopt en nergens goed voor is.
Oorzaak	Veroorzaakt door gedrag dat ingaat tegen objectieve normen van goed en kwaad die iedereen aanvaardt.	Veroorzaakt door gedrag dat ingaat tegen onrealistisch hoge normen en verwachtingen van zichzelf.	Veroorzaakt door een ondermijnende overtuiging van waardeloos en verwerpelijk te zijn.
Wanneer ontwikkeld	We kunnen schuld ervaren vanaf 3-6 jaar. Volgens ontwikkelingspsychologie is schuld meer matuur dan schaamte.	We kunnen schuld ervaren vanaf 3-6 jaar.	We kunnen schaamte ervaren vanaf 15 maanden. (Daarom is schaamte vaak dieper in onze hersenen geworteld dan schuld en moeilijker om te keren)
Waarom we dit voelen	We hebben gehandeld op een manier die ingaat tegen algemene standaarden.	Ons gedrag gaat in tegen onrealistische en onhaalbare standaarden, die vaak als kind ontwikkeld werden om volwassenen te behagen.	We zien onszelf als onwaardig en fundamenteel verkeerd.
Gevolg	Potentieel positief. Gezonde schuld leidt tot actie om iets te herstellen. We voelen ons beter.	Negatief. Leidt tot zelfverwijt en piekeren, maar vaak niet tot positieve actie. We blijven gevangen door schuldgevoelens en -gedachten.	Negatief. We vrezten volledig verworpen te worden. We vermijden anderen en proberen andere aanleidingen tot schaamte te vermijden. Het kan een begin zijn van ernstige mentale problemen, zoals depressie en verslaving.
Uitkomst	Gezonde schuld verdwijnt geleidelijk wanneer we de schade herstellen.	Deze schuld blijft bestaan tot we onze irrationele normen veranderen.	Schaamte blijft diep binnenin verborgen en draagt verder bij aan ons negatief zelfbeeld. We ondermijnen onszelf.
Hoe ermee omgaan	Erken wat je fout deed of waarmee je anderen kwetste. Neem je verantwoordelijkheid. Onderneem stappen om het goed te maken of je fout te herstellen. Voorkom fouten in de toekomst. Zoek verbinding met anderen die je benadeelde.	Erken wat je fout deed en zet stappen om de fout te herstellen. Leer jezelf te vergeven en te erkennen dat jij, zoals iedereen, sterke en zwakke punten hebt. Zoek verbinding met anderen en blijf er niet alleen mee zitten. Zoek hulp wanneer je er moeilijk uitgeraakt.	Leer jezelf te vergeven en te erkennen dat jij, zoals iedereen, sterke en zwakke punten hebt. Erken je onderliggende overtuigingen en blijf er niet naar handelen (opkroppen, vermijden, piekeren,...) Zoek verbinding met anderen, doorbreek je isolement. Zoek hulp.