



Övning: Berättigad eller oberättigad skuld?

Varför?

Den här övningen hjälper dig att bedöma om dina skuldkänslor är befogade eller inte. Med hjälp av övningen kan du bearbeta dina skuldkänslor. Det är bra att försöka bli av med onödiga skuldkänslor.

Hur?

Läs nedanstående frågor och fundera på svaren. Du kan skriva svaren i svarsfälten eller i dina anteckningar.

Tänk på en handling eller ett val som du känner skuld kring.

T.ex. Jag känner skuld för att jag har lämnat mitt trossamfund och orsakat lidande för mina föräldrar.

Hjälper skulden dig att anpassa dig till situationen och till exempel korrigera misstag du har gjort?

T.ex. Nej. Jag kan inte gå tillbaka till samfundet om jag vill må bra. Skuldkänslor hjälper inte, utan skadar.



Har ditt agerande eller dina val orsakat skada eller lidande för andra?

T.ex. Ja och nej. Mina föräldrar sörjer mitt beslut. Men deras känslor är inte mitt ansvar. Jag kan inte kontrollera andras känslor.

Hade du kunnat förhindra att skadan uppstod?

T.ex. Nej. Det hade bara kunnat förhindrats genom att jag hade stannat kvar i samfundet. Det skulle i sin tur ha orsakat skada för mig.

Hade du möjlighet, resurser eller makt att välja på ett annat sätt?

T.ex. Nej. Jag kämpade länge med mitt val. Jag hade inte ork att fortsätta i samfundet med mina motstridiga tankar och känslor. Valet var det enda rätta för mitt välbefinnande.



Om du svarade "nej" på en eller flera av frågorna är det möjligt att din skuld är åtminstone delvis obefogad.

Då kan du testa att agera på ett annat sätt än vad skulden uppmanar dig att göra:

- Fortsätt att göra det som fick dig att känna skuld.
- Undvik inte saker som orsakar skuld, utan närma dig dem.
- På så sätt kan din känsla av kontroll över ditt liv öka.

Om skulden är befogad

Om du bedömer att dina skuldkänslor är befogade, korrigera ditt fel genom att vid behov be om ursäkt eller genom att gottgöra vad du gjort. Förbind dig till att handla så att något motsvarande inte sker i framtiden.

Det är inte alltid möjligt att korrigera ett fel eller be om ursäkt, till exempel eftersom man inte har kvar en relation. Då är det bra att vara snäll mot sig själv, acceptera konsekvenserna av sina handlingar och försöka släppa den känslan.

Om du inte längre kan korrigera situationen kan du bearbeta dina känslor genom att till exempel skriva ett brev till en närstående i övningen [1. Bearbeta känslor genom att skriva](#)