

Schuldig voelen over wie je bent

Ieder mens is anders. We hebben allemaal onze eigen kwaliteiten en valkuilen. Met het ene zijn we meer tevreden dan met het ander. Soms kun je met afgunst naar een ander kijken en denken "goh ik wou dat ik zo was", of "dat ik dat zo gemakkelijk zou kunnen". Maar ja, jij bent jij en je hebt niet voor niets deze kwaliteiten of minder goede eigenschappen.

Veel van onze eigenschappen liggen besloten in onze karakterstructuur. Iedere structuur heeft zijn eigen plussen en minnen. Je zou ook kunnen zeggen "zo ben je gebakken". Dat betekent natuurlijk niet dat als je aan een bepaalde eigenschap een hekel hebt, of als je van een bepaalde eigenschap last hebt, dat je er dan maar niets aan hoeft te doen. Er zijn hele volkstammen die roepen "ja zou ben ik nu eenmaal" en dat klopt, maar dat betekent nog niet dat je erin hoeft te berusten en dat je niet de uitdaging aan hoeft te gaan om een beetje aan te zelf te schaven.

Er zijn ook mensen die doorslaan naar de andere kant. Die voelen zich schuldig omdat ze zijn zoals ze zijn. Ze krijgen daardoor een minderwaardig beeld van zichzelf en halen zichzelf steeds naar beneden. Ze zijn heel negatief over zichzelf. Dat is natuurlijk niet nodig. Je hebt er geen schuld aan dat je dit karakter hebt. Je hebt er geen schuld dat je zo bent gevormd door de omstandigheden in je leven. Dat maakt je niet schuldig. Dat betekent niet dat jij het allemaal verkeerd doet, dat jij het niet begrijpt en dat je een totale mislukking bent.

Juist door zo naar jezelf te kijken betekent het dat je alert bent op dat wat je doet, hoe je handelt en hoe je denkt. Dat is al dikke winst. Want dat is het startpunt voor een eventuele verandering. Die verandering is niet gebaat bij je schuldig voelen over zaken waar je geen aandeel in hebt. Je genen en je DNA heb je gekregen en daarna is het aan jou wat je ermee gaat doen op het moment dat je beseft dat je zelf de regie over je leven in handen kunt nemen. Je kunt zelf aan het roer van je eigen schip gaan staan en bepalen welke koers je gaat varen. Soms betekent dat dat je sommige eigenschappen waar je niet zo blij mee bent een tikje moet bijstellen, een beetje een andere wending moet geven. Soms is er maar een kleine koerswijziging voor nodig.

Schuldig voelen over hoe je bent is absoluut niet nodig. Dat is jezelf te kort doen en verspilling van energie. Die energie kun je beter gebruiken om zelf de dingen aan te pakken waar je nu nog niet blij van wordt.