

Ontkennen of ... niet verdragen kunnen van schuldgevoel



Charlotte Visch, 2009
We zetten allemaal Pinokkio in als we bang zijn

Nee hoor! Ik was het niet!

We kennen ze allemaal wel: de kinderen, die overduidelijk het verkeerde zeiden of deden. En wanneer je ze dan aanspreekt op wat je hebt gezien, ontkennen ze glashard. Als je het niet zelf gezien had, zou je ze nog geloven ook! Met een stalen gezicht ontkennen ze hun aandeel in een ruzie of verklaren jou voor gek dat je ze van zoiets durft te beschuldigen. Met grote onschuldige vochtige ogen kijken ze je aan. Wanneer er geen ontkomen aan is en je doordringt in het kind met je woorden, doordat niet valt te ontkennen dat je het gewoon *gezien* hebt, valt het doek. Het kind schreeuwt, huilt en loopt weg. Diep gekwetst loopt het boos weg.

Sommige kinderen zijn zeer gevoelig (en dus kwetsbaar) van binnen en combineren die gevoeligheid met perfectionisme. Zij stellen hoge eisen aan zichzelf en aan de buitenwereld. Tot hun schrik blijken zij gewone mensen te zijn die fouten maken: hun geïdealiseerde zelfbeeld komt niet overeen met de werkelijkheid en zij hebben last van grote ***schaamte*** over zichzelf.

Door hun overgevoeligheid trekken zij zich de 'oneerlijkheid' in de wereld meer aan. Hun eigen idee van 'gelijk hebben' en 'oneerlijkheid' is gebaseerd op hun idee over oorzaak en gevolg. Een ander kind wat iets afpakt raakt hen dieper en wekt een verontwaardiging op, die niet in verhouding tot de gebeurtenis staat. Het andere kind is de oorzaak van hun ellende: logisch toch dat ze een klap uitdelen. Vanuit deze schending van wat zij als oneerlijk beschouwen is hun reactie overtrokken naar degene die zij als oorzaak van hun ellende beschouwen. Ze leggen de *schuld* volledig bij de ander. Het conflict is heftig en gaat vaak gepaard met impulsieve (verbale) reacties van schelden en schreeuwen. Daarnaast hebben ze neiging om via andere (non-verbale) reacties hun machteloosheid te communiceren: ze slaan, schoppen en trappen naar het andere kind. Wanneer je het kind wilt aanspreken op het gedrag of zelfs alleen maar wilt praten over wat er precies gebeurd is, ontwijkt het kind het contact daarover. Veel volwassenen spreken dan over 'niet te bereiken'. Het wordt helemaal erg, wanneer het kind te horen krijgt dat het (ook) een aandeel had in het conflict. En een volledige escalatie is het gevolg wanneer de volwassene het kind wil 'dwingen' om te gehoorzamen.

Wanneer je dit gedrag herkent zou je te maken kunnen hebben met een overgevoelig kind dat grote moeite heeft met het dragen van *schaamte en schuld*. Schaamte is het niet kunnen verdragen van het zelfbeeld, dat niet voldoet aan de eigen hoge normen. Het kind ontdekt dat het niet alles perfect kan. Liever dan de schaamte te verdragen of te begrijpen dat het heel normaal is, verschuilt het kind zich achter argumenten en verzinsels (leugens) om zijn *gecreëerde positieve zelfbeeld* overeind te houden. Veel van zijn argumenten zijn extern gericht, d.w.z. dat hij de oorzaak van zijn falen toeschrijft aan de buitenwereld: hij is gevallen op vakantie, omdat de school vakantie gaf (dit is een werkelijk voorbeeld uit de praktijk), dat kind pakte zijn bal af, dus hij had gelijk om te slaan: "had 'ie maar niet mijn bal moeten afpakken!" Gebeurtenissen in de buitenwereld kunnen zien als *aanleidingen*, waarop je zelf bepaalt hoe je reageert, is niet in hun wereldmodel opgenomen. Ze voelen zich daardoor speelbal van wat er in hun omgeving gebeurt. Daar tegenover staan de kinderen, die weten dat ze wel een keuze hebben: zij zijn in staat om ongeacht de buitenwereld hun eigen leven en gevoelens te bepalen (dit noemen we de 'kracht van de interne lotsbepaling').

Schuldig voelen is het niet kunnen verdragen van het aangedane leed aan een ander. In een ruzie waar het kind overduidelijk een duidelijk aandeel in heeft, verschuilt het kind zich achter ontkenning: "Ik heb niks gedaan" of "hij begon" .

Deze kinderen hebben er moeite mee om te verdragen dat ze een gewoon mens zijn, die vergissingen maken (ik spreek liever niet over 'fouten') en zelfs slechte dingen kunnen doen, net als alle andere mensen. Kortom: zij hebben een te streng geweten waar je niks aan hebt. Het zorgt ervoor dat ze liegen, ontkennen en geen verantwoordelijkheid nemen voor hun gedrag.

Het is voor deze kinderen heel belangrijk dat ze leren om 'schuld' te verdragen. Dit is misschien wel het belangrijkste wat ik deze kinderen zou gunnen. Wanneer ze het kunnen verdragen dat zij een aandeel hebben in een conflict, kunnen ze ook gaan begrijpen dat ze in positieve zin hun leven kunnen bepalen. Dan is het mogelijk om verantwoording af te leggen over hun daden en kunnen zij een realistischer beeld van zichzelf aanvaarden. Een vrij mens durft de 'negatieve' kanten net zo te omarmen als de 'positieve'.

Bij het dragen van schuld, hoort de vaardigheid om 'schuld' in te lossen. Hieronder wat tips om het proces bij deze overgevoelige kinderen in gang te zetten. Het zijn reacties, waarvan ik hoop dat de volwassenen om hen heen (leerkracht, ouders en anderen) die dagelijks gebruiken. De ervaring van alle dag en de herhaling kan het kind doen veranderen.

Je zou je voor kunnen stellen dat er een gevoelig gebied in het kind is, dat omringd wordt door een buffer, bestaande uit agressief (nou, en!?) , onverschillig (boeit mij wat!) en uitdagend (moet jij weten!) gedrag. De buffer is hoog, dik en bestaat uit stevige stenen, die een ondoordringbare vesting om het kind heen maken, met de bedoeling hem of haar te beschermen tegen pijn. Het lijkt in eerste instantie een slimme zet, want met een beetje adrenaline (stof behorende bij agressie) is de kwetsuur van binnen niet voelbaar. En gelukkig werken volwassenen goed mee. Zodra het kind agressief , onverschillig of uitdagend doet, reageert een volwassene verontwaardigt: "Waarom doe je zo? Als je gewoon luistert/meedoet is het veel gezelliger." Deze reactie is precies wat de 'buffer' nodig heeft. Het conflict wat volgt geeft voldoende munitie om adrenaline aan te maken en de buffer hoger, sterker en krachtiger te maken. Zonder dat de volwassene het wil, werkt hij mee aan het uitlokken en versterken van het negatieve gedrag.

Deze kinderen hebben de moeilijke taak om in eerste instantie 'schuld' te leren verdragen. Daarna is het mogelijk om het zelfbeeld bij te stellen en de schaamte te verdragen.

De bedoeling van de volgende stappen is het kind te helpen met het verdragen van de schuld door hem/haar meteen de schuld te laten inlossen.

Stappen om deze kinderen te helpen met het dragen van schuld

1. *Vertel* het kind wat de realiteit is. Aarzel niet (ook al was je er niet bij) om stellig te vertellen hoe het is gegaan. Zeg gewoon (rustig en vriendelijk): “Zo is het gebeurd, want dat is wat ik denk. Ook al was ik er niet bij/kon ik het niet goed zien.”. Ga niet in op verontwaardigde reacties van “Ja, maar je was er niet bij ...”enz. en vraag vooral geen reactie van berouw of schuld. Na dat je zo hebt gesproken verbreek je het contact over dit onderwerp en stap je over op iets anders, of je loopt weg. Zelfs wanneer het kind je slaat, schopt of uitscheldt reageer je niet anders dan met “Zo is het gegaan, want dat denk ik.”
Op deze manier werk je niet mee aan het versterken van de buffer. Sterker nog: het kind zal merken dat je bij je standpunt blijft, zonder boos te worden. Dat laatste is uitermate belangrijk, omdat daardoor het conflict uitblijft dat de adrenaline kan opwekken. Natuurlijk voelt het kind zich niet begrepen en is verontwaardigd, want (misschien wel voor het eerst in zijn leven) kan hij geen invloed uitoefenen en de volwassene meesleuren in zijn val.
2. Laat het kind de *ruimte om zich terug te trekken op een eigen privé-plek*. Op school gebruiken kinderen daar heel vaak de WC voor. Een eigen (door iedereen gekende en erkende) privé-plek is nog mooier, omdat je als volwassene dan mede bepaalt dat terugtrekken geoorloofd, ja zelfs, de bedoeling is.
3. Doordat de volwassene geen voeding geeft aan de buffer (is de bescherming tegen de gevoelige innerlijke pijn) en het kind verontwaardigd is, zal het onvermijdelijk op zoek gaan naar ‘hoe het precies gegaan is’ . Er is geen tegengas en de weg naar het ontdekken van de realiteit ligt open.
4. Deze stap is voor veel volwassenen heel zwaar, want nu gaat het erom niet bang te zijn om het kind liefdevol te confronteren met de realiteit van de schuld. Wanneer je ziet/vermoedt wat het aandeel van het kind is in een conflict, *zeg* dan (rustig en vriendelijk): “*Dit is/was jouw schuld.*” Vervolg dan meteen met “*en die schuld is nu weg, omdat jij ...*” en dan vul je de zin aan met het gedrag wat het kind dan laat zien, bv. “*...zo rustig luistert*” of “*...jij hem gewoon aankijkt*” of “*...omdat iedereen wel eens een vergissing maakt.*”

Tijdspad

De eerste tijd (14 dagen) alleen stap 1 t/m 3 uitvoeren en kijken wat het effect is. Daarna stap 4 toevoegen. Het is niet gemakkelijk om te doen, want we zijn als volwassenen geneigd om in te gaan op wat kinderen zeggen en al heel snel vinden volwassenen kinderen brutaal en ongehoorzaam. Mijn advies: HOU JE IN. GA NIET IN OP DE UITLOKKING.

Na deze 4 stappen kun je verder gaan met het oprecht inlossen van schuld door het benadeelde kind mee te laten denken. Dat is echter iets dat pas na maanden ingezet kan worden. Wanneer je dat te vroeg probeert, kan de verontwaardiging weer toeslaan en de bescherm-reacties weer opwekken.