

Skyldfølelse.

Sunn skyldfølelse

har vi når vi har gjort noe galt. Den melder seg når

➤ vi har syndet mot Gud, skadet eller såret vår neste, sviktet idealene våre eller stukket av fra ansvaret. **Overfor Gud er skylden vårt største problem.**

➤ samvittigheten er formet av a) Guds bud eller b) gode, hensiktsmessige normer.

Det ville være tragisk dersom jeg kunne såre og skade andre helt uten å føle skyld.

Dessuten: Sunn skyldfølelse

- får oss til å la være å gjøre noe galt,
- kaller oss til oppgjør med Gud og mennesker, og
- lindres bare av Guds og menneskers tilgivelse.

Sunn skyldfølelse

- er ikke et problem.
Den er menneskets adelsmerke og henger sammen med at vi er skapt med ansvar.
- har ikke noe med selvforakt å gjøre.
Det er nettopp en med sunn selvfølelse som våger å innrømme konkrete synder!

Usunn skyldfølelse

kan slå sterkt ut for bagateller, mens den ikke slår ut for det som virkelig er viktig.

En slik skyldfølelse er et problem. Den utvikles når:

- samvittigheten er bygget på menneskebud og lite hensiktsmessige normer.
- andre ikke har påtatt seg skylden for uretten de har gjort - eller gitt oss skylden.
- vi har undertrykket viktige og sterke følelser (f.eks. aggresjon)

Den usunne skyldfølelsen utvikler seg også ofte når **foreldrene**

- er så fullkomne at barna ikke finner feil hos dem
- er autoritære eller kritiske. Barna føler seg aldri bra nok.
- ofrer seg og setter barna i taknemlighetsgjeld.
- er syke og sårbare slik at barna føler at de har ansvar for at foreldrene har det godt - og skylden om de ikke har det godt.
- mer eller mindre bruker skyldfølelse til å styre barna.
- styrer barna samtidig som de er så vennlige, snille, følsomme eller saklige at barna føler at det er galt å bli sint på dem.

Den usunne skyldfølelsen

- får oss til å føle skyld når vi har selvstendige følelser og selvstendig vilje.
- får oss til igjen og igjen å gjøre nettopp det som skaper skyldfølelse.
- skaper selvforakt og personlig usikkerhet
- lindres i liten grad av Guds og menneskers tilgivelse.

Sjelsørgerisk hjelp.

- **Ved sunn skyldfølelse** trenger en hjelp til å innrømme skyld uten bortforklaringer og ta imot tilgivelse fra Gud og mennesker. Skriftemålet gir god hjelp.
- **Ved usunn skyldfølelse** trenger en som regel hjelp til å bearbeide sin fortid og dypere følelser (ofte aggresjon). Kanskje trenger en hjelp til å løsrive seg fra gamle autoriteter. Terapi er ofte nødvendig. Skriftemålet gir som regel bare kortvarig hjelp.

Der det skjer urett, er det alltid skyld som skaper skyldfølelse.

*Dersom den skyldige ikke påtar seg skylden,
lander skyldfølelsen ofte hos den som har lidd urett !!!*