



# Hoe kom je ervanaf?

Wanneer filosofe en schrijfster Jannah Loontjens besluit om een keer niet met kerst naar haar moeder te gaan, wordt ze overvallen door schuldgevoel. Herkenbaar voor velen: we voelen ons allemaal weleens schuldig. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar wat als het dat wel is?

Tekst Chantal van der Leest | Illustratie Shutterstock

Rationeel gezien weet Jannah Loontjens dat ze zich niet schuldig hoeft te voelen als ze met kerst niet naar haar moeder gaat. Ze woont in Frankrijk en de vliegtickets voor het hele gezin kosten een hoop geld. Bovendien heeft ze zin om dit jaar in Nederland te blijven. Toch lukt het haar niet om de uitnodiging van haar moeder af te slaan en blijft ze dat moment uitstellen. Ze durft de knoop gewoonweg niet door te hakken en doet alsof ze het telkens vergeet te vertellen. Ze is bang om haar moeder te kwetsen. Stel dat ze denkt dat ze haar buitensluit of passeert? Het is voor Loontjens de aanleiding om het filosofische boek *Schuldig* te schrijven, een verkenning van haar geweten.

## Geen echte emotie

Loontjens is geen uitzondering op de regel. Iedereen voelt zich weleens schuldig en dat is maar goed ook, meent psycholoog en coach Ammy van Bedaf. In haar praktijk *Loslaten*. Nu helpt ze regelmatig mensen om van dat knagende gevoel af te komen. “Schuldgevoel is evolutionair nuttig. Het is een positieve emotie die voorkomt als je verbannen wordt uit de sociale groep: familie, vriendengroep of buurt.”

Schuldgevoelens geven ons een zacht en liefdevol duwtje in de rug wanneer we ons niet zo aardig hebben gedragen: ga het maar goedmaken. Het lijmt relaties en zorgt dat we weer op goede voet verder kunnen. “Daarom wil je het ook niet 100 procent kwijtraken”, legt Van Bedaf uit. “Het is een belangrijke gevoelsantenne in het sociale verkeer; je hebt een basisschuldgevoel nodig om te kunnen functioneren. Alleen psychopaten hebben nooit een schuldgevoel.”

Van Bedaf omschrijft schuldgevoel als: “Een onaangenaam gevoel doordat je een ander iets hebt aangedaan of juist iets niet voor een ander hebt gedaan. Gevolgd door de wens dat je het anders zou hebben gedaan.” Toch is schuldgevoel niet echt een emotie, ontdekte Loontjens. Ze praat het zichzelf aan met argumenten en ze kan schuldge-

## Alleen psychopaten hebben nooit een schuldgevoel

voel niet zo goed onderdrukken als woede of verdriet. Als ze aan de aankomende kerst denkt, vergroot ze met haar gedachten haar gevoelens.

Het is aangeleerd gedrag, denkt ook Van Bedaf: “Schuldgevoel wordt getriggerd doordat we vinden dat we iets verkeerd hebben gedaan en dat hangt af van de waarden die je hebt meegekregen: hoe je denkt over goed en fout.”

## Tekortschieten

Volgens Van Bedaf ligt de voedingsbodem ervan in onze jeugd, want we worden niet geboren met schuldgevoel. De band met de ouders speelt een grote rol; zij kunnen – vaak per ongeluk – een kind het gevoel geven dat het tekortschiet. “Je kan van je ouders verbale of non-verbale boodschappen hebben gehad dat je iets niet goed of goed genoeg deed. Of je ouders hadden hulp nodig en je ging ze redden, helpen of pleasen; natuurlijk zonder dat dat hielp, omdat hun problemen veel te groot waren.”

Loontjens schrijft in haar boek over hoe ze zich als kind verantwoordelijk voelde voor het gemoed van haar moeder. Die had een hachelijke kindertijd gehad en Loontjens nam zich al jong voor om al dat leed te compenseren, hoewel ze dat helemaal niet kon. Ze sprak met zichzelf af om liever te zijn, geduldiger, maar wist zelf al dat ze zich niet aan die afspraak zou houden. Daarnaast voelde ze zich schuldig omdat ze meer kans had gehad dan haar moeder, die ▶



## Met wegstoppen maak je het alleen maar erger

noodgedwongen huishoudschool had moeten doen. Ze kreeg het gevoel dat ze iets terug moest doen.

### Uit elkaar drijven

“Over werkelijk van alles kun je je schuldig voelen”, weet ook Van Bedaf. Soms lijken het onbelangrijke zaken: “Ik had eens een vrouw in behandeling die zich al drie jaar schuldig voelde omdat ze een vogelhuisje voor haar moeder op zou hangen, maar daar geen zin in had en dat niet durfde te zeggen.” Schuldgevoelens dreven haar en haar moeder uit elkaar, omdat we mensen vermijden die ons schuldig laten voelen. “Ze ging steeds minder graag naar haar moeder”, vertelt Van Bedaf, want bij elk bezoek werd haar schuldgevoel weer aangewakkerd, ook al zat er geen kwade zin van de moeder achter.

“Juist door telkens maar te benadrukken dat je graag hebt dat je kinderen langskomen of door passief-agressieve grapjes te maken, kun je mensen van je wegduwen omdat je hen een schuldgevoel bezorgt.”

Gelukkig zijn er manieren om de pijn te verlichten of om er zelfs vanaf te komen. Allereerst is het goed om te weten dat het normaal is om schuldgevoel te hebben. Van Bedaf: “Soms wordt de last alleen al daardoor minder. Het besef dat het gevoel er mag zijn. Met wegstoppen maak je het alleen maar erger.”

Daarnaast is het soms mogelijk om je schuldgevoelens kwijt te raken door oprechte excuses aan te bieden. “Je zou hierover kunnen praten met een neutrale buitenstaander, zoals een broer of een goede vriend, iemand die jou hier goed in kan adviseren.”

### Onderliggende angst

Het wordt pas een probleem als het schuldgevoel groter is dan de situatie rechtvaardigt en het iemands leven belemmert. Van Bedaf merkt dat mensen vaak wéten dat ze misschien niet schuldig zijn, maar dat het schuldgevoel toch blijft bestaan. “O ja, dat zei mijn vriendin ook al, zeggen mensen dan. Maar het enige wat dan helpt, is om te kijken waar het vandaan komt. Vaak blijkt dat er een angst voor afwijzing onder zit, om niet aardig gevonden te worden of dat mensen bang zijn wat anderen zeggen of ervan vinden. Daar gaan we dan mee aan de slag.” Loontjens concludeert in haar boek dat het nog altijd een kinderlijke vrees is die haar in beslag neemt. Een angst om door haar moeder te worden verstoten, verweten te worden dat ze haar altijd heeft dwarsgezet en heeft gekrenkt. Om tot de mensen te horen die nooit vergeven zullen worden. Na het schrijven van haar boek is dat gevoel niet weg, maar is ze voor haar gevoel wel iets meer losgeweekt van haar moeder. ■

Onder schuldgevoel zit vaak angst. Lees hierover verder op [www.plusonline.nl/angst-en-fobie](http://www.plusonline.nl/angst-en-fobie)

In dit pdf-bestand is deze pagina blanco.