

Dat eeuwige schuldgevoel

Hoe kom je er aan en vooral: hoe kom je er vanaf?

We kennen dat gevoel allemaal wel: je hebt spijt dat je iets op een bepaalde manier hebt gedaan of gezegd en had dat liever anders willen doen. Als het goed is, ebt dat gevoel al gauw weer weg, maar bij sommige mensen niet. Die voelen zich bijna continu schuldig om van alles en nog wat. Het beheerst hun leven. Hoe komt dat en wat is eraan te doen? De deskundige legt uit: "Bij schuldgevoel heb je echt levenslang als je er niks aan doet."

Psychologe Ammy van Bedaf helpt mensen in haar praktijk Loslaten. nu om van hun – vaak jarenlange – schuldgevoel af te komen. "Ruim 40% van alle mensen heeft een emotioneel ongezonde jeugd gehad. Met andere woorden: ze zijn in hun jeugd tekortgekomen, hun waarde werd door de ouders niet bevestigd, er werd alleen gezegd wat ze niet goed deden en niet wat ze wel goed deden en ze werden niet serieus genomen en niet gehoord. Daardoor voelden ze zich niet geliefd en onzeker en niet goed genoeg. Of wat ook vaak is gebeurd: als kind zag je dat één van de twee (of allebei) ouders ongelukkig was, kreeg je medelijden met die ouder en wilde je die proberen te helpen. Het kind wilde de ongelukkige ouder redden, ontzien, verzorgen en cijferde zich weg. Tevergeefs. Want dat kind kwam er uiteindelijk achter dat al dat helpen niet tot het gewenste resultaat leidde. Dat bezorgt een kind een enorm gevoel van falen. Het kind gaat denken dat hij/zij niet goed genoeg is, niet voldoet. Allemaal met als gevolg dat ze nu met een of ander hardnekkig schuldgevoel rondlopen," zegt de psychologe.

Emotioneel misbruik

"Het is goed om je te realiseren dat je ouders hun best hebben gedaan," aldus de psychologe. "Zij zijn tenslotte ook weer het product van hun opvoeding. Met andere

woorden: ze voedden hun kinderen op een manier op die ze zelf ook hebben geleerd en meegemaakt." Het heeft volgens de psychologe geen zin om het probleem van de oorzaak van je schuldgevoelens met je ouders te bespreken. "Grote kans dat zij zullen reageren zoals ze dat vroeger deden. Met als gevolg dat je opnieuw wordt afgewezen en gekwetst. Dan ben je nog verder van huis. Want afwijzing van je ouders is de ergste afwijzing die er bestaat. Die gaat zelfs dieper dan die van een geliefde. De boosheid over het eventuele onrecht wat je in je jeugd is aangedaan, moet er wel uit, maar die kun je tijdens je helingsproces beter eventueel al boksend in een kussen of een matras ontladen." Ze vervolgt: "Mijn cliënten hebben vaak een jeugd gehad die de schoonheidsprijs niet verdient. Neem kinderen van ongelukkige ouders. Die konden zelf geen kind zijn. Ze moesten van zichzelf de ongelukkige ouder(s) redden, helpen en verzorgen. Terwijl ze in plaats daarvan eigenlijk in hun kindertijd ongestoord hadden moeten kunnen spelen en genieten."

Gevolgen

"Het schuldgevoel dat ze het niet goed doen/ hebben gedaan, achtervolgt hen hun hele leven. Altijd weer steekt dat monster de kop op, want die mensen hebben het gevoel dat ze niet voldoen en dat alles ook nog eens aan hun ligt. Mensen met extreem veel schuldgevoel kunnen vaak zogenaamd *pleasing*-gedrag vertonen, willen het anderen naar de zin maken, kruipen door zelfopoffering gauw in de rol van Moeder Theresa en hebben weinig zelfvertrouwen. Maar ook schamen ze zich snel, hebben ze een extreme controledrang omdat ze alles in de hand willen houden aangezien dat veilig zou zijn. En heel belangrijk: ze hebben hun gevoel vaak geblokkeerd. En doen alles met hun hoofd en verstand, vandaar dat ze vaak piekeren. Emoties hebben ze diep weggestopt. Wat ik ook vaak zie is dat mensen met een groot schuldcomplex bindingsangst hebben.

Ze durven zich in een relatie niet kwetsbaar op te stellen en geen emotionele of fysieke



Angelina Jolie voelt zich schuldig als ze eet...

Door haar liefdadigheids-werk als ambassadrice van de UN komt Angelina geregeld op plekken waar kinderen omkomen van de honger, zoals Ethiopië. "Als ik daar ben is er vaak geen eten en eet ik zelf ook weinig of niets. Als ik daarna weer thuis ben, voel ik me schuldig als ik zoiets als een hamburger zit te eten, wetende dat er op datzelfde moment aan de andere kant van de wereld kinderen doodgaan van de honger." Angelina schijnt zichzelf zelfs regelmatig op een vastendieet te zetten. Niet om af te vallen, maar als een statement jegens de kinderen die ze bezoekt voor de UN. Ook vindt ze het moeilijk om in dure restaurants exclusieve gerechten te bestellen. "Mijn houding jegens uitbundige eetpartijen is compleet veranderd door mijn werk voor de UN," aldus Angelina.

Wat doet schuldgevoel met je?

- Je blijft teveel in het verleden hangen
- Je kruipt in je schulp en kunt je gaan isoleren
- Je draagt mentaal een zware last
- Je kruipt makkelijk in de 'slachtofferrol'
- Je kunt niet met complimenten omgaan
- Je hebt seksuele remmingen
- Je kunt geen 'nee' zeggen
- Je kunt moeilijk normale, gezonde relaties aangaan
- Je kunt van (jarenlang) schuldgevoel zelfs lichamelijke klachten krijgen, waaronder depressies

Ga naar www.loslaten.nu voor een gratis mini-eBook over (Schuld) Loslaten.



intimiteit – seks – aan te gaan. Sommigen zijn helemaal paranoïde geworden. Anderen zijn puur masochistisch bezig en gaan zichzelf letterlijk beschadigen of raken verslaafd aan alcohol, drugs of eten." De psycholoog vervolgt: "Hiermee maskeren ze het ene met het andere probleem. Ondertussen voelen ze zich steeds slechter over zichzelf. Ze denken dat ze niet voldoen, dat anderen beter zijn, leuker zijn en ga zo maar door. Deze manier van leven weerhoudt

Tips tegen schuldgevoel

- Draai het om: de eerstvolgende keer dat je je weer eens schuldig voelt over iets (bijv. dat je te laat was op die afspraak met een vriendin) vraag je jezelf af hoe je andersom zou reageren. Waarschijnlijk zou je jouw vriendin heel makkelijk kunnen vergeven. Door je dit te realiseren, voel je hoe onzinnig het is om lang met dit soort schuldgevoelens rond te blijven lopen.
- Geef jezelf complimenten voor alle dingen die je goed doet of goed hebt gedaan. Dat leert je om dat ene ding wat je misschien anders had kunnen doen en waar je je schuldig over voelt, in het juiste perspectief te plaatsen.
- Realiseer je dat niemand perfect is en iedereen ook wel eens dingen fout doet.
- Blijf niet te lang 'malen' over hetgeen waar je je schuldig over voelt. Vraag jezelf af of je het ook van een andere kant zou kunnen bekijken. (Misschien zou je er iets van kunnen leren, waardoor je als mens groeit en dat is uiteindelijk juist positief!)
- Realiseer je dat je je best doet en gewoon goed genoeg bent zoals je bent.

Werkende moeders en hun schuldgevoel

Terwijl werkende mama's zich vaak schuldig voelen wanneer ze hun kindje naar de crèche moeten brengen, heeft een studie onlangs uitgewezen dat kinderen waarvan de moeders tijdens hun eerste levensjaren werkten, het qua schoolprestaties net zo goed blijven doen op school als kinderen waarvan de moeder thuisblijft. Deze conclusie werd getrokken aan de hand van zes studies over 40 jaar onder 40.000 kinderen, door onderzoekers aan de Universiteit van Londen.



hen ervan om van het leven te genieten, want schuldgevoel – en alle gevolgen ervan – werkt als een rem op genieten. En het gaat heus niet alleen over grote issues, juist niet, maar veel vaker over heel kleine dingen. Heel erg, want schuldgevoel kan iemands leven totaal ruïneren. Sommige mensen zien zelfs geen uitweg meer door hun immense gevoelens van schuld en schaamte en worden daardoor suïcidaal. Het is een onderschat probleem in de samenleving."

Hoe komt iemand van zo'n diepgeworteld schuldgevoel af? "In de therapieessie gaan we naar de oorsprong, naar de wortel van je schuldgevoelens. Om te beginnen gaan we de illusie doorprikken dat je een emotioneel gezonde jeugd hebt gehad. We gaan afpellen wat je schuldpatronen precies zijn, waar die vandaan komen en op welke manieren deze patronen zich in het dagelijks leven uiten. Dat is bij iedereen weer anders. Vervolgens moet

'Mensen met een groot schuldcomplex hebben vaak bindingsangst. Ze durven zich in een relatie niet kwetsbaar op te stellen en geen emotionele of fysieke intimiteit aan te gaan'



de kwaadheid eruit komen, het verdriet, de boosheid, gevoelens van eenzaamheid."

Angst loslaten

"Daarna leer ik je hoe je de schuldpatronen van vroeger kunt herkennen en veranderen. Hoe je de angst om niet goed genoeg te zijn kan loslaten. En ik help mensen om weer bij hun gevoel te komen, want omdat deze mensen zo slecht kunnen voelen, kunnen ze ook slecht genieten. Dat genot staan ze zichzelf haast niet toe. Alsof je dat niet zou verdienen. Allemaal misvattingen die uit de weg moeten worden geruimd. Ik leer zo iemand ook hoe hij of zij zichzelf alsnog emotioneel kan opvoeden, want dat was in hun jeugd een achtergebleven gebied. Je moet leren jezelf te gaan waarderen, jezelf goed te keuren, te complimenteren en jezelf goed genoeg te vinden. Alles wat je vroeger niet kreeg aan emotionele steun, ga je nu jezelf leren geven. Vervolgens maak ik daar een uitgebreid rapport van. Met alle handvatten die je nodig zou kunnen hebben. Daar kun je mee aan het werk. Maar geduld is vereist. Het is een geleidelijk proces. Iemand is misschien niet binnen drie weken van alle schuldgevoelens af, maar ze worden wel steeds minder en zullen op den duur verdwijnen. De uiteindelijke beloning zal groot zijn, want leven zonder schuldgevoel is een feest!" •

'Afwijzing van je ouders is de ergste afwijzing die er bestaat. Die gaat zelfs dieper dan die van een geliefde'

'Schuldgevoel – en alle gevolgen ervan – kan iemands leven totaal ruïneren. Het werkt als een rem op genieten'



Bono voelt zich schuldig over zelfmoord

"Ik heb zoveel ontvangen en zo weinig gedaan om het te verdienen, daar voel ik wel eens schuldig over," aldus Bono, frontman van U2. Nog iets waar hij zich schuldig over voelt, is de zelfmoord van een goede vriend, Michael Hutchence, zanger van de Australische band INXS in 1997. "Ik voelde zowel schuld als boosheid toen ik hoorde dat hij zich van het leven had beroofd en vroeg me af of ik het had kunnen voorkomen." Bono schreef het befaamde lied *Stuck In A Moment You Can't Get Out Of* voor zijn vriend Michael Hutchence.

WEETJES

- ★ Mea Culpa is een publieke uiting van schuld en is een Latijnse uitdrukking die letterlijk vertaald "mijn schuld", of "mijn eigen schuld" betekent. Dit komt uit een gebed van de Rooms Katholieke kerk, waarin iemand zijn fouten tegenover God bekent.
- ★ In de Middeleeuwen ontwikkelde zich onder invloed van de Ierse missionarissen het biechtsysteem, waarbij de gelovige zijn 'zonden' aan een priester vertelde. De priester gaf vervolgens vergeving en vertelde de 'zondaar' waar de boetedoening uit moest bestaan, bijvoorbeeld het opzeggen van een aantal gebeden. Dan was je meteen van alle 'schuld' verlost.
- ★ Mensen die van hun ouders/opvoeders geen seksuele voorlichting hebben gehad, voelen zich eerder schuldig na masturbatie.
- ★ Atheïsten (mensen die niet in een God geloven) voelen zich minder vaak schuldig over seks dan gelovigen. (onderzoek Universiteit van Kansas onder 14.500 mensen)
- ★ Bijna 94% van de mensen heeft wel eens last van schuldgevoel. Volgens een enquête van *Psychologie Magazine* heeft 1 op de 5 vrouwen zelfs dagelijks last van schuldgevoelens.
- ★ Na vreemdgaan voelen vrouwen zich eerder schuldig dan mannen.
- ★ Men kan zich schuldig voelen over wat men gedaan of juist gelaten heeft, maar ook over impulsen, gedachten of handelingen.
- ★ Op schuldgevoel volgen vaak gevoelens van spijt en berouw.
- ★ Over sterk seksueel verlangen voelen mensen zich vaak eerder schuldig dan over porno kijken/gebruik. (allesoverseks.be)
- ★ Het geweten van de mens begint zich te vormen rond een leeftijd van 3 jaar.
- ★ Iemand die nooit schuldgevoel of spijt kent, heeft geen sociaal geweten en wordt anti-sociaal genoemd.
- ★ Mensen met extreme schuldgevoelens hebben een ongezond verantwoordelijkheidsbesef. Ze denken dat ze verantwoordelijk zijn voor dingen waarvoor ze dat in werkelijkheid niet zijn.
- ★ Onderzoek toont aan dat schuldgevoelens verlicht worden (of zelfs kunnen verdwijnen) door een bekentenis te doen of door oprechte excuses aan te bieden. Op erkenning van het schuldgevoel volgt meestal opluchting.
- ★ Schuldgevoelens hebben eerder te maken met iets wat je hebt gedaan (of niet gedaan), terwijl schaamte eerder te maken heeft met wie je bent.