



STERK SCHULDGEVOEL

Het vermogen om je schuldig te kunnen voelen is cruciaal binnen relaties. Je beseft iemand te hebben gekwetst, over iemands grenzen te zijn heengegaan of juist iets te hebben nagelaten waar iemand anders hinder van ondervindt.



Dr. Jannie Eijmael-Verkade is klinisch psycholoog bij Eleos gereformeerde ggz.

Je schuldgevoel is een alarmbel. Het geeft aan dat er in de relatie met de ander iets mis is. Hierdoor kun je stappen zetten om te werken aan herstel. Je kunt je fout erkennen, de ander erkenning geven voor de 'schade', spijt tonen, om vergoing vragen en ontvangen. De breuk die is ontstaan, wordt geheeld. Dit werkt zo tussen mensen en het geldt ook voor de relatie tot God. Het schuldgevoel wijst je als een kompas de weg naar dingen die mis zijn gegaan. Dan kun je je verantwoordelijkheid nemen om het goed te maken.

TEKORTSCHieten

Niet bij iedereen is dit kompas goed afgesteld. Mensen kunnen zich meer of vaker schuldig voelen dan reëel is. Dit komt voor bij verschillende psychiatrische stoornissen, met name bij depressiviteit. Als iemand depressief is, neemt hij zichzelf en zijn werkelijkheid waar met een donkere bril. Hierdoor vallen fouten en tekortkomingen meer op en krijgen deze ook meer gewicht. Iemand kan dan worstelen met een zwaar gevoel van voortdurend tekortschieten, ten opzichte van andere mensen en ten opzichte van God.

Andersom komt ook voor: je kunt een depressie ontwikkelen als je voortdurend over je grens heen gaat, omdat je het aangeven van je grenzen ziet als egoïstisch en je daar dus schuldig over voelt. Je

kunt het jezelf voortdurend schuldig voelen over je eigen doen en laten zó eigen hebben gemaakt dat het een onderdeel van je karakter is geworden. Je persoonlijkheid wordt erdoor gekleurd.

SCHULDGEVOEL ALS ONDERDEEL VAN VERSCHILLENDE PERSOONLIJKHEIDSTOORNISSEN

Als je steeds bezig bent met hoge eisen aan jezelf stellen, alles onder controle houden, tot in de details alles willen regelen om tekortschieten en daarbij horende schuldgevoelens te voorkomen, kan er sprake zijn van een dwangmatige persoonlijkheidsstoornis. Mensen met een sterke neiging om zich schuldig te voelen, kunnen ook een afhankelijke persoonlijkheidsstoornis ontwikkelen: je richt je dan sterk op anderen, hun mening, hun keuzes omdat je het moeilijk vindt om zelf tot beslissingen te komen. Als je voortdurend je antennes naar anderen richt om hen te plezieren, er voor anderen te zijn, ontwikkel je geen eigen kompas waarop je durft te varen, en heb je er moeite mee om op eigen kracht in het leven te staan. Een andere variant is de vermijdende persoonlijkheidsstoornis, waarbij je uit angst voor fouten verantwoordelijkheden en contacten uit de weg gaat.

MAN-VROUWVERSCHILLEN

Mannen voelen zich meer schuldig als rechtvaardigheidsethiek in het geding is en bij vrouwen is zorgethiek meer een bron van schuldgevoel. Mannen zijn vaak beter in staat taken en verantwoordelijkheden af te bakenen. Vrouwen zijn door hun vermogen tot multi-taken gewend om

meerdere petten op te hebben en kunnen daardoor voortdurend het gevoel hebben tekort te schieten op het ene of het andere vlak. En vrouwen zijn meer geneigd steeds hun antennes te richten op de binnenwereld van anderen en daarmee voorbij te gaan aan eigen wensen en grenzen.

ONTWIKKELINGSGESCHIEDENIS

In een sterke neiging om je voortdurend schuldig te voelen of schuldgevoel te willen voorkomen, speelt veelal iemands ontwikkelingsgeschiedenis een grote rol. Verschil in positie in gezin kan hierin doorwerken. Een oudste kind voelt zich vaker meer verantwoordelijk en is daarmee ook gevoeliger voor schuldgevoel. Of als er met een broer of zus boven je iets ernstigs is gebeurd, kun je de neiging hebben ontwikkeld om je aan te passen, je best te doen om voor je ouders behulpzaam te zijn, of jezelf met je eigen behoeften onzichtbaar maken. Dit soort dingen hebben vooral veel impact als er daarmee structurele patronen in gang worden gezet, zoals wanneer er sprake is van psychiatrische problematiek bij de ouders. Wanneer ouders psychisch overbelast zijn, kunnen ze uitvallen en zo verwijten maken die heel lang blijven naklinken, zoals bij Anita. Als een kind geen aandacht krijgt voor wie hij zelf is en wat voor hem moeilijk is, kan hij erg zijn best doen om zo toch gezien te worden en waardering te krijgen. Dat kan een goede voedingsbodem zijn voor (dwangmatig) perfectionisme en schuldgevoel.

Ik voel me helemaal leeg, opgebrand. Het liefst houd ik mijn vrije dag voor mezelf om in huis dingen te doen en



Bij iemand die lijdt aan een depressie, krijgen eigen fouten en tekortkomingen meer gewicht en vallen deze meer op.

om op mezelf te kunnen zijn en te kunnen tanken. Maar als mijn broer belt die door zijn ziekte geen kant op kan en vraagt of ik langs kom, durf ik geen nee te zeggen. Dan voel ik me zo egoïstisch. Dat hoorde ik vroeger voortdurend: dat ik egoïstisch was als ik niet klaarstond om klusjes te doen voor mijn moeder. Haar stem klinkt op zo'n moment in me na. Ik kan me daar niet van losmaken. (Anita)

DE SCHULD GEVEN

Ouders kunnen kinderen expliciet de schuld geven van dingen, openlijk of op een subtiele manier. Dit is ook bekend bij seksueel misbruik. Een vader kan zeggen: jij vond het toch ook fijn? En daarmee de ander mede schuldig maken. Voor iemand met seksueel misbruik in het verleden is het een van de moeilijkste dingen om verder te komen met dit schuldgevoel. Als je gestreeld wordt, kan dat je lichaam automatisch een fijn gevoel geven, waardoor je als kind een medeplichtig gevoel oploopt. En ook als degene die seksueel de grens overgaat niet expliciet de ander medeplichtig maakt, kan die dat wel zo voelen. Kinderen halen schuldgevoel ook naar zichzelf toe omdat het mak-

kelijker voelt om jezelf schuldig te stellen dan je eigen ouder als schuldige te zien. Als je het naar jezelf toe haalt, geeft dat een gevoel dat je er meer controle over hebt. Je wilt je ouders niet zien als mensen die ernstig de fout ingaan. Zoals Mara kun je dan in het vervolg van je leven de dingen die misgaan in je omgeving ten diepste vooral aan jezelf toeschrijven, waardoor je onder een zware last gebukt gaat.

Als ik zie hoe mijn kind worstelt met het leven, schrijf ik dat aan mezelf toe. Ik kwam uit een gezin waarin veel dingen mis gingen. Dat draag je toch over aan je kinderen. Zij krijgen van mij niet veel goeds mee, niet via mijn genen en niet in hoe ik doe. (Mara)

LAT OP OOGHOOGTE

Bij mensen die een overmatig schuldgevoel ontwikkelen in relatie tot andere mensen, kleurt dat vaak ook hun verhouding tot God: moeite om vergeving te kunnen ervaren, het gevoel niet goed genoeg te kunnen zijn, ook niet in het belijden van schuld, er uiteindelijk toch niet bij te zullen horen. God wordt voortdurend ervaren als een beschuldigende,

strengere, straffende ouder.

Binnen het pastoraat is het zoeken naar een manier om dit verband bespreekbaar te maken en in gebed aan God voor te leggen, Die er weet van heeft hoe iemand daarin gevormd is.

Het is daarnaast goed om alert te zijn op de hoge eisen die iemand zichzelf oplegt. Dit kan ook bijbels gefundeerd worden, bijvoorbeeld met verwijzing naar de bijbeltekst 'Weest u dan volmaakt, zoals uw Vader, Die in de hemelen is, volmaakt is.' (Matt. 5:48) Het is van belang om de betekenis van volmaakt hier goed op te pakken. Het Griekse woord voor 'volmaakt' wijst op de betekenis: uit één stuk zijn, betrouwbaar, integer. Zo krijgt het een heel andere lading. Mensen kunnen binnen pastorale gesprekken voorgehouden worden dat God weet dat we niet volmaakt zijn, met verwijzing naar God, Die zich ontfermt en weet wat van Zijn maaksel is te verwachten (Ps. 103). In het verlengde van deze God met Zijn lankmoedigheid, mededogen en vergevingsgezindheid mogen we proberen zo ook naar onszelf te kijken en te >>