



# Voel je nooit (meer) schuldig!

Schuldgevoelens: die kennen we bijna allemaal. Sommige mensen worden erdoor verteerd. Het is een emotie die wordt aangeleerd, een gevoel dat niets oplost. En er is een verschil tussen schuld: die heb je of niet, en schuldgevoel.

Jaqueline Zandbergen Shutterstock

**W**eet je, dan komt er een klant met autoschade en zeg ik wat het zal kosten, dan worden klanten boos en verantwoordigd. Maar ik kan er toch ook niets aan doen dat het zoveel kost, en ik ken die mensen niet eens, en als ze weg zijn voel ik me de hele dag schuldig."

"Jeantet is zo verdrietig omdat ik haar verlaten heb, ze huilt steeds en heeft het zo moeilijk, ik voel me zo schuldig dat ik haar dit aangedaan heb, maar ik kan ook niet verder met haar."

"Mijn zus is verantwoordigd dat ik niet wil komen op de verjaardag van haar dochtertje, maar ik had een hele drukke week en voel een enorme hoofdpijn opkomen."

"Mijn zoon heeft met voetballen het raam van de burens kapot geschoten."

Veel mensen lopen rond met schuldgevoelens. De een heeft het veel sterker dan de ander.

Schuldgevoel is iets raars. Baby's worden geboren met gevoelens, bang, blij, boos, verdriet en walging en alles wat er tussen zit. Maar geen enkele baby wordt geboren met schuldgevoel. Daarmee kan men zich afvragen of schuldgevoel wel een gevoel is. Het is in ieder geval

geen aangeboren emotie. Schuldgevoel wordt je 'aangeprent' in de opvoeding en door de omgeving.

Lotta heeft een zakje snoepjes gekregen. Ze pakt haar zak en eet telkens alleen een snoepje en geeft haar vriendinnetje niet eentje. Als moeder de lege zak ziet, vraagt ze of Lotta en haar vriendinnetje er lekker van gesnoept hebben. Lotta vertelt neutraal dat ze het alleen heeft opgegeten. Moeder begint op Lotta in te praten dat dit niet kan, het hoort niet, Lotta had moeten delen, het is egoïstisch, enzovoort. Er komt een naar gevoel in Lotta op, ze begint zich schuldig te voelen. Ze heeft het niet goed gedaan.

## Negatieve gevoelens

Natuurlijk moeten kinderen leren wat kan en niet kan, wat hoort en niet hoort. Dat is duidelijk. Dit voorbeeld laat zien dat Lotta gewoon deed wat ze wilde en zich er goed bij voelde. Pas door hoe haar moeder erop reageerde gaat Lotta er negatieve gevoelens bij krijgen.

In elke cultuur zijn er andere regels. Zo wordt in Nederland diefstal veroordeeld, maar er zijn culturen waar het als slim wordt gezien als je iets ongemerkt in bezit weet te krijgen. Als je maar niet betrapt wordt.

**Belangrijk is het om jezelf de vraag te stellen: heb ik hier schuld of niet?**

Schuldig voelen is dus een emotie die is bijgebracht door je ouders en andere opvoeders. Het ontwikkelen van een geweten is belangrijk, maar er is een verschil tussen beseffen schuldig aan iets te zijn, of rond te lopen met de belastende emotie: je schuldig voelen. Hoe moet je hier nu mee omgaan?

Belangrijk is het om jezelf de vraag te stellen: heb ik hier schuld of niet?

Bij schuld kun je je verantwoordelijkheid nemen en (voor zover mogelijk) de schade vergoeden, je excuses aanbieden, et cetera. Dat is wat anders dan een schuldgevoel krijgen. Met een schuldgevoel los je niets op.

Het kan voorkomen dat je zelf geen schuld hebt, maar wel verantwoordelijk bent voor een ander, zoals je kind. Als jouw kind een bal door de ruiten van de burens schopt is het aan jou om dat weer met de burens in orde te maken terwijl je zelf geen schuld hebt.

## Schuld en oorzaak

Je moet de begrippen 'schuld' en 'oorzaak' niet verwarren. Soms ben je wel de veroorzaker van iets, maar je bent er niet schuldig aan. Als je in de loop van een verkering ontdekt dat je de ander niet als levenspart-

ner ziet, en de verkering verbreekt, ben je wel de oorzaak van diens verdriet, maar je hebt geen schuld. Net als de monteur die moet vertellen dat de herstellkosten van een autoschade hoog uitvallen. Hij veroorzaakt wellicht een rotgevoel bij de eigenaar van de auto, maar kan er verder niets aan doen en heeft daar verder ook geen verantwoordelijkheid voor.

Je kunt een schuldgevoel ervaren omdat je zus verantwoordigd reageert op de gemiste verjaardag; had ze begrip getoond, dan had je je niet schuldig gevoeld. Hier ben je echter wel verantwoordelijk voor je eigen gezondheid.

Het raam van de burens wat is gesneuveld door je kind; dat is niet direct jouw schuld maar hier heb je wel een verantwoordelijkheid voor de gevolgen. Die verantwoordelijkheid neem je door bijvoorbeeld je kind excuses te laten maken, en samen te helpen het glas op te ruimen; en je vergoedt natuurlijk de kosten. Dan heb je gedaan wat je kon en is de schuld (van je kind) vereffend. Kortom, schuld of onschuld is objectief, het is ja of nee, maar schuldgevoelens zijn subjectief en komen van buiten.



**Jaqueline Zandbergen**

Jaqueline Zandbergen is psychosociaal therapeut en doet ook relatie- en gezinstherapie in haar praktijk in Ureterp. Ze is getrouwd, moeder van twee kinderen en baas van drie hondjes.