

SCHULD GA VOOR EEN ZUIVER GEWETEN GEVOEL

Volgens sommige onderzoekers kwelt het ons tot twee uur per dag: dat duiveltje op de schouder dat ons verwijtend toefluistert wat we allemaal verkeerd hebben gedaan. Waar komt het vandaan? En hoe leg je 't het zwijgen op?

DOOR ANS VROOM.

Na het leegeten van een volledige zak paprikachips, tijdens een leugentje om bestwil over de nieuwe outfit van een collega, na een pijnlijke ruzie, of bij de herinnering aan de vergeten verjaardag van je vriendin: schuldgevoelens zijn er in alle soorten en maten. Ze zijn talrijker dan je denkt, en ze kunnen behoorlijk verlamdend werken. Auteur en filosofe **Jannah Loontjens** kan erover meepraten. Zij besliste zich in het onderwerp te verdiepen toen ze voelde hoe ze steeds meer verteerd werd door schuldgevoelens tegenover haar veeleisende moeder. Gaandeweg ontdekte ze dat haar schuldbewustzijn een veel grotere impact had op haar leven dan ze ooit had gedacht. In haar zeer herkenbare boek *Schuldig. Een verkenning van mijn geweten* ging ze op zoek naar de mechanismen die eraan ten grondslag liggen. Jannah Loontjens: "Schuldgevoelens zitten verweven in onze cultuur. Onderschat daarbij zeker de rol van het christendom niet. Denk maar aan de zeven hoofdzonden, en het schuldgevoel dat gelovigen wordt aangepraat bij gevoelens van lust of gulzigheid. Je hoeft niet met de Bijbel te worden opgevoed om dat mee te krijgen. Ikzelf heb nooit godsdienstlessen gekregen, en toch heeft schuld zich heel erg gemanifesteerd in mijn leven."

DUIZEND KEER SORRY

"Alles begon toen ik tijdens de winter van 2019 besliste om voor het eerst in jaren kerst te vieren met mijn eigen gezin in **Nederland**, in plaats van af te reizen naar mijn ouders", vertelt de filosofe. "Mijn vader woont al heel mijn leven in **Zweden**, en mijn moeder emigreerde enkele jaren geleden naar **Frankrijk**. Ieder jaar voel ik me tijdens de eindejaarsperiode verplicht om minstens een van hen te gaan bezoeken. Maar toen ik mijn moeder vertelde dat ik eens een jaartje zou overslaan, reageerde ze hevig teleurgesteld, wat mij opzadelde met een gigantisch schuldgevoel. Dat werd nog versterkt toen ik koos om wel in te gaan op de uitnodiging van mijn tante - haar zus - om daar kerst te

gaan vieren. Het voelde als verraad tegenover mijn moeder, en ik durfde het haar niet te vertellen. Door erover te liegen, maakte ik de situatie nog erger en voelde ik mij dubbel zo schuldig, terwijl ik diep vanbinnen wist dat ik eigenlijk niks fout had gedaan. Mijn moeder heeft zelf beslist om de afzondering op te zoeken in Frankrijk, en ik weet dat ik niet verantwoordelijk ben voor haar eenzaamheid. Maar toch knaagde het schuldgevoel harder dan ooit."

Patrick Luyten, hoogleraar klinische psychologie aan de KU Leuven en University College Londen, herkent de innerlijke strijd van Jannah, maar benadrukt dat schuldgevoel in de eerste plaats een gezonde emotie is die net helpt om relaties in stand te houden. Luyten: "Op zich is het positief dat je je schuldig voelt tegenover iemand van wie je houdt, want dat wil zeggen dat je over empathie beschikt. Schuld is een sociale emotie die we ontwikkelen in de loop van ons leven. Het mechanisme zit diep ingebakken in onze menselijke interacties. Hoe dieper je band met een persoon, hoe meer schuld je zult voelen. Het is logisch dat je je schuldiger voelt tegenover je partner of je moeder dan tegenover een verre kennis of een collega. Ieder van ons ervaart dagelijks zeven tot vijftien schuldgevoelens. Dat kan gaan van hele kleine dingen tot ernstig, chronisch besef van schuld. Soms gebeurt het zelfs onbewust of duurt het slechts een paar seconden, zoals wanneer je iemand per ongeluk een duwtje geeft of een afspraak vergeten bent. De natuurlijke respons op die emotie is herstel. Je wilt rechtzetten wat je fout hebt gedaan door je te verontschuldigen of iets te doen om het goed te maken. Dat is dan ook de primaire functie van schuldgevoelens in menselijke relaties. Schuld hangt heel nauw samen met schaamte. Dikwijls komen ze samen voor of worden ze door elkaar gebruikt, omdat ze door dezelfde fout worden uitgelokt. Maar het verschil zit 'm in de respons. Bij schuldgevoelens wil je de fout herstellen, maar bij schaamte wil je de



confrontatie vermijden of het liefst zo snel mogelijk uit de situatie verdwijnen, bijvoorbeeld wanneer je op een chique receptie een glas rode wijn op je broek gemorst hebt.” Dat onderscheid leren maken helpt volgens Jannah Loontjens om je schuldgevoelens te overwinnen: “Ik verwarde schuldgevoelens vaak met schaamte, overbezorgdheid of de angst voor andermans oordeel of verwijten. Door onder ogen te zien waar ik juist bang voor was, werd het gevoel al een heel pak lichter.”

MOEDERS EN DOCHTERS

Het is geen toeval dat het schuldgevoel van Jannah zich als vrouw harder manifesteert in de relatie met haar moeder dan in die met haar vader. Volgens professor Patrick Luyten zijn vrouwen sowieso vatbaarder voor schuldgevoelens. Tot de leeftijd van vijftien jaar hebben jongens en meisjes evenveel last van gevoelens als schuld, angst en depressie, maar daarna neemt dat aantal toe bij vrouwen. Zij hebben bijvoorbeeld twee tot drie keer meer last van depressies. Een van de mechanismes die daarbij een rol spelen, zijn de grote verwachtingen waaraan vrouwen denken te moeten voldoen, zowel op vlak van werk en carrière als in hun vrije tijd en gezinsleven. Luyten: “Bovendien is een gevoel van schuld tegenover een moeder vaak een indicatie van een breder probleem. Dikwijls gaat het over een loyaliteitsconflict en de vraag of je als dochter een eigen leven mag leiden. Je voelt je dan al op voorhand schuldig tegenover je moeder voor het geval er iets naars zal gebeuren en je daar voor altijd spijt van zult krijgen. Het kan gevaarlijk zijn om jezelf daarin te verliezen.” Loontjens beaamt: “In klassieke gezinnen worden dochters nog steeds veel meer deel gemaakt van het huishoudelijke bedrijf van de moeder. Wanneer ze beginnen te verlangen naar een eigen leven, wijzen ze daarmee onrechtstreeks hun moeder af. Als er dan ook nog eens een scheiding bij komt kijken, waarbij een van de ouders ongelukkig is - in dit geval mijn moeder - speelt dat loyaliteitsconflict nog extra hard.

‘Ik heb bezorgdheid en schuldgevoel van elkaar leren onderscheiden; je zorgen maken over je moeder kan ook zonder je daarvoor verantwoordelijk te voelen’

**JANNAH LOONTJENS,
AUTEUR EN FILOSOF**

Kinderen hebben in zo’n geval het gevoel dat ze iets moeten goedmaken. Ik worstel ook nog steeds met dat gevoel, maar ik zie sommige dingen nu toch iets helderder. Ik heb bezorgdheid en schuldgevoel van elkaar leren onderscheiden. Als je je zorgen maakt over je moeder, kan dat ook zonder je daarvoor verantwoordelijk te voelen. Die twee dingen zijn iets totaal anders, en dat besef ik nu.”

Een goede zaak volgens professor Luyten. “Want”, zo zegt hij, “vrouwen kunnen soms echt kraken onder de druk die ze zichzelf opleggen en de conflicten die daaruit voortvloeien. Ze leggen de lat zo hoog dat ze zich bijna constant schuldig voelen. Wanneer ze voor hun carrière gaan, ervaren ze schuldgevoelens tegenover hun gezin, en omgekeerd. En dat is onmogelijk vol te houden. Overmatige schuldgevoelens kunnen uit de hand lopen en het herstelmechanisme kan ontsporen. Dan heb je de hele tijd het gevoel dat je iets verkeerd hebt gedaan, wat een aanleiding kan zijn tot angsten en depressies vanuit het gevoel een nietsnut te zijn. Een juist evenwicht vinden is belangrijk, want er bestaat ook zoiets als te weinig schuldbesef. Mensen met een antisociale persoonlijkheid of narcistische trekken hebben bijvoorbeeld een tekort aan schuldgevoelens.”

SCHULD ALS RELIGIE

In haar boek gaat Jannah Loontjens op zoek naar de oorsprong van schuldgevoelens, en stelt ze vast dat het iets van alle tijden is. “Kijk maar naar de Griekse tragedies,” vertelt ze, “ook die verhalen zijn ervan doordrongen. Het verschil is dat toen alles kon afgeschoven

worden op de wil van de goden. Zij namen de schuld op zich en waren verantwoordelijk voor al wat er misging in de wereld. De shift is er gekomen toen het christendom die verantwoordelijkheid, en dus ook het bijbehorende schuldgevoel, bij de mensen zelf heeft gelegd. Wat je tegenwoordig heel erg ziet, is dat we ons als individu verantwoordelijk voelen voor de fouten van de gehele mensheid. We zijn ons bewust

UIT DE BIECHT...

Anne (43)

“Ik voel me schuldig omdat ik mijn grootvader niet vaker bezoek. Hij is tweeënnegentig en woont alleen. Ik weet dat hij eenzaam is, maar toch voelt het telkens als een opdracht om er langs te gaan. Hoe langer ik wacht, hoe moeilijker het wordt, en hoe harder het schuldgevoel groeit.”

Sylvia (36)

“Ik voel me schuldig wanneer ik mijn kinderen ’s morgens om acht uur in de voorbewaking afzet, en weet dat het minstens tien uur zal duren voor ze mij terugzien. Het schuldgevoel wordt nog vergroot door het feit dat ik geniet van mijn job en het leven als huisvrouw totaal niet mis.”

Lauranne (40)

“Ik heb de laatste jaren echt vliedschaamte ontwikkeld. Mijn beste vriendin heeft beslist om nog maar één keer per jaar het vliegtuig te nemen, en ze houdt zich daar consequent aan. Ik durf het haar niet meer te vertellen wanneer ik een citytrip heb geboekt naar **Milaan** of **Barcelona**. Ik voel me schuldig omwille van de impact op het klimaat, maar maak mezelf telkens wijs dat die vlucht toch zou doorgaan, en dat het geen verschil maakt of ik nu wel of niet in die vliegtuigstoel zit.”

Jasper (39)

“Wij proberen onze kinderen heel gezond op te voeden. Soms ga ik stiekem in de kelder chips of chocolade eten, zonder dat mijn vrouw het weet. Ik wil het goede voorbeeld geven aan de kinderen, maar ik kan de drang om te snoepen niet laten, terwijl zij zich wel voorbeeldig aan de afspraken houdt.”

Jessy (33)

“Ik voel me twee jaar na onze breuk nog altijd schuldig tegenover mijn ex, omdat hij nog wilde vechten voor onze relatie, en ik niet meer. Zeker nu ik een nieuwe vriend heb en mijn ex nog steeds alleen is, knaagt het schuldgevoel harder dan ooit.”

Ina (60)

“Sinds de kinderen het huis uit zijn, hebben mijn man en ik een zee van ruimte over. Soms voel ik mij schuldig omdat we die kamers niet aanbieden aan vluchtelingen of gezinnen in nood. Ik sus mijn geweten door maandelijks te storten aan goede doelen.”

Tina (45)

“Ik voel me schuldig als ik uit gemakzucht diepvriespizza voor de kinderen opwarm, terwijl ik eigenlijk van plan was een gezonde schotel met biogroenten klaar te maken.”

Ruben (46)

“Ik weet dat ik geen goede vriend ben. Ik neem vaak de telefoon niet op wanneer vrienden mij opbellen, en vergeet altijd hun verjaardagen. Ik neem mij altijd voor om attenter te zijn, maar het zit gewoon niet in mijn karakter.”

Helene (30)

“Ik kan het niet laten om te shoppen bij websites als *bol.com* en *Zalando*, ook al weet ik dat het ecologisch en maatschappelijk eigenlijk niet verantwoord is. Telkens opnieuw duw ik mijn schuldgevoel weg wanneer ik iets in mijn virtuele winkelkarretje laad. De kick is kortstondig, maar ik kan er niet aan weerstaan.”

Annick (54)

“Ik hou al mijn hele leven een geheim dagboek bij. Ik voel me soms schuldig tegenover mijn man en mijn naasten over de dingen die ik over hen schrijf. In mijn dagboek schrijven werkt therapeutisch, maar ik ben als de dood dat iemand de inhoud ooit te weten komt. Het voelt als verraad om mijn gedachten over hen aan het papier toe te vertrouwen.”

van de klimaatverandering door overconsumptie, de vluchtelingenproblematiek, de ongelijkheid in de wereld, en we voelen ons daar met z'n allen terecht schuldig over. Dat besef speelt vooral bij jongere generaties, en het kan ook een sterke motor zijn om iets te veranderen. We weten dat we op het verkeerde spoor zitten en zo niet verder kunnen. Schuldgevoelens hoeven dus niet per se slecht te zijn." Patrick Luyten beaamt: "De schuld die vroeger vanuit de katholieke kerk werd opgelegd, lijkt wel vervangen door een nieuw soort religie, die op dezelfde manier bezig is met schuldinductie. En dat mechanisme kan even schadelijk zijn, want het gaat om een externe dreiging in plaats van een intrinsieke motivatie."

"Uiteraard is het goed dat onze maatschappij zich bewust wordt van een globaal probleem," gaat Luyten verder, "maar soms kan dat schuldbesef ook verlamdend werken. Jongeren krijgen het gevoel dat wat ze doen nooit genoeg is, omdat de reële schuld veel

minder bij hen zelf ligt dan soms wordt geïmpliceerd. Het kan helpen om te beseffen dat je maar een klein pionnetje bent in een heel groot systeem. Het risico dat dreigt, is gelatenheid omdat er gewoon te veel dingen zijn om je schuldig over te voelen, of erger nog: protest. Kijk maar naar de lockdownfeestjes of de afbrokkeling van de sociale cohesie in **Amerika**. Mensen worden cynisch door een overload aan (vaak fake) nieuws over corona, religie en klimaat. Als reactie sluiten ze zich ervoor af. Dat leidt tot een grote tegenstelling tussen een groep activistische mensen enerzijds en anderzijds een groep die enkel nog aan zichzelf denkt, terwijl we op dit moment net nood hebben aan een verbindende maatschappij waarbinnen relaties in stand worden gehouden. Overmatige schuldgevoelens zijn dus zeker niet zonder gevaar, en het is een grote uitdaging voor onze overheid om in dit huidige klimaat eenheid in plaats van verdeeldheid te creëren."

LICHT AAN HET EINDE VAN DE TUNNEL

Laat het duidelijk zijn dat schuldgevoelens veel dieper zitten en wijder verspreid zijn dan je op het eerste gezicht zou denken. De vraag die ons rest, is wat we daaraan kunnen doen. Jannah Loontjens wijdde een volledig boek aan het onderwerp, maar geeft toe nog steeds niet van haar schuldgevoelens verlost te zijn: "Integendeel zelfs; ondertussen voel ik me ook nog eens schuldig tegenover mijn moeder voor het schrijven van dit boek. (*lacht*) Maar ik heb wel voor mezelf uitgemaakt dat ik het recht heb om te schrijven wat ik wil. Ik vond het onderwerp belangrijk genoeg om die innerlijke strijd aan te gaan. Ik reik in mijn

boek geen concrete manieren aan om van je schuldgevoelens af te komen, maar ik leg wel uit hoe je er beter mee kunt leren omgaan. Dat heeft volgens mij veel te maken met voor jezelf durven op te komen en je minder aan te trekken van wat mensen over je denken. Aan de oorzaak van schuldgevoelens ligt meer dan eens een diepe vorm van zelftwijfel en onzekerheid, en de behoefte aan bevestiging."

Patrick Luyten: "Ik raad aan om erover te praten. Wie ermee blijft zitten, ligt vaak 's nachts te piekeren en blijft

‘Vrouwen kunnen soms echt kraken onder de druk die ze zichzelf opleggen; ze leggen de lat zo hoog dat ze zich bijna constant schuldig voelen’

PATRICK LUYTEN, HOGLERAAR
KLINISCHE PSYCHOLOGIE

ronddraaien in cirkeltjes. Wie gebukt gaat onder schuldgevoelens, zal baat hebben bij een gesprek. Vergeet niet dat schuld in de eerste plaats een communicatiestrategie is. Het is een drijfveer om naar iemand toe te stappen en je te verontschuldigen of van gedachten te wisselen, al dan niet gevolgd door vergeving. Er bestaan ook zelfhulpgroepen, en er is uiteraard niks mis met het zoeken van professionele hulp wanneer schuldgevoelens dreigen je leven te domineren. Heel wat mensen die kampen met innerlijke conflicten, hebben baat bij therapie om die tunnelvisie te doorbreken. Een knagend gevoel waar je niet van af geraakt, is verschrikkelijk vervelend, zeker omdat er bijna altijd een oplossing bestaat." ●



SCHULDIG. EEN VERKENNING
VAN MIJN GEWETEN VAN JANNAH
LOONTJENS IS UITGEGEVEN DOOR
UITGEVERIJ PODIUM EN LIGT NU
IN DE WINKEL (€ 20,99).