



**Interpunctie**

Praktijk voor psychosociale hulpverlening

Nellie Timmermans-van de Kamp  
Smientdonk 2 5467 CA Veghel  
www.interpunctie.nl  
info@interpunctie.nl  
0413-310795 of 06-21592435



## Schuldgevoel: nuttig of verlamvend?

Schuldgevoelens zijn heel erg. Sommige schuldgevoelens zijn volkomen terecht. Als je een ander iets aandoet terwijl je wist dat je daarmee niet integer handelt is een schuldgevoel heel nuttig. Als je iemand pijn doet, mag je (nee móet je) daar voor boeten.

Zo merk ik dat sommige mannen die vreemd zijn gegaan eigenlijk nadat ze deemoedig hebben bekend, denken direct weer over kunnen gaan tot de orde van de dag. Geen schuldgevoel, geen spijt, het lijkt alsof er niets “goedgemaakt” hoeft te worden. En dan worden meestal hun vrouwen nóg bozer!!

Maar aan de andere kant gebeurt het ook dat iemand zich schuldig blijft voelen, zodanig dat het verlamt. Kortgeleden had ik zo’n stel binnen. Hij voelde zich schuldig en kreeg het idee dat hij niet in de positie was, niet “gerechtigd” was, om ook iets voor zichzelf op te eisen, zijn wensen te uiten.



Het was zo’n man die nooit het braafste jongetje van de klas was, en wel eens vaker dingen deed die niet ieders goedkeuring kunnen wegdragen, maar dit keer was hij te ver gegaan, en hij beseftte dat.

Zodanig zelfs dat hij een van zijn grootste hobby’s niet meer kon uitvoeren, omdat hij vond dat hij daar geen recht meer op had. Hij voelde zich ellendig en zat ook in de stoel alsof hij loodzwaar was.

Toen we erover langdurig over gesproken hadden dat hij heus wel weer gewoon mocht leven en leuke dingen mocht doen, en dat hij zelfs wel weer ‘ns gerechtigd zou zijn om zijn vrouw op de kop te geven, ging hij ineens heel anders zitten.

Hij keek heel anders, begon weer zijn gebruikelijke grapjes te maken. Zijn schuldgevoel is niet weg (en terecht ook) maar hij beseft ook dat hij niet eeuwig schuldig en met een gebogen hoofd hoeft verder te leven. En ook mevrouw was opgelucht. Door zijn neerslachtige houding wist zij het ook niet meer. Ze zei: ik heb liever dat hij boos is dan dat hij niks zegt.