

LEVE HET SCHULDGEVOEL!

Marieke Meijer

Leve het schuldgevoel!

Vrij leven met gevoelens
van schuld en schaamte



Buijten & Schipperheijn *Motief*
Amsterdam

ISBN: 978-94-6369-336-3

© 2025 Buijten & Schipperheijn *Motief*, Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

De Bijbelteksten in deze uitgave zijn afkomstig uit de NBV²¹ vertaling van het Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap.

Omslagillustratie: Theresia Koelewijn

Cartoons: Walter Dijkshoorn

Vormgeving: Buijten & Schipperheijn

Inhoud

Woord vooraf	7
1. Meer ontspanning door je schuldgevoel onder ogen te komen	13
2. Accepteren van angst geeft ruimte	22
3. Handig grenzen stellen	29
4. Nooit goed genoeg	35
5. Sorry sorry sorry	41
6. Schuld is een tussenstation	47
7. Is mijn schuldgevoel wel of niet terecht?	53
8. Schuldschild	58
9. Boos over hypocriete christenen	63
10. Machteloos tegenover schuldigen	69
11. Het verdragen van onzekerheid	74
12. Wie onrecht doet, zal boeten	79
13. Belofte maakt schuld	84
14. Gedeelde schuld	88
15. Goed genoeg ouder	93
16. Hoe vaak moet ik verwijten van mijn kind verdragen? ...	98
17. De schuld van de onschuldige	104

18. Wees egoïstisch	109
19. De zon schijnt voor de klager	114
20. Onbetaalbare schuld 1, vergeving	119
21. Onbetaalbare schuld 2, loslaten	124
22. Houd jezelf in de gaten	129
23. De schuldige vertroeteld	135
24. De schuld van ongeduld	140
25. De schuld van verlangen	145
26. Terechtwijzen 1	151
27. Terechtwijzen 2	156
28. De schuld van één man	162
29. Te hoge lat	167
30. Spijt is niet voor altijd	173
31. Als je niet geneest, heb je niet hard genoeg gebeden	178
32. Zelfs als je in gedachten vreemdgaat of scheldt, ben je schuld	184
33. Dood door schuld	189
34. Het is mijn schuld dat mijn kind is afgedwaald	194
35. Nooit meer zondigen	200
36. Onuitgesproken verwachtingen creëren schuld	206
37. Met mate manifesteren	211
Literatuur	214

Woord vooraf

Je kent het wel, zo'n zacht zeurderig stemmetje in je hoofd dat zegt: 'Had nou je mond gehouden', of: 'Zo stom dat je dat niet van tevoren zag aankomen'. Zo'n stemmetje dat je vertelt dat je niet goed genoeg bent. Dat het beter had gekund. Dat het beter had moeten. Het stemmetje van het schuldgevoel. Het is zacht genoeg om zich te laten wegdrukken door dagelijkse beslommeringen, zodat je er niet echt iets mee hoeft. En het is hard genoeg om hoorbaar te blijven. Vooral als je al moe bent en je het juist niet kunt gebruiken. Schuldgevoel kan je langzaam opvreten, zonder dat je het kunt stoppen. Zoek je troost in je geloof, dan kan het zelfs zwaarder worden - want dan lijkt het alsof je ook nog eens heilig moet leven, en opnieuw niet voldoet. Wend je je tot de mensen om je heen, dan helpt dat ook niet altijd. Zij kunnen moe of gestrest zijn en je onbedoeld kwetsen. Een achteloze opmerking als: 'doe toch niet zo moeilijk' kan je schuldgevoel zelfs versterken. Dan maar liever op zoek naar een manier om dat stemmetje voorgoed het zwijgen op te leggen.

Maar juist je schuldgevoel biedt je de kans op meer vrijheid en meer ruimte in je leven. Laat het schuldgevoel je maar bepalen bij je gebreken. Laat het maar tegen je zeggen dat je niet goed genoeg bent of dat het jouw schuld is dat er dingen kapot zijn gegaan, want het schuldgevoel heeft gelijk. Je bent niet goed genoeg en dat is geweldig, want dat brengt je bij Jezus. Daar ligt je leven, je vrijheid, je geluk. Dus, lang leve het schuldgevoel!

Hoe die vrijheid door schuldgevoel zichtbaar wordt, beschrijf ik aan de hand van voorbeelden. Het zijn de kleine dagelijkse dingen die ons een schuldgevoel kunnen geven. Een blik of een opmerking van iemand, een bericht in de krant, het uitblijven van een reactie op een appje, een chagrijnige bui. Deze kleine dagelijkse dingen activeren onderliggende patronen in ons voelen en denken. Door ons bewust te worden van die patronen kunnen we zien waar we bang voor zijn, wat ons kwetsbaar maakt.

Wat bij de één schuldgevoel oproept, hoeft dat bij een ander niet te doen. De situaties kunnen dus verschillen, de patronen zijn hetzelfde. Volgens een breed gedragen psychologische theorie (de zelfbeschikkingstheorie van Decy en Ryan, 1985/2000) heeft een mens drie basisbehoeften: behoefte aan verbinding, aan autonomie ('ik doe het zelf'), en aan competentie ('ik kan het zelf'). In de verbinding zijn we bang voor afwijzing door de ander; in het verlangen naar autonomie willen we onszelf koste wat kost redden; en in de behoefte aan competentie kunnen we er niet tegen als het niet lukt onszelf of anderen te redden en zullen we telkens opnieuw proberen die redding onder controle te krijgen en onze negatieve emoties weg te werken. Desnoods door vast te houden aan dat stemmetje van ons schuldgevoel en daarmee aan de illusie dat we er iets aan doen. In de gewone voorbeelden wordt zichtbaar hoe diep ons onvermogen gaat, en hoe groot onze afhankelijkheid van Jezus is. Daar ligt ons geluk en daar ligt onze uitdaging, want een leven uit genade botst met onze basisbehoeften.

De voorbeelden zijn kort omschreven, maar kunnen in de praktijk diep gaan, omdat er oude patronen met bijbehorende emoties onder zitten. De uitwerking van het voorbeeld aan het eind van ieder hoofdstuk is geen oplossing, maar geeft een idee voor de stappen die je kunt zetten. De voorbeelden zijn uiteraard niet uitputtend. Er zijn zoveel meer vormen van schuld en schuldbesef. Ik hoop vooral dat wat je hier leest je helpt om je eigen gevoelens van schuld en

schaamte, je beperkingen en je onvermogen in het licht te brengen – en dat je mag ervaren hoe er dan ruimte en ontspanning ontstaat in het besef dat alles je al vergeven is. Misschien duurt die ontspanning maar een minuut en wordt daarna al je aandacht weer opgezogen door de dagelijkse stress. Geen probleem. God kent je langer dan vandaag. Kijk even later weer omhoog en ontspan opnieuw.

Overigens betekent een schuldgevoel niet altijd dat er werkelijk sprake is van schuld. Wel van kwetsbaarheid. Kinderen kunnen zich schuldig voelen over de scheiding van hun ouders. Slachtoffers kunnen bang zijn dat ze aanleiding hebben gegeven tot de agressie van de ander. Dat het misbruik of de mishandeling toch hun eigen schuld was. Schuldgevoel bepaalt ons dus niet alleen bij schuld, maar ook bij onze kwetsbaarheid. Het bepaalt ons erbij dat we niet altijd in staat zijn onszelf te beschermen. En daardoor wijst schuldgevoel ook op ons verlangen naar rechtvaardigheid, want als wij onszelf niet kunnen beschermen en het is niet onze schuld, dan is het dus de schuld van een ander. Breng ook dat in het licht bij God en vertrouw dat Hij je ziet en voor je zorgt.

Uit de Bijbel

In elk hoofdstuk komt na het voorbeeld een Bijbeltekst met gedachten over die tekst. Ook hiervoor geldt dat er uiteraard veel meer teksten zijn over schuld, schaamte en vergeving. Zie het als een aanzet om over dit onderwerp te lezen. De in dit boek gebruikte vertaling is de NBV²¹.

Je kunt de Bijbeltekst gebruiken voor een eigen Bijbelstudie. Lees dan ook de context en onderstreep wat je opvalt. Uiteraard allemaal binnen de werkelijkheid van God, namelijk dat Hij overal, tot in het oneindige, aanwezig is en alles in zijn macht heeft en dat Hij je tegelijk helemaal ziet en kent zoals je bent en dat hij zielsveel van je houdt. En lees en denk binnen de interactie met God in gebed, want daarbuiten kunnen we niet bestaan. Laat vervolgens de tekst op je

inwerken door gewoon te zitten en te kijken naar wat er in je opkomt. Bedenk daarbij het volgende:

- Wat valt je op, wat vind je mooi of vreemd?
- Wat irriteert je, lucht je op of beklemmt je?
- Waar maak je je in dat geval zorgen over?
- Wat leert de tekst je over God en over Jezus?
- Waarin zie je de vrijheid en ontspanning die Jezus geeft voor vandaag?

Voor ons

Daarna passen we de Bijbelse inzichten toe op het onderwerp uit het voorbeeld. Aan het einde van ieder hoofdstuk komt het voorbeeld terug met de vragen:

- Waar maak ik me zorgen over? Dat is hetzelfde als: waar ben je bang voor?
- Wat heb ik nodig?

Deze vragen vind je onder andere terug in de 'schematherapie'. Je gaat op zoek naar dat waar je bang voor bent. Oude patronen die je hebt opgeslagen en die niet 'weten' dat je inmiddels volwassen bent en veel meer kunt dragen dan vroeger. Daarom is de tweede vraag vanuit die volwassene gesteld. Wat kan ik als twintiger/veertiger/zestiger nu voor jou - bang kind in mij - doen? Hoe kan ik er voor je zijn? Wat heb je van me nodig?

Veel dingen in ons leven hebben we niet onder controle. Bijvoorbeeld de invloed van slaap, hormonen, stoffen in de hersenen, genen en omgeving. Die invloed wordt bijvoorbeeld zichtbaar in hoe optimistisch of depressief we ingesteld zijn, hoe empathisch we kunnen zijn en hoe we prikkels ervaren. Oude patronen zijn dus maar één onderdeel van alles wat ons beïnvloedt, maar wel het onderdeel waar we direct iets mee kunnen doen. Al was het maar ons bewust

te worden van die patronen. Wil je verder aan de slag met je eigen emoties of afweermechanismes, kijk dan bijvoorbeeld op psychologie.nl. Voor een stappenplan kun je mijn boek *Cirkel van geluk* erbij pakken. Voor meer uitgebreide hulp en werkbladen kun je het boek *Schematherapie, een praktische handleiding* (Coen Horstman en Minke Goldsteen, 2024) gebruiken. Kom je er zelf niet uit, schakel dan een psycholoog in.

Gespreksvragen

Na ieder hoofdstuk staan gespreksvragen. In combinatie met de Bijbelstudievragen kun je zo rond ieder hoofdstuk een kringavond vullen. De vragen zijn nogal persoonlijk. Het voordeel is dat zulke vragen je dichterbij de kern brengen. Het nadeel is dat het moed en veiligheid vraagt om ze in het bijzijn van anderen te beantwoorden. Voel je daarom vrij om oppervlakkig te reageren, helemaal geen antwoord te geven, of ze rustig voor jezelf te overdenken.

Met mate

Als je je verdiept in schuld, dus ook als je Bijbelleest, zal het schuren. Je zult af en toe dreiging voelen en jezelf willen beschermen. Dat is logisch en gezond. Schuld is bedreigend en schuldgevoel onaangenaam. Lees daarom niet alle hoofdstukken achter elkaar, maar doseer. Gebruik je reactie op wat je leest als informatie om te onderzoeken waar je bang voor bent en wat je nodig hebt. Breng het in het licht voor God.

In Prediker zegt Salomo: ‘Wees niet te rechtvaardig’ en Jezus prijst de onrechtvaardige rentmeester omdat hij handig vrienden maakt. Wees argeloos als een duif en listig als een slang. Oftewel, behoud je bewegingsvrijheid. Zonde, falen of schuld hebben niet de macht je te maken of breken, omdat de zonde Jezus al gebroken heeft. Wees niet bang voor je eigen reactie, maar kijk nieuwsgierig wat er zichtbaar wordt in zijn licht.

Tekeningen

In hetzelfde kader van bewegingsvrijheid heeft Walter Dijkshoorn, tot mijn grote plezier, zijn eigen observaties en gedachten weergegeven in een aantal tekeningen.

Dank

Dank aan Hil voor het onvermoeibare meelezen, meedenken en alert blijven op haakjes. Dank aan Merijn voor het leesbaar maken van de tekst. Dank aan Joke voor het meekijken en selecteren. Dank aan Gerben voor de ‘Wat koop je ervoor’-mentaliteit.

Marieke Meijer

Meer ontspanning door je schuldgevoel onder ogen te komen

Lizet heeft een leuke baan en gaat met plezier vier dagen in de week naar haar werk. Ze heeft ook twee heerlijke kinderen van anderhalf en vier jaar oud. De oudste gaat net naar de basisschool. Haar man heeft flexibele werkuren, waardoor de jongste maar drie dagen in de week naar de opvang hoeft. Het betekent wel dat haar man regelmatig 's avonds nog wat klussen moet afmaken. Ze hechten waarde aan hun contacten met vrienden en familie en proberen zoveel mogelijk aanwezig te zijn bij verjaardagen. Zo nu en dan gaat Lizet een avondje uit met vriendinnen.

Lizet en haar man zijn lid van een kerkelijke gemeente met veel gezinnen zoals dat van hen. Ze gaan iedere zondag naar de kerk en vinden het leuk om daar anderen te ontmoeten, samen te zingen en een uur in de week stilgezet te worden bij de liefde van God. Het is ook fijn dat de kinderen naar hun eigen groepen kunnen. Laatst was er voor de zoveelste keer een oproep voor vrijwilligers en had de voorganger het weer over hoe druk iedereen was. En dat gaf Lizet een schuldgevoel. Ze had als tiener altijd gehoord dat het goed was dat er gelijke kansen waren voor mannen en vrouwen en hoe belangrijk opleiding en werk daarin waren. Ze had gehoord dat het

goed was als ze beiden hun werk combineerden met de zorg voor de kinderen en het huishouden. Bovendien waren de huizenprijzen zo gestegen dat ze inmiddels hun dubbele inkomen ook nodig hadden om hun hypotheek te kunnen betalen.

En nu kreeg ze het gevoel dat het niet goed was. Dat ze meer tijd zou moeten steken in anderen. Dat ze meer tijd zou moeten steken in God. Dat ze tekortschoot met haar drukke bestaan. Maar ze was moe aan het einde van een week. Ze kon niet ook nog eens iets voor de kerk of een ander doen.

Uit de Bijbel

Genesis 3:7-13:

Toen gingen hun beiden de ogen open en merkten ze dat ze naakt waren. Daarom regen ze vijgenbladeren aan elkaar en maakten er lendenschorten van. Toen de mens en zijn vrouw de HEER God in de koelte van de avondwind door de tuin hoorden wandelen, verborgen zij zich voor Hem tussen de bomen. Maar de HEER God riep de mens: 'Waar ben je?' Hij antwoordde: 'Ik hoorde U in de tuin en werd bang omdat ik naakt ben; daarom verborg ik me.' 'Wie heeft je verteld dat je naakt bent? Heb je soms gegeten van de boom waarvan Ik je verboden had te eten?' De mens antwoordde: 'De vrouw die U mij hebt gegeven om mij terzijde te staan, gaf mij vruchten van de boom en toen heb ik ervan gegeten.' 'Waarom heb je dat gedaan?' vroeg de HEER God aan de vrouw. En zij antwoordde: 'De slang heeft me misleid en toen heb ik ervan gegeten.'

Galaten 3:5:

Geeft God u de Geest en laat Hij zijn kracht in u werkzaam zijn omdat u de wet naleeft, of omdat u gelooft wat u hebt gehoord?

Satan had Adam en Eva verleid met de kennis van goed en kwaad. En inderdaad, door te eten van de vrucht kregen ze die kennis. Maar

wat Satan niet had verteld, was dat ze niet de macht zouden krijgen die ze nodig hadden om met die kennis om te kunnen gaan. Ze zouden mens blijven en geen god worden. Ze zouden dus voortaan wel het goede en het kwade kunnen zien, maar er niet volmaakt naar kunnen handelen. Wat hij ook niet had verteld, was dat ze door hun gebrek aan macht last zouden krijgen van angsten, frustraties, paniek en gepieker. Dat ze zich eindeloos schuldig zouden gaan voelen vanwege hun eigen onvermogen en eindeloos gekwetst zouden raken vanwege het onvermogen van anderen. En dat ze daar de rest van hun leven niet aan konden ontkomen. Dat had hij allemaal niet gezegd, want dan hadden ze vast niet gegeten.

Het drong tot Adam en Eva door dat ze met hun actie een breuk hadden veroorzaakt in hun relatie met God en met elkaar. Eerst voelden ze zich volstrekt veilig en was er geen enkele reden om bezig te zijn met hoe een ander naar hen keek. Zoals een klein kind dat in zijn blootje over het strand rondrent totaal niet bezig is met zijn omgeving. Nadat ze van de vrucht hadden gegeten, verloren ze hun onschuld. Ze voelden hun kwetsbaarheid en bedekten zichzelf met bladeren om zich te beschermen tegen de blik van de ander. De emotie die daarbij wordt genoemd is schaamte (3:7). Schaamte tegenover elkaar. Schaamte is bij uitstek een emotie die zichtbaar wordt in relaties. Ons falen wordt extra pijnlijk als anderen het zien. Zelfs als we niet schuldig zijn, maar alleen zichtbaar kwetsbaar zijn schamen we ons. Het kind dat gepest wordt voor de ogen van anderen. De hik in een stille kerk. Schaamte kleeft aan ons omdat zichtbaar wordt dat we niet volmaakt zijn, niet in staat onszelf te redden of onkwetsbaar te maken. Soms wordt dus zichtbaar voor anderen dat we naakt zijn en schamen we ons. Meestal kunnen we schaamtevolle zaken vermijden.

Voor God zijn we altijd naakt. We brengen niets mee, kunnen niets goedmaken, Hij doorziet ons feilloos en niets kan Hem ontgaan.