



'JE MOET VOORAL DE KEUZES BLIJVEN
MAKEN DIE VOOR JOU BELANGRIJK ZIJN'

Schuldig OF TOCH NIET?

Soms is het goed om je even lekker schuldig te maken. Dat klinkt misschien gek, maar eigenlijk is het heel logisch: door te kiezen voor jezelf, voel je je vaak schuldig tegenover een ander. Dat kan je beste vriendin zijn, omdat je haar verjaardag overslaat, of je kinderen, omdat je weer gaat werken en dus minder vaak thuis zal zijn. Hoe gaan we hier het beste mee om? CLASSY zoekt het uit!



TEKST: CLAIRE VAN BAVEL



FOTOGRAFIE: IRIS PLANTING

Jaren geleden begon Meta Herman de Groot haar praktijk als pubercoach. Gaandeweg haakten er steeds meer ouders aan voor hun eigen hulpvragen. “Zo breidde mijn praktijk heel snel uit en coach ik nu niet alleen jongeren, maar ook volwassen mannen en vrouwen.” Een terugkerend thema binnen haar praktijk is ‘schuldgevoel’. Meta zegt hierover: “Ik merk bij veel cliënten dat zij lijden aan schuldgevoel. Bijvoorbeeld ouders ten opzichte van hun kinderen; omdat ze teveel werken, gaan scheiden, een weekendje weg willen zonder de kinderen, denken dat ze het niet goed genoeg doen als ouders of zich te veel zorgen maken. Of ze ervaren een schuldgevoel naar henzelf. Omdat ze zichzelf eigenlijk te weinig gunnen of elke keuze afwegen. ‘Kan dat wel? Kan ik dat wel maken?’ vragen ze zich af. Maar door dat lijden aan schuldgevoel maken mensen niet altijd de juiste keuzes, of ze doen zichzelf tekort.”

Schuldgevoelens kunnen in kleine of grote dingen zitten, vertelt Meta ons. “Het is vaak in relatie tot een ander, zonder dat dit altijd nodig is. Ten eerste maken mensen zich veel drukker om het oordeel van een ander dan nodig is. Daarnaast werkt dat schuldgevoel heel beperkend. Ze laten zich echt belemmeren door het schuldgevoel en kijken niet meer zuiver naar zichzelf en naar wat zijzelf nodig hebben.”

SCHULDGEVOEL EN SCHULDBESEF

Naast het begrip schuldgevoel, hebben we schuldbesef. Wat is eigenlijk het verschil? “Schuldbesef gaat altijd samen met schuldgevoel”, legt Meta uit. “Schuldbesef ontstaat alleen wanneer je je ook echt schuldig hebt gemaakt aan iets. Je beseft je dat je iets hebt gedaan wat eigenlijk niet kan, of wat een ander zal kwetsen, en het gevolg daarvan is dat je een schuldgevoel krijgt. Andersom is dat niet het geval. Je kunt je schuldig voelen zonder dat je je ergens schuldig aan gemaakt hebt. Het kan ineens ontstaan en je ervaart dan een ongemakkelijk gevoel. ‘Heb ik dit wel goed gedaan?’ vraag je je misschien af. Zonder dat je je echt schuldig hebt gemaakt.”

Dat verschil tussen schuldgevoel en schuldbesef leren we al op jongere leeftijd. Het is een belangrijke factor in het volwassen worden. “Je leert wat goed is voor jou, zonder daarbij afgeleid te worden door het oordeel van een ander. In eerste plaats zijn dat je ouders. Door je schuldig te maken leer je op eigen benen staan.” Wanneer je altijd acteert vanuit de verwachtingen van je ouders, dan verlies je je eigenheid, meent Meta. Als puber ontdek je dit langzamerhand. “Je moet leren trouw te zijn aan je eigen behoeften, keuzes, verwachtingen en verlangens. Dit strookt niet altijd met die van een ander; waardoor je je dus schuldig moet maken om toch je eigen pad te kunnen blijven volgen. Wanneer je als kind leert om los van dat oordeel zelf keuzes te maken, dan leer je tevens om te gaan met schuldgevoel. Je leert het schuldgevoel te dragen zonder dat je eronder lijdt.” Is dit niet het geval, dan kan dit best wel eens gevolgen hebben voor de toekomst. “Je kunt last krijgen van een te groot rechtvaardigheidsgevoel. Puur omdat je als puber niet hebt geleerd om juist rechtvaardig naar jezelf te zijn. Of je merkt dat je vastloopt in het leven, doordat je te weinig rekening houdt met jezelf en geen keuzes durft te maken. Dat leidt hoe dan ook tot frustratie”, aldus Meta.

‘DOOR DAT LIJDEN AAN SCHULDGEVOEL MAKEN MENSEN NIET ALTIJD DE JUISTE KEUZES’

SCHULDIG?

Schuldbesef is dus alleen aan de hand wanneer je je ook daadwerkelijk ergens aan schuldig hebt gemaakt. Bijvoorbeeld wanneer iemand is vreemdgegaan. Meta: “Dan heb je iets gedaan wat pijnlijk is voor de ander en dan – wanneer je een gezond ontwikkeld empathisch en zelfreflecterend vermogen hebt – ontstaat dat schuldbesef. Meestal volgt daarop het schuldgevoel.”

Wanneer je besluit om niet naar de verjaardag van je beste vriendin te gaan, omdat je daar geen zin in hebt, dan is een schuldbesef niet nodig. “Je vriendin is misschien wel teleurgesteld, maar je maakt je niet echt schuldig aan iets. Je kiest alleen voor jezelf”, legt Meta uit. “Dan blijft vaak wel dat ongemakkelijke schuldgevoel over. Je voelt je toch een beetje lullig over dat je niet bent gegaan. Dat gevoel zou je gewoon moeten accepteren en dragen. Dan heb je er het minst last van.”

In veel gezinnen en vriendschappen heerst er nog

‘SCHULDGEVOELEN KUNNEN IN KLEINE OF GROTE DINGEN ZITTEN’

altijd een taboe rondom het kiezen voor jezelf als het gaat om sociale aangelegenheden. Meta merkt dit duidelijk op in haar praktijk. “Er is nog altijd de verwachting dat je iedere kerst aan tafel zit bij familie, dat je bij alle verjaardagen moet zijn en dat je al gauw als egocentrisch wordt gezien, wanneer je daarin eigen keuzes maakt die voor jou goed werken.” Het voldoen aan de verwachting van een ander speelt daarin een grote rol en die verwachtingen zijn de laatste jaren alleen maar toegenomen. “Ook naar onszelf toe. Bijvoorbeeld het schuldgevoel wanneer je niet genoeg gesport hebt, het gevoel dat je niet de perfecte ouder bent, dat je relatie niet gelukt is, dat je niet alles uit het leven haalt...” Hierin ziet Meta verschil tussen mannen en vrouwen. “Vrouwen laten zich meer leiden door de verwachtingen van een ander, terwijl mannen dat meer los kunnen laten. Vrouwen hebben om die reden vaker last van schuldgevoel.”

Schuldgevoelens zullen er zo nu en dan gewoon zijn, merkt Meta op. Het is de kunst om dat schuldgevoel te aanvaarden en te dragen. “Je moet vooral de keuzes blijven maken die voor jou belangrijk zijn en bijdragen aan jouw ontwikkeling als mens, ouder en partner.”

DE EXPERT

Meta Herman de Groot is therapeut en coach voor mannen en vrouwen op het gebied van relatie, ouderschap en persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast is ze gespecialiseerd in de puberteit. Ze geeft masterclasses en keynotes over verschillende onderwerpen, waaronder schuldgevoel. Onlangs lanceerde ze ‘Expeditie Jij’, een online én offline training waarin je in zeven stappen verlost wordt van jouw ballast, zoals belemmerende overtuigingen en disfunctionele patronen, met als doel meer levenskracht voor de toekomst. Een reis door je verleden en heden, gericht op de toekomst. De eerste ‘Expeditie Jij’-training vond plaats op 24 en 25 oktober 2021 in een prachtig chateau in Baarlo, in samenwerking met Grace&Us, het platform van Anouk Smulders. Dit bleek een enorm succes. Meer informatie vind je op metahermandegroot.nl

4X SCHULDGEVOEL (OF TOCH NIET?)

HET KERSTDINER

Veel mensen kijken op tegen de kerstdagen. Ieder jaar is het weer raak: gedoe om de voorbereidingen, ruzie aan tafel en die ene dronken oom waar niemand naast wil zitten. Maar ja, afzeggen, dat is natuurlijk ook niet netjes. Meta: “Misschien zit je wel liever op een tropisch eiland in plaats van aan de kersttafel met je schoonfamilie? Als het niet goed voelt, is het helemaal niet erg om zo nu en dan voor jezelf te kiezen.”

DE VERJAARDAG

Een van de meest voorkomende en misschien wel een van de minst onschuldige situaties waar we ons snel schuldig over voelen: het skippen van een verjaardag. “Je beste vriendin vindt het misschien niet leuk dat je er niet bij bent, maar laten we eerlijk zijn: ze zal genoeg andere mensen over de vloer krijgen. Je ervaart misschien schuldgevoel, maar je maakt je eigenlijk nergens

schuldig aan. Het is de kunst om dat gevoel te aanvaarden en te dragen, dan heb je er het minst last van”, vertelt Meta.

DE CARRIÈRE

In haar praktijk komt Meta veel vrouwen tegen die zich schuldig voelen ten opzichte van hun kinderen. “Ze waren bijvoorbeeld jarenlang thuisblijfmoeder en pakken nu hun carrière weer op. Ze vinden zichzelf een slechte moeder wanneer ze ervoor kiezen minder bij de kinderen te zijn. Kinderen voelen dit aan en spelen hier ook op in. Ze gaan misschien huilen wanneer je ze achterlaat bij de oppas of het kinderdagverblijf. Maar het gaat om de balans. Ik zeg altijd: ‘Het ouderschap is de minst ego-strelende taak in ons leven.’ Het is belangrijk om als vrouw en man invulling te geven aan je leven op verschillende niveaus. Dat maakt je een completer mens en dus ook een betere ouder. Focus je dus niet 24/7

op de kinderen, omdat je denkt dat dat van je verwacht wordt.”

DE SCHEIDING

Een ander veelvoorkomend thema is dat ouders zich schuldig voelen over de scheiding en dat zij daarom gaan overcompenseren. Meta vertelt hierover: “Ze stellen te weinig grenzen, met alle gevolgen van dien. Ze beginnen met het afkopen van het schuldgevoel door buitengewoon veel uitstapjes te ondernemen of met materiële dingen. Puur uit de angst om te worden afgewezen door hun kinderen.” Kinderen zijn heel loyaal naar hun ouders toe, legt Meta uit. Mits je een duidelijke ouder bent met grenzen en bepaalde normen en waarden. “Dat geeft houvast. Het ouderschap dat te veel schuldgevoel met zich meebrengt, is een onveilig ouderschap en brengt de relatie met je kind juist in gevaar.”