



*Nu ook als gezelschapsspel voor het hele gezin!*

# Emotionele chantage

In dit artikel kun je kennismaken met het verschijnsel: emotionele chantage. Het is een wijd verspreid mechanisme en treed op binnen iedere vorm van een interpersoonlijke relatie. Leer te onderkennen wanneer je een ander emotioneel chanteert, als ook wanneer je emotioneel wordt gechanteerd.

## 1. Wat is emotionele chantage?

Emotionele chantage is een vorm van manipulatie waarbij een persoon een andere persoon dreigt om hem te straffen als hij niet dat doet wat de chanteur van hem verwacht.

## 2. Wanneer ontstaat emotionele chantage?

Twee of meer personen vormen samen een groep. Binnen een groep zijn tientallen waarden en normen actief. Als een groepslid afwijkt van de waarden en/of normen, dan ontstaat er de neiging om hem hierop aan te spreken aan de hand van *argumenten*. Het doel is om aan te geven waarom het zinvol is om te conformeren aan de geldende waarden en normen.

Als het afwijkende groepslid zich hier niets van aan trekt, ontstaat de neiging om hem emotioneel te gaan *chanteren*. Hoe? Door op het gemoed van de ander in te spelen en hem te dreigen met sancties.

Indien dit niet lukt, wordt de emotionele chantage opgevoerd. De druk op het afwijkende groepslid wordt vergroot door hem proberen te *overtuigen* van zijn ongelijk. Hierbij worden de geldende argumenten verweven met het inspelen op het gemoed. Alles lijkt in deze stap te zijn veroorloofd.

Mocht het overtuigen ook niet het gewenste resultaat opleveren, dan wordt het afwijkende groepslid voor de harde keuze gesteld: kiezen of delen. Anders gezegd: je past je aan of je vertrekt.

Het is duidelijk dat de emotionele chanteur denkt dat hij in zijn gelijk staat. Hij bepaalt immers dat de ander afwijkt van de geldende waarden en normen en gecorrigeerd moet worden. De 'correctie' is altijd

ten gunste van de chanteur en ten nadele van het afwijkende groepslid. Met andere woorden: de chanteur gaat met het afwijkende groepslid een machtsstrijd aan, waarbij er slechts ruimte is voor 1 overwinnaar.

Kenmerkend voor emotionele chantage is dat het heel zichtbaar is en dat het slachtoffer als het ware verlamd raakt. De neiging ontstaat om aan te passen om op deze wijze een conflict uit de weg te gaan. De chanteur speelt hierbij in op: angst (bijvoorbeeld: 'Als je dit niet doet, dan ga ik bij je weg'), plicht (bijvoorbeeld: 'Het hoort bij je functie') en schuldgevoel (bijvoorbeeld: 'Ach, ik probeer het zelf wel op te lossen').

Let op: emotionele chantage is gebaseerd op interacties tussen tenminste twee personen. Als 1 persoon chanteert, dan moet er ook tenminste 1 persoon zijn die zich laat chanteren!

### 3. Hoe weet ik of ik wordt gechanteerd?

Susan Forward heeft negen vragen opgesteld. Als je op een of meerdere vragen met: 'ja', antwoordt, dan weet je dat je emotioneel wordt gechanteerd.

1. Te dreigen je het leven zuur te maken als je niet doet wat ze willen?
2. Voortdurend te dreigen dat ze een eind aan de relatie zullen maken als je niet doet wat ze willen?
3. Te zeggen of te laten doorschemeren dat ze zichzelf zullen verwaarlozen of verwonden, of gedeprimeerd zullen raken als je niet doet wat ze willen?
4. Automatisch aan te nemen dat je wel toe zult geven?
5. Automatisch je gevoelens en verlangens te negeren?
6. Grote beloften te doen, afhankelijk van je gedrag, maar die zelden na te komen?
7. Jou voortdurend af te schilderen als egoïstisch slecht, ongevoelig of onverschillig als je niet aan hun wensen voldoet?
8. Je met waardering te overladen als je toegeeft, maar die waardering meteen weer in te trekken als je dat niet doet?
9. Geld te gebruiken als een middel om hun zin te krijgen?

*Vragen afkomstig uit het boek: Emotionele chantage, geschreven door Susan Forward.*



### 4. Het proces

*Het proces van emotionele chantage bestaat uit zes stappen:*

1. **De eis:** de chanteur stelt aan de persoon een eis, die doorgaans op een bijzonder redelijke vragende wijze wordt verwoord. Het wordt duidelijk dat het meer is dan een vraag op het moment dat de

persoon aangeeft dat hij niet op het verzoek (of de verwachting) in wil gaan. De chanteur geeft (non)verbaal te kennen dat hij niet mee eens is.

2. **Het verzet:** de chanteur is en blijft bij zijn eis en de persoon komt hier tegen in verzet. Hij probeert de chanteur duidelijk te maken dat hij niet aan de eis tegemoet wil en/of kan komen.
3. **De druk:** de chanteur accepteert het verzet niet en gaat de druk opvoeren door enerzijds in te spelen op het gemoed van het slachtoffer en anderzijds door innemend en begripvol te zijn. De persoon raakt hierdoor veelal verward en gespannen.
4. **De dreigementen:** als de druk onvoldoende resultaat heeft opgeleverd, gaat de chanteur over tot het maken van dreigementen aan het adres van het slachtoffer. De dreigementen kunnen zowel direct als indirect zijn. Bijvoorbeeld: "Als je dit niet voor mij doet, ga ik bij je weg" (direct), "Ik ben zwaar teleurgesteld in je en ik weet het niet meer". (Indirect)
5. **De toegeeflijkheid:** de persoon die wordt gechanteerd, begint bang te worden dat de chanteur zijn argumenten waar gaat maken en neemt daarom het besluit om toe te geven. Met andere woorden: de persoon overtuigt zichzelf dat deze kwestie niet de moeite waard is om bijvoorbeeld de relatie op het spel te zetten.
6. **De herhaling:** de chanteur is tevreden gesteld en haalt de druk van de ketel af. Het slachtoffer is blij dat de druk weg is en merkt tegelijkertijd dat hij ontevreden is met betrekking tot het toegeven aan de chanteur. Bij een volgende situatie zal de chanteur sneller geneigd zijn om de persoon opnieuw onderdruk te zetten. Doorgaans op de succesvolle formule die hij in het verleden heeft toegepast.

## 5. Chanteur typen

*Susan Forward maakt onderscheid in vijf typen chanteurs:*

1. **De actieve bestraffer:** dit type chanteur is rechtstreeks in het uiten van de dreigementen ten opzichte van de ander. De uitdrukkingwijze is veelal agressief van aard. Het slachtoffer is dan ook bang dat de chanteur zijn (fysieke) dreigementen waar maakt. Kenmerkend voor de actieve bestraffer is de neiging om de ander te kleineren in gezelschappen, belangrijke zaken afnemen of kapot maken van het slachtoffer, belangrijke contacten van het slachtoffer verzieken, inpraten op het slachtoffer dat hij waardeloos is en niets goed doet. Kenmerkend van het slachtoffer is dat hij het nooit goed doet. Als hij toegeeft aan de chanteur, dan krijgt hij te maken met gewetenswroeging. Als hij zich verzet, krijgt hij te maken met de agressie van de chanteur.
2. **De passieve bestraffer:** de chanteur bestraft de ander op een indirecte wijze voor het niet inwilligen van de eis. Een geliefd wapen van de passieve bestraffer is het zwijgen. Soms weken lang niets zeggen, totdat het slachtoffer toegeeft. Een ander wapen is het 'niets doen'. Het doel is het slachtoffer te laten ervaren hoe het is om er volledig alleen voor te staan. Kenmerkend voor de passieve chanteur is een harde opstelling ten opzichte van het slachtoffer, het negeren van het slachtoffer alsof hij niet bestaat, het onbereikbaar en ontoegankelijk zijn voor het slachtoffer, het slachtoffer verantwoordelijk maken voor zijn gevoelens. Kenmerkend voor het slachtoffer is een vastbeslotenheid om niet toe te geven aan de chanteur, wat uitmondt in hyperactief of uitermate passief gedrag.
3. **De zelfbestraffer:** de chanteur dreigt met zichzelf iets aan te doen, als de persoon niet zijn eis inwilligt. Het betreft hier doorgaans een destructieve dreiging van fysieke aard, bijvoorbeeld: "Wat voor zin heeft het leven nog, als we niet bij elkaar zijn." Kenmerkend voor de zelfbestraffer is dat hij zich gedraagt als een slachtoffer. De chanteur wordt iets aangedaan, waardoor hij wordt 'gedwongen om op een bepaalde wijze te handelen die hij zelf ook liever niet wil.' Kenmerkend voor het slachtoffer is dat de persoon zich verantwoordelijk voelt voor het welzijn van de ander.
4. **Het slachtoffer:** dit type dreigt niet met zichzelf iets aan te doen, maar vertelt zijn slachtoffer dat hem al van alles is aangedaan. Door wie? Door het slachtoffer, uiteraard. De chanteur voelt zich in de steek gelaten, ziek, ongelukkig, eenzaam, te kort gedaan et cetera en dat was allemaal niet gebeurd als... (vul maar in!) Kenmerkend voor dit type is dat de ander verantwoordelijk wordt gemaakt voor de persoonlijke ellende van de chanteur. Hierdoor probeert de chanteur vooral schuldgevoelens bij zijn slachtoffer op te roepen. Kenmerkend voor het slachtoffer is het twijfelen aan zichzelf en het overtuigen van zichzelf dat het contact met de chanteur inderdaad wel verbeterd kan worden. Het geweten gaat knagen!
5. **De verleider:** een bijzondere chanteur is de verleider. Hij probeert zijn zin niet door te drijven door middel van dreigementen, maar met prachtige beloften en nieuwe vooruitzichten voor het slachtoffer. Kenmerkend voor dit type is dan ook dat hij het slachtoffer een wortel voor de neus houdt, die te

aanlokkelijk is om te weerstaan. Kenmerkend voor het slachtoffer is de goedgegelovigheid waarmee de chanteur iedere keer weer wordt geloofd.

Opmerking: in de praktijk is de scheiding tussen de diverse typen chanteurs minder strak. Het kan dus zijn dat de chanteur omschakelt van het ene type naar het andere type, afhankelijk van de gegeven omstandigheden en/of de eis.

## 6. Beweegredenen van de chanteur

Een persoon gaat niet zomaar chanteren. Er zijn beweegredenen waarom dat de emotionele chantage een geoorloofd middel lijkt te zijn. Hier volgen enkele kenmerkende beweegredenen van chanteurs:

1. Lage frustratietolerantie: de chanteur kan niet omgaan met frustraties. Hij heeft niet of onvoldoende geleerd om de 'nee' van de ander te accepteren of om feiten onder ogen te zien. Al een lage mate van frustratie kan leiden tot dwang en het emotioneel chanteren. Personen met een hoge frustratietolerantie gaan in plaats van te chanteren, juist de dialoog aan om door middel van

onderhandelingen compromissen te sluiten. Een chanteur heeft hiervoor niet het geduld en het vertrouwen dat hij goed uit 'de strijd' komt met de ander. De chantage is dan een 'ideaal' middel om de persoonlijke belangen veilig te stellen. Echter heeft de chanteur niet in de gaten dat hij met een kanon op een mug aan het schieten is en dat hij dikwijls dat kan krijgen wat hij wil door middel van een open dialoog.

2. Verlies: chanteurs hebben (al dan niet terecht) het idee dat zij veel verliezen of ontberingen in het leven hebben moeten incasseren. Met andere woorden: het leven is oneerlijk geweest ten opzichte van de chanteur. Hierdoor is de chanteur gevoeliger geworden voor signalen die bijvoorbeeld een partner afgeeft. Als de partner 'nee' zegt en dus in verzet komt, vermoedt de chanteur dat het verzet slechts het topje van de ijsberg is. De chanteur kan niet geloven dat de 'nee' van de ander slechts betrekking heeft op de 'hier-en-nu'- situatie. Het gevolg is dat er commandozinnen worden geactiveerd waarmee de chanteur ten opzichte van zichzelf bevestigd dat hij wederom niet dat krijgt wat hij wil en dat anderen geen rekening met hem houden. Op basis van de gekleurde waarneming wordt de chanteur ook bevestigd in zijn ideeën en ontstaat er een self fulfilling prophecy. De weg is dan vrij om te gaan chanteren. "Immers, als ik niet voor mijzelf op kom, wie doet het dan"?

3. Angst voor verlies: de meeste chanteurs hebben in hun verleden vaak te maken gehad met angsten en onzekerheden. Soms zijn deze angsten en onzekerheden geïntrojecteerd door opvoeders en/of de sociale omgeving en soms door de persoon zelf ontwikkeld en gecultiveerd. De chantage is dan een middel om te kunnen overleven in een vijandige wereld, althans dat maakt de chanteur zichzelf wijs. "Als ik iets wil bereiken dan moet ik het nemen in plaats van erom vragen".

4. Bestaansrecht: nogal wat chanteurs zijn niet in staat om te genieten van hun successen en willen steeds meer. Het lijkt alsof ze onbevredigbaar zijn en voortdurend een idee hebben dat zij te kort worden gedaan. In wezen wijst dit op een innerlijke overtuiging dat de chanteurs twijfelen of zij wel *bestaansrecht* hebben. Of zij niet alleen maar worden getolereerd in plaats van gerespecteerd. Of dat anderen van hen houden op basis van medelijden in plaats van een hartstochtelijke liefde. De chanteur ontzegt zichzelf het recht om te zijn wie hij is met alle kwaliteiten, tekortkomingen en fouten. Alleen al de gedachte dat hij te kort wordt gedaan is voldoende om te gaan chanteren.

5. Egocentrisme: de chanteur stelt zichzelf centraal in de contacten met anderen. Het is bijzonder moeilijk voor de chanteur om zijn aandacht op de ander te richten en deze persoon centraal te stellen. Hieraan ligt een fundamentele angst om niet gezien te worden en/of overgeslagen te worden door de ander. Als de aandacht van de chanteur wordt afgehaald, ervaart hij dit als een Ikbedreiging en zal overlevingsmechanismen activeren. Emotionele chantage is hierbij een goed middel om de aandacht weer op zichzelf gericht te krijgen.

6. Rechtvaardigheid: de chanteur bezit de oprechte overtuiging dat hij rechtvaardig handelt en niet sanctioneert. Als hij bijvoorbeeld een partner vernederd, dan is dat 'geen straf maar het aanbrengen van grenzen.' De chanteur plaats 'alleen alles in de juiste context' en doet dit op een 'fatsoenlijke' wijze, althans volgens de chanteur zelf. De reden voor deze opstelling is dat de chanteur in het verleden te maken heeft gehad met onrechtvaardigheid. Hij was toen niet bij machte om effectief handelend op te treden. Op basis daarvan heeft hij een besluit genomen dat hij zijn grenzen bewaakt en er voor zorgt dan niemand hem onrecht aan doet. Voor de chanteur is het onrecht en de schade die hij veroorzaakt, bij zijn slachtoffer, een blinde vlek.

7. **Herkansing:** de chanteur is ervan overtuigd dat hij zijn slachtoffer een goede les kan leren. Hij bestraft het slachtoffer als een kritische ouder. Het gevolg is dat de chanteur de ander een herkansing geeft om het goed te doen. De tweede kans die hij zo vaak in het leven heeft gemist, aldus de chanteur. Het slachtoffer moet hem in feite dankbaar zijn voor de inspanning die de chanteur levert en de les die het slachtoffer leert.

8. **Bevestiging van de relatie:** de chanteur heeft onvoldoende geleerd om op basis van *positieve aandacht* samen te leven en samen te werken. Hij is tijdens zijn jeugd meer dan eens emotioneel verwaarloosd geweest. Het gevolg is dat hij op basis van *negatieve aandacht* een interpersoonlijke relatie opbouwt en onderhoud, bijvoorbeeld een haat-liefdes relatie.

## 7. Top 5 van chantage thema's

Binnen relationele interpersoonlijke relaties staan in de top 5 de volgende chantage thema's:

1. **Seks:** het willen hebben van seks met de partner of het eisen dat de partner toegeeft aan bepaalde seksuele verlangens van de chanteur.
2. **Liefde:** het afdwingen van liefde en het eindeloos bevestigd willen worden in de liefdesband door het slachtoffer.
3. **Eigenheid:** het eisen dat de partner zich op een andere wijze gaat gedragen of dat de partner de leefwijze van de chanteur overneemt.
4. **Exclusiviteit:** het verlangen dat de partner zijn aandacht volledig richt op de chanteur. Zelfstandige contacten van de partner met derden zijn overwegend ongewenst.
5. **Opvoeding:** de chanteur eist dat de partner de kinderen op een specifieke wijze opvoedt.

Binnen functionele interpersoonlijke relaties staan in de top 5 de volgende chantage thema's:

1. **Vertrouwen:** de chanteur dwingt het slachtoffer het vertrouwen in hem af. Hij eist bewijzen van trouw en zal de trouw van de ander testen.
2. **Kundigheid:** de chanteur eist van de ander dat zijn kundigheid en integriteit zonder morren worden erkend en gerespecteerd door het slachtoffer.
3. **Samenwerken:** de chanteur wil met de ander samen dingen ondernemen of verlangt een bepaalde exclusiviteit ten aanzien van de onderlinge samenwerking.
4. **Blindheid:** de chanteur eist van het slachtoffer dat hij zijn ogen sluit voor tekortkomingen of fouten van de chanteur. Het is niet toegestaan om hierover te praten.
5. **Kritiek:** de chanteur mag kritiek geven op het slachtoffer, maar er is geen ruimte voor kritiek op de chanteur. De chanteur bestraft iedere vorm van (negatieve) kritiek.

## 8. Kenmerken van een slachtoffer

Alle slachtoffers van emotionele chantage hebben gemeenschappelijk dat zij beschikken over een groot plichtsbesef, zichzelf gemakkelijk schuldig voelen en vaker onzeker of angstig zijn. Verder zijn er nog een aantal opvallende kenmerken die bij een slachtoffer actief kunnen zijn, te weten:

1. **Pijnplekken aanwijzen:** het slachtoffer bezit de neiging om ten opzichte van anderen zijn pijnplekken te benoemen. Bovendien attendeert het slachtoffer de anderen erop vooral deze pijnplekken te gebruiken, als ze hem diep wil raken. De oorzaak hiervan is in het verleden van het slachtoffer terug te vinden. Hij is vaker pijnlijk gekwetst geweest en heeft geleerd dat als hij zichzelf sneller gewonnen geeft, soms de pijn minder pijnlijk is of minder lang duurt. Het slachtoffer bezit de overtuiging dat het vroeg of laat toch wel 'mis' moet gaan (bijvoorbeeld met een relatie) en dat pijn onvermijdelijk is. In die zin is pijn een 'goede vriend' van het slachtoffer en vertrouwd.
2. **Eigenwaarde:** veel slachtoffers bezitten een lage eigenwaarde en zijn voortdurend op zoek naar bevestiging en opwaardering van het Ik. Een ideaal kenmerk voor chantage, niet waar?
3. **Conflictvermijndend:** het slachtoffer heeft niet of onvoldoende geleerd om, om te gaan met conflicten. Laat staan zelf conflicten te creëren. Een conflict heeft voor het slachtoffer niet tot doel om de sociale verhoudingen te veranderen, maar is het een machtsstrijd waarbij de een wint en de ander verliest (guess who?!) Daarom wil het slachtoffer het liefste onder (bijna) alle omstandigheden de lieve vrede bewaren, zelfs als dat betekent dat hij zichzelf moet wegcijferen.

4. **Atlas syndroom:** nogal wat slachtoffers denken dat zij de wereld en al zijn zorgen op de rug mee kunnen torsen. In de praktijk bewijzen de slachtoffers dat zij sterk zijn, maar vergeten dat ook zij vroeg of laat onder het gewicht zullen bezwijken. Het is slechts een kwestie van tijd. Het is belangrijk dat het slachtoffer ontdekt dat iedereen zijn eigen last mee moet dragen in het leven.
5. **Medelijden:** een ander kenmerk is dat het slachtoffer meelijdt met de chanteur en dat hij begripvol is ten opzichte van het leed dat de chanteur is aangedaan. Hoewel het slachtoffer het gedrag van de chanteur doorgaans afkeurt, blijft hij begripvol omdat de chanteur er ook niets aan kan doen.
6. **Brave kind syndroom:** het slachtoffer wil graag het beste jongetje of meisje van de klas zijn, zoals Wil Boonstra het graag benoemd. Met andere woorden: het slachtoffer wil de ander behagen en imponeren om op deze wijze beloond te worden, gezien te worden en bevestigd te worden. Het slachtoffer zal dan ook de neiging hebben om te gaan biechten bij de chanteur als hij bijvoorbeeld met anderen over de chanteur heeft gesproken. Het slachtoffer bekruipt dan het idee dat hij de ander heeft verraden of bedrogen. Een ander voorbeeld is het steeds toestemming vragen aan de chanteur of het goed is dat hij iets gaat doen of datgene wat hij zegt.

## 9. Wat kun je doen?

Om emotionele chantage te ontmantelen, kun je gebruik maken van de volgende technieken:

1. **Overtuigingen bijstellen:** het slachtoffer koestert een aantal overtuigingen die niet correct zijn, bijvoorbeeld: "Ik heb geen andere keuze", "Ik heb een probleem", "Ik kan het wel hebben". Deze overtuigingen verdienen een toetsbeurt. Klopt het dat het slachtoffer geen andere keuze heeft? Nee, de persoon kan ook kiezen om niet mee te gaan met de chantage. Klopt het dat het slachtoffer een probleem heeft? Ja, maar het probleem is opzettelijk gecreëerd door de chanteur en hoort dus op zijn bordje thuis. Klopt het dat het slachtoffer het allemaal wel kan hebben? Nee, het herhaaldelijk toegeven aan chantage tast de eigenwaarde aan en hierdoor het zelfvertrouwen en het functioneren. Zo hoorde ik een mevrouw vertellen dat haar man steeds dreigde om naar een escortbureau te gaan, als hij niet vaker met haar mocht vrijen. De vrouw schaamde zich al bij het idee dat haar man naar de hoeren ging en dus gaf ze steeds toe. Ik adviseerde haar om de volgende keer de man toestemming te geven dat hij naar de hoeren mocht en dat zij samen met hem een goed escortbureau zouden gaan uitzoeken. Gevolg: de emotionele chantage stopte. De man was geschokt dat zijn vrouw haar goedkeuring gaf om naar de hoeren te gaan.
2. **Grenzen stellen en handhaven:** chanteurs gaan voortdurend over de grenzen van anderen heen, in de volle overtuiging dat zij hiertoe het volste recht hebben. Echter kan dit alleen maar als de persoon het toestaat dat de grenzen worden geschonden. Geef daarom duidelijk de grenzen aan. Als de ander dan toch blijft door zeuren, dreigen of drammen, ga hier dan niet inhoudelijk op in. Blijf op het vormniveau en stel de vraag: "Wat moet ik zeggen, zodat jij begrijpt wat ik bedoel als ik 'nee' zeg, ik ook 'nee' bedoel?" Hierdoor maak je de machtsstrijd zichtbaar. Blijf steeds terug komen op het gegeven dat de ander jouw grens niet respecteert en denkt deze te kunnen schenden. Blijf steeds vragen stellen die beginnen met: "hoe...?" of "wat...?" Ga geen discussie aan en laat je niet verleiden om alsnog inhoudelijk te reageren. Als na 3 pogingen de chanteur door blijft gaan, verbreek je letterlijk en figuurlijk het contact.
3. **Eigen wapens:** het is ook mogelijk om de chanteur met zijn eigen wapens te bestrijden. Als bijvoorbeeld de chanteur zegt dat de relatie over is als zijn eis niet wordt ingewilligd, hou hem aan zijn woord en vraag of hij alvast voorbereidingen wil treffen om te gaan verhuizen. Ander voorbeeld: als de chanteur 'zwijgen' als wapen hanteert, zorg dan dat je hem negeert. Ga verder met je leven en doe alsof de chanteur niet bestaat. Dus geen eten koken voor de chanteur, geen karweitjes verrichten voor de chanteur, geen boodschappen doen voor de chanteur, et cetera. Ook als hij weer begint met praten, blijf je de chanteur tenminste nog 1 dag negeren.
4. **Maak jezelf breed:** een chanteur is extra succesvol als hij er in slaagt om jou afgezonderd van anderen te houden. Anders gezegd: als de chanteur erin slaagt om het probleem tussen jullie tweeën te houden, dan is hij heer en meester. De chanteur krijgt het moeilijk als jij voor een brede opstelling kiest en bijvoorbeeld anderen erbij betrekt om hun meningen te horen. Of door bijvoorbeeld een onafhankelijke derde partij in te schakelen (bemiddelaar, hulpverlener of een leidinggevende).
5. **Gelijk geven:** een ander succesvol middel is om de chanteur gelijk te geven en vervolgens je eigen weg te gaan. Je kunt de ander met een gerust hart gelijk geven omdat hij overtuigd is van zijn gelijk. Met andere woorden: hij heeft zijn eigen waarheid en werkelijkheid. Jij hebt jouw waarheid en werkelijkheid.

Ga niet in discussie met de chanteur en wees tenminste drie weken consequent in de ander gelijk te geven.

6. In beweging komen: als je emotioneel wordt gehanteerd dan zul je bij jezelf bemerken dat je neigt om passief te worden (letterlijk en figuurlijk). Ga handelen en maak keuzes. Heb je onverhoopt een keuze gemaakt, kun je altijd nog een herbeslissing nemen. Zorg dat je actief bent en blijft. De chanteur heeft dan minder grip op je! Onderhoud sociale contacten, wees geïnformeerd en zorg goed voor je lichaam en geest.

7. Maak een contract met jezelf: Susan Forward geeft slachtoffers het advies om een contract met jezelf te maken, waarin je belooft niet langer te zullen zwichten voor emotionele chantage. Op de volgende bladzijde staat een voorbeeld.

8. Schaduwwerk: ga met jezelf aan de slag door het ontdekken en te accepteren wat er allemaal in jouw schaduwzijde leeft. Wat zijn die zaken die je niet over jezelf wilt weten, of die je het liefste wilt vergeten of kwijt raken? Hoe meer je van jezelf accepteert, hoe minder grip de chanteur op je heeft!

9. Wilskracht versterken: ga je wilskracht versterken door wilsoefeningen te doen. Hierdoor wordt het gemakkelijk om 'nee' te zeggen en de 'nee' ook daadwerkelijk een 'nee' te laten blijven.

10. Positieve commandozinnen: verander negatieve commandozinnen als: "ik kan niet tegen hem op", in positieve commandozinnen: "ik kan ertegen". Blijf de positieve commandozinnen eindeloos voor jezelf herhalen, totdat ze in je systeem worden opgenomen en je erin begint te geloven.

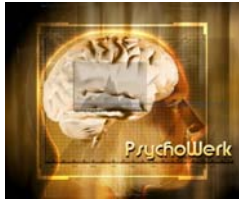
11. Humor: gebruik humor om de chanteur te ontzenuwen. De chantage werkt alleen maar als jullie beiden er serieus mee over weg gaan. Probeer de humor van de situatie in te zien: een kleine jongen die probeert om zijn zin door te drijven!

**Contract** (door Susan Forward, uit het boek: "Emotionele chantage" )

**Ik ..... beschouw mezelf als een volwassen mens met keuzemogelijkheden én ik verplicht mezelf om actief iedere vorm van emotionele chantage uit mijn relaties en mijn leven te bannen. Om dat doel te bereiken, doe ik de volgende beloften:**

- Ik beloof mezelf dat ik mijn beslissingen niet langer zal laten bepalen door angst, plicht en schuldgevoel.
- Ik beloof mezelf dat ik de technieken uit dit boek zal leren en op mijn eigen leven zal toepassen.
- Ik beloof mezelf dat, als het niet lukt of als ik terugval in mijn oude patronen, ik dit niet als een excuus zal gebruiken om de moed op te geven. Ik weet dat een mislukking geen mislukking is als je ervan leert.
- Ik beloof dat ik tijdens dit proces goed op mezelf zal passen en mezelf waardering zal gunnen voor deze positieve stappen, hoe klein ze ook zijn.

**Handtekening: Datum:**



# Doel- en taakstellingen

## Definitie van een doelstelling

Een doelstelling betreft een gedefinieerde waarde, in de vorm van een wens, een hoop, een verlangen, een verwachting, een behoefte of een beeld, van een persoon en/of een groep, die nog niet is gerealiseerd. Een doelstelling heeft altijd betrekking op een groeiproces.

## De voorwaarden om een doelstelling te formuleren:

1. De doelstelling heeft altijd betrekking op de toekomst. Met andere woorden: een doelstelling dient iets te zijn om naar te streven.
2. De doelstelling kan een idealistisch, verheven, spiritueel, dubbelzinnig, abstract, religieus of filosofisch karakter bezitten.
3. De doelstelling hoeft niet origineel verzonden te zijn en kan zijn oorsprong ook in een filosofische, religieuze, mythologische of wetenschappelijke theorie, visie of denkwijze vinden.
4. De doelstelling hoeft niet noodzakelijkerwijze gerealiseerd te worden om succesvol te zijn, aangezien het proces van groei en ontwikkeling naar het realisatiepunt van de doelstelling de meeste waarde bezit.
5. De doelstelling dient betrekking te hebben op een wens, een verlangen, een hoop, een behoefte, een verwachting of een beeld dat de persoon en/of de groep ervaart.

## Enkele voorbeelden van persoonlijke doelstellingen binnen de groep:

- Ik hoop mijzelf beter te leren begrijpen door met anderen samen te werken.
- Ik streef er naar om een gelukkiger mens te worden.
- Ik verwacht in de toekomst meer voor mijzelf op te kunnen komen.
- Ik wil inzicht verwerven in mijn gevoelswereld.
- Ik verlang naar nieuwe sociale contacten en vriendschappen.
- Ik wil een positief zelfbeeld krijgen.

Zoals uit de voorbeelden blijkt, hoeft de doelstelling geenszins verheven of een spiritueel karakter te bezitten. Zeker niet wanneer het een doelstelling betreft, waarvan je hoopt dat je deze op korte termijn kunt realiseren.

## Twee voorbeelden van doelstellingen voor de groep:

Doelstellingen voor de groep zijn in de regel algemener van aard, dan de persoonlijke doelstellingen.

1. De groep moet een groeiproces doormaken, waar binnen de persoonlijke groei en ontwikkeling optimaal aan bod komt.
2. De groepsleden moeten zelfstandig en met een grote verantwoordelijkheid kunnen samenwerken en uiting kunnen geven aan hun belevingen, ideeën, meningen en visies.

## Definitie van een taakstelling

Een taakstelling betreft een taak of een opdracht die een persoon, en/of een groep, zichzelf heeft gesteld of opgedragen heeft gekregen. Een taakstelling vindt haar oorsprong in een of meerdere doelstellingen en probeert één of meerdere doelstellingen te realiseren.

### De voorwaarden om een taakstelling te formuleren:

1. De taakstelling heeft betrekking op een afgebakende taak of opdracht. Probeer de taakstelling tot deze taak/opdracht beperkt te houden.
2. De taakstelling moet iets persoonlijks bezitten van degene die er mee aan de slag gaat. Iemand moet zichzelf tot de taakstelling aangetrokken voelen. Met andere woorden: Er dient iets herkenbaars of aantrekkelijks in verweven te zitten.
3. De taakstelling moet origineel zijn. Dus niet een taakstelling uit een brochure, ambtelijke nota of leesboek overnemen, omdat het zo goed klinkt of omdat men 'zoiets dergelijks' verwacht.
4. Levenloze taken prikkelen de creativiteit niet. Met andere woorden: uit zinloze, nutteloze of volstrekt oninteressante, dan wel moeilijke taken is het vrijwel onmogelijk om geïnspireerd aan de slag te gaan.
5. De taakstelling mag menselijk zijn. Anders gezegd: Een taakstelling hoeft geenszins objectief of gefundamenteerd te zijn. De taakstelling mag aansluiten bij de belevingswereld van de groepsleden.
6. De taakstelling dient zo opgesteld te zijn dat de persoon en/of groep in de taakstelling en het resultaat kan geloven. En dientengevolge ook de taakstelling kan onderschrijven en er waarde aan kan hechten.
7. De taakstelling dient boeiend genoeg te zijn om er ook een langere tijd aan te kunnen werken.
8. De taakstelling dient betrekking te hebben op de persoon en/of de groep.
9. De taakstelling dient 'actief' geformuleerd te worden. Met andere woorden: Probeer zoveel mogelijk vervoegingen van het werkwoord 'zijn' te vermijden, omdat het een statisch werkwoord is. Waarom? Het doel van het formuleren van een taakstelling is het: *"tot handeling komen"*. Hetgeen door het passieve werkwoord 'zijn' sterk wordt beperkt, omdat het reeds werkelijkheid is en dus niet motiveert om tot handelen te komen.
10. De taakstelling dient toetsbaar te zijn op haalbaarheid.
11. De taakstelling dient zich te beperken tot een concrete taak of opdracht. Maak van iedere bijkomstige taak een aparte taakstelling.

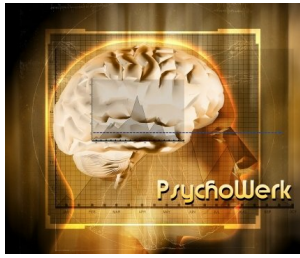
### Enkele voorbeelden van persoonlijke taakstellingen binnen een groep:

Aangezien een taakstelling altijd een concrete aanpak van een doelstelling betreft, vermeld ik bij de voorbeelden zowel de doelstelling als de taakstelling.

1. **Doelstelling:** Ik hoop dat ik mijzelf beter leer begrijpen door met anderen samen te werken.  
**Taakstelling:** Ik vraag tijdens iedere evaluatie om feed-back over mijn eigen handelen tijdens de bijeenkomst.
2. **Doelstelling:** Ik verwacht in de toekomst meer voor mijzelf op te kunnen komen.  
**Taakstelling:** Ik wil leren om vaker 'nee' te zeggen tegen andere groepsleden zonder hen te kwetsen.
3. **Doelstelling:** Ik wil een positief zelfbeeld krijgen.  
**Taakstelling:** Ik werk aan mijn non-acceptatie van mijn handelwijze, zodat ik mijn tekortkomingen leer te accepteren en mijn pluspunten niet langer als ondergeschikt beschouw.

## **Twee voorbeelden van taakstellingen voor een groep:**

- 1. Doelstelling:** De groep moet een groeiproces doormaken, waar binnen de persoonlijke groei en ontwikkeling optimaal aan bod komen.  
**Taakstelling:** De groep volgt het natuurlijk groepsproces en speelt in op vragen, behoeften en conflicten die ten gevolge van het groepsproces naar voren komen. De sleutelwoorden binnen het groepsproces zijn: praktijk ervarend leren, creativiteit, het verwerven van inzicht en kennis, experimenteren met nieuw of wijzigend gedrag.
- 2. Doelstelling:** De groepsleden moeten zelfstandig en met een grote verantwoordelijkheid kunnen samenwerken en uiting kunnen geven aan hun belevingen, ideeën, meningen en visies.  
**Taakstelling:** Het volbrengen van de taak in groepsverband.



## Het brave kind

De meeste ouders willen graag dat hun kind opgroeit als een braaf kind, die weinig problemen veroorzaakt. Hiertoe worden tientallen ideaal meta beelden in het kind geïntrojecteerd. Het gevolg is niet zelden dat deze kinderen al voor hun leeftijd 'volwassen' zijn en/of sterk reactief zijn. Het zelfgeleid leren heeft plaats gemaakt voor het extern bepaald leren. Het is moeilijk voor het brave kind om nieuwsgierig te zijn en te gaan experimenteren, omdat dit kan leiden tot het maken van fouten.

*"Als je fouten maakt, dan faal je en dan ben je anderen tot last".*

Het brave kind leeft steeds in het spanningsveld van steeds bewuste keuzen moeten maken en de twijfel of hij het wel goed doet. Het gevolg is het niet (kunnen) kiezen of de keuze zolang uitstellen dat de omstandigheden bepalen.

### **Kenmerkend voor volwassen brave kinderen is dat zij:**

- Anderen willen behagen.
- Voortdurend de neiging hebben om te gaan klagen.
- Anderen kwetsen door niet (voor hen) te kiezen.
- Veelal egocentrisch handelen.
- Vaak liegen, bedriegen en stelen.
- Niet openstaan voor veranderingen.
- Gebruik maken van maskers.

### **De volwassen brave kinderen zijn overtuigd dat zij:**

- Niet negatief (mogen) zijn.
- Niet boos (mogen) zijn.
- Niet egoïstisch (mogen) zijn.
- Niet opstandig (mogen) zijn.
- Niet egocentrisch (mogen) zijn.
- Niet arrogant (mogen) zijn.
- Niet oneerlijk (mogen) zijn.

### **Aan deze overtuigingen liggen ideaal meta beelden ten grondslag als:**

- Niet tegenspreken.
- Zoet zijn.
- Je kleren ophangen.
- Niet slaan.
- Delen met anderen.
- Ophouden met klagen.
- Niet huilen.
- Niet verwaand zijn.
- Niet egoïstisch zijn.
- Niet in je neus peuteren.
- Beleefd zijn.
- Ophouden met mokken.
- Niet jammeren.

- Niet vechten.
- De waarheid spreken.
- Glimlachen.
- Ophouden met vragen stellen.
- Niet boos zijn.
- Niet kauwen met je mond open.

Deze 'verboden' manifesteren zich doorgaans in de vorm van commandozinnen.

Commandozinnen zijn dwingende opdrachten die de persoon zichzelf geeft met betrekking tot hoe hij dient te handelen. Binnen Voice Dialogue-termen zou je mogen zeggen dat de commandozinnen thuishoren in het domein van de controleur en de criticus.

"Iemand die opgevoed is om braaf te zijn en niet stout is buiten het gestructureerde, onveranderlijke milieu waarin hij is opgevoed, is emotioneel gehandicapt (..)

Het geloof dat positief denken wenselijk is en negatief denken ongewenst is, is een versie van de goed-mens/slecht-mens-theorie van het kind. Als jouw manier van denken over positieve en negatieve mensen overeenkomt met de twee lijsten, weet je dat je geloof goed voelt. Maar het nadeel is dat op een negatieve manier reageren op een onaangenaam tegengestelde je hulpeloos maakt met zo iemand. Het is emotioneel belemmerend. Waarom? Om een combinatie van redenen. Ten eerste, omdat de waarneming gebaseerd is op contrasten gebruik je de negatieve ('slechte') persoon als referentiekader voor je positieve ('goede') persoonidentiteit. Ten tweede geloof je dat je om de dingen beter te maken de negatieve mens moet veranderen. Ten derde besteed je hopen tijd en energie om te proberen van die persoon de persoon te maken van wie jij denkt dat hij zou moeten zijn. Deze redenen verklaren waarom in de meeste families, organisaties en werkgroepen iemand met een negatieve houding de meeste macht heeft. Je hebt in je geest vastgelegd dat de situatie nooit zal verbeteren tenzij de ander verandert. Je hebt je vertrouwen in handen van anderen gelegd en verwijt ze dan dat ze niet bereid zijn te veranderen. Je machtigt hun negatieve denken en wilt dan dat ze hun macht opgeven. Iemand die zich identificeert als positief en die negatief denken gebruikt als antimodel, verbruikt emotionele energie bij het proberen om negatief denken te onderdrukken. En tot overmaat van ramp maken de natuurwetten de situatie *nog moeilijker!*

Als je werkt aan positief zijn en niet negatief, schep je een vacuüm voor negatief denken. De natuur laat je dat niet ongestraft doen. Ze vult het vacuüm door je te koppelen aan iemand die negatief is en niet positief. De natuur herstelt een tegenwicht tussen tegengestelde krachten en jullie tweeën maken elkaar gek. Jullie lopen allebei rond, protesterend: 'Als die ander maar zou veranderen zou alles veel beter voor me zijn'. Heel vaak komt er bij een workshop iemand naar me toe, neemt me apart, lacht zenuwachtig en zegt: 'Ik kwam naar je workshop omdat ik altijd zo positief ben geweest, maar mijn...!' Op dit punt kan ik gewoonlijk de rest van de opmerking voorspellen. Iemand's man of vrouw of kind of collega is iemand die altijd negatief is. Als iemand met een positieve houding een negatieve houding heeft over negatieve houdingen is er ergens in zijn wereld een negatief iemand die hem het leven moeilijk maakt. Je kunt erom wedden, want zo functioneren de natuurwetten. (Het argument dat ze handelen vanuit een 'braaf kind'-identiteit blijkt als ze beweren dat ze alleen voor het bestwil van de ander handelen.) Als je lijsten met beschrijvingen van een positieve en een negatieve houding overeenkomen met de twee voorgaande lijsten, toont dat dat je een manier van denken geleerd is die emotioneel belemmerend is. Je houding tegenover negatieve mensen maakt het mogelijk voor negatieve mensen om veel meer controle over je situatie te hebben dan jij. Door negatief te zijn kunnen ze je van streek maken, maken dat je tijd en energie besteedt aan het proberen om te gaan met hun negativisme, en je inspanningen frustreren. Wat is eraan te doen? Erken *eerst* dat je ellende, frustratie en gebrek aan succes tekenen zijn dat je niet begrijpt wat er aan de gang is. Hou *als tweede* op met je slachtoffer/schuld-denken: 'Als ze maar wilden veranderen, zou mijn leven veel beter zijn'. Ga *als derde* over naar de nieuwsgierige, empathische manier van denken die iemand tot overlever maakt. Zoek uit wat gezond is aan iemand die een negatief mentaal/emotioneel patroon steeds weer herhaalt. Martin Seligman zegt dat optimisme en pessimisme bepaald worden door iemands verklarende stijl en dat beide stijlen *aangeleerd* zijn. Dus is de manier om iemand met een negatieve houding aan te pakken, veranderen hoe jij denkt, door van een pessimistische stijl over te gaan op een optimistische.

Veranderen betekent beseffen dat:

- **Je niet hulpeloos bent.** Je kunt effectieve manieren leren om goed om te gaan met negatieve mensen.
- Hoe frustrerend het ook voelt, *de situatie kan worden verbeterd* door te veranderen hoe jij hem bekijkt en hoe je wisselwerking met negatieve mensen is.
- De situatie met negatieve mensen is niet helemaal negatief. Mensen die je als 'pessimisten' bestempeld hebt, zijn maar *een deel van de tijd negatief in specifieke situaties*, en het kan *in je voordeel* zijn als ze hun negatieve kijk onder woorden brengen". (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)

Het volwassen brave kind heeft slecht zicht op dat wat hij aan gedrag laat zien. Als counselor zul je al snel merken dat dit lastige mensen zijn om mee te werken.

Enkele aandachtspunten hierbij zijn:

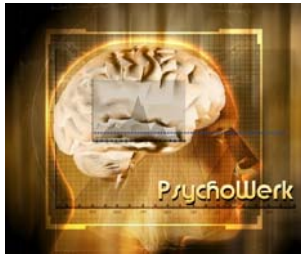
- **Ze geven je geen nuttige feedback.** Ook al vraag je ze hun gevoelens rechtstreeks tegen je uit te drukken in plaats van achter je rug te praten, doen ze dat niet. Hoewel het duidelijk voor je kan zijn dat ze zich boos of van streek voelen, kunnen ze vaak niet toegeven dat ze dat zijn. Als ze wel toegeven dat ze boos zijn, hebben ze een slachtofferreactie. Ze verwijten jou dat je de ongelukkige gevoelens veroorzaakt die ze ervaren. Als je had zullen opbellen en het niet deed, kun je te horen krijgen: 'Je hebt me echt gekwetst door niet te bellen'. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Ze bedriegen zichzelf.** Ze geloven dat hun inspanningen om anderen te helpen volkomen onzelfzuchtig zijn. Toen bijvoorbeeld een vrouw me advies vroeg hoe ze kon maken dat haar man niet meer zo negatief was, vroeg ik: 'Waarom doe je zo je best om hem te veranderen?' 'Voor zijn bestwil', zei ze. 'Hij zou zo veel gelukkiger zijn'. De aard van het zelfbedrog van een 'goed' iemand maakt dat ze op een voor jou schadelijke manier kunnen handelen, terwijl ze oprecht geloven dat ze het voor je bestwil doen. Achter de verklaring: 'Met zulke vrienden heb je geen vijanden nodig', zit de combinatie van liefde in je bijzijn, vernietigende kritiek achter je rug en het geloof dat hun handelen voor je bestwil is. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Hun pogingen om te maken dat anderen alleen maar goede gevoelens over ze hebben, maakt vaak dat het tegenovergestelde gebeurt** - zoals wanneer ze proberen je te dwingen snoep of koek te eten. Als ze dan iets van irritatie of tegenzin voelen, doen ze nog meer hun best om de geruststelling van anderen te krijgen die ze nodig hebben. Hun inspanningen kunnen sterkere negatieve reacties veroorzaken die ertoe leiden dat ze nog harder hun best doen - enzovoort. In plaats van iets anders te doen als hun handelen niet werkt, doen ze nog meer hun best om te bereiken wat om te beginnen de negatieve reactie opwekte. Het droevige van alles is dat ze niet geleerd hebben dat ze aardiger zouden zijn als ze ophielden met zo hard proberen aardig gevonden te worden. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Er is een verborgen bedreiging onder hun pogingen om je ze als 'goed' te doen zien.** Als je negatief reageert op hun manieren om te proberen te controleren wat anderen over ze denken en voelen, kunnen ze beslissen dat je een 'slecht' mens bent en je straffen. De dynamiek is deze: Slachtoffers hebben tirannen nodig; tirannen verdienen gestraft te worden. Hierdoor loop je het risico het doelwit te worden voor hun vernietigende roddel en emotionele mishandeling als je niet toelaat dat ze je dwingen alleen die gevoelens over ze uit te spreken die ze nodig hebben te horen. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Ze vermijden empathie.** Ze worden glibberig als je probeert een verwarrend incident met ze te bespreken. In hun manier van denken, tellen sommige dingen die ze zeggen niet. Ze kunnen je van je stuk brengen met een plotselinge beschuldiging. Als je over het incident nadenkt, zie je hoe erg ze het verkeerd begrepen hebben. Je kunt over het incident beginnen, bereid om het te bespreken, maar ze zeggen: 'Ik herinner me niet dat ik dat gezegd heb', of verzinnen snel een excuus voor zichzelf. Ze beoordelen zichzelf naar hun bedoelingen, niet naar wat ze anderen aandoen. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Ze zijn meester in de kunst van emotioneel kwetsbaar zijn.** Hoe voorzichtig je ook zoekt naar een manier om ze te laten luisteren, empathie te hebben of zichzelf te observeren, ze zullen een manier vinden om boos te worden. Dan proberen ze jou je schuldig te laten voelen omdat je ze boos gemaakt hebt. In werksituaties is het erg moeilijk om van zo iemand een prestatiebeoordeling te geven. Bijna iedere poging om te praten over beter werk leveren, of beter

met anderen opschieten, of rechtstreeks er zijn in verzoeken doen, wekt een defensieve reactie. Een 'goed' mens kan zeggen: 'Waarom geef je op me af? Ik ben geen slecht mens. Waarom kritiseer je Sheila niet? Zij is slechter dan ik.' Hun reactie op je poging om de dingen beter te maken, is je je schuldig laten voelen omdat je over het onderwerp hoe ze beter zouden kunnen worden begonnen bent. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)

- **Een 'goed mens' kan geen onderscheid maken tussen opbouwende en vernietigende kritiek.** Ze reageren op onaangename feedback alsof het vernietigend is en een schadelijke bedoeling heeft. Ze geloven dat als je echt om ze geeft, je ze niet zult aanspreken over hun handelingen die je boos maken. Dat is heel anders dan iemand met een overlevingsstijl die gelooft dat als je om hem geeft je hem zult aanspreken over wat je boos maakt. Het gevolg is dat ze heel weinig leren van ervaring. Daarom blijft een 'goed' mens zijn hele leven op het emotionele niveau van een kind. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Ze voelen zich onbemind en ongewaardeerd.** Ook al geef je ze hopen liefde en aandacht, ze ervaren heel weinig. Ze lijken op iemand die onder een waterval staat te roepen: 'Ik heb dorst! Een paar kenmerkende opmerkingen: 'Na alles wat ik voor ze gedaan heb...' en 'Het zal ze spijten als ik weg ben'. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Ze zijn zelfgemaakte martelaren.** Eerst verwijten ze jou hun lijden, dan vergeven ze je alle pijn en verdriet die je ze aangedaan hebt. Hoe ongelooflijk het ook mag lijken, het 'brave kind' voelt zich superieur aan jou. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)
- **Ze erover aanspreken maakt het nog erger.** Als je er genoeg van krijgt en ze aanspreekt over hun slachtofferstijl, hebben ze een nog veel ergere slachtofferreactie dan je eerder gezien hebt. Ze kunnen er niet tegen dat je ze aanspreekt op wat ze doen omdat de slachtofferstijl het beste is dat ze kunnen opbrengen. Zoals ieder kind hebben ze bijna geen bekwaamheid voor zelfobservatie of voor bewuste keuzes over op een andere manier denken, voelen of handelen. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)

Daarom is het 'brave kind'-syndroom tegengesteld aan de overlevingsstijl. Zo iemand leert niet van ervaring, onderdrukt tegenstrijdige trekken, vermijdt empathie en heeft een desynergerend effect op anderen. Hoewel hij het goed bedoelt, is dit niet iemand die je aan de leiding wilt hebben bij iets belangrijks. (Citaat van Al Siebert uit diens boek: "Mentale Overlevingskunst".)

*PsychoWerk*  
*Barentszplein 65*  
*1013 NJ Amsterdam*  
*020-3300235*



# Liefde voor jezelf

**"Het is niet alleen goed aardige dingen over onszelf te zeggen, het is verplicht".**

Debbie Ford

Liefde is....Hoe zou jij de zin afmaken? Wat is liefde voor jou? Een gevoel? Een beleving? Een gedachte?

**Als ik het woord: liefde omschrijf dan klinkt dat als:**

"Liefde is een gevoel van waardering, betrokkenheid of affectie voor jezelf of een persoon of een specifiek object. Vanuit deze waardering ontstaat een verlangen om jezelf en/of de ander te behagen en om in de buurt van de ander te verblijven".

**Als ik echter de beleving van liefde omschrijf dan klinkt dit als:**

"Het licht van de gloeilampen reflecteert in het water van de rivier. Een idyllische schets in donkere schakeringen. Een tekening waarvan de contouren slechts zichtbaar is. Hier zitten wij. Naast elkaar. Dromend. Kijkend. Fluisterend. Genietend van de stilte van de nacht".

Twee totaal verscheidene benaderingen van hetzelfde begrip. Typerend voor de moeilijkheid om het begrip: 'liefde', te kunnen doorgronden en begrijpen.

De liefde, het begrip zoals wij dat vandaag de dag gebruiken, heeft pas in de vroege middeleeuwen deze betekenis -in het Westen- verworven. De troubadours bezongen de psychologische dimensie van de liefde en beschouwden het als een verhouding van mens tot mens, Amor.

"Daarvoor was het eenvoudig Eros, de God die je seksuele begeerte prikkelt. Dat is niet het ervaren van verliefdheid zoals de troubadours het zagen. Eros is veel onpersoonlijker dan verliefdheid. Kijk, de mensen kenden Amor niet. Amor is iets persoonlijks dat de troubadours herkenden. Eros en Agape zijn onpersoonlijke vormen van liefde. (...) Eros is een biologische aandrift. Het is de drang van de organen voor elkaar. De persoonlijke factor speelt niet. Agape is, heb uw naaste lief als uzelf; spirituele liefde. Het geeft niet welke naaste. (...) De ervaring van Eros is een soort overval. In India is de God van de liefde een grote, sterke jongeling met een boog en een koker pijlen. Die pijlen heten 'Dood brengende Zielsangst' en 'Doe open', enzovoorts. Hij schiet zo'n ding zo in je dat het werkelijk een totale fysiologische, psychische explosie is. De andere liefde, Agape, is de naastenliefde. Nogmaals zonder aanzien des persoons. Het is je naaste, dus moet je dat soort liefde bezitten. Maar met Amor hebben we een zuiver persoonlijk ideaal. Het is in de ban raken door oogcontact, zoals ze in de troubadourtraditie zeggen, is een ervaring van mens tot mens".

Joseph Campbell

## *1. Liefde als positieve gezindheid voor jezelf*

De Amerikaanse psychiater Gerald Jampolsky zegt dat liefde 'het laten varen van je angst is'. Hij ziet liefde als de basis van het leven in het hier-en-nu. Het verschaft je de mogelijkheid om van het moment te genieten, zelfs wanneer dat pijnlijk is. Omdat punt te kunnen bereiken dien je je angst om gekwetst of afgewezen te worden, los te laten. Het voornaamste doel van angst is om je passief te maken. Het niet tot handelen komen moet er voor zorgen dat je zo min mogelijk kleerscheuren oploopt. Alleen mis je hierdoor het moment en alle gevoelens van dat moment. Angst zorgt ervoor dat je je gaat bezighouden met alles wat niet is. Liefde zorgt ervoor dat je ervaart wat is.

Liefde kent vele gezichten, maar blijft in de kern steeds dezelfde positieve gezindheid. Soms wil een persoon alleen maar een bepaalde vorm van liefde bezitten en ziet hij niet de liefde in andere hoedanigheden. De fixatie dat liefde bijvoorbeeld alleen maar gekoppeld zit aan één partner, maakt het moeilijk om ook de liefde van vrienden als echte liefde te beschouwen. Het gevolg is dat de persoon allerlei onderverdelingen en classificaties gaat maken wat nu wel of niet echte liefde is. Hierdoor wordt liefde een intellectualisering in plaats van het beleven wat liefde voor jezelf en met de ander doet.

Het onvoorwaardelijk accepteren van liefde roept gewoonlijk meer problemen op dan het accepteren van afwijzingen en afkeuringen. Kun jij bijvoorbeeld goed over weg met je gevoelens als je een compliment ontvangt? Lukt om het compliment te ontvangen zonder je te verontschuldigen of het compliment 'kleiner' te maken? Wanneer de ander negatieve kritiek uit weten de meeste personen sneller en beter hoe te reageren. Hoe bang veel mensen ook zijn om afgewezen te worden, toch weten zij beter hiermee om te gaan dan het ontvangen van liefde. De twijfel aan de oprechtheid van de liefde roept meteen weer angst op.

"Angst verstoort onze waarneming altijd en vertroebelt onze kijk op wat er gaande is. Liefde is de totale afwezigheid van angst. Liefde stelt geen vragen.

Haar natuurlijke toestand is er een van toename en uitbreiding, niet die van vergelijking en afmeten. Liefde is dus alles wat waarde heeft, en angst heeft ons niets te bieden omdat hij niets is. Hoewel liefde het enige is waar we werkelijk naar verlangen, zijn we, zonder ons ervan bewust te zijn, vaak bang voor de liefde, met als gevolg dat we doen alsof we doof en blind zijn in haar aanwezigheid". (Gerald Jampolsky)

Liefde kan alleen in het moment worden ervaren. Het betekent dat je door liefde vrij kunt zijn, omdat je niet bang hoeft te zijn voor wat je zegt of wat je doet. De intentie is niet om jezelf of de ander opzettelijk te kwetsen. De intentie is om jezelf en de ander lief te hebben. Vrijheid is het vermogen om met anderen liefde te delen. Alleen zijn de meeste mensen onvrij omdat angsten uit het verleden ervoor zorgen dat liefde een verlangen blijft: iets om naar te streven in plaats van iets dat is. Hierdoor raken zij verstrikt in een web vol overtuigingen, teleurstellingen, boosheid en angsten.

"Angst en liefde kun je niet tegelijkertijd ervaren. Wij kiezen voor een van die twee emoties. Als we consequenter liefde kiezen in plaats van angst, kunnen we de aard en kwaliteit van onze verhoudingen veranderen". (Gerald Jampolsky)

## **2. Twaalf lessen in liefde voor jezelf**

De Amerikaan Jampolsky heeft twaalf lessen opgesteld die mensen kunnen leren wanneer zij liefde in zichzelf willen ervaren en tot uitdrukking willen brengen.

### **Les 1: "Alles wat ik geef, wordt mij gegeven".**

Aan deze les ligt het principe ten grondslag: geven om te ontvangen en ontvangen om te geven. Bij alle volkeren door de tijd heen is de belangrijkheid van dit principe bekend. Door te geven, krijg je iets terug van de ander. Wat je ontvangt hoeft niet altijd die vorm te bezitten, zoals jij dat graag zou willen. Niet te min ontvang je. Sommigen zeggen dat geven alleen leidt tot verlies. Je geeft iets weg en je krijgt niets terug. Stel jezelf dan de volgende vragen: wat heb ik weggegeven? Wat wil ik niet ontvangen? Ben ik gericht op een bepaalde vorm van liefde die ik wil ontvangen? Geven zonder te willen ontvangen? Geven zonder te willen ontvangen is onbevredigend omdat je jezelf dan afsluit voor het contact met de ander. Bovendien bouwt de ander een 'morele schuld' op. Hij wil geven maar kan niet. Het gevolg is dat hij zich bezwaard zal gaan voelen.

### **Les 2: "Het schenken van vergeving is de sleutel tot geluk".**

Het is voor de meeste mensen moeilijk om de fouten die zij maken onder ogen te komen. Achteraf kan het allemaal stom, raar of verkeerd lijken wat je hebt gedaan. Op het moment echter was het dat niet. Toen heb je gehandeld zoals jij dacht dat je moest handelen. Door jezelf niet je fouten te vergeven, veroorzaak je een lawine aan oordelen, verwijten, overtuigingen, boosheid en angsten. De ruimte voor compassie en begrip is dan verdwenen. Door de heftigheid van de lawine ga je je voorbereiden om proberen te voorkomen dat je een volgende keer weer dezelfde fouten gaat maken. Wat nu juist een tegengesteld effect heeft. Anderen vergeven wat zij je hebben aangedaan is misschien wel net zo moeilijk. Dat anderen fouten maken weet je maar al te goed. Alleen dat jij hier de dupe van wordt, maakt het moeilijker verteerbaar. Het gevolg is het ontstaan van een bindingspatroon met datgene wat de ander je heeft aangedaan. De ander en jezelf vergeven is jezelf vrijheid geven om weer liefde te ervaren en niet langer gebukt te gaan onder de angst.

### **Les 3: "De reden waarom ik van streek ben, is altijd een andere dan ik denk".**

Het is moeilijk om bewust in het hier-en-nu te leven. Het accepteren van dat wat is en je hiervoor open te stellen. Ervaringen en herinneringen maken het lastig om te vergeten wat er eens is gebeurd. Hoe nobel het ook is om jezelf te behoeden voor pijnlijke situaties en valkuilen, werkt het beschermingsmechanisme vaak te goed. Anders gezegd geef je jezelf onvoldoende de kans om ongefilterd te beleven wat is. In plaats daarvan jaag je jezelf angst aan met dat wat niet is, maar eens was en eventueel weer kan zijn. Het van slag af zijn, heeft in het merendeel van de situaties dan ook te maken met van alles en nog wat dat je hebt bedacht. Deze gedachten maken je van streek en zorgen ervoor dat je je afsluit wanneer iemand je zijn liefde geeft, want:

- Meent de ander het wel echt?
- Het loopt toch weer verkeerd af.
- Ik ben het toch niet waard.

Hierdoor kun je je eigen geluk verstoren voordat het goed en wel vorm heeft gekregen.

### **Les 4: "Ik ben vastbesloten de dingen anders te gaan zien".**

Als je liefde volledig wilt ervaren en tot uitdrukking wilt brengen, dan is het belangrijk om een besluit te nemen: ik ga door een 'andere bril' naar de wereld kijken. Het is zaak dat je gaat onderzoeken of je wereldbeeld wel klopt. Of het terecht is dat de angst zo'n invloed

heeft op je dagelijks functioneren. Of de invloed van het verleden (in de vorm van ervaringen en herinneringen) en de angst voor de toekomst wel reëel zijn en ten voordele of ten nadele van je werken. Het is niet altijd eenvoudig om in het 'nu' te leven, omdat jij vorm geeft aan dat nu. Met andere woorden: jij bent verantwoordelijk voor dat wat er nu met je gebeurt. Je kunt je niet langer verschuilen achter 'toen' en 'wat zij je hebben aangedaan'. Het heden is het enige tijdstip dat bestaat, de rest zijn gedachten. Aangezien liefde alleen in het hier-en-nu ervaren kan worden, is het belangrijk om op een andere wijze naar de wereld te kijken.

### **Les 5: "Ik kan ontsnappen aan de wereld die ik waarneem door agressieve gedachten op te geven".**

Hoewel je misschien van jezelf vindt dat je niet agressief bent, bezit je weldegelijk agressieve gevoelens. De vorm waarin de agressie zich kan manifesteren is enorm: van een zweem van irritatie tot extreme woestheid. Bij agressieve gedachten horen opvattingen en overtuigingen dat de ander erop uit is om je te kwetsen, pijn te doen, af te wijzen of op een andere wijze negatief te raken. Als ook het niet kunnen accepteren van feitelijkheden en vormen van onvermogen. Hierdoor word je alert op mogelijke 'aanvallen' van buitenaf, terwijl jij degene bent die de gedachten aan mogelijke aanvallen creëert. Om aan de agressieve gedachten te kunnen ontsnappen is het belang om introspectie te kunnen plegen. Introspectie is het vermogen om naar binnen te kijken en je gedachten, gevoelens en beleving objectief te kunnen onderzoeken. Het is dan mogelijk dat je ontdekt dat de agressieve gedachten ten opzichte van anderen in feite op jezelf zijn gericht. Het roept onrust op en zorgt ervoor dat je geen echt contact met anderen kunt maken. Het wordt tijd dat je stopt met jezelf te ondermijnen en te kwetsen.

### **Les 6: "Ik ben geen slachtoffer van de wereld die ik waarneem".**

Hoe vaak heb je van jezelf een slachtoffer gemaakt? Hoe vaak heb je verteld en geloofd dat je van alles is aangedaan door anderen? Hoe vaak heb je jezelf als een soort 'gevangene van het leven' gezien? Een ieder creëert de wereld buiten hemzelf, volgens zijn ideeën en opvattingen. De ideeën en opvattingen ontstaan in de persoon zelf en worden door de persoon op objecten, situaties en personen buiten hemzelf geprojecteerd. Je kunt de wereld op een andere manier gaan zien, door op een andere wijze te gaan waarnemen en hiervoor de verantwoordelijkheid te nemen.

### **Les 7: "Vandaag wil ik over niets wat er gebeurt een oordeel vellen".**

Het is moeilijk om niet meteen een oordeel klaar te hebben over iets of iemand. In feite betekent dit dat je de ander niet accepteert wie hij is. Wanneer je bewust probeert om bijvoorbeeld één dag geen oordelen te vormen over anderen, zal het je opvallen hoe snel, gemakkelijk en vaak je anderen en jezelf (ver)oordeelt. Hoe frequent kom je in een soort 'rechterpositie' terecht, waarin je denkt dat je een oordeel moeten vellen? Hierdoor wordt het moeilijker om afstand te nemen van dat wat er gebeurt. Het niet vellen vaneen oordeel betekent ook het aanvaarden van situaties en personen vanuit liefde in plaats van angst of agressie.

### **Les 8: "Het nu is de enige tijd die er is".**

Je bezit alleen dit leven. Het hier-en-nu is het moment waarin je bestaat. Het verleden en de toekomst bestaan niet. Alleen gedachten aan een verleden tijd of een toekomstige tijd kunnen in het nu bestaan. Het nadeel van het investeren in het denken aan het verleden en de toekomst is dat het moment aan je voorbij gaat. Je mist geluiden, beelden, geuren, smaken en het tastbare. De aandacht wordt volledig gebruikt door 'het denken aan...'. De liefde die je

nu voelt is echt. De enige realiteit, ook al ben je misschien niet gelukkig met de vorm waarin de liefde zich manifesteert. Het is wel liefde. Accepteer de liefde zoals deze zich aandient, laat je niet vangen door conventies en gedachten hoe het allemaal zou moeten. Hierdoor ga je de liefde niet meer voelen. Geniet van het moment dat is het enige moment dat je hebt.

**Les 9: "Het verleden is voorbij, het raakt me niet meer".**

Stop met jezelf te verstoppen achter gebeurtenissen die ooit hebben plaatsgevonden. Je kunt niet leren lief te hebben wanneer je je schuldig voelt over bijvoorbeeld alle gemiste kansen uit je leven. Stop met jezelf en de ander steeds van slag af te brengen door oude (dode) koeien uit de sloot te halen. Stop met het verleden steeds opnieuw leven in te blazen. Hou het verleden niet kunstmatig in het leven. Ga je angst aan in het hier-en-nu. Stel jezelf open voordat wat IS in plaats van dat wat is geweest.

**Les 10: "Ik zou vrede kunnen ervaren in plaats van dit".**

Het moment accepteren betekent ook dat je niet je tijd verspilt met jezelf uit balans te brengen. Bewaar je vrede in jezelf en ten opzichte van anderen. Het heeft geen zin om je emoties de vrije loop te laten wanneer je gefrustreerd of angstig bent. Het gevolg is alleen maar een toename van de boosheid en/of de angst. Voor geluk heb je niets meer nodig dan het nu en jezelf.

**Les 11: "Als ik wil kan ik alle gedachten die me pijn doen veranderen".**

Jij bent heer en meester over dat wat je (be)denkt. Vergeet niet dat jij de schepper van de gedachten bent. De gedachten die pijn doen, ontstaan in jou, door jou en voor jou. Hier heb je invloed op. Jij stuurt je denken. Door introspectie kun je leren te ontdekken waarom je zo denkt zoals je denkt. Waarom je jezelf pijn wilt doen of jezelf wilt kwetsen. Neem de verantwoordelijkheid voor wat je denkt!

**Les 12: "Ik ben verantwoordelijk voor wat ik waarneem".**

"Ik ben zelf verantwoordelijk voor wat ik waarneem. Ik kies mijn eigen gevoelens. En kan beslissen welk doel ik wil bereiken. Ik heb gevraagd om alles wat me overkomt. En het overkomt me, omdat ik erom gevraagd heb". (Gerald Jampolsky)

Liefde is niet de vijand. De gedachten dat je jezelf moet beschermen tegen pijn, lijden en verdriet is de vijand. Alle drie maken deel uit van je leven. Liefde maakt het dragen ervan alleen maar draaglijker en je leven wonderbaarlijker omdat je kunt delen.

# Veiligheidsgordels om

## Hulp vragen binnen een veilige situatie, kan dat wel?

Personen die een beroep doen op een hulpverlener bezitten doorgaans een grote behoefte aan veiligheid. De wens om beschermd te zijn tegen gevaar heeft doorgaans betrekking op onbekendheid met:

- De gebruikte werkwijze;
- De gegeven omstandigheden;
- Een hulpverleningsrelatie.

Er bestaan echter verscheidene vormen van veiligheid waarop een persoon een beroep kan doen, te weten:

1. Relationale veiligheid;
2. Innerlijke veiligheid;
3. Normatieve veiligheid;
4. Fysieke veiligheid;
5. Juridische of ethische veiligheid;
6. Existentiële veiligheid.

### Ad [1]: Relationale veiligheid

Relationele veiligheid heeft te maken met het kunnen vertrouwen op de (gespreks) partner. Hierbij speelt angst om gekwetst of afgewezen te worden geen rol van betekenis meer. De relationele veiligheid binnen een hulpverleningsrelatie heeft in eerste instantie betrekking op de veiligheid die de persoon inbrengt binnen de contacten op basis van *innerlijke object-representaties*. Anders gezegd: de persoon projecteert eerdere ervaringen, gedachten, verwachtingen of fantasieën op de hier-en-nu situatie (overdracht). Hierdoor verkrijgt het contact een pseudo-herkenbaarheid die het idee van vertrouwen en veiligheid kan geven.

**Opmerking:** heeft de persoon in het verleden negatieve kennis of ervaringen opgedaan wat betreft hulpverlening, dan kan er een negatieve innerlijke object representatie plaatsvinden. Representaties kunnen betrekking hebben op objecten, personen, dieren, contexten en dergelijke.

Het proces van veiligheid op basis van de gegeven omstandigheden zal zich pas goed ontwikkelen vanaf de tweede fase van het hulpverleningsproces, de beheersingsfase. De voornaamste doelen van veiligheid binnen een hulpverleningsrelatie zijn om:

- Zekerheid te bieden over de juistheid van de gemaakte keuze door de persoon om hulp te vragen bij deze hulpverlener binnen de gegeven omstandigheden.
- Het kunnen voorspellen van datgene wat er eventueel kan gebeuren binnen de hulpverleningsrelatie.
- Perceptuele ankers uit te gooien en hierdoor vast te kunnen houden aan bestaande overtuigingen.
- Controle te krijgen en te behouden over de gegeven omstandigheden.
- Snel vanuit de symbolische identiteit te kunnen optreden.

## **Ad [2]: Innerlijke veiligheid**

Innerlijke veiligheid betreft de mate waarin de persoon:

- Zichzelf kan vertrouwen.
- Controle kan uitoefenen op het persoonlijk handelen.
- Voorspelbaar is in het persoonlijk functioneren.
- Zichzelf zekerheid kan geven over wie hij is en waarvoor hij staat.

De innerlijke veiligheid is gebaseerd op innerlijke object-representaties. Anders gezegd: voorstellingen van gedachten en/of gevoelens op basis van reeds opgedane kennis en ervaringen. Dit zijn actieve voorstellingen (oftewel: presentaties) die niet geprojecteerd worden, maar in feite tot werkelijkheid worden gemaakt. Hierbij is sprake van een grote mate van identificatie.

## **Ad [3]: Normatieve veiligheid**

Normatieve veiligheid is gebaseerd op persoonlijke en/of algemeen geldende waarden en normen die gelden binnen de cultuur van de relatie, de groep, de stam of de samenleving als geheel. Op basis hiervan kan een persoon bepaalde verwachtingen scheppen die in overeenstemming zijn met 'dat wat hoort', 'dat wat kan' en 'dat wat is' toegestaan. Een voorbeeld van normatieve veiligheid is dat er maar weinig mensen het vreemd zullen vinden wanneer een dokter vraagt om je borstkas te ontbloten. De persoon mag veronderstellen dat de dokter dit vraagt vanuit zijn beroepsrol en niet voor zijn persoonlijk genoegen. Bovendien heeft de rol van de arts de maatschappelijke goedkeuring gekregen om te vragen of patiënten zich (deels) willen uitkleden. Wanneer je echter bij de bakker komt voor een brood en de bakker vraagt of je je borstkas wil ontbloten, dan zul je dit waarschijnlijk niet doen. De rol van bakker bezit niet de normatieve veiligheid die het goedkeurt dat een klant zich ontbloot tijdens het kopen van een brood.

## **Ad [4]: Fysieke veiligheid**

Fysieke veiligheid heeft betrekking op de zekerheid dat de persoon geen lichamelijk letsel op hoeft te lopen tijdens de hulpverleningsrelatie.

## **Ad [5]: Juridische of ethische veiligheid**

Bij deze vorm van veiligheid worden de rechten van de persoon beschermd door wetten en/of beroepscodes, op basis waarvan de context (en dus ook de grenzen) staan aangegeven voor het professioneel handelen.

## **Ad [6]: Existentiële veiligheid**

Deze vorm van veiligheid garandeert de persoon het recht om te bestaan en te zijn wie hij is zoals hij is. Carl R. Rogers omschrijft deze vorm van veiligheid ook wel als non-directieve acceptatie. Het is een existentiële vorm van veiligheid.

*"Veranderen vraagt per definitie om een onveilige situatie, omdat anders de verandering beperkt blijft tot variaties op een thema"*

## Over vertrouwen

Een idee van veiligheid kan alleen maar ontstaan wanneer de persoon vertrouwen heeft in:

1. Zichzelf;
2. De hulpverlener;
3. De hulpverleningsrelatie;
4. De gegeven omstandigheden.

Volgens Rossiter en Pearce kan vertrouwen alleen binnen een interpersoonlijke relatie ontstaan wanneer er sprake is van:

1. Onvoorziene omstandigheden;
2. Voorspelbaarheid;
3. Minimale alternatieve opties.

### ***Ad [1]: Onvoorziene omstandigheden***

Onvoorziene omstandigheden hebben betrekking op die situaties binnen de relatie die je niet verwacht en waarbij de handelwijze van de ander invloed op jou heeft. Wanneer de handelwijze van de ander geen effect heeft, is er ook geen behoefte om die persoon te vertrouwen. Voorziene omstandigheden prikkelen ook niet de behoefte om de ander te vertrouwen.

### ***Ad [2]: Voorspelbaarheid***

Voorspelbaarheid heeft te maken met de mate van vooruit kunnen zien wat de ander gaat doen. In situaties waar de voorspelbaarheid laag is, is er sprake van weinig vertrouwen dat de ander zich op een bepaalde wijze gaat gedragen. Er kan sprake zijn van hoop, maar niet van vertrouwen. In situaties waar de voorspelbaarheid hoog is, is er sprake van veel vertrouwen dat de ander zich op een bepaalde wijze gaat gedragen.

### ***Ad [3]: Alternatieve opties***

Alternatieve opties hebben te maken met andere mogelijkheden in plaats van de ander te vertrouwen. Bestaan er meerdere reële alternatieve opties dan is de stimulans om de ander te gaan vertrouwen kleiner. Vertrouwen is gebaseerd op een keuze om je op de ander te verlaten. Wanneer één van deze drie karakteristieken ontbreekt, is er geen sprake van vertrouwen. Wanneer de drie karakteristieken wel aanwezig zijn, *kan* het vertrouwen worden ontwikkeld.

## Vertrouwen: de kunst van het kwetsbaar zijn

Vertrouwen betekent jezelf kwetsbaar opstellen naar de ander. Om de ander te kunnen vertrouwen is het van belang om samen vast te stellen op welke gebieden jullie elkaar vertrouwen en de verzekering krijgen dat de ander je niet opzettelijk pijn wil doen. Voor sommige personen is het vertrouwen een middel geworden om de eigen belangen binnen de relatie veilig te stellen, door zichzelf kwetsbaar op te stellen met als gevolg dat een ander hem steeds komt redden in moeilijke situaties. Ik denk bijvoorbeeld aan de groepsoefening: 'de reddingsboot', waarbij één groepslid overboord gezet moet worden. Alleen mogen de groepsleden geen zelfmoord plegen door overboord te springen. In bijna alle groepen biedt een lid aan om overboord te springen omdat het leven hem of haar zo weinig heeft te bieden.

De groep weerhoudt het groepslid er van en gaat het lid beschermen om zichzelf iets aan te doen. Het gevolg is dat het groepslid nu niet meer bang hoeft zijn om overboord gezet te worden. Zijn positie is veilig gesteld.

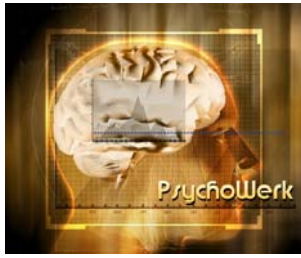
## Hoe anderen te vertrouwen?

Er bestaat geen vaste manier waarop je anderen kunt leren vertrouwen. Soms moedigt het de ander aan om jou te vertrouwen, wanneer jij hem vertrouwt. Wantrouw jij de ander, dan is de kans dat de ander jou vertrouwt bijzonder klein.

'You cannot make someone trust you. If some-one is bent on misunderstanding you and refuses to perceive you as either well intentioned or competent, there is very little you can do to change that person's interpretations of what you are like. Anything you do can always be misinterpreted, and everything you say can always be held against you, and taken as further 'proof' of that person's original perception of you' Citaat uit het boek: 'The dynamics of human communications', geschreven door: Gail en Michele Myers.

Om een vertrouwensvolle interpersoonlijke relatie te verwerven, moeten er drie factoren aanwezig zijn:

1. Je moet vertrouwen hebben in de ander, ook al weet je niet of het vertrouwen wederzijds is.
2. Profiteer niet van de ander en beschouw het gedrag van de ander als betrouwbaar in plaats van stom of onzinnig.
3. Wees bereid om te praten met de ander over het leren vertrouwen van elkaar.



# Vergeven

**'Ik kan vergeven, maar niet vergeten',  
is slechts een andere vorm voor: 'Ik kan niet vergeven'.**

Henry Ward Beecher(1813/1887)

Een ieder van ons is meerdere keren in zijn of haar leven afgewezen, bedrogen, vernederd, misbruikt, teleurgesteld of belachelijk gemaakt. Het is belangrijk dat deze negatieve ervaringen niet de boventoon in het persoonlijk functioneren gaan voeren, bijvoorbeeld door dat je vol met wantrouwen door het leven gaat. Hiervoor is het noodzakelijk om de herinneringen aan de opgelopen psychische schade af te ronden, los te laten en verder te gaan met leven. Een middel om de psychische schade af te ronden, is vergeving. Het doel van vergeving is niet zozeer bedoeld voor de persoon die je de psychische schade heeft berokkend, maar voor je persoonlijk welzijn. Vergeven helpt je de fixatie op het aangedane onrecht los te laten.

## ***Het proces van vergeven zorgt er bovendien voor dat je:***

- Aan jezelf toegeeft dat iemand je schade heeft berokkend en dat je dus kwetsbaar bent.
- Aan jezelf toegeeft hoe je je hebt gedragen nadat je pijn was gedaan.
- Stopt met jezelf de schuld te geven van datgene wat er is gebeurd.
- Stopt met het spelen van het slachtoffer.
- Stopt met het verzwelgen in zelfmedelijden.
- Stopt met het vertonen van destructief gedrag.
- Stopt met steeds in vergelijkbare situaties verzeild te raken waarbinnen je psychische schade kunt oplopen.
- De ervaren boosheid ontlaadt.
- (H)erkent dat je ondanks alles nog steeds in leven bent en dat je door de ervaringen sterker bent geworden.
- De gebeurtenissen uit het verleden binnen de juiste context bekijken en je jezelf er niet in verliest.

## ***Gezichtsverlies?***

**"Wie zichzelf accepteert, is bereid anderen te vergeven"**

Martin Descalzo (1930)

Het vergeven van dat wat een ander je heeft aangedaan, kan gedachten oproepen alsof je jezelf gewonnen geeft. Of dat de ander je heeft verslagen en dat jij dit erkent. Juist dit soort gedachten zorgt ervoor dat een persoon zich vastbijt in de ervaren pijn en/of boosheid. Het gevolg is dat de herinneringen steeds opnieuw leven worden ingeblazen. De persoon raakt gehecht aan de psychische schade. Hierdoor wordt er een onfortuinlijke verbintenis gesloten die alleen maar verdriet, lijden en pijn oplevert. Het is dan zogoed als onmogelijk om de draad van het leven weer op te pakken, omdat de persoon dan in bijna alles en iedereen wel iets herkent waardoor de pijn wordt geactualiseerd.

Vergeven heeft ook niets te maken met het leren vergeten van dat wat eens is gebeurd. De persoon hoeft de dader geen absolutie te verlenen voordat hij verder kan met zijn leven. Andere slachtoffers zeggen dat de dader eerst moet worden gestraft voordat zij in staat zijn om de gebeurtenissen allemaal achter zich te laten, want hun is pijn aangedaan en dus verdient de dader ook pijn. ('Oog om oog, tand om tand.) Het niet kunnen leven met de psychische schade, verandert niet wanneer de dader ook pijn lijdt. Het lijden is en blijft een persoonlijke aangelegenheid.

## *De ogen willen sluiten*

### **"Alles begrijpen is niets vergeven".**

Wouter Noordewier (1935)

Het moeilijkste is de confrontatie met de eigen pijn, lijden en verdriet. De angst voor deze confrontatie verleidt vaak om de aandacht bij de dader neer te leggen. "Perslot van rekening is hij verantwoordelijk voor de hele situatie en moet hij het onrecht herstellen." Het effect is het hoofd in het zand stoppen. De emoties en de gedachten die de persoon heeft zijn die van hem en dus ook zijn verantwoordelijkheid. In het reine komen hiermee kan niet buiten de persoon plaatsvinden, maar is ene proces dat van binnen gebeurt.

## *Het niet willen vergeven roept een of meerdere denkillusies in het leven:*

- **"Als dit niet was gebeurd, dan had ik een perfect leven geleid".**  
De persoon neemt niet de verantwoordelijkheid voor zijn leven. Hierdoor blijft hij in zijn ontwikkeling 'cirkelen'.
- **"Ik ben een goeie".**  
De persoon is onrecht aangedaan en dus vindt hij dat het gelijk aan zijn zijde heeft.
- **"Ik ben machtig".**  
De persoon compenseert de machteloosheid die hij ervaren heeft tijdens het moment dat hem de psychische schade werd berokkend, door (in gedachten) steeds opnieuw de dader te laten boeten voor zijn daden.
- **"Ik sta het niet toe dat iemand mij nog ooit pijn doet".**  
De persoon houdt mensen op afstand door zichzelf voortdurend aan de pijn te herinneren wat er kan gebeuren als mensen te dichtbij komen.

## *Wat is vergeven niet?*

**"We vergeven het de anderen niet dat ze niet zijn zoals wij".**

R.W. Emerson (1803/1882)

- 1. Vergeven is niet het vergeten wat er is gebeurd:**  
Dat wat is gebeurd kan en hoeft niet uit de herinnering te worden verbannen. Het maakt deel uit van de persoonlijke geschiedenis. De persoon kan hieruit leren niet nog eens een slachtoffer te worden of om van de ander een slachtoffer te maken.
- 2. Vergeven is niet het onbelangrijk maken van dat wat eens is gebeurd:**  
De gebeurtenissen hebben pijn, lijden, verdriet en boosheid veroorzaakt. Niet voor niets, omdat het persoonlijk functioneren door de gebeurtenissen op een onwenselijke wijze werd beïnvloed. Het onbelangrijk maken betekent onrecht doen aan de persoonlijke gedachten en emoties.
- 3. Het schenken van absolutie:**  
Door te vergeven, wordt de dader niet van zijn verantwoordelijkheden ontslagen. Hij moet op zijn manier vrede met zichzelf vinden. Absolutie schenken betekent dat de persoon boven de dader staat, omdat hij kan bepalen of, hoe en wanneer de ander absolutie geeft. Dit is geen vergeving geven, maar spelen voor 'god'. ("Hij die onschuldig is gooit de eerste steen").
- 4. Vergeven is niet een vorm van zelfopoffering:**  
Sommige personen blijven hangen in een slachtofferrol. Het lijkt alsof zij steeds opnieuw moeten lijden voor het aandeel dat zij in de gebeurtenissen hebben gehad. Het martelaarschap houdt alleen de afhankelijkheidsrelatie met de ander in stand.
- 5. Vergeven is niet een eenmalig besluit:**  
Het vergeven van de ander (en jezelf) is niet iets dat je op een zondagmiddag tussen de soep en de aardappelen doet. Het is een proces van acceptatie en vergeving.

## *Wat is vergeving dan wel?*

**"Als je jezelf niet vergeven hebt, hoe kun je dan anderen vergeven"?**

Dolores Huerta (1930)

- 1. Vergeven is een genezingsproces dat van binnenuit werkt:**  
De (emotionele) wonden die door de dader zijn toegebracht moeten genezen. Hiertoe dient de persoon pijn en de gebeurtenissen te leren accepteren en de confrontatie met het persoonlijke leed aan te gaan. Vergeving is de beloning na het verwerken van het verdriet, de pijn en het leed. De persoon kan pas dan gaan onthechten.

### **Het genezingsproces wordt beïnvloed door:**

- De wijze hoe de persoon pijn is toegebracht.
- Wie de pijn heeft toegebracht.
- De wijze hoe de persoon heeft gereageerd (en nog reageert) op de gebeurtenissen en het ervaren leed.
- De slotsom tot welke de persoon is gekomen over wiens schuld het is en hoe dit eventueel te voorkomen was geweest.
- De gegevenomstandigheden en het persoonlijk functioneren.
- De visie over wat de persoon uit zijn leven wil halen.

### **Het genezingsproces bestaat uit zes fasen:**

- **Fase 1: Ontkenning:** De persoon wil niet onder ogen komen wat de impact of de invloed van het leed en de pijn is, die het gevolg zijn van de gebeurtenissen.
- **Fase 2: Zelfschuld:** De persoon probeert verklaringen te vinden voor hoe de gebeurtenissen hebben kunnen gebeuren. Niet zelden komt de persoon tot de slotsom dat hij medeschuldig is en dat 'als' hij maar iets anders had gedaan, het allemaal niet was gebeurd.
- **Fase 3: Slachtoffer:** De persoon beschouwt zichzelf als slachtoffer van de gebeurtenissen. Hij had niet om het leed gevraagd. Zelfmedelijden en zwelgen in verdriet maken deel uit van deze fase. "Het is oneerlijk".
- **Fase 4: Verontwaardiging:** De persoon is kwaad op de dader en de rest van de wereld. Hij wil dat de dader boet voor het leed dat hij heeft veroorzaakt. De tolerantie is vrijwel nihil en de persoon vindt zichzelf de rechtvaardigheid zelf.
- **Fase 5: Overleven:** De persoon (h)erkent dat hem pijn is gedaan, maar ook dat hij nog steeds in leven is. Hij ontdekt dat bepaalde vermogens door de omstandigheden zijn gegroeid en dat hij tijdens de gebeurtenissen naar beste vermogen heeft gehandeld.
- **Fase 6: Integratie:** De persoon leert dat wanneer hij meer is dan alleen maar de pijn die hij ervaart, de dader meer is dan alleen maar dader zijn. Hierdoor kan de persoon zich onthechten van de dader en de gebeurtenissen. De persoon geeft de gebeurtenissen een eigen plek, zonder te vergeten.

## **2. Vergeven is een teken van positieve zelfwaardering:**

Door het stoppen met het verpersoonlijken met de herinneringen van de gebeurtenissen, kan de persoon weer oog krijgen voor de hier-en-nu situatie. De persoon leert zich te disidentificeren met de pijn: 'Ik heb pijn, maar ik ben niet de pijn. Als mens ben ik meer dan alleen maar de pijn'. Het gevolg is dat de eigenwaarde toeneemt, doordat de persoon de controle over zijn leven in eigen handen neemt en hiervoor ook de verantwoordelijkheid gaat dragen.

## **3. Vergeven is het loslaten van de intensieve emoties die gekoppeld zitten aan de gebeurtenissen:**

De persoon leert om niet langer toe te geven aan de emotionele vloedgolf, wanneer er 'filmpjes' worden gestart. De persoon weet wat er is gebeurd en leert om niet steeds

opnieuw het boek van vooraf aan te gaan lezen. Om op deze wijze zichzelf als het ware te overtuigen dat het allemaal werkelijk is gebeurd.

4. **Vergeven is het erkennen dat de persoon niet langer het zelfmedelijden of de zelfhaat of de weerstand nodig heeft om verder te kunnen gaan met het leven:**  
De persoon leert weer vertrouwen in mensen te krijgen en deze toe te laten in de intieme sfeer. Anderen en hijzelf hoeven niet langer boete te doen voor dat wat eens is gebeurd.
5. **Vergeven is niet langer de behoefte hebben om te straffen:**  
De persoon leert om niet langer de dader te willen straffen vanwege datgene wat hij heeft gedaan. De rekening kan nooit bevredigend worden vereffend. Nog kan het onrecht worden hersteld. De emotionele wonden genezen niet eerder of beter wanneer een ander pijn lijdt. Het accepteren van dit gegeven is het begin van het onthechtingproces.
6. **Vergeven is de kracht en de macht op een constructieve wijze benutten:**  
Het kost enorm veel energie, kracht en macht om over een langere periode kwaad te blijven of haatdragend te zijn of om weerstand te blijven ervaren. Door de energie, kracht en macht ten gunste van het Ik te gebruiken, kan de persoon sneller de emotionele wonden genezen en de draad van het leven weer oppakken.
7. **Vergeven is verder gaan met leven:**  
De persoon leert dat het tijd wordt om op een constructieve wijze door te gaan met zijn leven. De prijs is betaald.

**"Het is vrij eenvoudig om anderen hun fouten te vergeven;  
maar er is meer moed en lef voor nodig om hen te vergeven  
dat ze getuige waren van die van u".**

Jessamyn West (1902/1984)

## Dankbaarheid

Misschien denk je bij het begrip: dankbaarheid, meteen aan de Naikan oefeningen. De oefeningen leren hoe je dankbaar kunt zijn voor alles wat je ontvangt en geeft.

**Dankbaarheid gaat schuil in de kleine dingen van het dagelijks leven. Door de dankbaarheid vergroot je de levensvreugde en het besef van Zijn.**

# **“WEERSTAND SCENARIO”**

of te wel

## **“DRAMA-TRUT”**

1. De cliënt accepteert het hier-en-nu niet als een gebeurende werkelijkheid.
2. De cliënt lanceert één of meerdere veronderstellingen die op een (in)directe wijze te maken hebben met de gegeven omstandigheden.
3. De cliënt gaat twijfelen aan dat wat echt is. Het is niet meer goed mogelijk om te bepalen of de veronderstellingen (verklaringen) slechts fantasie zijn of niet.
4. De cliënt gaat mindfucken en komt tot 'nieuwe inzichten'. De inzichten zijn alles behalve nieuw. Echter zal de cliënt de inzichten wel als zodanig oppakken.
5. De cliënt gaat handelen op basis van de 'nieuwe inzichten'. Aangezien dat de inzichten zijn gebaseerd op de mindfuck, de veronderstellingen en het niet accepteren van het hier-en-nu, is de kans op succesvol handelen minder dan 1%. Het handelen mislukt doordat het niet gericht is op het accepteren van het hier-en-nu.
6. De cliënt krijgt te maken met gedachten aan en gevoelens van schuld. Zo kan de persoon het zichzelf kwalijk nemen dat het weer een typisch voorbeeld is hoe hij problemen aanpakt. De ervaren schuld kan verwijten, schaamte, boosheid en onbegrip oproepen.
7. De cliënt gaat mindfucken op basis van de ervaren schuld en trekt conclusies. De conclusies zijn doorgaans negatief van aard en sterk overdreven. De conclusies manifesteren zich doorgaans als dogmatische en/of stigmatiserende overtuigingen (verklaringen).
8. De cliënt gaat handelen op basis van de getrokken conclusies. De handelwijze is destructief van aard. De persoon wil zichzelf (of de ander) sanctioneren. Het straffen kan door het letterlijk kapot maken of beschadigen van iets (bijvoorbeeld een koffiemok), tot aan het figuurlijk beschadigen of kapot maken van iets (bijvoorbeeld een relatie).
9. De cliënt krijgt te maken met berouw en schuld. De persoon heeft spijt dat hij zoveel kwaad heeft gedaan. Meteen koppelt hij hieraan een schuldvraag.
10. De cliënt accepteert niet het hier-en-nu. De persoon kan het niet bewroeten waarom hij zo destructief is, terwijl hij 'alleen maar goed wil doen.' Het scenario wordt opnieuw doorlopen.

### **Opmerking:**

**De tijdsperiode waar binnen het scenario wordt doorlopen, kan variëren van seconden tot uren.**