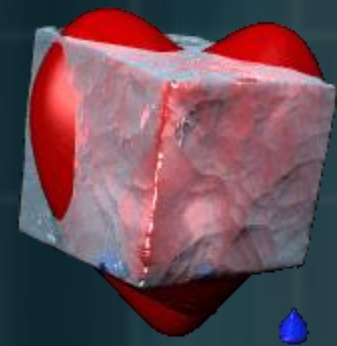


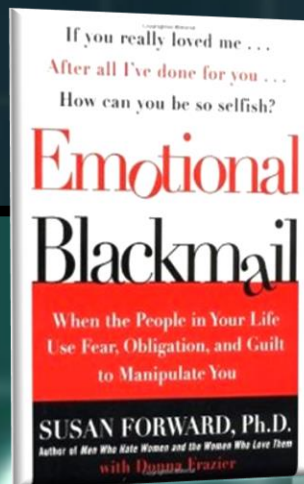
EMOTIONNELLE VORTEILE



Emotionele chantage

De term: emotionele chantage, wordt regelmatig gebruikt. Maar wat is dat nu precies: emotionele chantage? Hoe kun je het herkennen? Hoe bespeel jij het denken en de gevoelsbeleving van anderen?

In deze presentatie komen onder andere enkele ideeën en inzichten van Susan Forward aan bod t.a.v. emotionele chantage.



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 chantageur van hem verwacht.



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 aantrekt, 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.



Wanneer ontstaat emotionele chantage?

De druk op het afwijkende groepslid wordt vergroot door hem te 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.



Wanneer ontstaat emotionele chantage?

Met andere woorden: de chanteur gaat met het afwijkende groepslid een machtsstrijd aan, waarbij er slechts ruimte is voor 1 overwinnaar (de chanteur). Kenmerkend voor emotionele chantage is dat het heel zichtbaar is en dat het slachtoffer als het ware verlamd raakt. De neiging ontstaat om zich 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!

Hoe weet ik of dat ik emotioneel word gechanteerd?

Susan Forward heeft negen vragen opgesteld. Als je op één of meerdere vragen met: 'ja', antwoordt, dan weet je dat je emotioneel wordt gechanteerd. Pak pen en papier bij de hand.

1. Dreigt de persoon je het leven zuur te maken als je niet doet wat hij/zij wil?
2. Dreigt de persoon je voortdurend dat ze een eind aan de relatie zullen maken als je niet doet wat hij/zij wil?
3. Zegt de persoon steeds of laat de persoon telkens doorschemeren dat hij/zij zichzelf zal verwaarlozen of verwonden, of gedeprimeerd zal raken als je niet doet wat hij/zij wil?



Hoe weet ik of dat ik emotioneel word gechanteerd?

4. Neemt de persoon automatisch aan dat je wel toe zult geven?
5. Negeert de persoon automatisch je gevoelens en verlangens?
6. Doet de persoon grote beloften, afhankelijk van je gedrag, maar komt de persoon die beloftes zelden of nooit na?
7. Schildert de persoon jou voortdurend af als egoïstisch slecht, ongevoelig of onverschillig als je niet aan zijn/haar wensen voldoet?
8. Overlaad de persoon je met waardering als je toegeeft, maar trekt die waardering meteen weer in als je dat niet doet?
9. Gebruikt de persoon geld als een middel om hun zin te krijgen?



Het proces van emotionele chantage

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 er 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.



Het proces van emotionele chantage

- 3. De druk:* de chantageur 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 chantageur 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)



Het proces van emotionele chantage

5. *De toegeeflijkheid:* de persoon die wordt gechanteerd, begint bang te worden dat de chantageur 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.



Het proces van emotionele chantage

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.



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.



Chanteur typen

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.



Chanteur typen

- 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.



Chanteur typen

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 gebeurt 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!



Chanteur typen

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 goedgelovigheid 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.



De beweegredenen van een emotioneel chanteur

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

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.



De beweegredenen van een emotioneel chanteur

Lage frustratietolerantie (vervolg): 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.



De beweegredenen van een emotioneel zanger

Verlies: zangers 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 zanger. Hierdoor is de zanger gevoeliger geworden voor signalen die bijvoorbeeld een partner afgeeft. Als de partner 'nee' zegt en dus in verzet komt, vermoedt de zanger dat het verzet slechts het topje van de ijsberg is. De zanger kan niet geloven dat de 'nee' van de ander slechts betrekking heeft op de 'hier-en-nu'-situatie.



De beweegredenen van een emotioneel chanteur

Verlies (vervolg): Het gevolg is dat er commandozinnen worden geactiveerd waarmee de chanteur ten opzichte van zichzelf bevestigt 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 bevestigt in zijn ideeën en er ontstaat 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?"



De beweegredenen van een emotioneel zanger

Angst voor verlies: de meeste zangers 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 ontwikkelt en gecultiveerd. De chantage is dan een middel om te kunnen overleven in een vijandige wereld, althans dat maakt de zanger zichzelf wijs. "Als ik iets wil bereiken dan moet ik het nemen in plaats van erom vragen".



De beweegredenen van een emotioneel zanger

Bestaansrecht: nogal wat zangers 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 zangers twifelen 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 zanger 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 zingen.



De beweegredenen van een emotioneel chanteur

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 Ik-bedreiging en zal een of meerdere overlevingsmechanismen activeren. Emotionele chantage is hierbij een goed middel om de aandacht weer op zichzelf gericht te krijgen.



De beweegredenen van een emotioneel chanteur

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.



De beweegredenen van een emotioneel chanteur

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.



De beweegredenen van een emotioneel chanteur

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 verwaarloost geweest. Het gevolg is dat hij op basis van *negatieve aandacht* een interpersoonlijke relatie opbouwt en onderhoud, bijvoorbeeld een haatliefde relatie.



Top 5 van chantagethema'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.



Top 5 van chantagethema's

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

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.



Top 5 van chantagethema's

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 het slachtoffer dat zijn kundigheid en integriteit zonder morren door hem/haar worden erkend en worden gerespecteerd.
3. *Samenwerken:* de chanteur wil met de ander samen dingen ondernemen of verlangt een bepaalde exclusiviteit ten aanzien van de onderlinge samenwerking.



Top 5 van chantagethema's

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

- 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.



Kenmerken van slechtoffers

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.



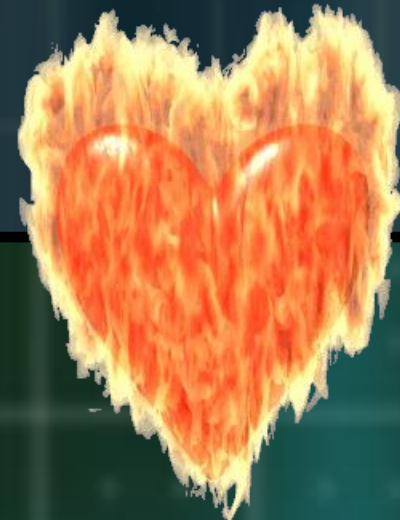
Kenmerken van slechtoffers

1. *Pijnplekken aanwijzen (vervolg)*: 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 vertrouwd en een 'goede vriend' van het slachtoffer.
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?



Kenmerken van slechtoffers

- 3. Conflictvermijdend:* 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 een machtsstrijd waarbij er 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.



Kenmerken van slachtoffers

- 3. 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.
- 4. 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.



Kenmerken van slechtoffers

5. *Brave kind syndroom*: het slachtoffer wil graag het beste jongetje of meisje van de klas zijn, zoals Wil Boonstra het graag benoemde. Met andere woorden: het slachtoffer wil de ander behagen en imponeren om op deze wijze beloond, gezien 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. Bij het slachtoffer bekruipt dan het idee dat hij de ander heeft verraden of bedrogen. Een ander voorbeeld is het steeds om toestemming te vragen aan de chanteur of het goed is dat hij iets gaat doen of over datgene wat hij zegt.



Wat kun je doen als slachtoffer?

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

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?



Wat kun je doen als slachtoffer?

Overtuigingen bijstellen (vervolg): 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 zou gaan uitzoeken. Gevolg: de emotionele chantage stopte. De man was geschokt dat zijn vrouw haar goedkeuring gaf om naar de hoeren te gaan.



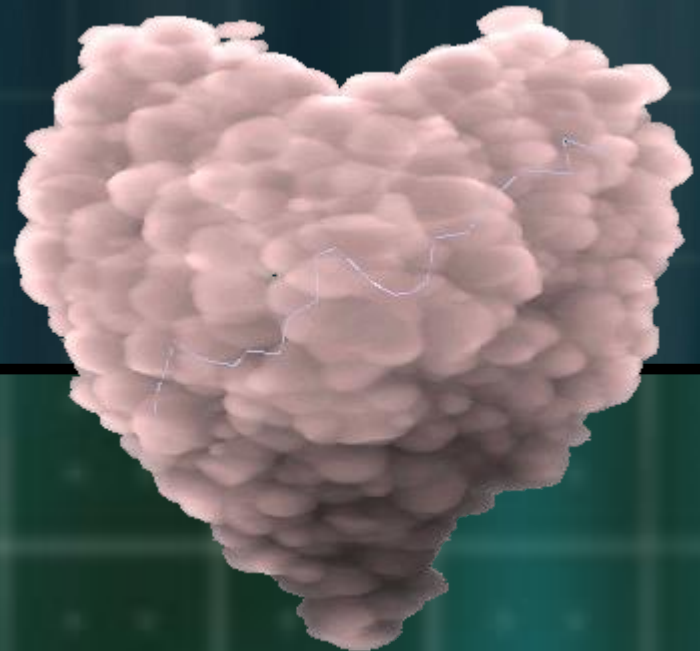
Wat kun je doen als slachtoffer?

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 doorzeuren, 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 terugkomen op het gegeven dat de ander jouw grens niet respecteert en denkt deze te kunnen schenden.



Wat kun je doen als slachtoffer?

Grenzen stellen en handhaven (vervolg): 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.



Wat kun je doen als slachtoffer?

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.



Wat kun je doen als slachtoffer?

Maak jezelf breed: een chanteur is extra succesvol als hij erin 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).



Wat kun je doen als slachtoffer?

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.



Wat kun je doen als slachtoffer?

In beweging komen: als je emotioneel wordt gechanteerd 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.



Wat kun je doen als slachtoffer?

Maak een contract met jezelf: Susan Forward geeft slachtoffers het advies om een contract met jezelf te maken, waarin je beloofd niet langer te zullen zwichten voor emotionele chantage.

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 chantageur op je heeft!



Wat kun je doen als slachtoffer?

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

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.



Wat kun je doen als slachtoffer?

Humor: gebruik humor om de chantageur 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!





PSYCHO
WERK

