

The background features a large, abstract graphic composed of several overlapping circles in various shades of blue. Two thin, light blue lines intersect to form a large 'V' shape that frames the central text area. The circles are arranged in a way that they appear to be part of a larger, interconnected system, with some circles partially cut off by the edges of the page.

Emotionele Chantage

Manipulaties in een relatie

Een abstract van het gelijknamige boek van Susan Forward met enkele verbindingen naar oa Valkuilen in je leven (Klosko & Young) en naar Motiveren kun je Leren (Pauline Dekker/Wanda de Kanter)

Marc America
5-7-2013

Het boek EMOTIONELE CHANTAGE van Susan Forward (ondertitel: 'strategieën om gedragspatronen te doorbreken ') reken ik tot een van de beste boeken in mijn psychologie bibliotheek vanwege de heldere kernachtige uiteenzetting van manipulaties die in relaties plaatsvinden. Susan Forward is een autoriteit in de psychotherapie die met uitgebreide casuïstiek de herkenbare kwetsbaarheden in ieder van ons benoemt en uitlegt hoe het mechanisme werkt waarbij anderen ons kunnen manipuleren op grond van deze kwetsbaarheden en hoe emoties een relatie kunnen saboteren. Vele mensen lijden doordat ze gemanipuleerd worden door iemand waarmee ze een emotionele band hebben.

Hoe komt het toch dat ik steeds weer denk dat ik verloren heb? Waarom moet ik altijd toegeven aan de wensen van anderen? Waarom kan ik niet voor mezelf opkomen? Waarom laat ik me toch steeds voor het blok zetten? Hoe komt het dat sommige mensen ons emotioneel kunnen verslaan?

Zij gaan heel prettig en vertrouwd met ons om zolang ze hun zin krijgen, maar als dat niet zo is dan bedreigen ze ons of begraven ons onder een zware last van zelfverwijt of schuldgevoel. Het merkwaardige is dat , hoe goed we ons leven verder ook onder controle hebben, we ons verward en machteloos voelen tegenover deze manipulators.

Het boek (300blz) is compact geschreven, dus ik zal keuzes moeten maken om deze abstract bondig te houden.

Wat is emotionele chantage?

Emotionele chantage is een krachtige vorm van manipulatie waarbij mensen ons direct of indirect proberen te bedreigen of straffen als we niet doen wat zij willen. De kern van elke vorm van chantage is een fundamenteel dreigement, dat op veel verschillende manieren kan worden geuit: "als jij je niet gedraagt zoals ik wil, zul je er spijt van krijgen ".

Emotionele chanteurs weten hoeveel waarde wij hechten aan onze relatie met hen, ze kennen onze kwetsbare plekken.

Hoe komt het nou dat slimme capabele mensen toch blind zijn voor dit gedrag dat zo herkenbaar lijkt? Een van de belangrijkste redenen is dat de chanteurs hun manipulaties heel goed verbergen in een dichte mist; je wil wel terugvechten maar je ziet niet wat er gebeurt. Deze mist (FOG) bestaat uit Fear, Obligation en Guilt. Angst, plicht en schuldgevoel, het gereedschap van de chanteurs. Bang om hen te dwarsbomen, verplicht om toe te geven en schuldig voelen als we dat niet doen.

Wanneer ben je slachtoffer van emotionele chantage?

Als personen in je leven de gewoonte hebben om

- Te dreigen je leven zuur te maken als je niet doet wat ze willen
- Voortdurend dreigen een einde aan de relatie te maken als je niet doet wat ze willen
- Te zeggen dat ze zichzelf verwonden/verwaarlozen/etc als je niet doet wat ze willen
- Automatisch aan te nemen dat je wel zult toegeven
- Automatisch je gevoelens en verlangens negeren
- Grote beloften doen afhankelijk van je gedrag, maar die nooit nakomen
- Jou voortdurend af te schilderen als egoïstisch, slecht, ongevoelig, onverschillig als je niet aan hun wensen voldoet
- Je met waardering overladen als je toegeeft, maar die waardering meteen weer intrekken als je dat niet doet
- Geld te gebruiken als middel om hun zin te krijgen

Waarom zijn sommigen van ons bijzonder gevoelig voor chantage?

Iedereen heeft zijn kwetsbaarheden, zijn zwakke plekken (spijt, onzekerheid, weerzin, angst, woede). Deze zwakke plekken doen pijn als ze aangeraakt worden.

Emotionele chantage slaagt alleen als we anderen laten merken dat ze de juiste knop gevonden hebben om ons te manipuleren. Ervaringen uit onze vroege jeugd hebben de knoppen van onze automatische emotionele reacties gevormd. (zie mijn abstract "Persoonlijkheidsontwikkeling " en "Psychopathie " onder het kopje Downloads op mijn website www.marcamericalezingen.nl)

Je zou kunnen denken dat alles in orde komt als anderen hun gedrag veranderen, maar veel belangrijker is de moed en het doorzettingsvermogen om jezelf te doorgronden en onze houding tegenover chanteurs aan te passen. Dus na inzicht dient verandering te komen!

De mensen die ons chanteren zijn vaak vrienden, collega's of familieleden, met wie we een goede band hebben die we graag willen versterken.

Een belangrijke uitdaging is het beheersen van de schuldgevoelens die je door emotionele chantage krijgt opgedrongen. Als je je hiervan bevrijd hebt komt daar veel voldoening en energie voor terug.

Zes belangrijke stappen van emotionele chantage:

- 1 de eis
2. het verzet
3. de druk
4. dreigementen
5. toegeeflijkheid
6. herhaling

Kortom een patroon van eisen, druk en capitulatie

Nu is niet elke interactie waarbij de een de ander onder druk zet, meteen een vorm van emotionele chantage, maar als een patroon van interactie ontstaat die de symmetrie in een relatie structureel aantast, dan wordt een grens overschreden.

Als je de relatie hierop wil analyseren, zullen mensen openlijk het conflict willen bespreken, gevoelens en zorgen willen delen, verantwoordelijkheid aanvaarden voor hun aandeel in het conflict (maw niet denken in termen van 'wie heeft de schuld 'maar in termen van 'wat is in dit conflict mijn bijdrage en wat is jouw bijdrage ' ; het OF-OF moet vervangen worden door het EN-EN. Zie ook mijn abstract "Moeilijke Gesprekken "onder kopje Downloads).

Chantage heeft vier verschillende gezichten

- A. De Bestraffer
- B. De Zelf-bestraffer
- C. Het Slachtoffer
- D. De Verleider

Typische openingszinnen, waarmee chanteurs hun eisen op tafel leggen zijn bv

'als je werkelijk van me hield...'

'kijk eens wat je me aandoet...'

'ga niet bij me weg, want anders...'

'jij bent de enige die me kan helpen..'

- A. De Bestraffers zijn het brutaalst, ze laten ons precies weten wat ze willen en wat ze ons zullen aandoen als ze hun zin niet krijgen. Ze willen een relatie waarin alle macht aan een kant ligt.
 ‘als..., ga ik bij je weg/krijg je de kinderen nooit meer te zien/schrap ik je uit het testament ‘
 Zij zullen hun dreigement lang niet altijd uitvoeren, maar de dreiging is dermate ernstig, dat een incidentele uiting (te midden van verder veel aardigheid) al effectief is. Bij dubbele relatie (partner en werkgever) is de dreiging nóg effectiever.
- B. De Zelf-bestraffers dreigen zichzelf wat aan te doen (drugs, suicide) als ze hun zin niet krijgen. Hun leven is gevuld met drama, hysterie en crisis; zij hebben een talent om iemand anders de verantwoordelijkheid voor hun leven op te dringen. Ze doen zich voor als ‘zwak’, maar dat is camouflage, want hun dreiging getuigt van een keiharde aanpak om hun zin te krijgen.
- C. De Slachtoffers zijn steeds bezig met hun eigen gevoelens; als jij niet doet wat ik wil, voel ik mij diep ongelukkig, mijn ellende is jouw schuld; zij zijn heel bedreven in de theatrale communicatie “Raad Eens Wat Jij Me Hebt Aangedaan”, zeg maar de stervende zwaan pose. Zij doen effectief een beroep op De Redder in ons.
- D. De Verleiders moedigen ons aan en beloven ons liefde, sex, geld of promotie: de worst voor de neus. Als we niet doen wat zij willen gaat die worst aan ons voorbij. De beloning klinkt aantrekkelijk maar er komt nooit iets van terecht.

Nu bestaat er geen scherpe grens tussen de diverse vormen van chantage, veel chanteurs bedienen zich van meer dan een methode.

Emotionele chantage lukt het best als je verstikt wordt door een dichte nevel van emoties (angst/plicht/schuldgevoel), waardoor je niet meer helder kunt nadenken over de aanpak van de chanteur of over je eigen reacties. Chanteurs versterken die emoties totdat je bereid bent om bijna alles te doen, je reageert INSTINCTIEF en dat is de sleutel tot effectieve emotionele chantage. Als de chanteur je onder druk zet, ligt er nauwelijks tijd tussen de emotionele schok en je ontwijkende reactie daarop. Je kunt geen afstand meer nemen om te zien wat er gebeurt en een doordachte keuze te maken. Hoe dichter de FOG aan emoties, des te minder tijd en verzet je kunt bieden aan hun eisen. (zie “Emotieleer” onder Downloads om te zien wat het effect is van emoties op ons vermogen om te denken, te luisteren en te praten)

De ergste emotie is angst; angst is een katalysator voor onverstandige besluiten en snelle onnadenkende reacties. Angst is deels aangeboren maar ook deels verworven; tijdens de hechting aan sleutelfiguren vindt de ‘mentaliserings’ plaats, dit is het proces waarin je leert

welke emoties bij welke situaties horen en hoe je je emoties kunt beïnvloeden. (zie tekst Persoonlijkheidsontwikkeling).

Chanteurs baseren hun bewuste EN onbewuste strategie op de informatie die WIJ hen zelf geven over onze eigen angsten (onze kwetsbaarheden, onze pijnpunten). Natuurlijk maken ze geen aantekeningen die ze opbergen voor later gebruik, maar dit soort informatie over mensen in onze omgeving slaan wij allemaal in ons geheugen op. Ook chanteurs zijn zelf zó bang om hun zin niet te krijgen, dat ze extra alert zijn op deze informatie omdat dit munitie kan zijn die hen van pas kan komen om de controle over een relatie veilig te stellen. Ze kunnen dreigen met datgene waar wij extra gevoelig voor zijn.

FOG gaat over Angst, Plicht en Schuld

A. Angst

De grootste, meest fundamentele angst is verlatingsangst; angst voor verlating ligt ten grondslag aan vele andere angsten (o.a. kritiek, afwijzing)

Angst voor woede is zo groot dat het je verzet tegen chantage ernstig kan belemmeren. Angst voor eigen woede en voor andermans woede; woede is een gevaarlijke emotie, woede stopt het denken, woede geeft je het gevaarlijke gevoel van onoverwinnelijkheid en slecht inschatten van risico's, woede leidt tot nog meer woede (winding up).

Angstige gevoelens uit het verleden liggen opgeslagen in ons geheugen en emoties uit het verleden kleuren situaties uit het heden. Dat kan gevaarlijk zijn, als de angst uit het verleden je ogen doet sluiten voor wat er nu feitelijk speelt, dan schaadt dat je emotionele welzijn (angst gedijt in het donker)

B. Plicht

Chanteurs maken bijna altijd gebruik van plichtsgevoel als wapen.

Ze laten ons merken hoezeer ze zich voor ons opgeofferd hebben, hoeveel we hun verschuldigd zijn. Vaak gooien ze ook nog religieuze of sociale argumenten in de strijd. Maar hier wordt een grens overschreden, ze dringen ons een valse

verantwoordelijkheid op. Liefde en bereidwilligheid zijn iets anders dan opgedrongen plichtsbesef. En als ons plichtsbesef sterker is dan ons zelfrespect en een gezond gevoel van eigenbelang, dan weten chanteurs daar snel misbruik van te maken.

Chanteurs kijken selectief naar het verleden als ze een reden zoeken waarom wij hun iets verschuldigd zouden zijn en herhalen dat keer op keer. De tapes van onze eigen onbaatzuchtigheid zijn helaas gewist en zo construeren zij een totaal verwrongen beeld van het verleden. Deze sterk geredigeerde versie van de geschiedenis benadrukt onze verplichtingen!

Plichtsbesef is een gevoel dat moeilijk in balans (binnen proporties) is te houden: heb je te weinig, dan onttrek je je aan je verantwoordelijkheden maar heb je teveel dan bezwijk je al snel onder de last.

C. Schuld

Schuld is de barometer van het geweten, het is het hulpmiddel van het geweten dat je waarschuwt als je tegen een persoonlijke of sociale gedragscode ingaat.

Schuldgevoelens zijn heel normaal als je een geweten hebt. Je schuld -sensor kan te scherp afgesteld worden door verwijten, beschuldigingen en een verlamme zelfkritiek. Onverdiende schuld heeft soms niets met onze eigen daden te maken, maar zo voel je het wel. Emotionele chanteurs dringen ons de volledige verantwoordelijkheid op voor hun problemen en narigheid.

Dit schuldbesef werkt als vergif in een relatie, het vernietigt elke spontaniteit, onbaatzuchtigheid of intimiteit. Het is bijna onmogelijk een gezonde relatie op te bouwen als alles door schuldbesef en verwijten wordt beheerst.

Chanteurs beschouwen verzet als een bewijs van egoïsme en onverschilligheid tegenover hun wensen en gevoelens en die boodschap weten ze vaak goed over te brengen. Daar zit een heleboel projectie bij. Projectie is een subtiel psychologisch proces waarin chanteurs hun eigen gevoelens en gedrag aan de ander toeschrijven en hem/haar juist datgene verwijten waar ze zichzelf schuldig aan maken. Bij projectie hoort een negatief etiket, waarin 'egoïstisch' een sleutelwoord is voor de makelaars in schuldbesef. Ongelooflijk hoeveel mensen dit etiket accepteren ook al is het ver bezijden de waarheid.

GEREEDSCHAP VAN DE CHANTEUR

Hoe veroorzaakt hij FOG in onze relatie met hen?

- A. Karaktermoord
- B. Pathologiseren
- C. Hulptroepen
- D. Negatieve vergelijkingen

A. Karaktermoord

Chanteurs laten ons weten dat wij moeten toegeven omdat hun wensen aardiger, openhartiger, verstandiger zijn; zij weten wat het beste is. Wij daarentegen zijn egoïstisch, oncollegiaal, verkramp, dom ('je snapt het nog steeds niet'), ondankbaar, slap, onvolwassen etc Het zijn allemaal verwarrende etiketten, positief voor de chanteur, negatief voor iedereen die weerstand biedt.

Egoïsme is het sleutelwoord van de chanteur !

B. Pathologiseren

Sommige chanteurs beweren dat we ons alleen tegen hen verzetten omdat we ziek of gestoord zijn, het ons aan zelfreflexie ontbreekt, etc. Pathologiseren is een manier om ons wijs te maken dat we ziek zijn alleen omdat we ons verzetten. Omdat pathologiseren ons zelfbeeld en zelfvertrouwen zwaar kan aantasten, is het een bijzonder giftig en effectief wapen voor een chanteur. In liefdesrelaties leidt dat tot frasen als: 'ik ben niet boos op je, ik heb met je te doen...'

Pathologiseren is vooral effectief als het gebeurt door een gezaghebbend figuur (de dokter, de advocaat etc)

Net als karaktermoord is pathologiseren een middel om onze herinneringen, ons oordeel, onze intelligentie en onze persoonlijkheid te ondermijnen. Maar bij pathologiseren is de inzet nog veel hoger. Het is een tactiek die ons doet twijfelen aan ons verstand.

C. Hulptroupen

Om hun positie te versterken haken emotionele chanteurs vaak hulptroupen erbij: 'die en die vinden dat ook'; ze trommelen iedereen op die belangrijk voor ons is, tegenover een gesloten front voel je je sneller machteloos.

Ook hulp van hoger gezag behoort tot de hulptroupen: als ze een deskundige, een boek of een TV programma citeren dan weten we niet wat ze hebben weggelaten, geparafraseerd of verkeerd begrepen; 'de feiten' zijn dus onbetrouwbaar. Onjuiste citaten en halve waarheden zijn een favoriet wapen van emotionele chanteurs die proberen hun gelijk te bewijzen.

D. Negatieve vergelijkingen

'waarom kun je niet zijn als..'

Negatieve vergelijkingen plaatsen ons in het verdomhoekje: we zijn niet zo goed, niet zo loyaal, niet zo vakbekwaam als die en die..

Dit is een valkuil waar je nooit in mag trappen: als je probeert te voldoen aan een norm die is gesteld door iemand met heel andere behoeften, talenten en omstandigheden, dan loop je het risico jezelf te verliezen.

Wat voor iemand is een chanteur eigenlijk?

Mensen die emotionele chantage toepassen zijn slechte verliezers; waarom is winnen voor hen zo belangrijk?

Normaal bestaat het leven uit geven en nemen, soms krijg je iets niet wat je graag wil hebben. Tot zover niks bijzonders; echter als je een 'nee' niet kunt accepteren, als je frustratie niet leidt tot onderhandelen maar tot dreigementen en drukmiddelen toepassen, dan ben je aan het chanteren: chanteurs kunnen niet tegen frustratie, het is alsof een negatieve gedachtespiraal op gang komt: dit gaat niet goed- ik krijg nooit wat ik wil-andere mensen trekken zich niks van mij aan-het lukt me nooit om te

krijgen wat ik wil-ik kan het niet verdragen om iets te verliezen dat ik wil-ze houden nooit zoveel van mij als ik van hen.

Deze negatieve gedachten gang: ' ik krijg nooit wat ik wil tenzij ik me keihard opstel ' is de gemeenschappelijke basis van alle vormen van emotionele chantage.

Het onvermogen om met frustraties om te gaan kan ook een reactie zijn op recente onzekerheden en spanningen.(bv financiële problemen, een ongeval of ziekte etc).

Dus iemand die zich normaliter niet zou gauw van emotionele chantage bedient kan door omstandigheden toch hierin vervallen! Als mensen in onze omgeving hun toevlucht nemen tot emotionele chantage, lijkt hun persoonlijkheid totaal te veranderen. Veel van de pijn en verwarring van emotionele chantage is terug te voeren tot de onthutsende ervaring dat onze vrienden zich plotseling niks meer aantrekken van onze gevoelens en alleen maar hun eigen zin willen doordrijven. Soms wordt je geconfronteerd met een reactie die in geen enkele verhouding staat tot de aanleiding; in dat geval moet je de bron van deze woede (of suïcidale reactie) in een verleden zoeken dat zich aan onze waarneming onttrekt en waar we helemaal niks mee te maken hebben.

Emotionele chanteurs gedragen zich vaak alsof elk meningsverschil het breekpunt van een relatie is. Dat is alleen te verklaren als je beseft dat ze niet op de huidige situatie reageren, maar op wat die situatie voor hen symboliseert uit het verleden.

De slag gewonnen, de oorlog verloren: Chanteurs krijgen regelmatig hun zin met behulp van methoden die een onoverbrugbare kloof in de relatie slaan. Toch beleven ze zo'n kortstondige overwinning als een triomf, alsof de toekomst niet bestaat. Net als kleine kinderen missen ze het vermogen om de gevolgen van hun gedrag te overzien! Zelf dwalen ze ook door hun FOG, waarin ze niet zien hoe ze met hun dwingelandij andere mensen van zich vervreemden.

Nu is er een vraag van slachtoffers van emotionele chantage, die blijft bestaan: waarom willen chanteurs niet alleen hun zin krijgen maar ook ons bewust vernederen? Een van de redenen hiervoor is de tegenstelling tussen wat ze DENKEN dat ze doen en wat er DAADWERKELIJK gebeurt. Ze vinden zelf namelijk niet dat ze ons bestraffen, maar dat ze grenzen stellen en dat ze laten merken dat er met hen niet te spotten valt. Ze denken dat ze in hun recht staan.

Een andere reden is dat chanteurs een actieve agressieve rol spelen waardoor ze zich machtig en onkwetsbaar voelen. Het is in die zin een effectieve manier om zich te weer te stellen die dreigende omstandigheden. Dit is een van de fascinerendste paradoxen van menselijk gedrag dat agressieve mensen in werkelijkheid bang zijn.

Emotionele chantage gaat niet om jou! Emotionele chantage houdt dikwijls meer verband met het verleden dan met het heden.

Wie is gevoelig voor emotionele chantage?

Het antwoord is te vinden in onze 'pijnpunten', onze zwakke plekken: gevormd door ons karakter, onze gevoeligheden en ervaringen uit onze vroegste jeugd. Deze emoties en herinneringen in onze pijnpunten kunnen heel heftig zijn. In de loop der jaren kunnen heel wat pijnpunten ontstaan en de meest voorkomende strategie om hiermee om te gaan is **tot elke prijs vermijden**. Dit vermijdingsgedrag is voor anderen beter zichtbaar dan we zelf vermoeden.

Om te voorkomen dat onze pijnpunten worden geactiveerd, ontwikkelen we een aantal **karaktertrekken** (zie ook: valkuilen in je leven, door Klosko & Young):

- een overdreven behoefte aan waardering (de waarderings-junkie)
- een intense angst voor woede (vrede voor alles)
- de behoefte aan rust tot elke prijs
- de neiging teveel verantwoordelijkheid te nemen voor het leven van anderen
- een hoge mate van twijfel aan jezelf

Geen van deze karaktertrekken is schadelijk als ze binnen normale grenzen blijven, maar als ze ons gaan overheersen en strijdig worden met de intelligente, zelfverzekerde, assertieve en zorgzame elementen van onze persoonlijkheid, dan zijn we makkelijk doelwit van manipulatie.

Een veel voorkomend afweermechanisme (Anna Freud) om bv coute que coute conflicten te vermijden is het **rationaliseren**, het is een afweermechanisme om je eigen zwakte te legitimeren.

Medegevoel en compassie is tot op zekere hoogte positief, maar als dit ertoe leidt je jezelf helemaal wegcijfert (de Bloedende harten) dan is dit een pijnpunt: de vreugde van het 'helpen' verblindt ons voor het feit dat de zieligheid vaak bedoeld is om te manipuleren. Het wordt gevaarlijk als de warmte van dankbaarheid een levensbehoefte dreigt te worden.

De gezonde constatering dat iedereen wel eens fouten maakt kan ontaarden in overdreven zelfkritiek. Vooral als je anderen veel wijsheid en intelligentie toedicht, is het voor die anderen heel eenvoudig onze zelfkritiek te voeden.

De meeste verdedigingsmechanismen die we gebruiken dateren al van lang geleden en we nemen zelden de moeite om ze te herzien en aan te passen.

Wat doet emotionele chantage met je?

Emotionele chantage berooft je van je kostbaarste bezitting, nl je integriteit.

Dit gaat over je zelfbeeld, over je waarden en morele opvattingen, over wat goed en verkeerd is. Integriteit gaat over wie je bent, je identiteit. Emotionele chantage raakt je in je kern omdat het ondermijnt wie je bent en waar je voor staat, het beïnvloedt ons zelfrespect. Als je je zelfrespect verliest, dan wordt je nog kwetsbaarder voor emotionele chantage. Dit spanningsveld tussen hoe je je voelt en

wie je wil zijn , doet pijn en dit probeer je te verminderen door afweermechanismen te gebruiken zoals 'rechtvaardigen 'of 'rationaliseren ' of bagatelliseren.

Een van de ergste gevolgen van emotionele chantage is dat onze wereld steeds kleiner wordt : we geven mensen en bezigheden op die ons dierbaar zijn, alleen om de chanteurs hun zin te geven. Zo offer je een belangrijk deel van jezelf op en brokkelt je integriteit steeds verder af.

De meeste slachtoffers van emotionele chantage onderdrukken die gevoelens van boosheid en frustratie, waardoor ze zich op allerlei andere vervelende manieren openbaren (angsten, depressies, hoofdpijn); deze stress kan ons echt ziek maken.

Het bovenstaande gaat over inzicht in wat emotionele chantage is, hoe het ontstaat en wat het teweeg brengt.

In het onderstaande komt aan bod wat je ertegen kunt doen.

Het is niet gemakkelijk om een gedragspatroon of een interactiepatroon te doorbreken omdat we moeite hebben met gedragsveranderingen, je doet wat je doet omdat je eraan gewend bent ; kennelijk geeft voorspelbaarheid een relatieve veiligheid waardoor je blijft hangen in een gedragspatroon waar je toch veel last van hebt. In feite is dit niet veel anders dan het blijven hangen in de slechte gewoonte om te roken, te drinken, vet te eten, weinig te bewegen etc. Altijd zijn er wel smoesjes, kronkelingen, onjuiste cognities die het ongewenste gedrag in stand houden: deze 'ja – maar ' , deze "cognitieve dissonantie "belemmert je om je ongewenste gedrag te veranderen terwijl je eigenlijk wel weet dat dit ongewenste gedrag nadelig voor je is.(zie ook: 'Motiveren kun je Leren ' van Paulien Dekker en Wanda de Kanter)

Het onderstaande verhaaltje illustreert dit:

Een man rijdt met zijn auto s'nachts door een straat en ziet een vrouw op handen en knieën onder een straatlantaarn kruipen. Hij denkt dat er iets mis is en stopt. "wat is er ? " vraagt hij, "u hebt hulp nodig , zo te zien ".

"bedankt ", zegt ze , "ik zoek mijn sleutels "

. Nadat ze een tijdje hebben gezocht, vraagt hij "hebt u enig idee waar u ze hebt laten vallen? "

"ja hoor" antwoordt ze , "een kilometer verderop ".

De man is verbijsterd: "waarom zoekt u dan hier ? "

Ze antwoordt: " dit is bekend terrein en het licht is hier beter "...

We denken dat we onze problemen (met emotionele chantage) kunnen oplossen door een repertoire van bekend gedrag af te werken om zo te ontsnappen aan de druk van de chanteurs: we accepteren hun beschuldigingen en verwijten, we zeggen dat het ons spijt en we doen wat ze van ons vragen.

Dus we doen het bekende gedrag en weten dat daarmee de druk vermindert, maar als we zo blijven reageren vinden we nooit de sleutels die een einde maken aan de emotionele chantage. De angst om te veranderen is universeel.

Als je wilt veranderen dan moet je eerst leren WAT je moet doen en het daarna DOEN. Maar om allerlei redenen (kronkels, smoesjes) verzetten we ons met hand en tand tegen deze stap, we zijn bang ook de goede elementen uit de relatie te verliezen als we proberen de rotte plekken weg te snijden. Dit is echter een onterechte angst: als je gedrag verandert zal ook de relatie veranderen.

Je kunt je natuurlijk laten helpen met allerlei vormen van psychotherapie, maar de meesten hebben alleen moed en vastberadenheid nodig om zich aan emotionele chantage te ontdoen.

Nieuw gedrag voelt in het begin onwennig, net zoals nieuwe schoenen die je ook moet inlopen. Belangrijk is dat je Ziet wat je met het nieuwe gedrag wil bereiken. Stap 1 is dat je moet STOPPEN met het toegeeflijke gedrag, je moet geen beslissing nemen OP HET MOMENT dat de chanteur iets van je wil. De druk van de chanteur komt grotendeels voort uit het idee dat er geen tijd te verliezen is. De chanteur wil dat je NU reageert, maar je houdt zelf de regie: "ik wil hier eerst over nadenken" Door tijd te winnen geef je meer ruimte aan je eigen gedachten, je prioriteiten, je gevoelens.

Stap 2 is dat je de situatie en je gevoelens vanuit helicopter view moet bekijken: wat gebeurt hier? Wat vind ik daarvan, welke gevoelens heb ik daarbij. Blijf observeren totdat je het verband ziet tussen je ideeën, je gevoelens en je gedrag.

Stap 3: of je nu toegeeft of verzet pleegt, het gaat erom dat je een keuze maakt uit JOUW VRIJE WIL.

Als je tijd gewonnen hebt, heb je de luxe om zelf te bepalen wat je wilt.

Zolang je nog slachtoffer was van emotionele chantage had je nog geen technieken om de handige manipulaties van de chanteur te weerstaan.

Je kunt het MACHTSEVENWICHT in de relatie herstellen als je de volgende vier kern-technieken aanleert:

1. Non-defensieve communicatie
 2. Je tegenstander tot bondgenoot maken
 3. Ruilen
 4. Humor
1. Chanteurs kregen hun zin door schreeuwen, mokken, het slachtoffer spelen, dreigen of verwijten maken.

Als je onder druk gezet wordt, ga dan niet in de verdediging en doe geen pogingen om je besluit of gedrag uit te leggen!!

Chantage zonder brandstof dooft snel uit: geef korte EMOTIELOZE antwoorden :

"laten we er nog eens over praten als je rustiger bent "

“ik begrijp wel waarom je dat zo ziet “

2. Door het met iemand eens te zijn, kun je het venijn eruit halen
3. Als je wilt dat iemand zijn of haar gedrag verandert en tegelijkertijd beseft dat je zelf ook moet veranderen, is ruilen misschien de oplossing.
Het grote voordeel van ruilen in een situatie van emotionele chantage is dat de plicht om te veranderen niet bij één persoon wordt gelegd.
4. Humor kan een nuttig hulpmiddel zijn om de ander erop te wijzen hoe zijn of haar gedrag overkomt.

Het is onmogelijk om te voorspellen hoe de ander zal reageren op wat je dwarszit. Het komt dikwijls voor dat chanteurs zich niet realiseren hoe pijnlijk hun gedrag en methoden zijn.

Sorry is niet genoeg, je verwacht het besef dat er betere manieren zijn om iets te vragen en de oprechte wil om dat te leren; je verwacht het besef dat hij/zij liefdeloze tactiek heeft toegepast en jou veel verdriet heeft gedaan; je verwacht de bereidheid om met jou te onderhandelen over een gezondere relatie; je verwacht de erkenning van jouw recht om anders te denken, te voelen en je te gedragen; je verwacht de oprechte wil om die FOG tactiek van vroeger af te schaffen, dwz geen negatieve vergelijkingen meer, geen dreigementen om op te stappen, geen pogingen om jou een schuldcomplex te bezorgen etc.

Tot slot:

Je gedrag veranderen is geen lineair proces en het gebeurt niet van de ene dag op de andere. Als je de bovenstaande vaardigheden tot een integraal onderdeel van je leven maakt, zul je merken dat het niet altijd lukt. Soms gaat het goed, soms gaat het (nog) niet goed. Van je fouten kun je leren.

Geen mens is zo welbespraakt en vrij van zenuwen dat hij altijd het juiste antwoord weet om zich aan druk en dreigementen te onttrekken.