

CLAUDIA NICOLASA



HET IS MANIPULATIE EN JE HEBT HET NIET EENS DOOR

VAN ALLEDAAGS
TOT TOXISCH

CLAUDIA NICOLASA

HET IS
MANIPULATIE
EN JE HEBT
HET NIET EENS
DOOR

Van alledaags tot toxisch

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Inleiding De oorsprong van controle 9

DEEL 1

OVER MANIPULATIE EN HAAR VALKUILEN 13

1 Het raadsel van manipulatie: wat is het eigenlijk? 15

Iedereen is een potentiële manipulator 16

Houd op over goede en slechte mensen 17

Het verschil tussen beïnvloeden, overhalen en manipuleren 20

Manipulatie gaat twee kanten op 23

Mentale valkuilen: de wapens van manipulatie 24

2 De profielen van manipulators 27

Het mysterie van de persoonlijkheid 28

Duistere manipulators 34

Grijze manipulators 54

Lichte manipulators 94

3 Ben jij het perfecte slachtoffer? 101

Accepteer het maar: je wordt gemanipuleerd 101

De perfecte cocktail om het slachtoffer te worden van manipulatie 103

Extraverte mensen zijn kwetsbaar voor manipulatie wanneer ... 107

Introverte mensen zijn kwetsbaar voor manipulatie wanneer ...	118
Een kwestie van identiteit	128
4 Het zetten van de val	133
Het perfecte lokaas	133
Niet alle valkuilen worden van tevoren bedacht	137
 DEEL 2	
TRAP NIET IN DE VAL	139
5 Mentale valkuilen in de liefde	141
Hoe je jezelf kunt beschermen in relaties	141
Tijdens de veroveringsfase	141
Tijdens het opbouwen van de relatie	148
Bij conflicten in de relatie	160
6 Mentale valkuilen in de familieomgeving	181
Gezinsdynamiek en hoe je zelfstandig kunt blijven	181
Om niet in de steek gelaten te worden	182
Om hiërarchieën te handhaven	190
Om emotionele controle te behouden	199
Bij het nemen van beslissingen	211
7 Mentale valkuilen op het werk	219
Hoe voorkom je dat je gemanipuleerd wordt op je werk?	219
Tussen collega's	219
Tussen partners	228
Tussen bazen en werknemers	233
Valkuilen binnen bedrijven	239
8 Mentale valkuilen in de samenleving	247
In sociale netwerken en de media	248
In de politiek	258
Sektes	271
9 Rode vlaggen: leer manipulatie herkennen	275
Je besteedt tijd en energie aan het begrijpen van de ander	275

Je twijfelt continu over wat je moet doen	279
Je hebt last van stress, een negatief zelfbeeld en neerslachtigheid	281
Je voelt je schuldig, maar je weet niet waarom	284
Je bent bang dat je relatie stukloopt als je niet toegeeft	285
Je zondert je af, raakt mensen kwijt en doet steeds minder	289
Je reageert op een heftige, emotionele en onredelijke manier	290
10 Hoe je jezelf psychisch kunt verdedigen	293
Twee eenvoudige trucs	294
Wat je moet doen bij duistere manipulators	297
Wat je moet doen bij grijze manipulators	311
Wat je moet doen bij lichte manipulators	323
Epiloog Trap er niet meer in: op naar een leven zonder manipulatie	329
Het schema van goede en slechte mensen is niet heel nuttig	330
Omarm je vermogen om anderen te beïnvloeden (en om je te laten beïnvloeden)	332
Geestelijke flexibiliteit is een superkracht	333
Analyseer de logica en intenties achter alles wat je hoort	335
Kwaadheid en conflicten horen bij het leven	336
Je bent waardevol om wie je bent, niet om wat je doet	338
Wees niet bang voor verdriet	339
De psychologie is je grote bondgenoot	341
Aanbevolen literatuur	343

INLEIDING

De oorsprong van controle

In 1864 kwam Emil Nobel om het leven, samen met vier anderen, toen hij experimenteerde met nitroglycerine en het explosieve goedje opeens ontplofte. Zijn broer, Alfred Nobel, ging daarna op zoek naar een veilige manier om de springstof te hanteren. En zo ontstond dynamiet, een nuttige uitvinding die zeer bruikbaar bleek in verschillende sectoren, zoals de mijnbouw en civiele techniek.

Maar al gauw werd de nieuwe stof ook op een duistere manier gebruikt, namelijk tijdens de gevechten in de Eerste Wereldoorlog, een van de bloedigste en destructiefste periodes uit onze geschiedenis. Daarom kreeg Nobel de bijnaam ‘de koopman van de dood’, iets wat hij uiterst onaangenaam vond. Hij besloot dan ook om het enorme fortuin dat hij met zijn uitvinding had vergaard ter beschikking te stellen voor het belonen van personen die een opmerkelijke bijdrage leveren aan de vooruitgang van de mensheid. En zo ontstonden de beroemde Nobelprijzen.

Het is veelzeggend dat het woord ‘dynamiet’ is afgeleid van *dynamis*, dat in het Oudgrieks ‘macht’ betekent, en zoals elke macht kan ook dynamiet op een goede manier worden gebruikt, maar ook op een egoïstische en gewelddadige manier. De psychologie biedt inzichten en tools die in verkeerde handen gevaarlijke wapens kunnen worden en is in dat opzicht te vergelijken met dynamiet. Dat is met name het geval bij een boek over manipulatie en technieken voor geestelijke controle over anderen.

Dat was ook mijn voornaamste zorg toen ik dit boek ging schrijven: dat ik personen met kwade bedoelingen misschien de

beschikking zou geven over krachtige tools. Daarom zei ik tegen mezelf: ik ga laten zien wat ons vatbaar maakt voor manipulatie en de strategieën beschrijven waar manipulators zich van bedienen om onze wil en gedachten te beïnvloeden. Het is mijn doel de lezer in staat te stellen om manipulatie te herkennen en zich daartegen te verweren. Maar wat als dit boek wordt gebruikt als een handleiding voor kwalijke praktijken?

Ik zal niet liegen door te beweren dat ik daar niet meer bang voor ben, want de mogelijkheid blijft bestaan dat iemand 'dynamiet maakt' met de kennis die ik hier ga delen. Maar na lang nadenken kwam ik tot de conclusie dat mensen die hun naasten willen manipuleren dat toch wel doen, met of zonder mijn boek. Het is nou eenmaal zo dat gewetenloze lieden zonder empathie hoe dan ook een manier vinden om anderen te misleiden. En of ik deze pagina's nu wel of niet publiceer, machiavellisten zullen er altijd zijn, en ik wil gewoon dat er minder mensen gevangen blijven zitten in een perverse en pathologische dynamiek omdat ze niet over deze kennis en hulpmiddelen beschikken.

De beslissing om dit boek te laten verschijnen is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaring en mijn bevindingen als psycholoog. Veel mensen zijn ongelukkig en in de war als gevolg van manipulatie en mentale valkuilen, en ze lopen vast in hun leven omdat ze de oorzaak van hun onvrede niet begrijpen en niet weten wat ze moeten doen. Soms worden die valkuilen gegraven door anderen, die hun eigen belangen boven de onze stellen, maar soms ook door onszelf, en dan saboteren we onze eigen mogelijkheden om gelukkig te worden en die van onze dierbaren. Hoe het ook moge zijn, het blijft een feit dat veel mensen geestelijk en emotioneel gezien niet vrij zijn.

En het meest verontrustende is nog dat manipulatie vreselijk veel voorkomt en dat we gewoonlijk niet doorhebben dat we gemanipuleerd worden of zelf degenen zijn die manipuleren. Misschien heb je weleens tegen iemand gezegd: 'Ik wil alleen het beste voor jou,' toen je hem of haar een beslissing meedeelde die eerder jou ten goede kwam dan de ander, ook al was je je daar niet van

bewust. Maak je geen zorgen: we lopen allemaal weleens in die val. We zijn immers mensen. Maar gelukkig bestaat er een manier om dat soort strategieën te herkennen en onschadelijk te maken, om jezelf te leren beschermen en om te vermijden dat je eigen angsten van jou een manipulator maken.

Dit boek is dus jouw routekaart naar het ontdekken van manipulatieve tactieken op alle gebieden van je leven. Denk daarbij aan je werk, je relatie, je familie, de media en de samenleving als geheel. Ik zal het hebben over duistere manipulators, die technieken gebruiken om jou te doen twijfelen aan je eigen waarneming, over grijze manipulators, die vanwege hun eigen onzekerheden conflicten creëren om jouw aandacht te trekken, en over lichte manipulators, die op ethische en transparante wijze een positieve invloed uitoefenen op anderen, en ik zal tevens aangeven wat je van de laatste soort manipulators kunt leren. Het gaat echter niet alleen om de theorie, want dit boek staat vol met concrete voorbeelden en gevallen uit de praktijk, en het bevat beschrijvingen van manipulatieve technieken, manieren om je daartegen te beschermen en andere nuttige ideeën die je vanaf de eerste pagina's kunt toepassen.

Maar denk niet dat je alles kunt oplossen door afstand te nemen van 'toxische personen' of dat het probleem zich altijd buiten jezelf bevindt. Nee, dit is geen boek dat je alleen maar een goed gevoel op de korte termijn wil bezorgen terwijl er op de lange termijn niets verandert in je leven. Het gaat namelijk om introspectie, zelfkritiek, vastberadenheid en vooral persoonlijke ontwikkeling. In elk hoofdstuk word je aangemoedigd om de kuilen dicht te gooien waar je telkens weer in valt, of ze nu door anderen zijn gegraven of door jezelf. Want als je echt snapt hoe manipulatie werkt, krijg je niet alleen de beschikking over een krachtig middel waar je gebruik van kunt maken (zoals Alfred Nobels dynamiet), maar kun je tevens de weg inslaan naar geestelijke bevrijding, naar een leven met betere en meer bewuste beslissingen en met gezonde en bevredigende relaties, een leven waarin jij zelf bepaalt welke koers je vaart, op welke manier en met wie. Zullen we maar beginnen?

HET VERSCHIL TUSSEN BEÏNVLOEDEN, OVERHALEN EN MANIPULEREN

Wanneer we een bepaald effect willen hebben op anderen en hun beslissingen, zijn de grenzen tussen de verschillende manieren om dat te doen zeer subtiel.

Beïnvloeden gebeurt meestal spontaan en respectvol, terwijl overhalen een bewuste intentie veronderstelt om te overtuigen, maar te allen tijde zonder de ander te dwingen of te schaden. Bij manipulatie gaat het daarentegen om het verkrijgen van een bepaald voordeel ten koste van het slachtoffer en door middel van verborgen tactieken.

In de volgende tabel zijn deze verschillen nader uitgewerkt:

criterium	mensen die anderen beïnvloeden	mensen die anderen overhalen	mensen die anderen manipuleren
Inachtneming van behoeften	Ze respecteren de mening en behoeften van anderen en proberen hun uiteindelijke beslissing niet te veranderen.	Ze houden rekening met de mening en behoeften van anderen, maar proberen die wel te veranderen.	Ze houden alleen rekening met hun eigen mening en behoeften.
Voordeel	Het is doorgaans voordelig voor beide partijen of voor niemand in het bijzonder, want het gaat niet om controle of dominantie.	Het is voordelig voor beide partijen en kan een win-winsituatie zijn.	Het is alleen voordelig voor de manipulerende partij, en vaak schaadt het de gemanipuleerde partij.
Negatief antwoord	Ze aanvaarden het als anderen nee zeggen, zonder druk uit te oefenen.	Ze aanvaarden het als anderen nee zeggen, maar dringen soms aan.	Ze aanvaarden het niet als anderen nee zeggen en nemen dan hun toevlucht tot emotionele chantage, dreigementen, straf en alles wat maar nodig is.

criterium	mensen die anderen beïnvloeden	mensen die anderen overhalen	mensen die anderen manipuleren
Context en transparantie	Ze zorgen op natuurlijke wijze voor een respectvolle omgeving zonder verborgen intenties.	Ze zorgen voor een symmetrische context waarin beide gespreksgenoten zich ervan bewust zijn dat de een de ander probeert over te halen.	Ze proberen hun intenties te verbergen en onopgemerkt te blijven, en als de manipulatie wordt gesignaleerd, ontkennen ze in alle toonaarden.
Psychische toestand van de gespreksgenoten	Beide partijen bevinden zich in een gezonde psychische toestand en kunnen vrijelijk beslissen, zonder enige dwang.	Beide partijen bevinden zich in een goede psychische toestand en kunnen volledig gebruikmaken van hun geestelijke vermogens en vrijelijk beslissen.	Ze maken misbruik van de angsten, behoeften, psychische problemen, eenzaamheid en kwetsbaarheid van anderen.
Herhaling	De beïnvloeding is doorgaans eenmalig en wordt na afwijzing beëindigd.	Het wordt niet herhaald als de ontvangende partij ongenoegen uit en de gevolgen negatief zijn.	Ze blijven maar doorgaan, ook al vindt de andere partij het onprettig.

Ik zal je nu een paar voorbeelden geven om deze verschillen wat duidelijker te maken:

- **Beïnvloeden:** Luis beïnvloedt zijn vriend Adrián wanneer hij zegt dat hij van wandelen houdt en vervolgens vertelt over de routes die hij heeft ontdekt en hoe leuk hij het vindt om in de natuur te vertoeven. Luis probeert hem niet over te halen, maar deelt zijn ervaring en merkt op dat hij zich na elke wandeling relaxter voelt en meer energie heeft. Na zijn verhaal besluit Adrián om het ook te proberen en in zijn eentje een kort rondje te lopen. Luis probeerde hem niet over te halen en zeker niet te manipuleren, maar zijn oprechte enthousiasme en het

Ze beseffen niet wat ze doen, maar kunnen daar wel achter komen

Zoals ik al zei, weten grijze manipulators helemaal niet dat ze manipuleren (in tegenstelling tot duistere manipulators). Ze kunnen zelfs heel erg gekwetst zijn en heftig reageren wanneer ze erop gewezen worden dat ze manipulatieve intenties hebben. Ze beseffen namelijk helemaal niet dat ze manipuleren en waarom ze dat doen, want ze zijn zich niet bewust van de angsten, verlangens en behoeften die hen ertoe bewegen anderen te manipuleren. Als ze wel weet hadden van hun eigen schaduwen, zouden ze in veel mindere mate slaaf zijn van hun eigen mentale valkuilen, die zo veel pijn veroorzaken bij henzelf en hun omgeving.

Maar omdat ze zich niet bewust zijn van hun problematische gedrag, weten ze doorgaans niet wat het effect daarvan is op anderen en hoeveel schade ze bij hen aanrichten. Grijze manipulators zorgen voor veel frustratie bij hun naasten en worden daarom vaak beschouwd als egoïstische en weinig empathische mensen.

Maar in tegenstelling tot duistere manipulators zijn zij wél in staat om empathie op te brengen voor anderen en om zich schuldig te voelen, wat niet wil zeggen dat ze dat ook altijd doen. Dat hangt af van verschillende variabelen, zoals het moment, de situatie en de omstandigheden. En soms kunnen ook mensen die in principe empathisch zijn op een kille, egoïstische manier handelen. Als iemand niet erg empathisch lijkt, is diegene niet meteen een psychopaat of narcist. In ons leven hebben we te maken met moeilijke momenten, nare gebeurtenissen, ziektes en psychische stoornissen, en daardoor kan het voorkomen dat we een tijdlang weinig of geen empathie voelen voor anderen.

De situatie van grijze manipulators is dus complex. En waar ik je aanraad om duistere manipulators zoveel mogelijk te mijden of om je in elk geval te beschermen tegen hun technieken (die ik later in dit boek zal beschrijven), ligt de zaak bij grijze manipulators veel minder duidelijk en hangt het er nog maar van af wat je zou moeten doen.

Sommigen van dit soort manipulators voelen zich slecht wanneer ze op de gevolgen van hun handelingen worden gewezen en zullen proberen te begrijpen waarom ze doen wat ze doen, en dat opent de deur naar verandering. In mijn praktijk heb ik meer dan eens meegemaakt dat mensen er tijdens het analyseren van hun eigen gedrag achter kwamen dat ze de neiging hadden anderen te manipuleren, hoewel ze zeker geen duistere persoonlijkheid hadden. Het komt echter ook voor dat iemand ontdekt dat hij of zij schade aanricht bij een ander, maar helemaal niet naar zichzelf durft te kijken, wat voor beiden heel frustrerend kan zijn. In dat geval heeft het niet veel zin om de betreffende persoon bewust te maken van zijn of haar manipulatieve gedrag.

Het spijt me dat ik je geen exacte omschrijving kan geven van de gedragspatronen van grijze manipulators, want het gaat nou eenmaal om een zeer brede en diverse groep mensen. Niettemin hoop ik dat ik je met de volgende profielen en voorbeelden een idee kan geven van de kenmerken van dit soort manipulators.

Ze improviseren

Grijze manipulators gaan doorgaans niet strategisch en methodisch te werk (dit in tegenstelling tot duistere manipulators). Ze denken niet na over hun doelen en weten vaak niet eens waarom ze doen wat ze doen. Ze staan er ook niet bij stil hoe ze die doelen kunnen verwezenlijken en op welke knoppen ze moeten drukken om ervoor te zorgen dat anderen doen wat zij willen, en daarom beseffen ze ook niet welke trucs ze gebruiken.

En omdat ze niet met voorbedachten rade handelen, zijn ze gewoonlijk niet in staat om hun eigen manipulatieve gedrag te herkennen en worden ze snel kwaad als anderen hen daarop wijzen. Dat is trouwens iets wat ons allemaal overkomt: wanneer we het verwijt krijgen dat we iets verkeerd hebben gedaan terwijl we helemaal geen vooropgezet plan hadden, vinden we het moeilijk om de betreffende handeling als 'eigen' te beschouwen, alsof alleen de

dingen die we bewust doen deel uitmaken van onszelf.

Bij grijze manipulators worden mentale valkuilen geactiveerd door prikkels, situaties, gesprekken, gedachten of gevoelens die hun achilleshiel blootleggen: een angst, een onvervulde behoefte, een niet-verwerkt trauma, enzovoort. En dat kan aanleiding geven tot manipulatief gedrag. Als iemand zich bijvoorbeeld onzeker voelt door een opmerking van zijn of haar partner, kan dat ertoe leiden dat de betreffende persoon gaat flirten met een ander om die onzekerheid te compenseren.

Zoals je ziet gaat het daarbij om een meer spontane, impulsieve en geïmproviseerde vorm van manipulatie die vaak onbeholpen is en daardoor makkelijk te herkennen, zeker als je ervaring hebt met manipulatief gedrag. En paradoxaal genoeg worden grijze manipulators vaak om die reden ten onrechte als psychopaten aangemerkt, terwijl duistere manipulators, die zich volledig bewust zijn van hun daden, maar hun intenties wel goed weten te verbergen, dikwijls doorgaan voor modelburgers. Dat is de wereld op zijn kop, nietwaar?

Hun redenen en technieken zijn emotioneel

Zoals je inmiddels weet, proberen grijze manipulators doorgaans niet op een concrete en expliciete manier iets van je gedaan te krijgen (zoals duistere manipulators), maar zoeken ze slechts naar een oplossing voor hun angsten en behoeften. Hun gedrag wordt ingegeven door emotionele en psychische drijfveren die niet zo duidelijk en instrumenteel zijn als bij duistere manipulators.

Daarom heeft hun manipulatieve gedrag altijd een emotionele lading en gebruiken ze technieken als chantage, overbescherming, medelijden wekken, anderen schuldgevoelens aanpraten en het spelen van de slachtofferrol. Ze komen bijvoorbeeld niet met een serie argumenten om je te laten doen wat zij willen, maar kijken je verdrietig aan wanneer je niet aan hun verwachtingen voldoet om ervoor te zorgen dat je je schuldig voelt en alsnog de door hen

gewenste beslissing neemt, zonder dat ze ook maar iets hoeven te zeggen.

Ik heb eerder opgemerkt dat dit soort gedrag, door het emotionele, spontane en soms zelfs impulsieve karakter ervan, makkelijker te herkennen is dan duistere manipulatie. Dat betekent echter niet dat het minder effectief is of dat je er makkelijker mee om kunt gaan, want de reacties die het bij jou teweegbrengt kunnen zeer heftig zijn.

Dat verklaart waarom mensen zich soms bewust zijn van de manipulaties van bepaalde personen uit hun omgeving, maar zich daar toch niet aan kunnen onttrekken, alsof ze in een kringetje ronddraaien waar ze niet meer uit komen. In het hoofdstuk over manipulatieve technieken zal ik het hebben over de trucs die grijze manipulators toepassen, en dan vooral binnen de familie, want wij vinden het met name in de context van interpersoonlijke relaties erg moeilijk om grenzen te stellen en afstand te nemen, zelfs wanneer het gedrag van verwanten helemaal niet goed voor ons is.

Ze manipuleren volgens terugkerende patronen

Grijze manipulators hebben de neiging zichzelf te herhalen, en dat maakt ze makkelijker te herkennen. Zoals ik al opmerkte heeft elke grijze manipulator een achilleshiel (zijn of haar angst, wond of behoefte), en tevens een specifieke manier om daarop te reageren, waardoor hun manipulatieve neigingen stevast gericht zijn op dezelfde onderwerpen, situaties en gesprekken. Bovendien maken ze vaak gebruik van dezelfde trucs, tactieken en methoden wanneer ze anderen manipuleren. Alsof ze niet anders kunnen.

Als je weleens een grijze manipulator bent tegengekomen in je leven, weet ik zeker dat je, na alles wat je tot nu gelezen hebt, aan iets denkt wat de betreffende persoon altijd doet op bepaalde momenten. Soms is zijn of haar gedrag zelfs zo voorspelbaar dat je maatregelen kunt nemen om het te voorkomen of binnen de

BEN JIJ HET PERFECTE SLACHTOFFER?

Waarschijnlijk heb je inmiddels teruggedacht aan een groot aantal situaties waarin je het gevoel had beïnvloed, overgehaald of zelfs gemanipuleerd te worden. Je bent niet de enige, want veel mensen zullen er tijdens het lezen van dit boek achter komen dat ze op bepaalde momenten niet volledig zijn gerespecteerd en niet echt vrij waren om hun eigen keuzes te maken. Dat is normaal. Maar sommigen zal dat vaker overkomen dan anderen. Wil je weten of jij een van hen bent?

In dit hoofdstuk zal ik een beschrijving geven van de kenmerken en de omstandigheden die je kwetsbaar maken voor manipulatie. En ik zal je tips en voorbeelden geven die je kunnen helpen om jezelf te analyseren en om te ontdekken of jij de neiging hebt in dit soort situaties terecht te komen. Het is mogelijk dat je de verstrekte informatie beangstigend vindt, en dat is begrijpelijk, want wij mensen denken graag dat anderen gemakkelijk om de tuin geleid kunnen worden, maar dat wij daar zelf te intelligent voor zijn. Het slechte nieuws is echter dat manipulatie niet alleen een kwestie van intelligentie is.

ACCEPTEER HET MAAR: JE WORDT GEMANIPULEERD

Wanneer gevallen aan het licht komen waarin mensen het slachtoffer zijn geworden van oplichters, sektes of misleiding in de interpersoonlijke sfeer, maken of horen we vaak opmerkingen als: 'Je

moet wel heel dom zijn om daarin te trappen.’ ‘Die idioten verdienen het gewoon.’ En: ‘Het lag er zo dik bovenop. Hij is gewoon bij de neus genomen omdat hij dat zelf wilde.’ Maar als we denken dat andere mensen continu worden gemanipuleerd terwijl wijzelf wel duidelijk zien wat er gebeurt, gaan we voorbij aan het feit dat we het vaak helemaal niet doorhebben als we worden gemanipuleerd. We zijn ons er zelfs totaal niet van bewust hoe dikwijls we in de loop van ons leven zijn bespeeld om bepaalde beslissingen te nemen.

En dan bedoel ik niet alleen turbulente fasen in je interpersoonlijke relaties. Denk bijvoorbeeld aan de manipulatiestrategieën die politici, de media en marketingbedrijven hanteren. Of aan de aanbiedingen in supermarkten die je ertoe verleiden meer te kopen dan je nodig hebt. Of aan het bedrijf waarvoor je werkt, dat jou zo hard mogelijk probeert te laten werken. We kunnen daarom stellen dat wij allemaal dagelijks het slachtoffer zijn van manipulatie. Denk je echt dat jij altijd zelf bepaalt wat je doet en kiest? Laat me je dan vertellen dat dat onmogelijk is.

Met dit boek probeer ik dat duidelijk te maken, zodat je aanvaardt dat manipulatie deel uitmaakt van ons leven en dat niemand zich daar volledig aan kan onttrekken, hoe slim hij of zij ook is. Het is dus belangrijk om een volwassen en verantwoordelijk perspectief op deze kwestie te ontwikkelen. Wanneer je dat begrijpt, kun je beginnen met het herkennen van manipulatieve mechanismen en je daartegen beschermen, en soms zul je zelfs moeten lachen om de valkuilen waarin wij dikwijls terechtkomen. Laten we dus op weg gaan naar een vrijer psychisch leven en tevens naar een meer empathische houding ten aanzien van anderen's kwetsbaarheid, in de wetenschap dat ook wijzelf het slachtoffer van manipulatie kunnen zijn.

Desalniettemin zijn er zoals gezegd mensen die dat door hun persoonlijke kenmerken vaker zal overkomen dan anderen. Maar wie zijn dan degenen die makkelijker gemanipuleerd kunnen worden en waarom? Hoe zitten dat soort personen in elkaar? En ben jij misschien een van hen? Ik zal het dus nu hebben over de kenmerken van ‘het perfecte slachtoffer’.

DE PERFECTE COCKTAIL OM HET SLACHTOFFER TE WORDEN VAN MANIPULATIE

Onder bepaalde omstandigheden kunnen wij allemaal gemanipuleerd worden. Het idee dat alleen ‘zwakke’ mensen of mensen ‘zonder verstand’ daar kwetsbaar voor zijn, is een mythe die een vals gevoel van immuniteit veroorzaakt (en die ons dus nog meer in gevaar brengt). Het gedrag van manipulators is juist zo effectief omdat ze zich kunnen aanpassen aan de specifieke situatie van hun slachtoffers, net zoals water de vorm aanneemt van de kruik waarin het wordt gegoten.

Bovendien zijn er bepaalde omstandigheden waarin onze vatbaarheid voor manipulatie toeneemt omdat onze beschermingsmechanismen en psychische weerstand worden ondermijnd. Bijvoorbeeld wanneer we verward of verdrietig zijn of wanneer sprake is van ingrijpende veranderingen, zoals een sterfgeval, verlies van een baan of het begin van een nieuwe relatie, want vaak zijn we dan emotioneel gevoelig en minder op onze hoede voor externe pogingen om ons te controleren. Onder dat soort omstandigheden vinden manipulators vruchtbare grond om hun wil op te leggen en gebruik te maken van onze angsten, onze cognitieve biases of onze behoefte aan steun, bevestiging en sturing.

Niemand ontsnapt echter aan de klauwen van manipulatie, al zijn bepaalde groepen extra kwetsbaar, en niet alleen vanwege hun situatie, maar ook omdat ze minder goed in staat zijn om op een kritische manier te kijken naar de mensen in hun omgeving. Kinderen zijn bijvoorbeeld een makkelijke prooi voor manipulatie omdat ze nog maar weinig ervaring hebben en emotioneel afhankelijk zijn van anderen. Hun vertrouwen in volwassenen en hun natuurlijke neiging om te zoeken naar bevestiging maken hen in hoge mate beïnvloedbaar. Daarom zijn de gedachten en handelingen van kinderen die in een manipulatieve omgeving opgroeien makkelijk te sturen, en ze zullen gedragspatronen ontwikkelen die tevens bepalend zijn voor hun toekomstige relaties.

Ook ouden van dagen kunnen een makkelijk doelwit vormen

ONTDEK HOE SUBTIELE MANIPULATIE JE DAGELIJKS LEVEN BEÏNVLOEDT EN HERPAK DE CONTROLE OVER JE LEVEN

Emotionele manipulatie is overal. Niet alleen in de politiek of digitale wereld, maar ook in de relaties die je het dierbaarst zijn: met partners, familieleden, vrienden of collega's. Toch heb je vaak niet door dat het gebeurt.

Dit boek onthult de verborgen dynamieken van manipulatie. Psycholoog Claudia Nicolasa helpt je om gezonde grenzen te stellen, los te breken van schadelijke patronen en relaties met meer bewustzijn aan te gaan. Ze laat zien dat manipulatie niet alleen een wapen is in ongezonde relaties, maar dat het verweven zit in alledaagse interacties – en soms zelfs in jezelf. Met praktische en effectieve tools leer je manipulatieve patronen te herkennen, begrijpen en doorbreken, zodat je de controle over je leven kunt terugnemen.

CLAUDIA NICOLASA is een Spaanse psycholoog, gespecialiseerd in interpersoonlijke relaties, emotionele manipulatie, non-verbaal gedrag en bedrijfspsychologie.



9 789043 941341 >

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

