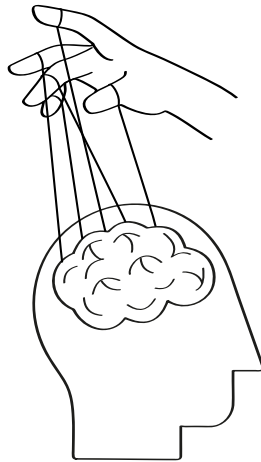


Omgaan met **MANIPULATORS**

Isabelle Nazare-Aga



DELTA S

Inhoud

<i>Voorwoord</i>		7
<i>Inleiding</i>		9

DEEL 1

WIE ZIJN DE MANIPULATORS?

Hoofdstuk 1	De maskers van relationele manipulators	15
Hoofdstuk 2	De kenmerken van relationele manipulators	33
Hoofdstuk 3	De mentale en lichamelijke schade.	57
Hoofdstuk 4	Manipulators geven anderen een schuldgevoel ...	69
Hoofdstuk 5	Manipulators en verantwoordelijkheid	83
Hoofdstuk 6	Manipulators en communicatie	93
Hoofdstuk 7	Manipulators zaaien tweedracht.	115
Hoofdstuk 8	Manipulators en kleinering	129
Hoofdstuk 9	Arme manipulators!	143
Hoofdstuk 10	Manipulators veranderen hun meningen en gedrag naargelang de situaties.	151
Hoofdstuk 11	Manipulators houden geen rekening met de behoeften van anderen	159

DEEL 2

HOE BESCHERM JE JEZELF TEGEN MANIPULATORS?

Hoofdstuk 12	Ontmaskering	175
Hoofdstuk 13	Zet een kruis door een ideale communicatie met manipulators	179
Hoofdstuk 14	Leer tegenmanipuleren	181
Hoofdstuk 15	Wees assertief	229
Hoofdstuk 16	Andere belangrijke houdingen	257
<i>Conclusie</i>		263
<i>Bijlagen</i>		265
<i>Dankwoord</i>		287

Voorwoord

Alle boeken hebben een verhaal en sommige kunnen zelfs het leven van hun auteur veranderen. Dat is bij mij het geval en daarom wil ik je graag iets vertellen over de achtergrond van mijn allereerste boek.

Er zat zesenhalf jaar tussen het moment waarop ik mijn eerste woorden op papier zette en de eerste publicatie van het boek. In die tijd werkte ik in mijn praktijk voor cognitieve gedragstherapie en als trainer bij bedrijven, ziekenhuizen en overheidsinstanties. Ik hield me dus tijdens de schoolvakanties bezig met schrijven.

In het begin besepte ik dankzij Alain Vanet, mijn mentor in therapie en vooral in training, dat wat omschreven werd als manipulatief ‘gedrag’ voor sommigen – mannen en vrouwen – niet zomaar gedrag was! Toen ik jaren later deze problematiek met mijn patiënten besprak, soms persoonlijk en soms in groepssessies waarin we het hadden over assertiviteit en zelfrespect en zelfs in professionele trainingen, kon ik mensen over deze toxische persoonlijkheden laten praten.

Deelnemers aan mijn trainingen vroegen mij om een boek te schrijven. Een boek bedoeld voor een groot publiek, maar dat ook zou dienen als hulpmiddel voor psychologen en psychotherapeuten, advocaten, artsen en andere professionals. Sinds 1986 noteer ik nauwgezet de verhalen en voorbeelden die ik in mijn praktijk en om me heen heb verzameld. Samen zijn het er meer dan 7500! Ik luisterde ook naar opnames die zonder medeweten van manipulators in hun gezin en relatie waren gemaakt en las duizenden bladzijden met verhalen van slachtoffers. Enorm veel werk waardoor ik een schat aan informatie kon verzamelen waarmee ik een lijst van dertig typische kenmerken van manipulators kon opstellen.

Ik was enthousiast tijdens mijn mondelinge presentaties, maar ontdekte tijdens mijn werk een nieuwe passie voor het geschreven woord. Een passie die me ertoe aanzette om na dit boek nog andere boeken te schrijven, hoewel ik dacht dat het bij eentje zou blijven.

Dit eerste boek was een onverwacht succes voor mij. Het is zelfs in meerdere talen vertaald, van het Spaans en Japans tot het Tsjechisch en Chinees. Sinds de eerste publicatie hebben de media mij heel vaak geïnterviewd, zowel in Europa als in Amerika. Daarmee hebben ze enorm bijgedragen aan het onthullen van wie manipulators zijn (narcisten in psychoanalytische taal). Ik dank hen voor hun waardevolle hulp. De term ‘manipulator’ werd in 1997 door veel mensen in Europa nog niet meteen begrepen; in tegenstelling tot Canadezen en Amerikanen dachten zij dat deze naar een osteopaat verwees die het lichaam ‘manipuleert’ om het te behandelen...

Aangezien manipulators helaas nog steeds op alle terreinen van het leven te vinden zijn, blijft de inhoud van het boek dat je nu in handen hebt na al die tijd nog steeds relevant. Na het doorvoeren van een aantal herzieningen stel ik met veel trots en plezier deze nieuwe editie aan je voor.

Isabelle Nazare-Aga

Inleiding

Ben je ooit vol zelfvertrouwen en overtuigd van je kwaliteiten op een nieuwe afdeling, bij een nieuw bedrijf, in een nieuwe familie of in een nieuwe vriendenkring beland en ben je daar hindernissen in je relaties tegengekomen die je nooit eerder had ervaren?

De twijfel sluipt erin. De stress begint aan je te knagen. Iemand in je omgeving blijft in je gedachten hangen en je hebt het vaak over hem of haar. Te veel is te veel... Waarom? Welke invloed heeft deze persoon op jou? Zijn of haar relatie met de ander lijkt destructief, maar het gaat meer over een gevoel van jou dan over een rationele verklaring. De gevolgen zijn verwoestend. Ze beginnen zich te uiten in een groeiend gebrek aan zelfvertrouwen. Een knagende twijfel over je capaciteiten, je vaardigheden of je menselijke kwaliteiten. Een minderwaardigheidsgevoel. De indruk dat je niet meer weet hoe te communiceren. Daarna verschijnen de lichamelijke klachten zoals slaapproblemen, ademhalingsmoeilijkheden, hoofdpijn, buikpijn, huidaandoeningen en zelfs een depressie...

Deze situatie komt helaas vaak voor in het echte leven en is voor velen van ons de oorzaak van veel onrust en trauma's. Het gaat om de zogenaamde 'relationele' manipulators!

Ik heb het niet over professionele manipulators in reclame, verkoop of politiek. Deze professionals maken gebruik van beïnvloedings- en overtuigingstechnieken die in de psychosociologie bekend zijn met slechts één doel: een product verkopen, de omzet verhogen of meer stemmen bij de verkiezingen halen. Diepe gevoelens spelen hier bijna geen rol. Die gevoelens vormen daarentegen de strategische basis van de relationele manipulator! Sinds enkele jaren ben ik als therapeut en trainer verbaasd

hoe vaak deze vaststelling voorkomt: iemand die een groot ongemak bij iemand in zijn of haar omgeving ervaart, ontdekt vaak opeens dat deze persoon een manipulator is!

Therapeuten krijgen, ongeacht hun studie, vaak niet te horen wat de precieze kenmerken van een manipulator zijn. Als gevolg daarvan kunnen ze deze 'stressveroorzaker' minder goed als een invloedrijke factor in de disbalans van sommige patiënten zien. Statistisch gezien is het duidelijk dat we in ons leven allemaal een manipulator zullen tegenkomen. Dit boek is dan ook bedoeld voor zorgprofessionals, de rechterlijke macht en de gewone mens. Het is bedoeld om informatie te geven waarmee je een manipulator kan herkennen en vooral om jezelf ertegen te beschermen. Het opent ook de deur naar nieuwe studies die tot een beter begrip en nieuwe beschermingsmethoden kunnen leiden.

We leren gewoonlijk meerdere methoden om met stress om te gaan: sociale vaardigheden, het cognitieve domein (dit wil zeggen waardesystemen, overtuigingen en irrationele of foutieve gedachten), ontspanning, timemanagement, het belang van slaap, plezier, voeding, sport, enzovoort. Ik merkte echter dat er veel weerstand is tegen de doeltreffendheid van deze technieken wanneer de 'stressveroorzaker' (de stressfactor) een naaste blijkt te zijn. Het is lastig om een oplossing voor dit probleem te vinden. In 90% van de gevallen hadden mensen in deze situatie te maken met een manipulator in de ware betekenis van het woord. Er zijn dan drie oplossingen nodig:

1. leren hoe manipulators te werk gaan;
2. weten hoe ze herkend kunnen worden;
3. jezelf ertegen beschermen.

Waarover gaat het? Alle gedragsmatige, cognitieve, emotionele en relationele gebieden zijn verstoord. Ik zal deze situatie omschrijven op basis van de ervaringen van de slachtoffers: hoe manipulators een schuldgevoel aanpraten, geen verantwoordelijkheid nemen, communiceren, tweedracht