

Marie Andersen

Manipulatie

Herkennen en oplossen

Vertaald door Petra Van Caneghem

Horizon

Waarschuwing: de voorbeelden in dit boek zijn geïnspireerd op
waargebeurde verhalen, maar ze zijn herzien en geanonimiseerd
om ze met de lezer te kunnen delen.

Inhoud

Inleiding	9
Algemeen	21
Hoofdstuk 1: Afkeuren	37
Hoofdstuk 2: Zich opdringen	51
Hoofdstuk 3: Isoleren	65
Hoofdstuk 4: Het territorium niet respecteren	77
Hoofdstuk 5: Dialoog weigeren	93
Hoofdstuk 6: Objectificeren	107
Hoofdstuk 7: Omkeren	121
Hoofdstuk 8: Ontkennen	137
Hoofdstuk 9: Hersenspoelen	147
Hoofdstuk 10: In de greep houden	159
Conclusie	171
Bijlagen	181
Bibliografie	201
Noten	207

Inleiding

‘Liefje, we moeten gaan!’

‘Wacht, mama, ik ben nog aan het spelen!’

‘Nee, het is tijd. Ruim je speelgoed op, we moeten weg!’

‘Wacht, mamaaaa, eerst nog mijn spelletje!’

‘Goed, als je dat wilt, dan blijf je maar hier en ga ik alleen!’

Dit werkt! Maar wat doet deze moeder om haar kind zo ver te krijgen dat het luistert? Ze manipuleert en ze gebruikt een dreiging – en ook niet de minste: ze dreigt ermee haar kind achter te laten – om het zo ver te krijgen dat het tegen zijn wil stopt met spelen en haar volgt. Logisch, zeg je, je moet naar huis en je kind moet luisteren. Daar heb je gelijk in, maar manipulatie gebruiken in de opvoeding laat sporen na, vooral als je het herhaaldelijk doet. Of het kind gelooft zijn moeder, voelt zich niet veilig bij haar en ontwikkelt de angst om echt achtergelaten te worden, met alle gevolgen van dien voor zijn zelfvertrouwen. Of het gelooft zijn moeder niet, doorziet wat ze doet, ziet hoe efficiënt het is en past die methode later toe wanneer het hem uitkomt... Het was dus beter geweest om de ouderlijke autoriteit op een gezonde manier te gebruiken, aangepast aan de leeftijd van het kind en de omstandigheden (bijvoorbeeld een paar minuten van tevoren al waarschuwen of een stem gebruiken die geen tegenspraak duldt).

Maak je geen zorgen! Als je dergelijke achterdeurtjes gebruikt om een kind dat niet luistert toch zo ver te krijgen dat het doet wat je vraagt op een dag dat je er echt geen zin in hebt, ben je nog geen slechte ouder of onbewuste manipulator. Integendeel, dit laat zien hoe efficiënt en gemakkelijk manipulatie is en hoe vaak er onbewust

gebruik van wordt gemaakt. En heus niet alleen door doorgewinterde narcisten! Laten we het wat meer in detail bekijken.

Vandaag de dag gebruiken we te pas en te onpas het woord 'manipulatie'. Geen enkel domein lijkt te ontsnappen aan het manipuleren van anderen: reclame, de politiek, de rechtspraak, het onderwijs, ons sociale leven, gezinnen, relaties... Gaat het hier om overdreven verleiding? Stalking? Misbruik van de zwakheid van anderen? Hebben we hier te maken met narcisme? Mensen die gedachten kunnen lezen? Oplichters? Hoe kunnen we door de bomen het bos zien?

De verwarring heeft te maken met zowel de woordenschat die gebruikt wordt als het gebrek aan kennis van de psychologische mechanismen die hier aan het werk zijn. Nog voor de term 'manipulatie' zijn intrede deed in de psychologie, werd hij al gebruikt in de omgangstaal om doelbewust gedrag te omschrijven dat anderen, zonder dat ze het beseffen, zo ver moet krijgen dat ze doen wat jij wilt. Vergelijk het met een fraudeur die alles in het werk stelt om van zijn slachtoffer te profiteren. Daarachter zit ook het idee van een doelgerichte handeling en oneerlijke bedoelingen.

Is manipulatie altijd het resultaat van bewuste intriges? Is het ook altijd iets slechts? Is het altijd de bedoeling de ander te bedriegen? Kun je iemand manipuleren voor zijn eigen bestwil? Kun je je ertegen wapenen?

Waar ik het in dit boek niet over zal hebben, zijn reclame (die ons vrolijk manipuleert, maar dat weten we best, want dom zijn we niet!) en de politiek (ook hier wordt verondersteld dat je de spelregels kent, dus waakzaam blijven!). Je krijgt van mij niet de commerciële trucjes te horen waardoor je je winkelkarretje vollaadt met aanbiedingen terwijl je eigenlijk gewoon een stukje kaas wilde kopen. Evenmin leer ik je verleidingsstrategieën of de beste manieren om een baan in te pikken. Dat zijn eenvoudige of geslepen tactieken binnen een specifiek kader, waarvan de spelregels normaal gesproken bekend zijn bij alle spelers. Niemand verplicht je om goedgegelovig te zijn.

Ik houd het bij het domein dat ik het best ken en waarvan ik bij

mijn patiënten, maar ook in het sociale leven, de schade zie. Ik heb het over een instinctieve, al dan niet bewuste dynamiek die iedereen kan toepassen, maar die sommigen vrijelijk gebruiken zodra een relatie niet precies beantwoordt aan hun wensen.

We willen allemaal graag een leuke relatie. We hebben er behoefte aan ons gerespecteerd te voelen, aanvaard te worden zoals we zijn, en we willen onze mening graag zonder vrees kunnen uiten.

Toch gebeurt het dat we ons bij sommige mensen niet helemaal op ons gemak voelen zonder echt te weten waarom. Er klopt iets niet helemaal. De toon wordt een beetje bitter en je blijft met een wrang gevoel achter. Je hebt geen houvast meer, je bent gekweld, je voelt je schuldig, maar je slaagt er niet in daar oprecht met de ander over te praten. Wat je ook probeert, het lijkt de situatie alleen maar erger te maken. De stoten onder de gordel slaan je met verstomming en de stiltes verlammen je. De relatie brokkelt af zonder dat je weet waarom en je bent bang voor de confrontatie. Degene die vroeger aan je zijde stond, is nu je vijand en lijkt op geen enkele manier een compromis te willen zoeken. Je zit vast in een ziekelijk spelletje en ziet geen uitweg meer. De enige spelregels die nog gelden, zijn onderwerping, conflict of een breuk.

Komt dit je bekend voor? Zit je misschien verstrikt in de netten van een manipulatieve relatie?

Natuurlijk vlieg je af en toe uit de bocht en probeer je de ander een schuldgevoel aan te praten, geef je de ander nodeloos de schuld van je eigen frustratie of doe je de waarheid een klein beetje geweld aan zodat ze in je straatje past. Netjes is het niet, maar je doet er niemand kwaad mee. Als je dit beseft, dan weet je dat zoiets snel gebeurd is en dat de ander misschien nog wel ergere dingen doet, maar meestal heb je het gewoon niet door.

Toch blijf je na een uitglijder vaak met een wrang gevoel zitten, zonder dat je echt weet waarom. Niets zegt natuurlijk dat je je eigen gedrag niet eens kritisch tegen het licht mag houden. Om je hierbij te helpen heb ik er bewust voor gekozen het gedrag en de houding van

de manipulator en het slachtoffer, waar mogelijk, 'van binnenuit' te beschrijven. Ik wilde me niet beperken tot een externe beschrijving, omdat je daardoor op een bepaalde manier naar de relatie gaat kijken die volgens mij niet altijd correct of vanzelfsprekend is: de ander heeft het fout, ik heb gelijk. Het enige voordeel daarvan is dat je je veilig voelt! Je hoeft jezelf niet in twijfel te trekken en je kunt lekker achteroverleunen in het comfort van je eigen zekerheden. Dat gaat op voor een manipulator die niet weet dat hij er een is en niet snapt waarom mensen van hem weglopen. Maar ook een slachtoffer kan aan deze denkwijze ten prooi vallen wanneer hij wacht op verandering bij degene die op hem neerkijkt, zich er niet van bewust dat hij zelf meewerkt aan de val waarin hij verstrikt raakt.

In dit boek belicht ik de meest voorkomende interpersoonlijke manipulatieve gedragingen. Die kunnen zich krachtig en duidelijk of discreet manifesteren, maar toxisch zijn ze altijd. Toegediend in hoge dosissen kunnen perverse aanvallen verwoestend zijn, maar net als bij ieder ander gif veroorzaakt de druppelsgewijze blootstelling een sluipende dood. Het gaat hier om het soort relaties dat steeds vaker voorkomt. De ander wordt in die relaties niet gerespecteerd en er is sprake van een discrete en efficiënte ondermijning waarvan de hoofdrolspelers zich niet altijd bewust zijn.

Als psychologe houd ik niet van de simplistische discussie over slechte manipulators en arme slachtoffers. Het klopt dat het ondraaglijk en echt schadelijk kan zijn om geregeld om te gaan met manipulerende mensen zolang je in hun greep blijft. Ik spreek degenen die aanraden hen te mijden als de pest dan ook niet tegen! Tijdens mijn consulten ontmoet ik vaak mensen die diep gekwetst zijn na jaren van verwoestende manipulatie, die ze in sommige gevallen al sinds hun kindertijd ondergaan. Sommige mensen zijn met de grond gelijk gemaakt en kunnen hun leven maar met moeite weer opbouwen.

Die manipulerende, dominante en geniepige persoonlijkheden zijn, hoe verwrongen ook, een onderdeel van de mensheid. Een don-

ker onderdeel, dat wel, en eentje waarvan we allemaal een stukje in ons hebben. We kunnen ons daar maar beter van bewust zijn en zo ver mogelijk verwijderd blijven van dit weinig aantrekkelijke gedrag.

Door dit boek loopt een rode draad, die enkele van mijn overtuigingen over dit thema illustreert:

- Ten eerste: **manipulatie is een dynamiek die op verschillende manieren tot uiting kan komen**. Dat kan variëren van onopgemerkt tot overduidelijk. Daarom geef ik ter illustratie voorbeelden van alledag, maar ook diep verontrustende verhalen. Ze hebben allemaal dezelfde dynamiek. Wat ze anders maakt, zijn de intensiteit en de frequentie.
- Ten tweede: **we zijn allemaal in staat om te manipuleren** en dat gebeurt ook af en toe, zoals we zien in het voorbeeld van de moeder met haar kind. Sommige mensen hebben er oog voor en laten het snel voor wat het is, anderen maken er vrijelijk gebruik van en manipuleren voortdurend. Ik heb het bewust niet over manipulators als vreselijke mensen die helemaal niet op ons lijken en met wie we niets gemeen hebben, maar eerder over een randje van de mensheid waar we soms toe behoren, misschien wel zonder dat we het beseffen. Dit is geen ‘boek voor de slachtoffers’, waarin ze al het ongeluk terugvinden dat de nieuwe monsters hun aandoen, ook al beschrijf ik veel situaties en minimaliseer ik de bloedbaden die dergelijke relaties kunnen aanrichten niet. Evenmin verdedig ik het manipulerende gedrag, ik vind het bijzonder onaangenaam, net als iedereen. Maar we zitten allemaal ergens op de lijn tussen de meest rechtschapen persoonlijkheid en de grootste schoft! Je daarvan bewust worden en aan jezelf werken is een levenswerk.
- Ten derde: **je kunt geen label plakken op mensen** volgens allerlei criteria, zoals je dat wel kunt met nationaliteiten. Daar zijn de criteria duidelijk, je hebt om te beginnen een identiteitskaart of een paspoort. Je hebt één nationaliteit, op enkele uitzonderingen

na. Maar menselijke persoonlijkheden – ook al zijn ze coherent en geldt bepaald gedrag slechts voor een bepaalde categorie mensen – kun je beter vergelijken met kleuren, waar het onderscheid veel minder duidelijk afgebakend is. Tussen rood en blauw zitten allerlei schakeringen purper, mauve en paars. Psychologische categorieën kun je daarmee vergelijken. Ze zijn niet duidelijk van elkaar gescheiden, het gaat eerder om een continuüm. Daarom geef ik in dit boek herkenbaar gedrag mee, dat vaak samengaat met een manipulatieve persoonlijkheid, maar niet echt een categorie personen definieert. De term ‘manipulator’ is geen diagnose, maar een omschrijving van een geheel van houdingen en gedragingen van meerdere categorieën persoonlijkheden.

Ik houd het bij de tien gedragingen die me het interessantst lijken en die de hele manipulatieve dynamiek omvatten, maar je kunt er zo ver in gaan als je zelf wilt.

De behoefte om te manipuleren is het resultaat van een kindertijd met een tekort aan ouderliefde. Dat is op zijn beurt weer gestimuleerd door een maatschappelijke evolutie die de voedingsbodem is voor dit verwrongen gedrag, al is dat geenszins een excuus. Omgaan met manipulators is uitputtend en schadelijk. De disbalans in deze zeer respectloze relatie is vaak schrijnend, vooral als de slachtoffers kinderen zijn, maar ieders rol in deze ziekelijke dynamiek is vaak paradoxaal, zeker als die zich vertaalt in de onbewuste deelname van het slachtoffer aan zijn eigen ongeluk.

Wanneer we spreken van manipulatie, dan zijn er minstens twee individuen bij betrokken, en hun bijdrage aan de relatie is ongelijk, soms vrijwillig, soms blindelings. Ik vergelijk het met de visser die zijn hengel uitgooit en de vis die in het aas bijt. De eerste keer is de vis onschuldig. Hij weet niet dat in het lekkere hapje een scherpe haak zit en de wond die de haak creëert is een pijnlijke verrassing. Als hij kan weggkomen, maar daarna toch naar het aas terugkeert, dan heeft hij zijn lesje niet geleerd! Hij lapt informatie aan zijn laars