

## Wat is emotionele chantage?

Hoe voelt het als iemand iets voor jou doet? Het kan voelen alsof je iets terug moet doen, een soort van beloning geven. Die beloning voelt goed als je vindt dat je het niet waard bent dat een ander zomaar iets voor je doet. Deze gedachte kun je omdraaien door jezelf te zien als gelijke, jezelf te zien volgens dezelfde norm en waarde die je de ander toekent. Gun het een ander je iets te geven. Als je zelf iets geeft en de ander is er blij mee, wordt jij ook blij. Dit geldt ook andersom! Bedank de ander slechts met een compliment. Soms geef je ook een cadeau zodat je er zelf blij van wordt, maar dat je iets ontvangt van een ander, maakt de ander al blij.

Wat vaak gebeurt, is dat als mensen je zwakke plek kennen, ze deze gebruiken om je mee te chanteren. Je kunt je daardoor schuldig voelen of je ervoor schamen en daardoor geef je je grenzen niet aan. Schematisch ziet dat er als volgt uit:

1	Verzoek	< >	Weerstand
2	Druk/bedreiging	< >	Toegeven
3	Paaien	< >	Herhaling

Veel mensen zijn niet gelukkig, omdat ze alleen maar bezig zijn anderen te pleasen. Ze doen niet wat hen zelf gelukkig maakt. Als je het patroon van emotionele chantage herkent (bijvoorbeeld een vader die een moeder dreigt de kinderen mee te nemen als zij niet doet wat hij zegt), ga dan de confrontatie aan. Dat is beter dan niet doen wat je zelf wilt. Toegeven lost niks op! Als je iets anders wilt, ga de confrontatie aan en denk na over de gevolgen, of je die aankunt. Stel jezelf de vraag 'wil ik dit?' en als je conclusie 'nee' is, laat de reactie van de ander bij de ander. 'Nee' zeggen begint bij jezelf, het is niet jouw schuld als de ander dan boos wordt. Als je voelt dat

iemand druk uitoefent als jij 'nee' zegt, geef géén argumenten. 'Nee' is 'nee' en daar is niets verkeerd aan te begrijpen.

Ook als je je doelen gerealiseerd hebt, zullen er nog altijd hindernissen zijn. Denk niet dat je 'klaar' bent! Vraag je af wat je nog nodig hebt in je leven. Ik noem een aantal hulpbronnen:

- netwerk
- kwaliteiten
- levenservaring
- kranten
- internet

Het gaat er niet alleen om hoe je je doel bereikt (in ieder geval nooit ten koste van anderen), maar ook hoe je je interne en externe waarden gebruikt. Interne waarden zijn behoeften, verwachtingen, normen, waarden, overtuigingen en kennis. Externe waarden zijn waarnemingen en zintuigen (zien, horen, voelen, ruiken en proeven). Deze waarden moeten in evenwicht zijn, anders ontstaat er een probleem. Kijk bijvoorbeeld eens hoe je zintuigen reageren als je verwachtingen niet kloppen. Door Rationeel-erotische Therapie (R.E.T.) wordt vaak duidelijk dat niet de problemen zelf het ons moeilijk maken, maar de manier waarop we er tegenaan kijken. Door een bepaalde gebeurtenis, vorm je bepaalde gedachtes en gevoelens en die openbaren zich weer in een bepaald gedrag.

Stel: je krijgt ontslag. Dan kun je denken: mijn wereld stort in! Of: Ik heb nu tijd en ruimte om nieuwe dingen te gaan onderzoeken! Hoe je je voelt heeft dus alles te maken met de gedachtes die je bij een gebeurtenis hebt.

Hulpmiddelen hierbij zijn:

O	Onder eigen controle
P	Positief formuleren
Z	Zichtbaar, hoorbaar, voelbaar
E	Ecologisch verantwoord, goed voor jezelf en de overige betrokkenen
T	Tijdgebonden