

Emotionele chantage

door Bert Zijlstra

Don't feel guilty, even if you are [guilty]

Maharishi

De uitspraak van Maharishi dat je je niet schuldig moet voelen ook al ben je schuldig, roept vragen op. Wat bedoelt hij?

Gedane zaken

Iedereen heeft wel eens dingen gedaan waar hij achteraf spijt van heeft. Soms ook doe je iets tegen beter weten in. Ook kun je met de beste bedoelingen activiteiten ondernemen die anders uitpakken dan je had gedacht. Of door onoplettendheid was je beland in een situatie waar iedere keuze verstrekkende en onaangename gevolgen had. Zo zijn er veel gebeurtenissen die belangrijke leermomenten opleveren, maar leuk is anders. Indien er materiële schade is ontstaan, wordt deze vanzelfsprekend zo goed mogelijk vergoed. Maar minder gemakkelijk kom je af van de emotionele schade die je kunt oplopen door betrokken te zijn bij ervaringen die een blijvende in-

druk achterlaten. De zo opgedane stress kan een schaduw werpen over de rest van iemands leven.

Gedragbeïnvloeding

Soms zijn mensen het niet eens met een genomen beslissing en willen ze die veranderen. Een veelgebruikte methode, die in veel gevallen succes oplevert zonder dat de persoon in kwestie in de gaten heeft dat hij wordt gemanipuleerd, is emotionele chantage. Hierbij speelt men in op de gevoelens van de persoon om deze iets te laten doen wat hij eigenlijk niet wil doen.

Kinderen proberen zo het gedrag van hun ouders naar hun hand te zetten: 'Andere kinderen in mijn klas hebben ouders die veel om hen geven en die mogen dit wel!' of: 'Jij bent vast de slechtste moeder van Nederland, want ...'

Ook tussen vrienden, kennissen en in relaties komt het voor. 'Als je echt om mij zou geven, dan ...', 'Ik doe ook veel voor jou, dus ...' of 'Je kunt mij niet verlaten,

want er is niemand die mij zo goed begrijpt als jij.'

Natuurlijk kunnen er soms argumenten zijn om terug te komen op een eerder genomen besluit. Echter, alle argumenten die gebruikt worden binnen het kader van emotionele chantage vallen niet in deze categorie.

Het goed maken

In een poging om iets uit het verleden waar we ons schuldig over voelen goed te maken, kan het zijn dat we dingen doen die we normaal gesproken nooit zouden doen. Zo gezien werkt een schuldgevoel als emotionele chantage op jezelf en komt dat wat wordt gedaan neer op boetedoening. Niemand wordt daar beter van. Ook de boetedoener niet. Vergeef jezelf, leer je les en ga zo blijmoedig mogelijk verder met je leven. Vandaar het 'niet schuldig voelen, ook al ben je schuldig'.