

Ben jij een Slachtoffer??

Slachtofferschap en hoe dat een rol speelt in de wereld en vooral nu zichtbaar wordt... voor hen die ogen hebben om te zien.

Slachtofferschap

Slachtoffers, bij dat woord denk je meestal meteen aan gewonden, aan mensen die het slachtoffer zijn van geweld, van een ongeluk of een ramp. Toch is dat maar een heel beperkt deel van de slachtoffers die er rondlopen. De eerstgenoemden zijn overduidelijk slachtoffers van iets of iemand. Aantoonbaar met onweerlegbare feiten. Een dronken automobilist rijdt door een rood stoplicht en rijdt een fietsster aan, die ernstig gewond achterblijft. Zij is slachtoffer, hoe je het ook wendt of keert, van deze automobilist. Er vindt een ramp plaats in een fabriek een grote ontploffing waarbij alle huizen in de nabije omtrek beschadigd worden of onbewoonbaar. De bewoners van deze woningen zijn slachtoffers van wat er in de fabriek gebeurde. Dat deze mensen slachtoffers zijn, is nooit een punt van discussie, iedereen zal het erover eens zijn dat je in een dergelijke situatie een slachtoffer bent.

Maar deze groep 'echte' slachtoffers is, al zou je anders denken, maar een fractie van het aantal mensen wat er rondloopt en zich slachtoffer waant en gedraagt als slachtoffer. Feitelijke slachtoffers gedragen zich vaak juist niet als een slachtoffer.

Slachtoffers uit de tweede groep, die dus slachtoffer zijn zonder dat er duidelijke onweerlegbare feiten aan ten grondslag liggen herken je aan een aantal kenmerkende gedragingen.

- Een kenmerk wat ze met elkaar gemeen hebben is dat ze zich nooit zelf verantwoordelijk voelen voor hun situatie. Alles wat hen overkomt, wat dat dan ook mag zijn is de schuld van anderen. Het leven overkomt hen. Zij kiezen zelf niet echt, ze rollen vaak in situaties. Vaak zijn het mensen die veel twijfels hebben en die alle opties openhouden. Want zodra je kiest, leg je iets vast en... ben je verantwoordelijk. Zolang je niet kiest is het nooit jouw schuld. Vaak zijn het mensen die de verantwoordelijkheid voor wat hen overkomt bij anderen leggen. Dat geldt dan vooral voor de dingen die zij als negatief ervaren. Positieve ervaringen beschouwen ze soms dan wel weer hun eigen verdienste.
- Een ander kenmerk is subtieler en fnuikender. Misschien herkent u dat ook. Slachtoffers als deze kunnen naar de buitenwereld, dus naar degenen met wie ze niet samenleven, een personage neerzetten van gevoeligheid en kwetsbaarheid, waar bijna iedereen gevoelig voor is. Ik zeg dat met opzet zo omdat het een rol is, een façade, als je oplet zie je dat het niet echt is, niet authentiek. Want zodra het 'publiek' weg is komt er een ander personage tevoorschijn. Maar de buiten wereld, het publiek gelooft oprecht

dat deze moeder, of vader, of man of vrouw, een heel lief karakter heeft, heel gevoelig is, een ook heel kwetsbaar. Je moet voorzichtig met ze zijn want voor je het weet zijn ze gekwetst.

- Mensen die zich op die manier slachtoffer voelen poneren zich ook vaak als machteloos en afhankelijk.

Ter toelichting:

Ik las een keer een artikel van een man die vertelde over de relatie met zijn vrouw, hij sprak met een jeugdvriend die hem vroeg hoe het was met hem en zijn vrouw. Hij dacht dat ze heel gelukkig waren samen. De man zei toen: je hebt geen idee van de macht der machtelozen. En hij legde uit: zijn vrouw was heel lief zacht en teer. Nooit verhief ze haar stem tegen hem, nooit voer ze tegen hem uit, ook gaf ze nooit duidelijk aan wat zij wilde of niet wilde, ze leek alles goed te vinden. Nooit werd ze boos op hem. Maar als hij iets wilde gaan doen wat zij niet fijn vond, bv een dag golfen met een vriend, of een avondje uit met zijn vrienden van vroeger, dan keek ze hem aan met omfloerste ogen vol tranen, waarop hij het plan wat hij had direct liet varen. Ze zei niets, bracht geen bezwaren in, alleen die blik en die natte ogen. Waardoor hij zich haast een misdadiger voelde als hij iets wilde doen zonder haar of wat zij niet leuk vond. Hij zei tegen zijn vriend, er is geen ergere gevangenis dat deze relatie, ook omdat ontsnappen eigenlijk onmogelijk is. Niemand zou mijn keuze begrijpen, zij al helemaal niet. Maar op deze manier heeft zij alle macht over mij. Ik ben niet opgewassen tegen die ogen vol tranen. Ik voel me meestal een onmens als ik iets doe of zeg wat dat veroorzaakt.

Deze tekst bleef me altijd bij, zo veelzeggend, en zo ongelofelijk. Hoe kun je inderdaad tegen zo'n persoon ingaan? Hoe durf je iets voor jezelf te willen als je de ander daar blijkbaar zo'n pijn mee doet. Het is als een fijn gespannen net over je heen, je ziet het niet, maar je bent met handen en voeten gebonden. Het slachtofferschap uitgebuit tot in het absurde.

Het bijzondere is dat de persoon die dit 'doet' zich meestal niet bewust is van zijn gedrag, het is meestal niet zo dat diegene dat doet uit kwaadaardigheid. Het is vaak een onbewust houding die ooit is 'aangeleerd' en vaak is beloond en zich daardoor heeft vastgezet als de houding die het meeste 'oplevert'. Ook dat klinkt heel negatief en berekenend, maar dat is het meestal niet. Ik zou zeggen deze mensen zijn wel slachtoffer maar van iets heel anders dan ze zelf denken.

Ik heb mijn hele leven ervaringen mogen hebben met mensen die zich als slachtoffer gedragen, wat heel iets anders is dan slachtoffer zijn. Door deze ervaringen ben ik een soort van expert geworden op dat gebied. Vooral ook omdat ik het op een bepaald moment helemaal 'doorzag'. Dus ik ben ook dankbaar voor al die mensen die zich als slachtoffer gedroegen in mijn leven.

Mijn eigen moeder was een uitstekend voorbeeld, zij voelde zich slachtoffer van haar jeugd, haar ouders, het grote gezin, de verkeerde tijd om jong te zijn, van mijn vader, van ons, haar kinderen. Kortom er was nauwelijks iets te vinden

waar ze zich niet slachtoffer van voelde. Door de buitenwereld werd ze gezien als een lieve zachtaardige vrouw, die het heel zwaar had in haar leven. Het leverde haar veel hulp steun en aandacht op. Zij werd altijd 'ontzien'. Wij kinderen wisten eerst ook niet beter. Haar slachtofferschap betekende dat ze altijd ziek zwak of herstellend was en dus nooit in staat om datgene te doen wat een moeder, normaal gesproken doet. Als oudste kind werd ik dus al jong de vervangster van mijn moeder. (uiteraard kwam ik daardoor op de verkeerde plek in de Fontein¹ te staan, maar dat heb ik inmiddels hersteld) Ik trachtte mijn moeder altijd op alle mogelijke manieren te helpen. In praktische zin, maar ook emotioneel, stond ik altijd klaar om naar haar klaagverhalen te luisteren. Toen ik ouder werd, en was begonnen aan mijn carrière in de zorg, kreeg ik langzamerhand meer inzicht in de psychologische kant van de mens en begon te zien dat mijn moeder -als ze dat zou willen- haar problemen te boven kon komen. Ik begon haar nu te helpen op een andere manier. Ik liet haar artikelen en boeken lezen, waarin manieren stonden om je zelf te helpen. 'Heel je leven' van Louise Hay was een van die boeken. Ook raadde ik haar zelfhulpgroepen aan en therapeuten of coaches. Ze las alle boeken en artikelen, en bezocht de diverse therapeuten. Maar tot mijn verbazing veranderde er niets. Als ik er naar vroeg, ontweek ze mijn vragen en wilde het liefst doen wat ze altijd deed: klagen. Dat begon mijn visie op haar 'problemen' te veranderen. Er was een therapeute en daar bleef ze naartoe gaan. Die deed geen pogingen om haar gedrag te veranderen, maar bood haar jarenlang een schouder om op uit te huilen en een luisterend oor naar de klaagverhalen. Mijn ogen gingen pas echt open, door de opmerking van een tante. Zij was een non, die in een klooster woonde, en als mentrix werkte in een groot ziekenhuis. Ze had veel mensenkennis en was een warme hartelijke persoonlijkheid. Ik was 22 en pas moeder geworden. Mijn ouders kwamen met deze tante op bezoek. Mijn moeder kwam binnen met rood behuilde ogen. Mijn man praatte met mijn vader en tante en hield onze pasgeboren baby op schoot, en ik zette thee en koffie in de keuken. Mijn moeder kwam haar beklag doen over mijn vader bij mij in de keuken. Ik luisterde nog altijd met aandacht en warmte. Toen ze even later weg was kwam mijn tante helpen met de koffie en ze zei maar een zin: denk maar niet dat je moeder het slachtoffer is, dat is je vader, je moeder oefent enorme macht uit over je vader door haar slachtoffergedrag. Deze zin kwam binnen als een mokerslag. En in de dagen erna liet hij me niet los. Ik zag plotseling met terugwerkende kracht alles wat mijn moeder deed, en hoe mijn vader reageerde. Ik begreep nu dat mijn vader ook de gevangene was van mijn moeders slachtoffer rol. Die ze met verve speelde.

Vanaf dat moment veranderde mijn houding, naar mijn moeder. Ik was niet meer degene die de klaagverhalen aanhoorde. Als ze het toch klaarspeelde om zo'n klacht neer te leggen, vroeg ik haar direct wat ze er aan ging doen. Daar kwam uiteraard nooit een antwoord op, want daar had ze helemaal geen zin in. De 'winst' van haar gedrag, was in haar beleving vele malen groter dan de winst van haar gedrag te veranderen. Zelf verantwoordelijkheid nemen voor je leven pfff, dat voelt helemaal niet zo fijn als kunnen klagen en medelijden krijgen van je toehoorders. Ze deed steeds minder pogingen om mij als klankbord te

¹ De Fontein, vind je plek, Els van Steijn

gebruiken. De doodenkele keer dat ze nog eens een poging deed, reageerde ik niet zoals ze hoopte en dan liet ze haar krachtigste wapen op me los. Tranen, grote verdrietige ogen vol tranen. En ja daar was ik ook nog niet zo goed tegen bestand, en dan gaf ik mijn poging om haar zelf iets te laten ondernemen, maar op. Ze heeft deze rol tot het einde van haar leven gespeeld.

De redeneringen die onder het slachtofferschap schuil gaan zijn buitengewoon interessant, en ze kunnen voor elk slachtoffer anders zijn.

Een van de dingen die ik leerde over het slachtofferschap van mijn moeder is dat ze urenlang kon spreken over alles wat haar in haar jeugd was aangedaan. Ik vond vaak vreemd dat ik daar zo weinig bij voelde, soms vroeg ik me zelfs af of ik niet heel ongevoelig was. Maar dan gebeurde er iets anders, iemand had verdriet om het verlies van een familielid of vriend en dan voelde ik juist alles, voelde het verdriet, kon zelfs meehuilen of heel erg geraakt worden, door die persoon. Ongevoelig was ik dus niet, maar hoe kon dat dan? Het lezen van de Fontein in 2019 gaf me antwoord op die vraag die nooit beantwoord was. Wat mijn moeder liet zien waren secundaire emoties, en die zijn totaal anders dan primaire emoties die direct met de ervaring in verband staan, die de persoon echt voelt.

Secundaire emoties zijn vaak emoties die meer in verband staan met de gedachten over de ooit ervaren emoties dan de emotie zelf. Er is als het ware een laag overheen gelegd. Je voelt dat ook, je wordt niet geraakt door secundaire emoties, je wordt alleen uitgeput als iemand die eindeloos over je uitstort. Dat gebeurde dus meestal in gesprekken met mijn moeder. Grappig van zoiets is dat je ongewild ook een expert wordt in het herkennen van echte emoties en de indirecte 'onechte' emoties. Op den duur 'ruik' je het slachtofferschap al op afstand. En het effect van het doorzien van het spel, is dat ik er een soort van allergie voor heb ontwikkeld. Mijn haren gaan ervan overeind staan en ik krijg een soort irritatie onder mijn huid.

Ik weet precies wanneer iemand echt verdriet of echte pijn ervaart en wanneer er oud zeer wordt gekoesterd. Oud zeer wat men liever niet oplost omdat het zo veel oplevert. Veel mensen hebben helaas dat antennetje wat ik heb ontwikkeld niet. Dus er wordt eindeloos geluisterd naar klaagverhalen over alle aangedane leed in jeugd en relaties en op scholen en noem maar op. Mensen die het net als ik 'door' hebben haken meestal snel af als er een nieuw klaagverhaal komt. Het slachtoffer is altijd iets aangedaan door een ander, zij is altijd onschuldig, en machteloos.

- Nog een kenmerk van slachtofferschap is: dat ze absoluut niet tegen kritiek kunnen. Kritiek of feedback, hoe liefdevol verpakt ook, raakt een snaar bij hen die begint te trillen en die enorme scholgolven kan veroorzaken. Kritiek wordt altijd gezien als afwijzing, en de reactie erna is zo slachtofferig, dat je je al snel schuldig voelt dat je iets durfde zeggen.
- Ook dit is een kenmerk: de ander een schuldgevoel proberen te bezorgen. Dat gebeurt altijd nadat je een kritische opmerking hebt geuit. Het slachtoffer gedraagt zich daarna op een schuldbevuste manier, maar overdreven. En eigenlijk kinderlijk. Door de lichaamstaal: de manier van

kijken, wegstaren, de schouders laten hangen, met een blik als van een geslagen hond, poogt diegene jou je zo schuldig te laten voelen, dat je het nooit meer in je hoofd haalt dit arme slachtoffer te bekritisieren. Door deze houding zijn er natuurlijk mensen die dat dan ook nooit meer doen, en het gezelschap van deze 'slachtoffers' gaan mijden. Dat is jammer voor het 'slachtoffer' want uit goede feedback is ook voor hen, veel te halen, en veel te leren.

Let wel dit klinkt allemaal heel lelijk, alsof hier een slecht mens aan het werk is om de wereld naar zijn of haar hand te zetten op een manipulatieve manier. Het manipulatieve klopt, maar het gebeurt allemaal onbewust. Het vermeende slachtoffer is in werkelijkheid het slachtoffer van zijn eigen aannames en aangeleerde rol.

- Een ander kenmerk van mensen die de slachtofferrol hebben gekozen in dit leven, is dat ze graag drama's creëren, waar zij dan het middelpunt en slachtoffer van zijn. Iemand die ik goed ken probeert dat ook vaak op kleine schaal, maar ik maak het gedrag altijd belachelijk zodat hij zelf ook met humor moet reageren. Hij weet inmiddels dat het gedrag op mij geen vat heeft. Humor is de beste manier om dit destructieve gedrag te doorbreken. We lachen er meestal hartelijk om en het leuke daarvan is, dat hij het daardoor naar mij bijna alleen nog als grapje inzet.
- Ook kenmerkend is dat een slachtoffer altijd vindt dat de ander moet veranderen, nooit zij, aan hen mankeert niets, zij zijn immers het slachtoffer van.. iemand, of iets.
- Afhankelijkheid is ook een opvallend kenmerk. Hun geluk hangt altijd af van anderen. Ze zijn niet echt in staat om zelf gelukkig te zijn met zichzelf. Daar hebben ze anderen voor nodig, die hen moeten erkennen en datgene geven wat ze zichzelf niet kunnen geven, en die daardoor natuurlijk nooit aan die eisen kunnen voldoen. Hun afhankelijkheid heeft vaak te maken met een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen. Ze zijn niet van hun eigen kunnen en waarde overtuigd. Toch is mijn overtuiging moesten ze de energie die ze in hun slachtofferrol stoppen besteden aan een carrière of hobby dan zouden ze heel veel tot stand kunnen brengen.
- Een ander kenmerk is dat deze 'slachtoffers' heel veel zelfmedelijden hebben. Maar als ze in hun rol zitten hebben ze nauwelijks medelijden of compassie met anderen.

We doorzagen een paar weken geleden opeens een situatie die we tot die tijd altijd heel anders bekeken. Het gaat om een kind die als tiener van huis wegliep en nooit meer terug naar huis kwam, het kind liet zich ook niet vinden en werd daarbij geholpen door de jeugdzorg (organisatie met twijfelachtig beleid) . Ze was 17 toen ze wegliep, en onderhield alleen contact met haar enige zus. De moeder werd na enkele jaren ernstig ziek en wilde haar dochter, die ze al op alle mogelijke manieren had getracht te vinden, overigens zonder succes- nog zien voor haar sterven. De weggelopen dochter weigerde dit en kwam niet, pas toen de moeder was overleden, op de uitvaart was ze er. En werd toen door haar

vader met open armen ontvangen. Over het weglopen werd nooit meer gesproken, tot een buitenstaander, dit onderwerp aansneed.

Want na deze ongelukkige verdrietige situatie, worstelde het meisje met een groot dilemma, wat ze niet onder ogen wilde zien. Ze ging van therapeut naar therapeut, en nooit vond ze er een die goed genoeg was. Dat kwam omdat ze zocht naar goedkeuring van haar 'daad'. Die ze natuurlijk nergens kreeg en al zou ze die krijgen het zou haar niet helpen, want ze moest haar eigen daad goedkeuren en dat kon ze niet. Ze was echter niet in staat dit in te zien, wat leidde tot een nieuwe breuk in de familie, want er waren wat dingen veranderd, waar vroeger niet over de pijnlijke dingen werd gesproken, gebeurde dat nu wel.

Het andere zusje die altijd de band met haar ouders had behouden, had haar eigen problemen. Zij had als kind niet net zo goed kunnen leren als haar zus, en daar had ze zich over beklaagd. Dat was voor de -goedbedoelende- ouders, vooral de moeder, een reden om zich op het kind te richten met voortdurend aanwezige hulp en veel extra aandacht en lessen. Want het kind mocht zich absoluut niet minder voelen dan de ander. Dus elke dag na school werd ze geholpen met huiswerk. Maar waarschijnlijk waren er ook wel dagen dat het de moeder niet uitkwam en dat er geen hulp werd geboden. Maar omdat ze inmiddels afhankelijk was geworden van de constante stroom van aandacht als ze thuis kwam uit school; vond het meisje een manier om toch zoveel mogelijk hulp te krijgen. Als ze zuchtend en huilend thuiskwam omdat ze de lesstof zo moeilijk vond, kon haar moeder niet weigeren. Bij elke zucht en klacht kwam er hulp en troost van mama en achteraf van papa. Er werd -onbewust en met de beste bedoelingen- een slachtoffer gecreëerd door de ouders en kind. Het kind had ook kunnen leren dat ze veel problemen zelf kon oplossen, en dat niet iedereen professor hoeft te worden. En ze had aandacht kunnen krijgen voor andere dingen. Maar nee ze werd keer op keer bevestigd in haar rol. Tot die haar als een handschoen paste.

Haar zusje was in eerste instantie niet jaloers op alle aandacht die haar zusje met haar slachtoffergedrag kreeg. Ze kreeg ook steeds uitgelegd waarom dit gebeurde. Maar toen het maar bleef duren en steeds erger werd, en zij ook aandacht vroeg en die niet kreeg-want zij had dat niet nodig, ze kon toch goed leren- Werd ze wel boos. Wanneer ze dat uitte, werd ook het verlangen daaronder niet gehoord, maar afgedaan als onaardig en onhebbelijk. Jij kunt zo goed leren, en je zusje heeft het al zo moeilijk. Elke dag moest zij zien hoe haar zusje succes had met het drama wat ze keer op keer creëerde, en hoe haar ouders er steeds weer met open ogen intuïden. Niemand zag het drama wat zich werkelijk afspeelde. Een zusje die inmiddels uitstekend haar rol had geleerd en vol overtuiging steeds beter speelde.

Ook hier geldt dat iedereen in dit drama onbewust was, dus iedereen was onschuldig, iedereen dacht dat hij het beste deed wat mogelijk was. Ik heb het dus zeker niet over schuld.

Niemand zag dat het slimmere zusje eigenlijk ook schreeuwde om aandacht maar die niet kreeg. Het slimme zusje werd beticht van jaloezie, van onhebbelijk gedrag (nu je zou voor minder) en werd door beide ouders niet 'gezien'. Niet

erkend in haar behoeften. Het andere zusje, eiste alle aandacht op en kreeg die volop en werd elke keer als ze een succesje boekte overladen met complimenten, terwijl iedereen het gewoon normaal vond dat haar andere zus successen boekte, glansrijk afstudeerde etc.

Een slachtoffer patroon was neergezet en alles in het leven van dat meisje steunde op deze rol. De jongen met wie ze een relatie kreeg, steunde haar in haar onverzadigbare behoefte om aandacht en hulp te krijgen. Met hem ging ze samenwonen. Het is heel boeiend om te kijken welke echte drijfveren een relatie in stand houden- vaak hele andere dan welke worden uitgedragen-. Vrienden die dit patroon onbewust aanvoelden en er niet in meegingen, verdwenen uit haar leven. De vriend nam de rol van de ouders volledig over, troostte het meisje als ze klagend thuiskwam, steunde haar volledig en nam alle werk in het huishouden uit haar handen Want haar baan was zo zwaar (!) dat ze al haar tijd ook haar avonden en weekends besteedde aan voorbereiding en voorwerk. Als je haar bezig zag en vooral hoorde, leek het inderdaad een veel te zware job. Nochtans zijn er veel anderen die deze job ook doen en daarnaast een gezin en kinderen hebben.

Na een aantal jaren zo doorgeworsteld te hebben, ja dat klinkt zwaar, maar dat is het ook -Het is namelijk een put zonder bodem waar alle aandacht in wordt gestort-, werd ze depressief, een burn-out werd het genoemd. Mijn vermoeden is dat een dergelijke rol uiteindelijk niet bevredigt en er steeds meer steun en troost nodig is om nog vervullend te kunnen zijn- de omstanders moeten steeds meer uit de kast trekken om het slachtoffer gelukkig te houden. Dit is een aanname maar het lijkt me heel waarschijnlijk, gezien het feit dat de meeste mensen die ik ken met dit gedrag, last hebben van depressies en vaak vaste bezoekers zijn van psychologen en psychiaters. In de psychiatrie behoren ze vaak tot de vaste categorie 'draaideur-patiënten' horen. Haar vriend en levenspartner, kon het na een aantal maanden waarin het alleen maar erger werd, niet langer hanteren, hij wist niet meer wat te doen en belde in wanhoop haar vader. Die kwam onmiddellijk, (dat hoorde bij het patroon) en zat toen een hele dag bij haar, troostend, ondersteunend, meegaand in haar ellende. Aan het eind van de dag was hij doodop en leeg en zag hij in dat hij nog dagen daar zou kunnen zitten zonder dat het iets zou veranderen. Hij kreeg een idee, als hij haar eens meenam naar zijn buitenlandse huis. Een andere omgeving, andere mensen, dat zou haar vast goed doen. De andere optie was ook al gevallen, opname in de psychiatrie. Dat wilde hij toch zeker voorkomen.

Ze ging de volgende dag als een klein bang vogeltje mee met haar vader en diens partner naar het huis in het zuiden. Een lange rit, maar ze bleek zelfs in staat een stuk te rijden. Na een rit van 12 uur kwamen ze moe aan in het huis in Frankrijk. Het was februari, en het huis was ijskoud ze waren er maanden niet geweest. Ze waren moe, want ze waren met twee auto's teruggereden. Thuisgekomen moest er nog gegeten worden. Dus auto uitpakken, poezen eten geven en laten wennen, en het huis warmen. Maar al na een kwartier begon de dochter te klagen, dat ze het zo moeilijk had, dat ze zo'n behoefte had aan praten en wel nu.

Vader en de vriendin, beiden geen piepjonge mensen meer, hadden geen energie meer over voor een dergelijk gesprek. En spraken van 'morgen'. Nou dat was een rode knop....er ontspon zich direct een drama. En ik kan nooit eens zeggen wat ik wil als ik er behoefte aan heb om te praten.... Etc etc.

De vriendin die gelukkig een ervaren therapeut en coach is, doorzag het gebeuren onmiddellijk. Razendsnel bedacht ze een plan. Dat legde ze aan het meisje voor: ik begrijp dat je enorme behoefte hebt om je verhaal te vertellen. Dat gaat ook zeker gebeuren. Maar wij zijn nu te moe om jou de aandacht te geven die je nodig hebt. Ik stel voor dat we morgen de dag rustig beginnen en een vast programma starten. S'morgens rustig beginnen, ontbijten, lezen, in de tuin werken etc. Dan lunchen en na de lunch samen een oefening doen, en dan aan het eind van de middag op apero tijd krijg jij een uur de tijd om alles wat je kwijt wil aan verhalen, vragen, behoeften te uiten. Je krijgt dan onze volle aandacht en ook antwoorden en oplossingen als we die ontdekken. Dit voorstel aanvaardde ze (weliswaar onder protest). Maar het vooruitzicht om elke dag een uur te mogen praten (klagen) was zo aantrekkelijk dus het voorstel werd aanvaard.

De volgende drie weken werd het programma gevolgd en het gaf prachtige resultaten. De oefeningen waren eenvoudig maar zeer doeltreffend. Het samen in de tuin werken, of mediteren of lezen, was aangenaam, en de behoefte om veel te praten (klagen) werd na een paar dagen minder. We deden veel samen en haar toestand verbeterde. Ze werd vrolijker creatiever, begon zelfs schilderijen te maken. Maar na een aantal dagen kwam het slachtoffer in haar natuurlijk aandacht te kort. Want het klagen werd niet gevoed. Dus op een bepaald moment kwam het 'slachtoffer' of zoals Eckhart Tolle het noemt 'het pijnlichaam' plots geheel onverwacht en met een geweldige dramatiek tevoorschijn. En er was niet mee te praten. Het was één stroom, zelfmedelijden, klagen en ze was niet tot rede te brengen. Wat dat deed met ons, op den duur werden we boos. Het was allemaal zo onredelijk en onzinnig wat er te berde werd gebracht en elk tegenargument werd van tafel geveegd. Het was een slopende ervaring. Tot ik het inzicht kreeg dat dit haar pijnlichaam was, wat 'voeding' nodig had. En pijnlichamen voeden zich met drama. Ik brak het gejammer op een autoritaire wijze af. En dwong haar tot stilte en luisteren, en ik las haar het hele hoofdstuk voor van het pijnlichaam. Het kalmeerde haar, ze kon niet ontkennen dat dit met haar aan de hand was, en ik liet haar nadat ze wat was gekomen van het door haar gecreëerde drama het hoofdstuk zelf lezen. De duidelijkheid die dit schiep, hielp ons de rest van de drie weken om op dit soort momenten, op een heldere waarnemende manier te reageren en niet mee of in te gaan op haar pogingen om drama te creëren.

Maar eenmaal thuis werd haar oude rol weer snel hersteld, want soms hebben partners 'behoefte' aan een slachtoffer.