

Joris
Rietveld



WAT JE MOET WETEN OVER GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

MET 4 OEFENINGEN
OM HET TE LEREN HERKENNEN

Wat leuk dat je mijn e-book leest!

Ik zeg expres leuk omdat dit e-book tot doel heeft je te helpen om een stuk begrip én vaardigheid te ontwikkelen over machtsmisbruik en grensoverschrijdend gedrag. Hiermee kun je nog krachtiger en vrijer in het leven staan.

Wat je gaat leren zorgt ervoor dat je tegenwicht kunt bieden tegen 'machtsmisbruik'. Dat klinkt misschien heftig voor de vragen die je nu hebt maar je zult merken hoe gemakkelijk jouw grenzen overschreden kunnen worden. Hoe haast onmerkbaar kleine stapjes kunnen leiden tot de excessen die we nu in de media zien. Waarschijnlijk schieten je nu al voorbeelden te binnen.

De 4 oefeningen die ik voor je heb samengesteld komen uit een scala van innerlijke oefeningen waar ik zelf veel ervaring mee heb. Ze zijn eenvoudig om te begrijpen maar best pittig om uit te voeren. Je kunt ze een leven lang toepassen en steeds opnieuw verrast worden.

Ik wens je heel veel lees- en oefenplezier!

Joris Rietveld

OEFENING 1

IN JEZELF KIJKEN

(duur: 5 minuten)

Intro

Je kunt je misschien voorstellen dat ik na 17 jaar mentale gevangenschap door een totalitair persoon (psychopaat) een onmiskenbaar gevoel heb ontwikkeld voor wie waarachtig is en wie niet. Dit gevoel voor waarachtigheid is precies wat je nodig hebt om niet over je grenzen te laten gaan maar ook om ze bij anderen niet (onbedoeld) te overschrijden.

Nadat ik aan mijn gevangenis was ontsnapt zag ik dat ik het bij elk 'niet-pluis'-gevoel bij het rechte eind had gehad. Jammer dat ik er toen nog niks mee deed!

Hoe ontwikkel je deze voelspriet, dit gevoel voor waarachtigheid, jouw intuïtie?

Daar gaat deze oefening over.

De oefening: In jezelf kijken (in 2 delen)

Deel 1

Sluit je ogen en ga terug naar een situatie in jouw leven waar het duidelijk was dat iemand jouw grens passeerde.

Dat kan van alles zijn. Bijvoorbeeld dat je als kind moest zwijgen van je ouders; dat je door je vriend werd geïntimideerd om je iets te laten doen tegen je zin; een opmerking van een collega die onschuldig klonk maar waarna je een klotegevoel overhield.

Probeer nu het gevoel wat je toen had zo precies mogelijk te (her)voelen.

Doe dit bij drie voorvallen in afnemende mate van ernst of duidelijkheid, zodat je het kleinste gevoel van overtreding gaat herkennen.

Deze oefening kun je vaker doen. Hoe beter je er in wordt hoe scherper je je grenzen voelt.

Deel 2

Nu ga je in je verbeelding naar een situatie waarin jij mogelijk en onbedoeld over iemands' grens bent gegaan. Probeer terug te halen of je een reactie bij diegene, hoe klein ook, hebt gezien en aan voorbij bent gegaan. Bijvoorbeeld een neergeslagen blik, gekromde vingers of opgetrokken schouders.

Plaats nu jouw gevoel uit het eerste deel van deze oefening op de persoon van jouw ingebeeldde situatie alsof jij degene bent. Probeer te voelen hoe heftig het voor de ander was, zelfs al denk je dat het om een kleinigheidje ging.

Schrijf de voorbeelden voor jezelf op, zo kun je zien hoe je er beter in wordt.

Ook hiervoor geldt dat je steeds fijnzinniger wordt en dus andere mensen minder snel pijn zult doen.

Je hoeft je intuïtie niet te oefenen of te ontwikkelen. Je hoeft er alleen naar te leren luisteren. Dat is veel meer zoals het is.

OEFENING 2

STEL EEN VRAAG

(duur: een paar seconden tot...
afhankelijk van het antwoord en een mogelijk
gesprek wat er op volgt)

Intro

Het begrijpen en omgaan met je grenzen gaat eigenlijk over innerlijk leiderschap. Jij moet degene zijn die te allen tijden over je eigen leven bepaalt.

Ik trainde mijn zelfbewustzijn op vele lagen tijdens mijn leven in een sekte. Dat was onderdeel van onze leefstijl en oefenweg als vechters. Toch kon ik mijn grenzen niet aangeven aan mijn 'leraar'.

Zelfkennis hoeft dus niet te betekenen dat je je grenzen kunt aangeven.

Soms voel je je niet goed na het contact met een collega of je voelt je schuldig omdat je iets lulligs tegen iemand zei. Deze gevoelens worden vaak door de hersenmolen gehaald: "Hij zal het niet zo bedoeld hebben" of "ze was zelf ook niet helemaal eerlijk." Dus.....veeg je het gevoel van tafel zodat je er niks mee hoeft te doen.

Wat gebeurt er vervolgens?

Je gevoel is een stukje geblokkeerd geraakt en de interactie met de mensen uit de voorbeelden krijgt een lading in het vervolg. Dat hoeft geen grote lading te zijn maar gezond is het niet en het kan het begin zijn van meer 'grensoverschrijdend gedrag'.

Wat kun je hier aan doen?

De oefening: Stel een vraag

Als je een onbestemd gevoel krijgt over wat iemand tegen je zegt, stel dan de vraag: "Wat bedoel je precies?" Of als iets vreemd voelt aan wat je zelf tegen iemand zegt vraag dan: "Heb ik iets verkeerd gezegd?"

Doe het wel direct, want dan heeft het de meeste impact. Vergeef jezelf als dat niet direct lukt! Het is heel moeilijk om iets ondefinieerbaars onder woorden te brengen. Daarom stel je ook een vraag, want je kunt het natuurlijk mis hebben en zo geef je de ander de gelegenheid zich te verklaren.

Schrijf voor jezelf op wat er allemaal is gezegd en wat je voelde. Neem de tijd om na te voelen wat het je heeft opgeleverd, zoals opluchting, begrip of misschien zelfs een eye-opener?

Je leert dat je gevoel net zo'n instrument is als je bovenkamer, alleen voor andere zaken te gebruiken. Nu zetten we vaak de bovenkamer voor alles in en raken we verwijderd van ons gevoel. Dit zorgt voor stress!

OEFENING 3

NEE ZEGGEN

(Duur: zeer kort. Moeilijkheidsgraad: je moet jezelf echt over een drempel tillen)

Intro

Ik ben 17 jaar voor het karretje gespannen van de sekteleider. Na deze periode zag ik precies hoe ik gemanipuleerd ben. Hij was iemand die iets van me gedaan wilde krijgen en het bracht alsof het een kleinigheid was en me daarbij ophemelde alsof ik zijn beste vriend was.

Ongeveer zo: "Hé...(jij).. jij weet toch zo goed hoe dit of dat werkt?" En zonder antwoord af te wachten doorgaat: "Ik vind het zo knap hoe je dat allemaal doet, ik wou dat ik dat kon. Zou je dit of dat voor me willen bekijken. Is echt zo gebeurd. Ik zal het nooit vergeten." En zonder dat je echt de kans krijgt: "Super bedankt dat je dat voor me wil doen."

Herken je dit?

De oefening: Nee zeggen

Als er vandaag iemand vraagt of je iets voor hem of haar wil doen zeg je: NEE.

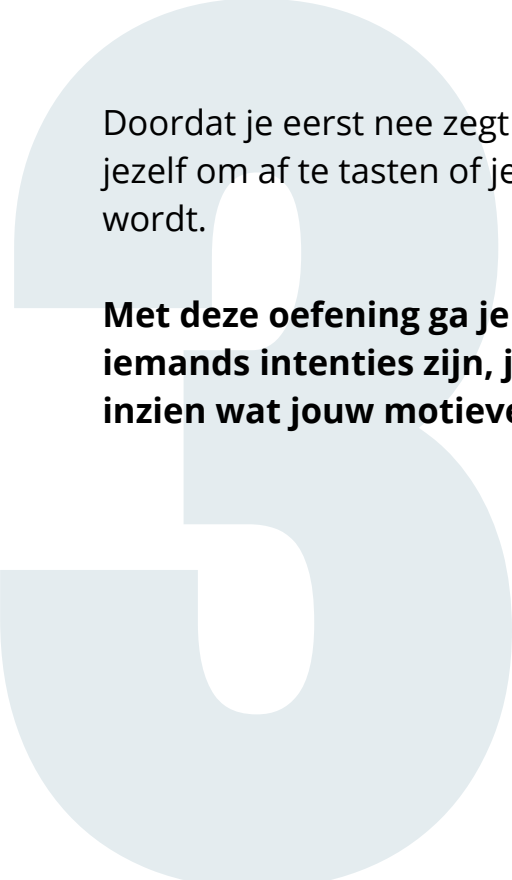
Dit hoeft niet hard of definitief te zijn.

Je zegt nee en voegt er iets aan toe:

“Ik heb er vandaag geen tijd voor” of “nu even niet, ik kom er bij je op terug.” En als het echt een manipulator is die je iets vraagt - misschien dat jij iemand in je omgeving herkent - dan hou je voet bij stuk: "Nee, vraag maar aan iemand anders."

Het lijkt gemakkelijk.

De meeste mensen hebben een hulpvaardige inborst en zijn daardoor graag bereid om iets voor een ander te doen. De mensen die hier misbruik van maken zijn in de minderheid en uitermate bekwaam om hulpvaardige mensen voor hun karretje te spannen.



Doordat je eerst nee zegt creëer je de ruimte voor jezelf om af te tasten of je 'gevraagd' of 'gebruikt' wordt.

Met deze oefening ga je niet alleen voelen wat iemands intenties zijn, je gaat zelf ook beter inzien wat jouw motieven en patronen zijn.

OEFENING 4

MERK JEZELF OP

(Duur: tijdens contact. Moeilijkheidsgraad: zeer moeilijk)

Intro

Mijn 'leraar' ontmoette ik toen hij al een stevig voetstuk had gecreëerd door de adoratie van zijn oudere leerlingen af te dwingen. Ik kreeg niet de kans om mijn eigen oordeel te vormen. Zo ging het daar nu eenmaal. Ik ging me maximaal inzetten om in het oog te springen van de onbereikbare leraar.

Vanzelfsprekend zal een (opr)echte leraar dit opmerken en je laten weten dat je je niet hoeft uit te sloven voor hem.

Als mensen zijn we geneigd om naar boven te adoreren en naar beneden neer te kijken. Nadat ik mijn leraar ontmaskerd had en zelfs voor het gerecht veroordeeld heb weten te krijgen ben ik ook bevrijd geraakt van dit mechanisme.

Niemand is meer of minder, toch zit het vergelijken en oordelen diep in ons geworteld.

Heb je op een dag te maken met een meerdere?
Een baas, manager, hoofd van de afdeling,
directeur of leidinggevende.

En heb je te maken met mensen die jij moet
aansturen of waar je iets van gedaan wilt krijgen?
Kinderen, de postbode, caissière of je collega die
'mindere' werkzaamheden doet.

Natuurlijk heb je dat, dat heeft namelijk iedereen.
Er staat altijd wel iemand 'boven' en 'onder' je.

Er zijn hele bibliotheken vol geschreven over
sociale mechanismen, culturen en omgangen. In
mijn optiek leveren we individueel veel te veel in
aan systemen die ons niet meer dienen.

Om jezelf in de sociale dynamiek krachtig te
manifesteren heb ik de volgende eenvoudige
oefening.

De oefening: Merk jezelf op

Bedenk, op het moment dat een meerdere jou aanspreekt, een opdracht geeft of anderszins in contact met jou is, dat hij/zij zich ook ongemakkelijk kan voelen bij zijn/haar meerdere.

Werkt dit niet?

Hij of zij ziet er al schijtend net zo vreemd uit als jij 😊.

Andersom, als je contact met een (in jouw ogen) mindere hebt: bedenk eens hoe moeilijk deze persoon het wellicht heeft in het leven en toch zijn of haar best doet er iets van te maken. Je kunt er ook naar vragen, je zult regelmatig verrast worden.

Doe je deze oefening consequent dan ga je merken dat de mensen voor je ogen gelijk worden; dat er geen verschil meer is door positie of titel en je de mens er achter gaat zien. Jij zorgt dan zelf voor balans.

WAT HEB JE NU GELEERD?

Je leerde in je herinnering een gevoel te herkennen als basis (oefening 1). Om vanuit die basis een vraag te stellen om je gevoel te verifiëren (oefening 2). Je leerde nee te zeggen om ruimte voor jezelf te scheppen om niet 'gebruikt' te worden (oefening 3). Als laatste ben je platgezegd het 'likken' naar boven en het 'trappen' naar beneden gaan herkennen (oefening 4).

Je begrijpt nu hoe subtiel grensoverschrijdend gedrag kan beginnen en dat er vaak een lange weg vooraf gaat aan machtsmisbruik.

Je zal minder snel oordelen over iemand die zoiets ergs overkomen is en je zult het veel eerder door hebben als je zelf slachtoffer dreigt te worden.

De kans is groot dat je het nu overal om je heen gaat (h)erkennen.

HOE NU VERDER?

Je hebt nu waarschijnlijk wel door dat jij zelf het belangrijkste bent om grensoverschrijdend gedrag te herkennen, te stoppen en te transformeren.

Het gaat dus eigenlijk over jouw innerlijk leiderschap. En ik vind dat iedereen er recht op heeft om zijn eigen innerlijk leider te zijn.

Ik kan me voorstellen dat je je afvraagt: hoe nu verder? Kan ik hier met mijn team, club of collega's aan werken? Ik zie allemaal scheve machtsverhoudingen in het bedrijf waar ik werk, is daar iets aan te doen? Hoe kan ik in de kringen om mij heen toepassen wat ik leerde als anderen er geen weet van hebben?

Vragen waar ik graag met je over in gesprek ga!

Boek [HIER](#) jouw GRATIS (zoom)call van 40 minuten waarin we jouw persoonlijke situatie of die van je bedrijf of organisatie bespreken.

We kijken wat ik daarin voor jou kan betekenen.

Ik ben coach, trainer en spreker over macht en misbruik omdat vrijheid zo belangrijk is.

17 jaar zat ik 'gevangen' in een sekte waardoor ik een helder inzicht heb over macht en misbruik.

Het is mijn missie geworden mensen bewust te maken van hun recht op vrijheid.

BOEK NU JE GRATIS (ZOOM)CALL!

Meer over mij?

www.jorisrietveld.nl

Volg me op facebook en instagram.
Zijn we gelinked?



Meer weten over sektes?

www.sekteblog.nl - Een ervaringsverhaal van een ex-sektelid.

Joris Rietveld