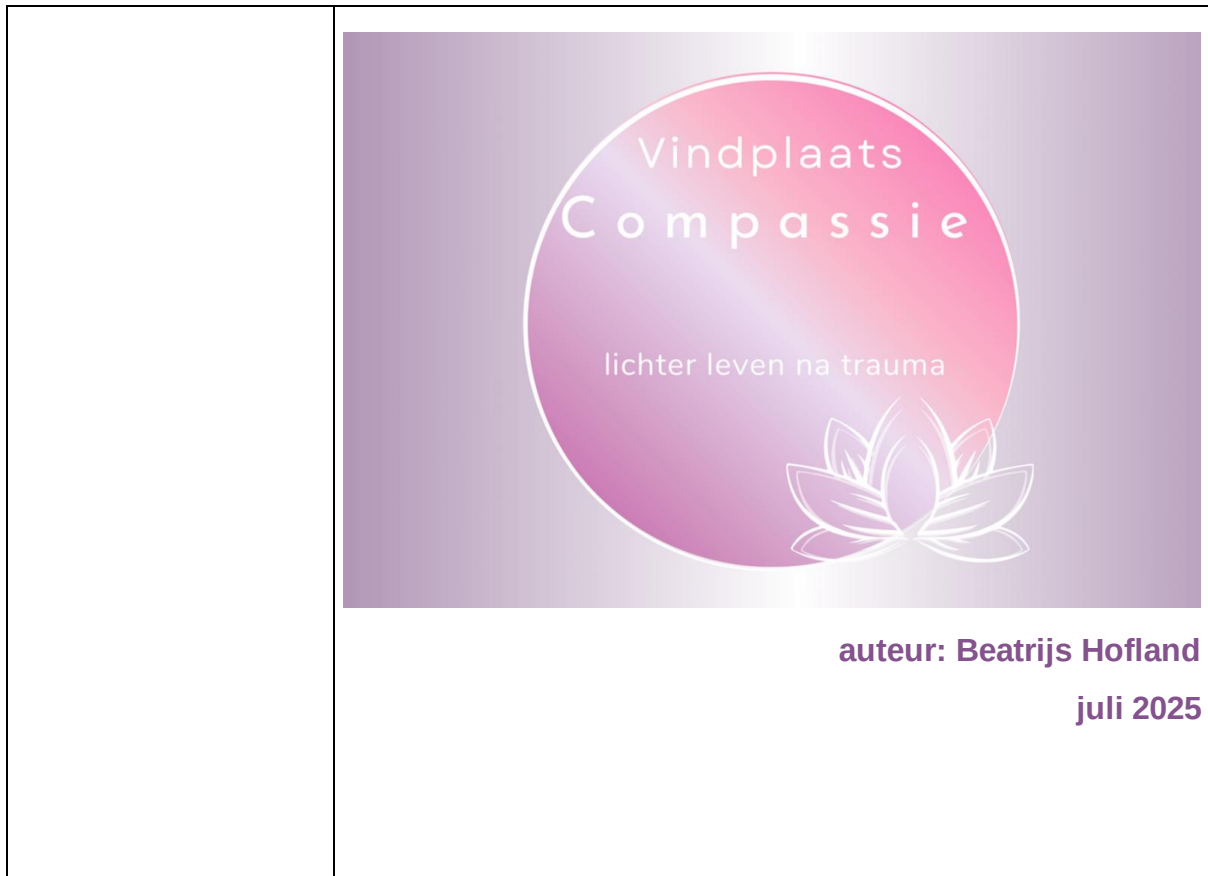




Zelfcompassie bij ervaringen van verbroken verbinding

Het pad van zelfreflectie en verantwoordelijkheid

Vooraf: in plaats van te spreken over 'daders en slachtoffers' spreek ik hier van degene die de verbinding verbreekt en degene wiens verbinding wordt verbroken, naar analogie van Antjie Krog's terminologie van 'interverbondenheid', de filosofische traditie die de mens ziet als onlosmakelijk deel van een geheel. Je kunt alleen mens worden dankzij andere mensen, inclusief voorouders en ongeborenen*.

Inleiding – een uitnodiging

"Owning our story can be hard but not nearly as difficult as spending our lives running from it."

— Brené Brown

Dit stuk is geschreven voor mensen die willen reflecteren op hun rol in relationele patronen van controle en verlies van verbinding — in het bijzonder voor hen die zich herkennen in dwingend gedrag of narcistische trekken, en tegelijkertijd verlangen naar verandering, heling en verantwoordelijkheid. Tegelijkertijd is het ook bedoeld voor mensen die een relatie hebben meegemaakt waarin verbinding werd verbroken door controle of manipulatie, en die zoeken naar betekenis, herstel en een manier om zichzelf opnieuw te vinden. Misschien zie je achteraf dat je anderen pijn hebt gedaan, of voel je ergens dat je gedrag niet in lijn is met wie je eigenlijk wilt zijn. Dan kan het lastig zijn om jezelf recht aan te kijken zonder te vervallen in zelfverwijt of ontkenning. Deze tekst wil je helpen om dat proces aan te gaan, met eerlijkheid én mildheid.

Zelfcompassie nodigt uit tot zelfonderzoek en moedige introspectie. Het doel is niet om te veroordelen of te vergoelijken, maar om ruimte te scheppen voor een ander perspectief: dat van zelfcompassie als noodzakelijke voorwaarde voor échte verandering. Want zonder zelfcompassie blijft schuld verlamdend en schaamte destructief. Pas wanneer we onszelf met eerlijkheid én mildheid tegemoet durven treden, ontstaat er ruimte om verantwoordelijkheid te nemen voor het eigen gedrag en de impact daarvan op anderen — en kan er een begin gemaakt worden met heling, verbinding en groei.

Ondanks, of dankzij mijn eigen jarenlange ervaringen met iemand die volledige controle over mij uitoefende en mijn verbondenheid met de veilige wereld verbrak, ben ik blijven geloven in zowel het erkennen van het lijden, als het willen blijven zien van de ander als medemens. In mijn werk als geestelijk verzorger ontmoet ik mensen die de verbinding verbreken en mensen die lijden onder verbroken verbindingen. Ik wil leven en wil dit werk doen vanuit compassie: het herkennen en benoemen van het lijden, om de verwondingen niet te bagatelliseren. En daarnaast de verwondingen te helpen verzorgen.

Want compassie is, naast het opmerken van het lijden, ook dit: medemenselijkheid. De wens om het lijden te verlichten. En het startpunt is altijd het hier en nu.

"Iedereen draagt iets kostbaars in zich dat in niemand anders te vinden is. Dat te vinden is je weg",

zegt Martin Buber. Het is een waardevolle schat en de plaats van deze schat, is de plaats waar jij nu staat.

Ik bied je geen pasklare oplossingen. Wat ik wél wil bieden is een ander kompas — één dat geworteld is in menselijke waardigheid, in de filosofie van onderlinge verbondenheid (Ubuntu), en in de overtuiging dat zelfs in de meest pijnlijke dynamieken een pad naar heling mogelijk is.

Of je nu aan het begin van een reflectieproces staat, middenin een rouwperiode zit, of simpelweg probeert te begrijpen wat er is gebeurd — je bent niet alleen. Dit stuk is er voor jou.

Samenvatting

Dwingende controle – het stelselmatig uitoefenen van controle en macht in relaties – wordt vaak gezien als een schadelijke dynamiek waarbij de ander langzaam zijn autonomie, vrijheid en zelfvertrouwen verliest. Wanneer narcisme of narcistische trekken hierbij een rol spelen, wordt het gedrag vaak gevoed door een diep verlangen naar erkenning, angst om verlaten te worden, of een gevoel van fundamentele leegte.

Het is niet makkelijk om jezelf onder ogen te komen als je beseft dat jouw gedrag anderen pijn heeft gedaan. Voor mensen die dwingende controle uitoefenen of narcistische trekken vertonen, kan dat besef eerst verdrongen, geminimaliseerd of vergoelijkt worden. Schaamte, schuld en angst voor afwijzing liggen onder de oppervlakte. Maar juist dáár begint de uitnodiging tot zelfcompassie — niet als excuus, maar als fundament voor verantwoordelijkheid en verandering.

Vanuit het perspectief van de verbinding verbreker

Voor iemand die worstelt met narcistische trekken en de behoefte aan dwingende controle, is het innerlijke landschap vaak getekend door diepgewortelde onzekerheid. Wat naar buiten lijkt als superioriteit en zelfverheerlijking, is in werkelijkheid vaak een pantser tegen verlating, afwijzing en kwetsbaarheid. Controle wordt het middel om chaos te vermijden — een manier om de wereld voorspelbaar te maken, om zichzelf te beschermen tegen het onbekende.

De narcistische verbondenheid verbreker gebruikt manipulatie, gaslighting en isolatie niet enkel om te domineren, maar ook om de illusie van veiligheid en zelfbehoud te waarborgen. Wat vergeten wordt, is dat in het dwingen van de ander, ook het eigen hart gevangen blijft. De verbinding die men zoekt, raakt steeds verder weg door de methoden die worden ingezet.

De wortels van controle en narcisme

Dwingend gedrag en narcistische patronen zijn zelden zomaar ontstaan. Vaak liggen er ervaringen van afwijzing, verwaarlozing, of emotionele onveiligheid aan ten grondslag. Vanuit die wonden is een overlevingsmechanisme gegroeid: de wereld moet beheersbaar blijven, gevoelens van machteloosheid worden vermeden, en identiteit wordt opgebouwd rond superioriteit of onkwetsbaarheid. Wat van buitenaf als egoïsme of kilheid wordt gezien, kan van binnen een verstikkende angst zijn om niet goed genoeg te zijn, om te verdwijnen, om geen liefde waard te zijn.

Trauma en het ontstaan van controle

Veel mensen die zich schuldig maken aan narcistische dynamieken of controlerend gedrag, hebben zelf vroeg in hun leven een tekort aan veiligheid of onvoorwaardelijke liefde ervaren. Controle kan een manier zijn geworden om een wereld die onveilig voelt te beheersen. Dit mechanisme kan ooit een beschermingsstrategie zijn geweest, maar in volwassen relaties werkt het destructief.

Het erkennen van deze oorsprong kan een eerste stap zijn naar verandering: "Ik ben niet mijn gedrag, maar ik ben wel verantwoordelijk voor mijn daden." Het vraagt moed om in de spiegel te kijken en te zien waar pijn wordt doorgegeven, en om bewust te kiezen voor een ander pad

De innerlijke strijd

Wie de verbinding verbreekt en die zich bewust wordt van hun patronen, ervaart vaak schaamte en zelfhaat. Het kan voelen alsof er geen weg terug is, alsof de schade onherstelbaar is. Juist in dit moment is het belangrijk om te leren om met mildheid naar jezelf te kijken. Dat betekent niet dat je je gedrag goedpraat, maar wel dat je jezelf de kans geeft om te begrijpen waar het vandaan komt en hoe je het kunt veranderen. Het werken aan deze patronen vraagt geduld, zelfonderzoek en vaak professionele begeleiding. Het kan confronterend zijn om te ontdekken dat wat ooit voelde als "liefde" of "zorg" in werkelijkheid controle en beperking voor de ander betekende.

Vanuit het perspectief van de verbroken verbinding

Voor degene wiens verbinding wordt verbroken door narcistische controle is de ervaring er een van verwarring, uitputting en verlies van eigenwaarde. Je wordt langzaam onzichtbaar gemaakt, terwijl de ander steeds meer ruimte opeist. Je twijfelt aan je eigen realiteit, gevoelens worden geminimaliseerd en grenzen worden genegeerd. Je leert te leven op de golven van de gemoedstoestand van de ander.

De nasleep van zo'n relatie is vaak complex. Schaamte, boosheid, rouw en soms nog steeds liefde bestaan naast elkaar. Het helingsproces vergt moed om jezelf terug te vinden en een nieuw kompas te bouwen, gebaseerd op je eigen waarheid.

Verantwoordelijkheid en vergeving

Een belangrijke stap in het helen van deze dynamiek is het nemen van verantwoordelijkheid. Dit betekent niet alleen erkennen dat het gedrag fout was, maar ook begrijpen wat het effect ervan is op de ander. Schuldgevoel kan verlamdend werken, maar als het gepaard gaat met zelfcompassie kan het juist een motor voor verandering worden. Vergeving – of dat nu van de ander komt of van jezelf – kan pas ontstaan als er oprechte erkenning is voor de pijn die is veroorzaakt. Zelfcompassie betekent hier: jezelf zien als een mens met fouten en wonden, maar ook iemand die kan leren, groeien en veranderen.

Wat is zelfcompassie?

Zelfcompassie betekent jezelf tegemoet treden zoals je een goede vriend zou doen: met eerlijkheid, zorg en mildheid. Het vraagt moed om te zeggen: *"Ik heb anderen gekwetst, en ik wil begrijpen waarom."* Het betekent niet dat je de pijn van de ander negeert — integendeel, het betekent dat je genoeg liefde voor jezelf ontwikkelt om te durven erkennen wat je hebt gedaan én wie je kunt worden.

Zelfcompassie is:

- **Erkennen van je gedrag**, zonder jezelf te reduceren tot dader of monster.
- **Toelaten van je pijn**, zonder te verdrinken in zelfhaat of slachtofferschap.
- **Verantwoordelijkheid nemen**, omdat je gelooft dat je tot meer in staat bent.

Van schuld naar heling

Zonder zelfcompassie blijft verandering oppervlakkig of gebaseerd op zelfafwijzing. Verandering uit angst of zelfhaat is zelden duurzaam. Maar als je leert om naar je eigen innerlijke kind te kijken — degene die leerde dat controle veiligheid betekent, of dat liefde verdiend moet worden — dan ontstaat er ruimte voor werkelijke groei.

De ander vergeeft je misschien niet. En dat hoeft ook niet om jouw proces van heling te starten. Je verantwoordelijkheid blijft, maar je menselijkheid ook. In dat spanningsveld ontstaat de kracht tot transformatie. Zelfcompassie is geen ontsnapping uit schuld. Het is een manier om verantwoordelijkheid te dragen met open hart, zodat er ruimte komt voor innerlijke vrede — en misschien, op termijn, ook voor verzoening.

Ubuntu en herstel

De Afrikaanse filosofie van Ubuntu leert ons: *"Ik ben omdat wij zijn."* Herstel begint wanneer je jezelf weer durft te zien als deel van het grotere geheel — niet boven de ander, niet minder dan de ander, maar als mens onder mensen. Met fouten, met wonden, met mogelijkheden.

Ubuntu zegt: **"Ik ben omdat wij zijn."** Het herinnert ons eraan dat onze menselijkheid met elkaar verweven is — zelfs in conflict, zelfs in pijn. In deze context betekent vergeving geen goedkeuring of vergeten.

Het betekent: het loslaten van het gif dat wrok in je hart achterlaat, terwijl je de ander als mens blijft zien, met al zijn gebreken en wonden.

Vanuit het **slachtofferperspectief** betekent vergeving dat je jezelf bevrijdt van de last van het verleden, zonder opnieuw jezelf op te offeren. Het is erkennen wat er is gebeurd, en tegelijk weigeren om erdoor gedefinieerd te worden.

Vanuit het **daderperspectief** vraagt vergeving om moedige introspectie: het erkennen van de schade die is aangericht, en het durven loslaten van het masker van macht. In Ubuntu is ware vergeving verbonden met verantwoordelijkheid: pas als de dader zichzelf ziet als een lid van de gemeenschap — en niet als heerser erboven — kan herstel beginnen.

Samen groeien naar heelheid

Vergeving binnen het kader van Ubuntu is geen eenzijdige daad, maar een beweging richting **wederzijdse erkenning van menselijkheid**. Het is geen garantie op verzoening, maar wél een pad naar innerlijke bevrijding — voor zowel dader als slachtoffer. In een wereld die vaak gericht is op afscheiding en oordeel, biedt Ubuntu een zachte doch krachtige uitnodiging: om te helen, te begrijpen en opnieuw met compassie te kijken naar onszelf én elkaar.

“We interviewden een van de slachtoffers. Haar zoon was vermoord. Ze vroegen haar: hoe denk jij over verzoening? Ze antwoorde in het Xhosa: ‘Dat wat ze verzoening noemen... Als het betekent dat de dader weer menselijk wordt, zodat ik, zodat wij allemaal onze menselijkheid kunnen terugkrijgen, dan ben ik het ermee eens. Dan ondersteun ik het.’”

[<https://www.trouw.nl/nieuws/dichter-antjie-krog-zuid-afrika-is-een-gekwetst-land~b577c413/>]

Conclusie

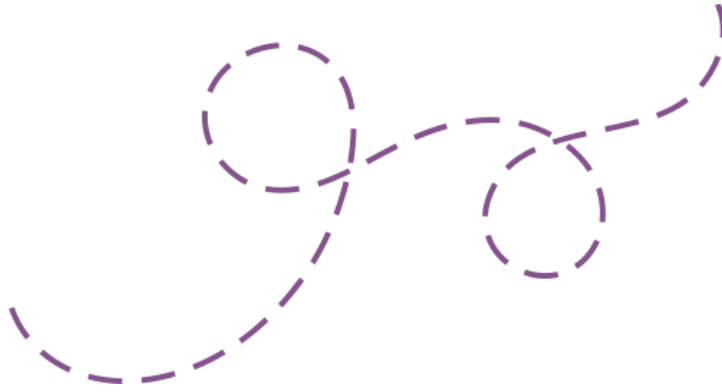
Het pad naar verandering

Het erkennen van schadelijk gedrag is een daad van moed. Het is een stap die veel daders nooit durven nemen, omdat het betekent dat ze hun eigen kwetsbaarheid onder ogen moeten zien. Maar wie dit pad gaat, opent de deur naar een ander leven — een leven met echte verbinding in plaats van controle, met liefde die vrijlaat in plaats van vasthoudt. Zelfcompassie is de brandstof voor dit proces: niet het vergoelijken van fouten, maar het mild omarmen van het feit dat je mens bent, met alle gebreken en mogelijkheden tot groei die daarbij horen. Het is nooit te laat om de cirkel van trauma en controle te doorbreken.



Reflectieve vragen voor verbinding verbrekers

1. Welke angsten of gevoelens liggen onder mijn behoefte aan controle of macht?- Ben ik bang om verlaten te worden, afgewezen te worden of niet goed genoeg te zijn?
2. Hoe voelt het voor mij om macht te hebben over een ander? - Wat zou er gebeuren als ik die controle loslaat?
3. Kan ik het verschil zien tussen zorgen voor iemand en het beperken van iemands vrijheid?- Welke momenten kan ik aanwijzen waarin mijn 'zorg' eigenlijk dwang was?
4. Op welke momenten heb ik pijn veroorzaakt, bewust of onbewust?- Hoe voelt het om dat onder ogen te zien, zonder mezelf direct te verdedigen?
5. Hoe kan ik verantwoordelijkheid nemen zonder mezelf te verliezen in schuld of schaamte? - Wat helpt mij om van schuld een motivatie voor verandering te maken?
6. Hoe kan ik zelfcompassie ontwikkelen zonder mijn gedrag te vergoelijken? - Kan ik tegen mezelf zeggen: "Ik heb fouten gemaakt, maar ik kan leren om het beter te doen"?
7. Welke grenzen kan ik leren respecteren bij anderen? - Hoe kan ik anderen de ruimte geven om zichzelf te zijn, ook als dat mij onzeker maakt?
8. Wat betekent vergeving voor mij? - Kan ik mezelf de kans geven om te leren, ook als de ander mij niet kan of wil vergeven?



Zelfreflectie-oefening: "In de Spiegel Kijken met Zachtheid"

Duur: 5 minuten

Doel: Contact maken met je innerlijke beweegredenen en oefenen in zelfcompassie zonder verantwoordelijkheid te ontwijken.

Vorbereiding

Zoek een rustige plek waar je even niet gestoord wordt. Ga zitten in een houding die comfortabel maar alert is. Sluit je ogen als dat goed voelt.

1. Gronding (1 minuut)

Breng je aandacht naar je ademhaling.

Voel hoe je lichaam de grond of stoel raakt.

Adem een paar keer diep in... en langzaam uit.

Laat gedachten voor even komen en gaan, alsof ze voorbijrijden op een rivier.

Stille affirmatie:

"Ik ben hier. Ik ben bereid om eerlijk te kijken, met zachtheid."

2. Herinner een moment van controle (1 minuut)

Breng nu een situatie in gedachten waarin je iemand hebt geprobeerd te controleren, beïnvloeden of beperken – misschien subtiel, misschien duidelijk.

Kijk ernaar zonder jezelf meteen te verdedigen.

Wat gebeurde er? Wat voelde je vanbinnen?

Was er angst, boosheid, onzekerheid, het gevoel de ander te verliezen?

Stille erkenning:

“Ik zie dat ik pijn heb veroorzaakt. Ik wil begrijpen waarom.”

3. Voel wat eronder ligt (1 minuut)

Vraag jezelf zachtjes:

- * Wat probeerde ik te beschermen?
- * Waar was ik bang voor op dat moment?
- * Welke on vervulde behoefte zat daaronder?

Wees eerlijk, maar mild. Je hoeft niets op te lossen, alleen te zien.

Stille erkenning:

“Onder mijn gedrag zit pijn. Ik ben meer dan mijn fouten.”

4. Zelfcompassie uitnodigen (1 minuut)

Leg indien prettig een hand op je hart of je buik.

Stel je voor dat je de jongere versie van jezelf voor je ziet: de jij die ooit leerde dat controle nodig was om je veilig te voelen.

Zeg tegen die jongere versie:

“Je doet wat je kent. Maar je kunt iets anders leren. Je mag groeien.”

Adem rustig in... en uit.

5. Intentie zetten (1 minuut)

Richt nu je aandacht op het hier en nu.

Vraag jezelf:

- * Wat is één kleine stap die ik kan nemen om eerlijker, veiliger of vrijer te zijn in mijn relaties?
- * Welke keuze kan ik vandaag maken die voortkomt uit respect in plaats van angst?

Stille intentie:

“Ik neem verantwoordelijkheid. En ik geef mezelf de ruimte om te leren.”

Adem nog eens diep in... en uit.

Open je ogen wanneer je eraan toe bent.

Diep in onszelf dragen wij hoop.

Als dat niet het geval is, is er geen hoop.

Hoop is een kwaliteit van de ziel en hangt niet af van wat er in de wereld gebeurt.

Hoop is niet voorspellen of vooruitzien.

Het is een gerichtheid van de geest, een gerichtheid van het hart, verankerd voorbij de horizon. Hoop in deze diepe en krachtige betekenis is niet hetzelfde als vreugde omdat alles goed gaat, of bereidheid je in te zetten voor wat succes heeft.

Hoop is ergens voor werken omdat het goed is, niet omdat het kans van slagen heeft.

Hoop is niet hetzelfde als optimisme; evenmin de overtuiging dat iets goed zal aflopen.

Het is de zekerheid dat iets zinvol is onafhankelijk van de afloop, onafhankelijk van het resultaat

