Pastorale berading aan tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word.

L.J. Stoker-Braun

12975427

Vorige kwalifikasies:

- **BA Sielkunde en Duits**
- **BTh Pastorale Berading**
- **Nagraadse Onderwyssertifikaat (NGOS)**
- **BSc Hons. Sielkunde**

Verhandeling voorgelê ter gedeeltelike nakoming vir die graad *Magister Artium in Pastorale Berading* aan die Potchefstroom Kampus van die Noordwes-Universiteit

Studieleier: Dr. F.G. Minnie

November 2015

NORTH-WEST UNIVERSITY
YUNIBESITI YA BOKONE-BOPHIRIMA
NOORDWES-UNIVERSITEIT

It all starts here ™

Opsomming

Wanneer romantiese tienerverhoudings destruktief word, kan dit ontsettend skadelik wees vir een of beide van die partye betrokke. Deur empiriese navorsing is getoon dat die destruktiewe invloed van manipulasie in tienerverhoudings sodanig is en in so ŉ mate plaasvind, dat dit belangrik is dat in die Pastoraat hieraan aandag gegee word. "Kalwerliefde" is ongelukkig nie altyd so onskuldig, soos wat ŉ mens graag sou wou hê dit moet wees nie. Tieners wat in ŉ manipulatiewe verhouding is of was, het waarskynlik berading nodig.

Die verskillende tegnieke wat deel uitmaak van manipulasie in tienerverhoudings, is indringend ondersoek en onder die volgende opskrifte bespreek: Belangstelling, Bekoring en sjarme, Bedrog, Beheer, Besitlikheid, Brutaliteit en Blaam. Daarna verduidelik die studie waarom sekere mense in manipulatiewe verhoudings betrokke raak, deur in te gaan op watter tieners vatbaar is vir ŉ manipulatiewe verhouding, sowel as wanneer hulle meer vatbaar is; asook wat die effek van manipulasie is en waarom sekere tieners in manipulatiewe verhoudings bly.

ŉ Normatiewe perspektief op manipulasie in tienerverhoudings is gegee, deur ondersoek in te stel na hoe ŉ romantiese verhouding behoort te lyk en waarom manipulasie Bybels verkeerd is. Dit het bygedra dat die studie daarby kon uitkom om beradingsriglyne te gee aan beraders wat met gemanipuleerde tieners werk. Aangesien manipulasie in tienerverhoudings ŉ unieke kant het, was dit nodig om ŉ beradingsmodel daar te stel wat spesifiek fokus op die gemanipuleerde tiener. Hierdie model bestaan uit drie fases, wat elk verduidelik word en prakties gemaak word deur tema-gerigte vrae en aktiwiteite vir die beradingsproses voor te stel.

Abstract

When romantic teenage relationships become destructive, it can be extremely harmful to one or both parties involved. Through empirical research, it was shown that the destructive influence of manipulation is significant and that it deserves to receive more attention. Unfortunately, teenage crushes aren't always as innocent as presumed. Thence, the need of counselling those affected by manipulative romantic relationship(s) can't be underestimated.

Manipulation in teenage relationships consists of different techniques. These techniques were examined incisively and discussed under the following headings: Interest, Charm, Fraud, Control, Possessiveness, Brutality and Blame. Thereafter, the study explains (a) why certain people become involved in manipulative relationship, (b) who is susceptible to a manipulative relationship, (c) under which circumstances teenagers are most vulnerable to such a relationship, (d) the possible effects of manipulation as well as (e) reasons why some teenagers stay in manipulative relationships.

Furthermore, a normative perspective is given on the constitution of healthy romantic relationships and why manipulation is biblically wrong. This contributed to the study being able to give counselling guidelines to counsellors who are working with manipulated teenagers. Since manipulation in teenage relationships is so unique in certain aspects, it was necessary to establish a counselling model, which is specifically focused on the manipulated teenager. This model consists of three phases, each explained and made practical through theme-oriented questions and activities, suggested for the counselling process.

Inhoudsopgawe

Hoofstuk 1: **Inleiding** 9

1.1 Sleutelterme/ Keywords 9

1.2 Inleiding tot die studie 9

1.3 Probleemstelling 10

1.3.1 Navorsingsvraag 13

1.4 Doelstelling en doelwitte 14

1.4.1 Doelstelling 14

1.4.2 Doelwitte 14

1.5 Sentraal-teoretiese argument 14

1.6 Metode 14

1.6.1 Die beskrywend-empiriese opdrag 15

1.6.2 Die interpreterende opdrag 15

1.6.3 Die normatiewe opdrag - Bybelse perspektiewe 15

1.6.4 Die pragmatiese opdrag 16

1.7 Skematiese voorstelling 16

Hoofstuk 2: **Empiriese navorsing van manipulasie in tienerverhoudings** 17

2.1 Inleiding 17

2.2 Kwantitatiewe navorsing 17

2.2.1 Die kriteria van die deelnemers 17

2.2.2 Die vraelys 17

2.2.3 Die Resultate 22

2.1.3.1 Gevaarligte: Rooi; geel; groen 22

2.1.3.2 Individuele gevalle 37

2.3 Gevolgtrekking 39

Hoofstuk 3: **Die interpretasie van deelwetenskappe met betrekking tot manipulasie in tienerverhoudings** 40

3.1 Manipulerende gedrag 40
3.1.1 **B**elangstelling 41
3.1.2 **B**ekoring en sjarme 42
3.1.3 **B**edrog 43
3.1.4 **B**eheer 43
3.1.5 **B**esitlikheid 43
3.1.6 **B**rutaliteit 44
3.1.7 **B**laam 44
3.1.8 Gevolgtrekking 45

3.2 Manipulasie – tegnieke en taktieke 45
3.2.1 **B**elangstelling 46
3.2.1.1 Die Proses van Manipulasie 46
3.2.2 **B**ekoring en sjarme 48
3.2.2.1 Laat homself pateties voorkom 48
3.2.2.2 Positiewe kommentaar aan en oor ander 48
3.2.3 **B**edrog 49
3.2.3.1 Lieg en bedrieg 50
3.2.3.2 Laat twyfel en ontwapen 50
3.2.3.3 Terugval op sjarme indien nodig 51
3.2.4 **B**eheer 52
3.2.4.1 Beheer oor besluitneming 52
3.2.4.2 Beheer oor fisiese voorkoms 53
3.2.4.3 Beheer oor kommunikasie 54
3.2.4.4 Beheer deur Emosionele afpersing 54
3.2.4.5 Beheer deur Veranderende beloftes 55
3.2.4.6 Beheer deur Lyftaal en tekens 56
3.2.5 **B**esitlikheid 57
3.2.5.1 Isolasie van vriende en familie 57
3.2.6 **B**rutaliteit 59
3.2.6.1 Kritiek 59
3.2.6.2 Humor, sarkasme en verkleinering 60
3.2.6.3 Nie ernstig opneem nie 61
3.2.6.4 Beledigings & Beskuldigings ....
61
3.2.6.5 Ondermyn dit wat jy bereik het 62
3.2.6.6 Woede-uitbarstings 63
3.2.6.7 Fisiese mishandeling wat gebruik word om te manipuleer 63
3.2.6.8 Seksuele mishandeling wat gebruik word om te manipuleer . 64
3.2.7 **B**laam 66
3.2.7.1 Blameer die gemanipuleerde 66

3.2.7.2 “Gaslighting” 67
3.2.8 Gevolgtrekking 67

3.3 Waarom sekere mense in manipulatiewe verhoudings ingaan 68
3.3.1 **W**ie is vatbaar vir ’n manipulatiewe verhouding? 68
3.3.1.1 Iemand wat omgee 69
3.3.1.2 Iemand wat konflik vermy 69
3.3.1.3 Iemand wat geneig is om die blaam op hulleself te neem en vir ander verskonings te maak 69
3.3.1.4 Iemand wat bang is vir alleen wees 70
3.3.1.5 Iemand wat naïef is oor verhoudings 70
3.3.1.6 Iemand wat onseker is oor hulleself 71
3.3.2 **W**anneer is ’n mens vatbaar vir ’n manipulatiewe verhouding? 71
3.3.2.1 Tye van swaarkry of verandering 72
3.3.3 Gevolgtrekking 73

3.4 Die effek van manipulasie 73
3.4.1 Die gemanipuleerde se **s**elfbeeld en **s**elfwaarde verswak 73
3.4.1.1 Twyfel in eie persepsies - verloor selfstandigheid en eie oordeel, opinies en oortuigings 74
3.4.1.2 Selfblaam 75
3.4.1.3 Voldoen aan amper elke versoek en verwagting van die manipuleerder 75
3.4.1.4 Word afhanklik en het ’n gevoel van hulpeloosheid en lusteloosheid 76
3.4.1.5 Frustrasie en ontevredenheid met self en situasie 77
3.4.1.6 Stres, angstigheid en depressie 78
3.4.1.7 Verloor vertroue en spontaniteit 78
3.4.2 Gevolgtrekking 79

3.5 Waarom sekere mense in manipulatiewe verhoudings bly 80
3.5.1 Die gemanipuleerde glo die leuens 80
3.5.2 Die gemanipuleerde is bang vir die moontlike gevolge wanneer die verhouding beëindig word 80
3.5.3 Die gemanipuleerde is bang vir alleen wees 82
3.5.4 Die gemanipuleerde het skuldgevoelens 82
3.5.5 Die gemanipuleerde is verneder deur die gebeure 83
3.5.6 Die gemanipuleerde ontken dat daar iets met die verhouding verkeerd is 83
3.5.7 Die gemanipuleerde het wanopvattings oor die liefde 84
3.5.8 Die gemanipuleerde is mede-afhanklik (“co-dependent”) van die manipuleerder 84
3.5.9 Gevolgtrekking 85

Hoofstuk 4: **Manipulasie in tienerverhoudings – 'n normatiewe perspektief** 86
4.1 Hoe 'n romantiese verhouding behoort te lyk 86
4.1.1 Gesonde verliefdheid 87
4.1.2 Gelykheid 87
4.1.3 Individualiteit en vryheid 89
4.1.4 Redelikheid 90
4.1.5 Positiewe invloed 91
4.1.6 Positiewe emosies 92
4.1.7 Geen "liefdesverslawing" 92

4.2 Waarom manipulasie Bybels verkeerd is 93
4.2.1 Leef! 93
4.2.1.1 Leef gewortel in Christus 94
4.2.1.2 Leef met godgegewe gawes 95
4.2.1.3 Leef deur die Gees 96
4.2.1.4 Leef in die waarheid 97
4.2.1.5 Leef in liefde 98
4.2.1.5.1 Dade van liefde 98
4.2.1.5.2 Woorde van liefde 98
4.2.1.6 Leef in vrede 99
4.2.2. Laat leef 100
4.2.2.1 Die mens as beeld van God 100
4.2.2.1 Mag oor ander mense & vryheid ....
102

4.3 Die benadering tot terapie – gegrond op Ouweneel se siening van berading 103

Hoofstuk 5: **Praktykteoretiese riglyne vir pastorale berading aan tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word** 107

5.1 Inleiding 107

5.2 Riglyne aan die berader van 'n gemanipuleerde tiener 107
5.2.1. 'n Intense, konfidensiële hulp-verhouding 108
5.2.2. Die Woord van God 109
5.2.3. Luister: Aktief en Intens 110
5.2.4. Stel slim vrae 110
5.2.5. Gee relevante terugvoer 110
5.2.6. Hou die unieke situasie van 'n gemanipuleerde beradene in gedagte . 111
5.2.7. Wees empaties en ondersteunend 111
5.2.8 Slot 111

5.3 Inleiding tot die beradingsmodel 112
5.4 Die Beradingsmodel - Fase 1: Ondersoek die verdoeselde invloed van Manipulasie 112
5.4.1 Wat die berader moet weet vir fase 1 112
5.4.2 Vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne vir fase 1 113

5.5 Die Beradingsmodel - Fase 2: Die beradene se bewuswording van Manipulasie 116

5.5.1 Wat die berader moet weet vir fase 2 116
5.5.1.1 **B**elangstelling, **B**ekoring en sjarme 116
5.5.1.2 **B**edrog 117
5.5.1.3 **B**eheer 118
5.5.1.4 **B**esitlikheid 120
5.5.1.5 **B**rutaliteit 121
5.5.1.6 **B**laam 125

5.5.2 Vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne vir fase 126
5.5.2.1 **B**elangstelling, **B**ekoring en sjarme & **B**edrog 126
5.5.2.2 **B**eheer 127
5.5.2.3 **B**esitlikheid & **I**solasie van vriende en familie 129
5.5.2.4 **B**rutaliteit 130
5.5.2.5 **B**laam 132

5.6 Die Beradingsmodel - Fase 3: Die oorwinning van Manipulasie 134
5.6.1 Wat die berader moet weet vir fase 3 134
5.6.1.1 Emosies van die gemanipuleerde beradene 134
5.6.1.2 Kognitiewe dissonansie 136
5.6.1.3 Die Gewete 138
5.6.1.4 Opbou van die beradene se selfbeeld 140
5.6.1.5 Vaardighede om manipulasie teen te staan 142
5.6.1.5.1 Die beradene moet beheer neem oor sy/haar eie gedrag 142
5.6.1.5.2 Die beradene moet verkeerde gedrag aanspreek en nie verskonings aanvaar nie 143
5.6.1.5.3 Die beradene moet eerlik wees met hom-/haarself 144
5.6.1.5.4 Die beradene moet grense stel 144
5.6.1.5.5 Die beradene moenie tyd en energie op onnodighede mors nie 145
5.6.1.5.6 Die beradene moet die manipuleerder op die regte manier konfronteer 147
5.6.1.5.7 Die beradene moet slim onderhandel 148

5.6.1.5.8 Die beradene moet gedetermineerd bly 149
5.6.1.6 Indien die verhouding beëindig word 150
5.6.1.7 Toerusting vir die toekoms 150
5.6.1.7.1 Die beradene moet die nodige tyd neem 151
5.6.1.7.2 Die beradene moet sy/haar bande met God versterk 152
5.6.1.7.3 Die beradene moet nugter en wakker wees in toekomstige verhoudings 153

5.6.2 Vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne vir fase 3 155
5.6.2.1 Emosies van die gemanipuleerde beradene 155
5.6.2.2 Kognitiewe dissonansie 155
5.6.2.3 Die Gewete 156
5.6.2.4 Opbou van die beradene se selfbeeld 157
5.6.2.5 Vaardighede om manipulasie teen te staan 157

Hoofstuk 6: **Gevolgtrekking en voorstelle vir verdere studie** 160

6.1 Inleiding 160

6.2 Gevolgtrekking van die studie 160

6.3 Voorstelle vir verdere studie 168

Bronnelys 171

Bylae 178

HOOFSTUK 1: **INLEIDING**

1.1 SLEUTELTERME/ KEYWORDS

Sleutelterme: tieners, pastoraal, romantiese verhouding, manipulasie
Keywords: teenagers, pastoral, romantic relationship, manipulation

1.2 INLEIDING TOT DIE STUDIE

Tieners is in ŉ lewensfase waarin baie verandering plaasvind. Volgens die bekende sielkundige Erik Erikson, is die bou van identiteit belangrik in mens se vroeë tiener- of adolessentjare[1] (Milevsky *et al*, 2014:37). In die fase wat daarop volg (Erikson se sesde fase waarin ŉ mens van adolessent na jong volwassene beweeg) is romantiese verhoudings veral belangrik vir identiteitsvorming (Crouter & Booth, 2006:ix). Wanneer tieners hulleself in ongesonde romantiese verhoudings bevind (bv. verhoudings waarin hulle gemanipuleer word), kan dit ŉ baie negatiewe invloed op hulle selfpersepsie – hoe hulle hulleself sien - en dus op hulle ontwikkeling hê, aangesien die manipuleerder "... engages in a systematic removal of your identity (Hartley & Karinch, 2005:181).

Dit is belangrik om ondersoek in te stel oor die voorkoms van manipulasie in verhoudings en te bepaal hoe tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word, pastoraal beraad en bemagtig kan word, sodat hulle weer vry kan wees om hulle identiteit in God te soek en te vind. Om dit reg te kry moet daar gekyk word na die redes hoe en waarom tieners soms in romantiese verhoudings deur die ander persoon gemanipuleer word en waarom hulle nie die erns daarvan herken en erken nie, asook na die negatiewe invloed wat dit op hulle kan hê in teenstelling met ŉ gesonde romantiese tienerverhouding.

Party van die sleutelterme wat in die studie gebruik word, kan verwarring veroorsaak. Met die oog op hierdie studie word aansluiting gevind by die volgende definisies:

Tieners word gedefinieer as iemand tussen die ouderdom 12 en 20 jaar (Shaffer & Kipp, 2013:7). Vir die doel van hierdie studie sal senior hoërskoolleerlinge, van graad 10 (15 tot 16 jaar) tot graad 12 (17 tot 18 jaar) in die empiriese navorsing gebruik word.

ŉ **Romantiese verhouding** is ŉ verhouding waarin daar gevoelens van aangetrokkenheid is - fisies en vriendskaplik (Fogarty, 2008:1). Daar is verskillende belangrike aspekte wat deel

[1] Alhoewel Aristoteles reeds oor verskillende lewensfases gefilosofeer het, is die term adolessensie eers in die 15e eeu amptelik gebruik (Lerner & Steinberg, 2004:1). Sedertdien is daar baie navorsing oor die fase gedoen, maar in ŉ neutedop is dit ŉ fase waarin: i) mense hulle persoonlike identiteit en outonomie daarstel (wat kan lei tot konflik met ander, veral met gesagspersone), ii) liggaamlike en hormonale verandering plaasvind, iii) logiese en abstrakte redenasievermoë, sowel as metakognisie – die vermoë om oor hul eie kognisie na te dink - ontwikkel moet wees, iv) hulle oor hulself in hul sosiale wêreld (waarvan vriende van beide geslagte deel uitmaak) nadink en die gedagtes en emosies van ander begin verstaan, v) hulle begin om onafhanklik te word (Nicolson & Ayers, 2004:2-3).

uitmaak van ʼn romantiese verhouding, soos dat dit "... on-going voluntary interactions that are mutually acknowledged, rather than identified by only one member of a pair" is en dat dit a peculiar intensity which can be marked by expressions of affection (including physical and perhaps the expectation of sexual relations) het (Khubchandani, 2010:23-25). Dit verwys na tieners wat vas uitgaan. Hulle sien hulself as die ander persoon se 'ou' of 'meisie', aangesien hulle hul harte vir mekaar oopgemaak het. Ander mense weet ook dat daar ʼn spesiale band tussen hulle is. Vir navorsingsdoeleindes van hierdie studie sal daar gefokus word op tieners wat al langer as twee maande in so ʼn vaste verhouding is of was.

Alhoewel die term manipulasie gereeld deel van mense se alledaagse woordeskat uitmaak, het baie min woordeboeke ʼn definisie daarvoor in die konteks wat die woord in die studie gebruik word. Volgens Merriam-Webster[2] (2012) beteken om te manipuleer "to control or play upon by artful, unfair, or insidious means, especially to one's own advantage; to change by artful or unfair means to serve one's purposes." en volgens Braiker (2004 : 74) het die term manipulasie in die sielkundige leksikon ʼn neerhalende en negatiewe konnotasie en betekenis. Manipulasie verwys oor die algemeen na pogings om ʼn ander persoon te verander, deur gebruik te maak van metodes wat meestal onderduims, misleidend, uitbuitend, verraderlik, of onregverdig is. Die motivering agter manipulasie is altyd eensydig, asimmetries of ongebalanseerd en dit bevorder net die doelstellings van die manipuleerder, sonder om die gemanipuleerde in ag te neem en juis tot nadeel van die gemanipuleerde. Sodra manipulasie, in plaas van positiewe invloed, deel van ʼn verhouding begin uitmaak, sal dit die verhouding versteur (Braiker, 2004 : 75).

Die term **pastorale berading** kan gedefinieer word as ʼn vorm van berading wat die Bybel, sowel as die kennis van die deelwetenskappe, gebruik om beradenes holisties te begelei en te bemagtig. Volgens Ouweneel (2008:153) is dit "...to be regarded as a Scriptural conversation from heart to heart within the framework of Christian social living on the part of two persons, the counselor and the counselee, in their personal and communal relationship to God."

1.3 PROBLEEMSTELLING

Een van die belangrikste pastorale probleme wat nog nie genoeg aandag in Suid-Afrika geniet nie, is manipulasie in romantiese verhoudings. Dit maak in baie gevalle deel uit van emosionele mishandeling, of lei dikwels daartoe.

Om seker te maak dat hierdie onderwerp nog nie so ondersoek is nie, is daar soektogte gedoen op die volgende databasisse: NEXUS (die NRF se databasis van voltooide navorsing, asook huidige navorsing wat reeds geregistreer is), SACat (nasionale katalogus van boeke en tydskrifte in Suid-Afrika), SAePublications, RSAT (Suid-Afrikaanse tydskrifartikels) en EbscoHost (internasionale tydskrifartikels). Die resultate daarvan is dat daar geen artikels is wat presies oor hierdie onderwerp handel nie. Alhoewel dit baie min is, is daar wel boeke en

[2] http://www.merriam- webster.com/dictionary/manipulate?show=O &t=1376913963

artikels wat by die onderwerp aansluit deur na emosionele mishandeling te verwys. Hierdie inligting sal goed in die studie toegepas kan word.

Volgens die webblad ABUSE IS NO EXCUSE se artikel Statistics on Domestic Violence in South Africa (2013:1) is ŉ studie deur die Instituut vir Sekuriteitstudies op Suid-Afrikaanse vrouens gedoen. Die studie het bevind dat 90% van vrouens al emosionele mishandeling ervaar het en dat 63% na emosionele mishandeling (as ŉ kategorie of in kombinasie met ander vorme van mishandeling) as die ernstigste vorm van mishandeling verwys het. Ook by kindermishandeling kan emosionele mishandeling gesien word as die tipe mishandeling wat die meeste skade aanrig (Evans, 2002:1). Wat emosionele mishandeling aan mans aanbetref, skryf Natasha Tracy in haar artikel Emotional Abuse of Men (2013 : 1) dat sommige mense glo dat mans meer sensitief is vir emosionele mishandeling as vrouens.

Manipulasie is een van die hoof tegnieke wat gebruik word om ŉ ander persoon emosioneel te mishandel. Engel definieer emosionele mishandeling (wat o.a. deur manipulasie geskied) as enige nie-fisiese gedrag, wat ten doel het om iemand anders te beheer, intimideer, onderwerp, verneder, straf of isoleer (Engel, 2002 : 10-11). Ander navorsers (bv. Jantz, 2008:10) wat oor hierdie onderwerp skryf, se definisies kom basies op dieselfde neer.

Die gedrag van die manipuleerder, of die persoon wat emosioneel mishandel kan strek van verbale mishandeling, soos verkleinering en konstante kritiek, tot meer subtiele tegnieke soos intimidasie en die weiering om tevrede gestel te word (Engel, 2002:10-11). Soos in die geval van ander vorme van mishandeling, begin hierdie gedrag eers op klein skaal en daarna word dit meer en meer intens.

Hierdie tipe mishandeling kom egter nie net by volwassenes voor nie, maar maak in baie gevalle reeds deel uit van tienerverhoudings. In ŉ boek wat spesifiek daaroor handel hoe ŉ mens jou tienerdogter teen mishandelende verhoudings kan beskerm, noem Murray dat terwyl sy meer as tweehonderd vrouens oor ŉ tydperk van twee jaar behandel het, sy bevind het dat amper almal van hulle se mishandelende verhoudings reeds op hoërskool begin het (Murray, 2001:1).

Alhoewel Murray nie haar terapie in Suid-Afrika gedoen het nie, het die navorser in berading aan hoërskoolleerders agterkom dat emosionele mishandeling beslis ook ŉ baie groot probleem in Suid-Afrika, onder Suid-Afrikaanse tieners is. Murray gaan verder deur te sê dat sy begin het om ŉ program by hoërskole in haar omgewing aan te bied oor mishandelende tienerverhoudings en sy was verstom oor die terugvoer daarop. Tieners het openlik daaroor gepraat dat jaloesie sinoniem is met liefde en dat ŉ term soos "bitch" ŉ troetelnaam is. Verder het die seuns nie gedink dat dit mishandelende gedrag is om ŉ meisie teen ŉ muur vas te druk, of haar gesig of bors te gryp nie. Volgens hulle was dit bloot ŉ manier om aandag te kry (Murray, 2001:2).

Soos met ander vorme van mishandeling wonder ŉ mens egter waarom daar so min oor hierdie probleme gepraat word. Die studie sal onder andere fokus op die redes waarom tieners van

beide geslagte nie uit hierdie verhoudings beweeg wanneer hulle besef dat dit hulle intens ongelukkig maak nie (Braiker, 2004:115-116; Engel, 2008:12; McMillan, 2007:153,155; Murray, 2001:140). Een moontlike rede daarvoor kan bv. wees dat emosionele mishandeling tussen paartjies ontken word, minder ernstig daargestel word as wat dit is of afgemaak word as eenvoudige konflik of stryery in liefde, al is die teenkant waar en word een of beide in die verhouding sielkundig ernstig daardeur beskadig. Selfs die wat besef dat hulle gemanipuleer word, is geneig om hulleself te blameer en verskonings te soek vir die manipuleerder se gedrag, sonder om te besef dat hulle, deur die destruktiewe gedrag toe te laat, eintlik deel het daaraan om die verhouding (en selfs belangriker – hulleself) te vernietig (Engel, 2002:10).

In die geval van tieners, het dit baie met die soeke na identiteit te doen. Soos in die inleiding genoem, is hierdie lewensfase die fase waar identiteit en romantiese verhoudings ŉ groot rol speel en romantiese verhoudings gewoonlik ook ŉ groot rol op identiteitsvorming speel (Lerner en Steinberg,2004:85,94). Dit gebeur spesifiek wanneer die jongmens nie in ŉ gesonde romantiese verhouding is nie, maar in een waarin hy of sy gemanipuleer word.

Mense is gewoond daaraan om te kla oor tieners se vreemde en onvoorspelbare gedrag en emosionele onstabiliteit. Daar is reeds heelwat boeke daaroor geskryf, ook goeie Christelike boeke soos The Stranger In Your House (Jantz:2011), Love No Matter What: When Your Kids Make Decisions You Don't Agree With (Garrison:2013) en Courageous Parenting (Graham: 2006). Aangesien dit as ŉormaal' gesien word, merk ouers, onderwysers en vriende nie altyd op wanneer daar regtig probleme is nie.

Deur daarop gesteld te wees, kan die uitwerking van manipulasie egter (ook by tieners) relatief maklik herken word, aangesien manipuleerders baie keer dieselfde suksesvolle tegnieke gebruik. McMillan sê bv. dat sy verstom is oor die ongelooflike konsekwentheid van mans om die effektiefste maniere te vind om die vrouens wat vir hulle lief is te manipuleer. Ongeag van watter land of kontinent hulle kom, gebruik hulle presies dieselfde tegnieke – asof hulle almal die selfde handboek daaroor gelees het (McMillan, 2007:7).

Die mees bekende vorm van mishandeling, is fisiese mishandeling. Alhoewel dit nie net mans is was hulle geliefdes fisies mishandel nie, is die man wel die skuldige party in die meeste gevalle wat aangemeld word (Campbell, 2010:1). By emosionele mishandeling is dit egter ŉ baie gryser area waarin mense uit beide geslagte beslis skuldig is. Volgens Engel is vrouens wat emosioneel mishandel baie keer heeltemal onbewus dat hul gedrag die ander persoon in die verhouding kan benadeel of hul verhouding kan beskadig. Net so is mans baie keer onbewus dat hulle mishandel word of onwillig om dit te erken, omdat hulle vrees dat dit hulle belaglik/bespotlik sal maak en dat ander hulle as minder van ŉ man sal sien omdat hulle so iets ŉ tyd lank toegelaat het (Engel, 2002:3).

Om hierdie rede sal die studie nie ŉ onderskeid tussen die geslagte tref nie en word daar dus met die terme manipuleerder en gemanipuleerde na sowel mans as vrouens verwys. By beide geslagte het manipulasie ŉ baie groot impak op die gemanipuleerde se selfbeeld, selfpersepsie en dus, veral by tieners, op die ontwikkeling van hulle identiteit (Engel, 2002:10).

Baie Christene sukkel om uit te vind waarvoor hulle (spesifiek) op aarde geplaas is, aangesien hulle menswees totaal deur ander gebroke mense misvorm is, soms tot so ŉ mate dat hulle later nie eers meer weet wie hulle voor God is nie (Walker, 2012:1). Alhoewel ŉ mens in elke lewensfase selfondersoek moet doen en jouself moet afvra of jy op die pad is wat jy glo God vir jou bestem het, is dit in die tienerfase veral ŉ moeilike taak en nie alle ouers het toegang tot boeke soos: How Your Teenager Is Wired: Discovering how God Made Your Teenager to Be (Brazelton:2001) nie.

Regdeur die Bybel word daar egter voorbeelde gegee van mense wat elkeen uniek geskape is, met ŉ unieke doel waarvoor God vir hulle spesifieke gawes en ŉ eie persoonlikheid gegee het. In Romeine 12:4-8 en in 1 Korintiërs 12:22-24 verduidelik Paulus dit baie prakties met die beeld van ŉ liggaam. Indien ŉ mens se persepsie van jouself egter tot so ŉ mate misvorm word (soos in die geval van ernstige manipulasie) dat jy later nie meer seker is wie jy voor God is nie, is dit bitter moeilik om uit te kom by die spesifieke rede waarom jy, met jou unieke menswees, op aarde geplaas is.

Juis om hierdie rede is berading aan tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word, of in die verlede gemanipuleer is, ongelooflik belangrik en wil die studie dus poog om daarvoor riglyne te verskaf. Daar bestaan hoop dat die siklus van manipulasie gebreek kan word. Manipulasie word gebruik omdat dit werk. So lank as wat die gemanipuleerde toelaat dat die manipuleerder haar beheer en uitbuit, sal die manipuleerder voortgaan om dit te doen. Wanneer die gemanipuleerde egter weet hoe om die manipulasie oneffektief te maak deur haar optrede te verander, sal die manipuleerder gedwing wees om sy taktiek te verander of om ŉ makliker teiken op ŉ ander plek te gaan soek (Braiker, 2004:3).

Om egter in ŉ eerste beradingsessie vir ŉ gemanipuleerde tiener te sê dat daar ŉ kans is dat die ander persoon dan die verhouding sal beëindig, sal kontraproduktief wees, aangesien die gemanipuleerde in die meeste gevalle emosioneel aan die manipuleerder verslaaf is (Murray, 2001:92). Om gemanipuleerde tieners tot op ŉ punt te kry waar hulle kan erken dat hulle gemanipuleer word, is reeds ŉ ingewikkelde proses en belangrik om na te vors. Deur aan die tiener te leer hoe om die manipulerende gedrag raak te sien en hoe om dan op te tree, kan sy die manipuleerder se houvas herken en daaruit loskom (McCoy, 2006:1). Daar sal in die studie gekyk word na die tegnieke en taktieke wat deur manipuleerders gebruik word (Braiker,2004:156-159) (Engel,2000:156-157 & 164-166) (Mc Millan,2007:41,43,45) (Murray,2001:52-53), asook na dit wat iemand vatbaar maak vir manipulasie (Simon, 2000:62). Hierdeur sal daar gepoog word om die volgende navorsingsvrae te beantwoord.

1.3.1 Navorsingsvraag:

Hoe kan ŉ tiener wat in ŉ romantiese verhouding gemanipuleer word, pastoraal beraad word?

Subvrae:

1.3.1.1. Hoe kan empiriese navorsing lig werp op die manipulasie van tieners in romantiese verhoudings?

1.3.1.2. Hoe kan inligting uit die deelwetenskappe geïnterpreteer word met betrekking tot manipulasie in tienerverhoudings?

1.3.1.3. Wat is die normatiewe perspektief op manipulasie in tienerverhoudings?

1.3.1.4. Watter praktykteoretiese riglyne is daar ten opsigte van pastorale berading aan gemanipuleerde tieners?

1.4 DOELSTELLING EN DOELWITTE.

1.4.1 Doelstelling

Die doelstelling van hierdie studie is om te bepaal hoe ŉ tiener wat in ŉ romantiese verhouding gemanipuleer word, pastoraal beraad en bemagtig kan word.

1.4.2 Doelwitte

1.4.2.1. Om te bepaal hoe empiriese navorsing lig kan werp op die manipulasie van tieners in romantiese verhoudings.

1.4.2.2. Om te bepaal hoe inligting uit die deelwetenskappe geïnterpreteer kan word met betrekking tot manipulasie in tienerverhoudings.

1.4.2.3. Om te bepaal wat die normatiewe perspektief op manipulasie in tienerverhoudings is.

1.4.2.4. Om te bepaal watter praktykteoretiese riglyne daar ten opsigte van pastorale berading aan gemanipuleerde tieners is.

1.5 SENTRAAL-TEORETIESE ARGUMENT

Pastorale berading kan gebruik word om ŉ tiener wat in ŉ romantiese verhouding gemanipuleer word, te begelei en te bemagtig.

1.6 METODE.

In die studie sal daar van empiriese navorsing gebruik gemaak word om die doelstelling te bereik, asook van ŉ literatuurstudie uit verskillende wetenskappe. Verder sal die Bybel as die

Woord van God gebruik word, soos dit in die gereformeerde tradisie van Skrifhantering plaasvind.

Verskillende metodes is vir die struktuur van hierdie studie oorweeg, o.a. Heitink (1999:124ff) se drie aksieperspektiewe; hermeneuties, strategies en empiries, die Zerfass model (1974:164) en Getz se model (1994:110ff). Die metode wat gevolg word, is gebaseer op Osmer (2008) se indeling, aangesien dit ŉ spesifieke, praktiese struktuur gee en ruimte skep vir navorsing in die veld, asook ander relevante dissiplines, sowel as Christelike bronne. Op hierdie studie toegepas, kan die metode soos volg beskryf word:

1.6.1 Die beskrywend-empiriese opdrag

Die beskrywend-empiriese opdrag is die eerste stap in Osmer se metode en het ten doel om uit te vind wat aangaan. In die geval van hierdie studie is dit dus om te bepaal of tieners soms in romantiese verhoudings tot so ŉ mate gemanipuleer word, dat dit ŉ negatiewe invloed op hulle kan hê. Dit is deur ŉ empiriese studie, deur middel van kwantitatiewe navorsing gedoen, soos beskryf deur Creswell (2002:255). Die navorsing het d.m.v. vraelyste geskied wat by skole aan tieners tussen 15 en 18 jaar (wat al vir twee maande of langer in ŉ romantiese verhouding is of was) gegee is. Hierdie studie het die nodige etiese aspekte en voorskrifte in ag geneem. Dit sluit in dat dit amptelik deur die universiteit se etiekkomitee goedgekeur is, met die etieknommer NWU-00119-15-A6.

1.6.2 Die interpreterende opdrag

In Osmer se tweede fase moet daar redes weergegee word vir die fenomeen wat in die beskrywende opdrag ondersoek is. Daar moet uitgevind word waarom dit gebeur. ŉ Literatuurstudie is gedoen deur navorsing uit die veld van pastorale berading (teologie) en aangrensende dissiplines te raadpleeg, om vas te stel waarom dit ŉ probleem is dat tieners in romantiese verhoudings soms deur die ander persoon gemanipuleer word, hoe en waarom hulle gemanipuleer word en waarom hulle nie die erns daarvan herken en erken nie. Die ander dissiplines sluit sielkunde, etiek, filosofie en kommunikasiekunde in.

1.6.3 Die normatiewe opdrag - Bybelse perspektiewe

Die derde opdrag fokus daarop om uit te vind wat veronderstel is om aan te gaan en probeer daardeur verstaan wat God se wil in hierdie hedendaagse realiteit is. In hierdie afdeling is daar ŉ studie gedoen van Skrifperspektiewe, Bybelse kommentare en literatuur wat daarmee verband hou, om te bepaal hoe ŉ verhouding veronderstel is om te wees, in teenstelling met ŉ ongesonde romantiese verhouding waarin manipulasie plaasvind. Alhoewel Osmer nie die Skrif as pertinente normatiewe taak noem nie, sê hy wel dat teologiese interpretasie een van die onderafdelings van hierdie taak is. In die gereformeerde tradisie word daar egter baie klem geplaas op o.a. die spesifieke openbaring en daarom het die navorser gevoel dat dit belangrik is vir die interpretasie van huidige situasies, ook in vandag se konteks.

1.6.4 Die pragmatiese opdrag

Die vierde afdeling word ook die strategiese taak genoem en dit fokus op moontlike reaksie op dit wat ondersoek is. Aangesien pastorale berading in hierdie studie die fokus is, sal praktykteoretiese riglyne voorgestel word, vir die berading van en die bemagtiging aan ŉ tiener wat emosioneel in ŉ romantiese verhouding gemanipuleer word.

1.7 SKEMATIESE VOORSTELLING.

Probleemstelling	**Doelstelling** & **doelwitte**	**Metode**
	Inleiding: **Oorhoofs**	
Hoe beraad ŉ mens ŉ tiener wat in ŉ romantiese verhouding gemanipuleer word?	Om te bepaal hoe ŉ tiener wat in ŉ romantiese verhouding gemanipuleer word, beraad en bemagtig kan word.	Die metode wat gevolg word, is gebaseer op Osmer se indeling.
	Hoofstuk 2: **Beskrywend-empiriese navorsing**	
Hoe kan empiriese navorsing lig werp op die manipulasie van tieners in romantiese verhoudings?	Om te bepaal hoe empiriese navorsing lig kan werp op die manipulasie van tieners in romantiese verhoudings.	ŉ Empiriese studie d.m.v. kwantitatiewe navorsing.
	Hoofstuk 3: **Interpretasie deur middel van Literatuurstudie**	
Hoe kan inligting uit die deelwetenskappe geïnterpreteer word met betrekking tot manipulasie in tienerverhoudings?	Om te bepaal hoe inligting uit die deelwetenskappe geïnterpreteer kan word met betrekking tot manipulasie in tienerverhoudings.	ŉ Literatuurstudie van bronne uit die veld van pastorale berading (teologie) en aangrensende dissiplines wat sielkunde, etiek, filosofie en kommunikasie insluit.
	Hoofstuk 4: **Die normatiewe op grond van Bybelse perspektiewe**	
Wat is die normatiewe perspektief op manipulasie in tienerverhoudings?	Om te bepaal wat die normatiewe perspektief op manipulasie in tienerverhoudings is.	ŉ Studie van Skrifperspektiewe, Bybelse kommentare en literatuur wat daarmee verband hou, is gedoen.
	Hoofstuk 5: **Praktykteorie**	
Watter praktykteoretiese riglyne is daar ten opsigte van pastorale berading aan gemanipuleerde tieners?	Om te bepaal watter praktykteoretiese riglyne daar ten opsigte van pastorale berading aan gemanipuleerde tieners is.	Praktykteoretiese riglyne sal voorgestel word, binne ŉ metode wat saamgestel is as ŉ uitvloeisel van die literatuurstudie.

HOOFSTUK 2: **EMPIRIESE NAVORSING VAN MANIPULASIE IN TIENERVERHOUDINGS**

2.1 INLEIDING

Aangesien hierdie, sover die navorser se kennis strek, die eerste Suid-Afrikaanse studie is wat op manipulasie in tienerverhoudings fokus, is daar besluit om kwantitatiewe navorsing te doen, om te bepaal of tieners soms in romantiese verhoudings tot so ŉ mate gemanipuleer word, dat dit ŉ negatiewe invloed op hulle kan hê. Die studie het al die nodige etiese aspekte en voorskrifte in ag geneem, soos bepaal deur die etiekkomitee van die universiteit.

Om vas te stel hoeveel manipulatiewe gedrag in tienerverhoudings voorkom, is vraelyste aan tieners gegee om in te vul. 124 van die tieners wat genader is, het aan die kriteria voldoen, maar 5 van die vraelyste is onvolledig ingevul en is dus buite berekening gelaat. Van die 119 kandidate, is 51 manlik en 67 vroulik (1 het nie ŉ geslag aangedui nie). 52 van die kandidate is steeds in die verhouding waarop hulle antwoorde gebaseer is en 67 se verhoudings is reeds beëindig.

2.2 KWANTITATIEWE NAVORSING

2.2.1 Die kriteria van die deelnemers

Die populasie wat vir hierdie studie gebruik is, is Afrikaanssprekende, middelklas tieners tussen die ouderdomme van 15 en 18 jaar (graad 10 tot 12). Die rede waarom hierdie groep gekies is, is dat die kandidate baie dieselfde tipe agtergrond behoort te hê, wat die betroubaarheid van die navorsing wat ingesamel word sal verhoog. Die doel is ook om vir verdere studies dieselfde navorsing onder moedertaalsprekers van die ander tien amptelike tale van Suid-Afrika te doen, asook onder tieners met ŉ ander sosio-ekonomiese agtergrond, om te bepaal of dit die uitkoms van die studie beïnvloed. Aangesien die res van die studie in Afrikaans gedoen word, het die navorser dit goed gedink om die vraelyste in dieselfde taal op te stel en moederstaalsprekers van hierdie taal as deelnemers te verkry. Daar is egter geen uitsluitsel na aanleiding van ras of kleur gemaak nie, aangesien die navorser aanvaar dat die deelnemers in Afrikaanse skole se taalvaardigheid in hierdie taal voldoende sal wees om die vraelys in te vul. Net so is geen persoon van ŉ spesifieke geslag uitgesluit nie. Die studie is relevant vir beide geslagte. Die enigste onderskeid is dat die deelnemers reeds twee maande in ŉ vaste romantiese verhouding moet of moes wees. Dit is relevant aangesien die studie ten doel het om manipulasie in sulke verhoudings te bestudeer.

2.2.2 Die vraelys

Om die vrae wat in die vraelys gebruik is werklik te verstaan, sal dit goed wees om eers **Hoofstuk 3** te bestudeer, sodat die rede vir die vrae onder die verskillende temas van manipulatiewe gedrag ingesien kan word.

Elke vraag moes met een van 5 opsies beantwoord word, naamlik: 1 = Altyd; 2 = Gereeld; 3= Soms; 4 = Selde en 5 = Nooit. Na gelang die aard van die ondersoek, is daar gepoog om die vrae só op te stel dat die kandidate eerlik sal antwoord en nie sal voel dat hulle die persoon met wie hul in die verhouding is, moet beskerm of verdedig nie. Op die oog af lyk baie van die vrae dus positief. Opsie 1 is ook nie altyd goed en opsie 5 sleg nie. Al die vrae is so geskommel om te probeer verhoed dat die kandidate ŉ patroon sien, wat moontlik hulle antwoorde sou kon beïnvloed.

Verder moes die deelnemers hulle ouderdom, geslag, die lengte van hul verhouding en of hulle steeds in die verhouding is, aandui. Die vraelyste is anoniem beantwoord, om sover moontlik te verseker dat die meer sensitiewe vrae ook eerlik beantwoord word. Die amptelike vraelys soos gebruik, sal as ŉ appendiks by die studie gevoeg word. ŉ Uiteensetting van die vrae word egter volgens tema en vraagnommer gegee, sodat die leser maklik in konteks daarna kan verwys, soos die resultate van die ondersoek bespreek word.

Dit is egter belangrik om in gedagte te hou dat manipulasietegnieke getoets word en dat die tegnieke in wisselwerking met ander tegnieke gebruik word. Dit wil sê, hoe meer van die tegnieke gebruik word, hoe groter is die kans dat die verhouding manipulatief is.

Tema 1: Belangstelling & Die Proses van Manipulasie

2 Ek en my ou/meisie spandeer baie tyd saam, anders praat ons lank oor die telefoon of stuur baie boodskappe vir mekaar.

19 My ou/meisie het lank gevat voordat hy/sy vir my gesê het dat hy/sy vir my lief is (Ja = 1 & Nee = 5)

25 Ek en my ou/meisie deel ons hartsgeheime.

72 Ek voel dat die begin van ons verhouding baie anders was as nou.

Tema 2: Bekoring en sjarme

3 My ou/meisie kan nogal sjarmant wees.

18 My ou/meisie het ŉ "flirty" persoonlikheid.

35 My ou/meisie is baie romanties.

1 Ek het vinnig en maklik om op my ou/meisie verlief geraak.

Tema 3: Bedrog

12 My ou/meisie beskuldig my van leuens, al het ek nie iets gesê om te jok nie.

22 Ek vermoed dat my ou/meisie vir my jok.

31 My ou/meisie verstaan my beter as wat ek myself verstaan.

79 Ek dink my ou/meisie sal makliker iemand anders kan kry as ons sou uitmaak.

Tema 4: Beheer

5 Wanneer my ou/meisie my in die hande probeer kry, is dit vir hom/haar belangrik dat ek dadelik moet antwoord of moet terugbel.

38 Dit is my ou/meisie belangrik om te weet waar ek is.

36 Dit voel of my ou/meisie meer beheer oor my gevoelens en gedrag het, as wat ek oor syne/hare het.

80 Dit voel vir my of my ou/meisie my ŉ bietjie soos ŉ kind behandel.

Tema 5: Beheer oor besluitneming

13 My ou/meisie voel sterk daaroor om dinge te doen soos hy/sy dit verkies.

41 My ou/meisie verkies dat ek hom/haar in ag neem wanneer ek besluite maak.

68 My ou/meisie besluit waar ons gaan eet of in die restaurant gaan sit.

81 Ek hou daarvan om besluite op my eie te maak.

Tema 6: Beheer oor fisiese voorkoms

7 My ou/meisie hou daarvan om voorstelle te gee oor hoe ek lyk of aantrek.

42 Dit is vir my ou/meisie belangrik dat ek reg eet.

30 My ou/meisie sal maklik vir my sê wanneer ek goed lyk in iets of nie.

87 Ek weet presies hoe om my hare te maak sodat my ou/meisie daarvan sal hou.

Tema 7: Beheer oor kommunikasie

10 My ou/meisie dink hy/sy is altyd reg.

21 My ou/meisie kan regtig na my kant van ŉ saak luister, sonder om my een keer in die rede te val.

34 My ou/meisie het ŉ goeie geheue en kan presies onthou wat ons in vorige gesprekke gesê het.

88 Ek wil nog goed bespreek en dan wil my ou/meisie nie meer nie.

Tema 8: Beheer deur Emosionele afpersing

20 My ou/meisie sal sê dat hy/sy ons verhouding sal beëindig, wanneer hy/sy kwaad of ongelukkig is.

24 Dit voel vir my of my ou/meisie my soms probeer "guilt trip" - of hy/sy dit besef of nie.

59 My ou/meisie dink dat ek selfsugtig is.

66 Ek moet kies tussen wat my gelukkig maak en wat my ou/meisie gelukkig maak.

Tema 9: Beheer deur Veranderende beloftes

9 Ek dink ek sal 'okay' wees indien ek en my ou/meisie sou uitmaak.

48 My ou/meisie verander sy/haar opinie oor of ons eendag gaan trou.

33 My ou/meisie verander maklik van plan wanneer hy/sy emosioneel is.

51 Wanneer my ou/meisie sê ons gaan iets doen (bv. met iemand kuier), dan weet ek dit sal beslis gebeur.

Tema 10: Beheer deur Lyftaal en tekens

17 Ek kan maklik in my ou/meisie se gesig sien wanneer hy/sy ontevrede of kwaad is.

52 Ek probeer om dadelik te antwoord wanneer my ou/meisie my bel of ŉ boodskap stuur.

65 Ek ken my ou/meisie al so goed dat hy/sy niks hoef te sê nie, dan weet ek al dat iets fout is.

Tema 11: Besitlikheid

28 My ou/meisie is ŉ bietjie jaloers wanneer ek met sommige van my vriende/vriendinne kuier.

56 Dit is vir my ou/meisie sleg as ek met ander ouens/meisies kuier.

78 My ou/meisie voel jaloers wanneer dit lyk of ek vir ŉ ander ou/meisie kyk.

70 Ek dink om jaloers te wees op ŉ mens se ou/meisie wys dat jy omgee.

Tema 12: Isolasie van vriende en familie

6 Daar is van my vriende of familielede van wie my ou/meisie niks hou nie of baie min van hou.

23 My ou/meisie is positief wanneer ek by my familie betrokke wil wees.

60 Ek het nou meer tyd vir my vriende as voor ek en my ou/meisie saam was.

69 Vandat ek en my ou/meisie bymekaar gekom het, sien ek my vriende minder as in die verlede.

Tema 13: Brutaliteit

16 Dit voel vir my of my ou/meisie ongelooflik baie respek vir my het.

57 Ek voel bang in my verhouding.

Tema 14: Kritiek

4 My ou/meisie sal my elke keer reghelp wanneer hy/sy dink dis nodig.

29 My ou/meisie is tevrede met die manier hoe ek dinge doen en my lewe reël.

64 My ou/meisie het hoë standaarde en verwag dat ek daaraan sal voldoen.

71 Dit voel vir my asof my ou/meisie amper onmoontlik is om tevrede te stel.

Tema 15: Humor, sarkasme en verkleinering

11 My ou/meisie sal my vir die grap ongewone troetelname gee (of ek daarvan hou of nie).

26 Ons is sarkasties met mekaar of my ou/meisie is sarkasties met my.

67 My ou/meisie sal my partykeer uithaal of iets doen of sê wat my skaam maak voor ander mense.

82 Party van my ou/meisie se grappies of humor maak my seer, al weet hy/sy dit dalk nie.

Tema 16: Nie ernstig opneem nie

32 My ou/meisie tree soms op asof hy/sy belangriker is of meer weet as ek.

45 My ou/meisie luister aandagtig na my idees en voorstelle.

39 My ou/meisie hanteer my opinies met respek, al verskil dit heeltemal van syne/hare.

83 Ek wens dat my ou/meisie my ernstiger sal opneem.

Tema 17: Beledigings & Beskuldigings

62 My ou/meisie beskuldig my daarvan dat ek 'flirt', al is dit nie waar nie.

46 My ou/meisie beskuldig my daarvan dat ek op ŉ sekere manier optree, al voel dit nie vir my of ek so opgetree het nie.

63 Ek kan vinnig jammer sê wanneer ek agterkom dat ek iets gedoen het wat my ou/meisie ontstel, al voel dit nie vir my of ek so opgetree het nie.
90 My ou/meisie besef nie hoe seer sy/haar woorde my kan maak nie.

Tema 18: Ondermyn dit wat jy bereik het

37 My ou/meisie sal iets negatief/afbrekend sê oor die dinge wat ek al in die lewe bereik het.
47 Ek is nou minder betrokke by skoolaktiwiteite as voor ek en my ou/meisie saamgekom het.
58 My ou/meisie vertel graag vir ander wat ek al bereik het en is trots daarop (ongeag wat dit is).
91 My ou/meisie ondersteun my in dit wat ek kan doen of waarin ek goed is, of ek nou beter is as hy/sy of nie.

Tema 19: Woede-uitbarstings

43 Ek neem eers my ou/meisie se gemoedstoestand in ag voor ek oor sekere dinge met hom/haar praat.
53 My ou/meisie se buie kan nogal vinnig verander (“mood swings”).
89 Dit is vir my ou/meisie moeilik om vir my te sê wanneer hy/sy kwaad of ontevrede is.
92 My ou/meisie verloor maklik sy/haar humeur.

Tema 20: Fisiese mishandeling wat gebruik word om te manipuleer

15 My ou/meisie sal sy/haar vuis teen iets (bv. ŉ kas of ŉ muur) slaan, of iets gooi wanneer hy/sy kwaad is.
50 Al bedoel my ou/meisie dit dalk nie so nie, kan hy/sy nogal rof wees met my wanneer ons bv. speelstoei.
77 Ek dink my ou/meisie is fisies sterker as wat hy/sy dalk besef.
73 My ou/meisie keer my wanneer ons baklei en ek wil uit die situasie wegloop.

Tema 21: Seksuele mishandeling wat gebruik word om te manipuleer

8 Ek en my ou/meisie het fisies verder gegaan as wat ek eintlik wou.
40 My ou/meisie wil eintlik fisies verder gaan as waarmee ek gemaklik is.
55 Ek voel gelukkig nadat ons gevry (en/of ander fisiese goed gedoen) het.
74 Ek bespreek my en my ou/meisie se verhouding met iemand anders - ook as iets pla.

Tema 22: Blaam - blameer die gemanipuleerde

14 My ou/meisie kan maklik vir hom-/haarself lag wanneer hy/sy iets verkeerd doen.
22 Ek vermoed dat my ou/meisie vir my jok.
84 Dit is vir my ou/meisie ŉ probleem om om verskoning te vra wanneer dit vir my voel of hy/sy iets verkeerd gedoen het.
75 My ou/meisie voel dat ek verantwoordelik is vir die probleme in ons verhouding.

Tema 23: Algemeen manipulatiewe gedrag

27 My ou/meisie verander sy/haar optrede, wanneer ek sê dat ek nie van iets hou nie.

49 Voordat hy/sy iets doen, dink my ou/meisie eers hoe sy/haar optrede my sal raak, al sê ek niks daaroor nie.
76 Omdat hulle hom/haar nie ken nie, dink mense sleg van my ou/meisie.
61 My ou/meisie erken maklik sy/haar eie swak eienskappe.
85 My ou/meisie raak kwaad wanneer dit lyk of iemand hom/haar nie respekteer nie.
86 My ou/meisie aanvaar dat ek die reg het om vir hom/haar kwaad te word as hy/sy my (volgens my) verkeerd hanteer het.
54 Dit voel vir my of ons verhouding hoofsaaklik oor my ou/meisie se behoeftes gaan.

2.2.3 Die Resultate

2.2.3.1 Gevaarligte: Rooi; geel; groen.

By elk van die vrae is die moontlike antwoorde (1 tot 5) onder een van drie kleure (gevaarligte) gerangskik, nl. Rooi = manipulatief; Geel = moontlik manipulatief en Groen = nie-manipulatief[3].

Twee vrae sal vervolgens as voorbeeld gebruik word om die konsep te verduidelik:

- Vraag 20: *My ou/meisie sal sê dat hy/sy ons verhouding sal beëindig, wanneer hy/sy kwaad of ongelukkig is.*

In die geval val die antwoorde 1, 2 en 3 onder Rooi, 4 onder Geel en 5 onder Groen.

Indien die kandidaat se meisie dus altyd (1), gereeld (2) of soms (3) wanneer sy kwaad of ongelukkig is sê dat sy die verhouding sal beëindig, word dit gesien as ŉ rooi lig, omdat daar ŉ baie goeie kans is dat haar optrede manipulatief is. Wanneer sy dit egter selde (4) sê, kan dit manipulatief wees, maar dit hoef nie noodwendig te wees nie (geel gevaarlig). Sy het dalk op daardie stadium regtig gedink dat dit beter sal wees vir hulle. Dit kan egter ook wees dat sy dit selde as manipulasietegniek (in die geval beheer deur emosionele afpersing – vgl. 3.2.4.4) gebruik. Indien die kandidaat se meisie dit egter nooit (5) sê wanneer sy kwaad of ongelukkig is nie, is dit ŉ groen lig, wat beteken dat die berader dit nie as ŉ probleem in hierdie verhouding hoef te beskou nie.

- Vraag 23: *My ou/meisie is positief wanneer ek by my familie betrokke wil wees.*

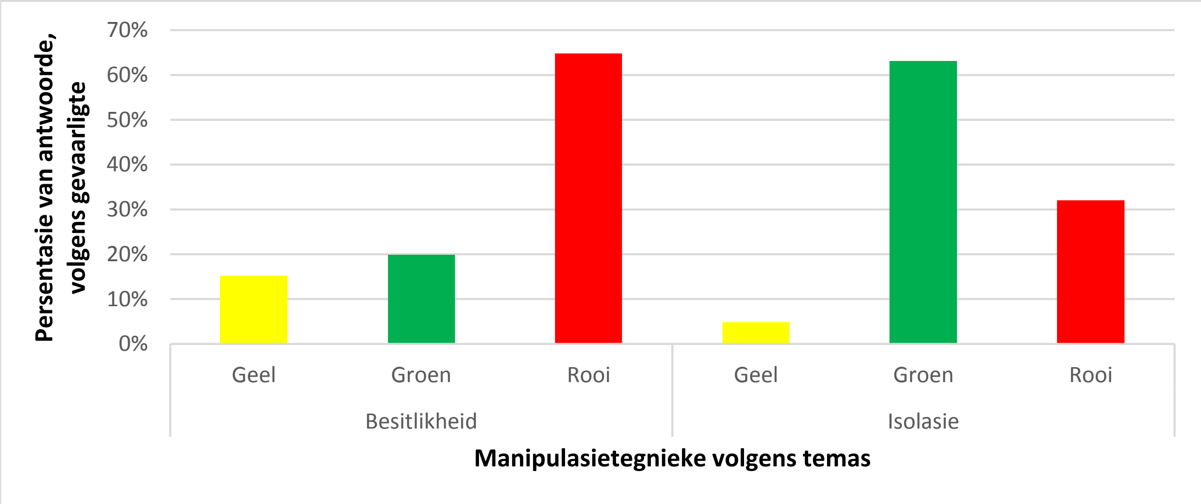
In dié geval val die antwoorde 3, 4 en 5 onder Rooi en antwoorde 1 en 2 onder Groen.

Indien die kandidaat se ou dus soms (3), selde (4) of nooit (5) positief is wanneer sy by haar familie betrokke wil wees nie, moet die berader rooi gevaarligte sien dat hy moontlik manipulatief is. Indien hy egter gereeld (2) of altyd (1) positief is wanneer sy by haar familie betrokke wil wees, gebruik die kandidaat waarskynlik nie hierdie manipulasietegniek (isolasie van vriende en familie – vgl. 3.2.5.1) nie.

[3] Die tabel wat aandui waaronder elke vraag se antwoorde sorteer is, is as appendiks aangeheg.

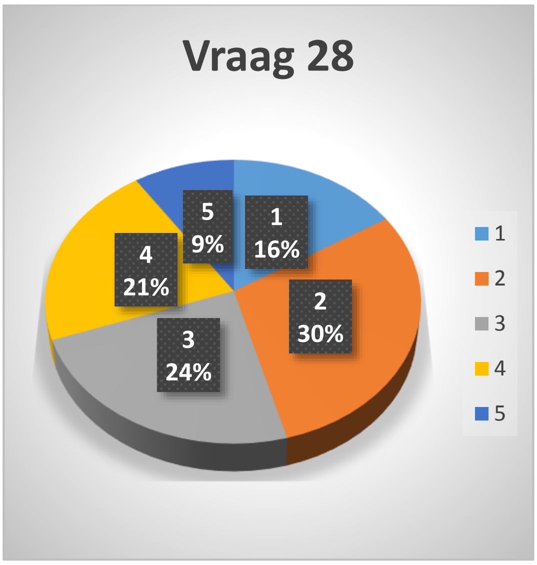
Net so is die moontlike antwoorde by elke ander vraag ook onder een van hierdie drie opskrifte gerangskik. Die grafieke wat volg, dui die resultate volgens tema aan.

Besitlikheid en Isolasie

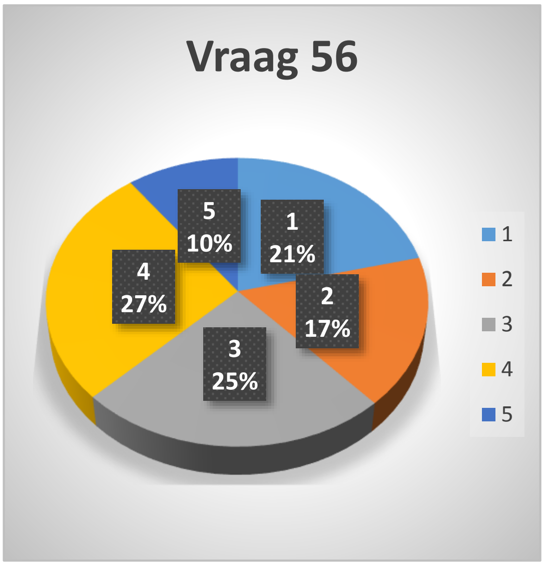


Besitlikheid is duidelik ŉ groot probleem in tienerverhoudings. Die vier vrae wat vir hierdie tema gebruik is, is vrae 28, 56, 78 en 70. Die volgende 4 grafieke dui elk van die vyf moontlike antwoorde se persentasie by die bogenoemde vrae aan:

1 = Altyd   2 = Gereeld   3= Soms   4 = Selde   5 = Nooit

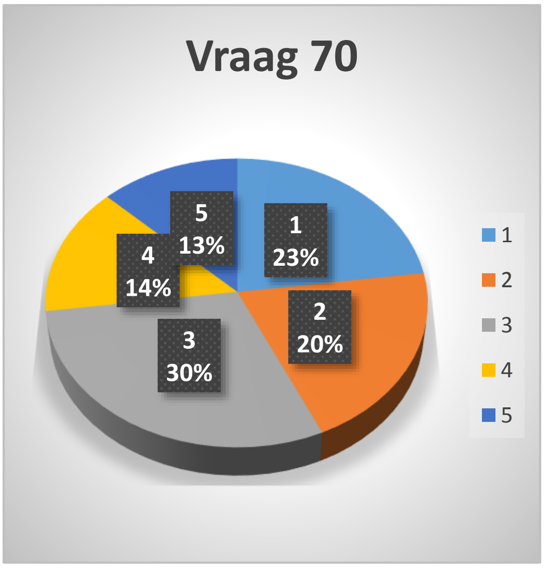


My ou/meisie is ŉ bietjie jaloers wanneer ek met sommige van my vriende/vriendinne kuier.

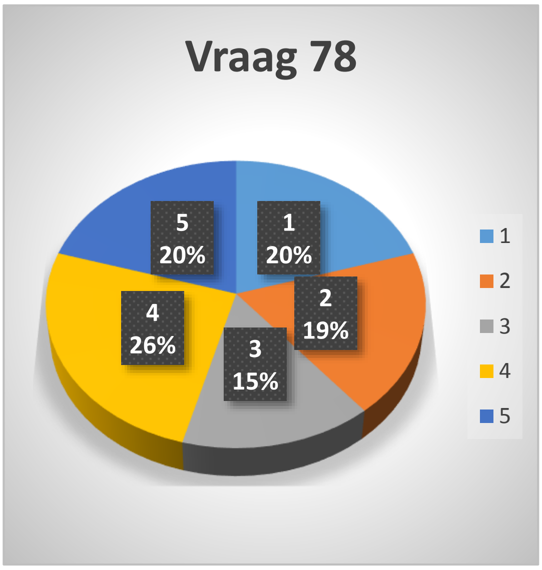


Dit is vir my ou/meisie sleg as ek met ander ouens/meisies kuier.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit



Ek dink om jaloers te wees op 'n mens se ou/meisie wys dat jy omgee.



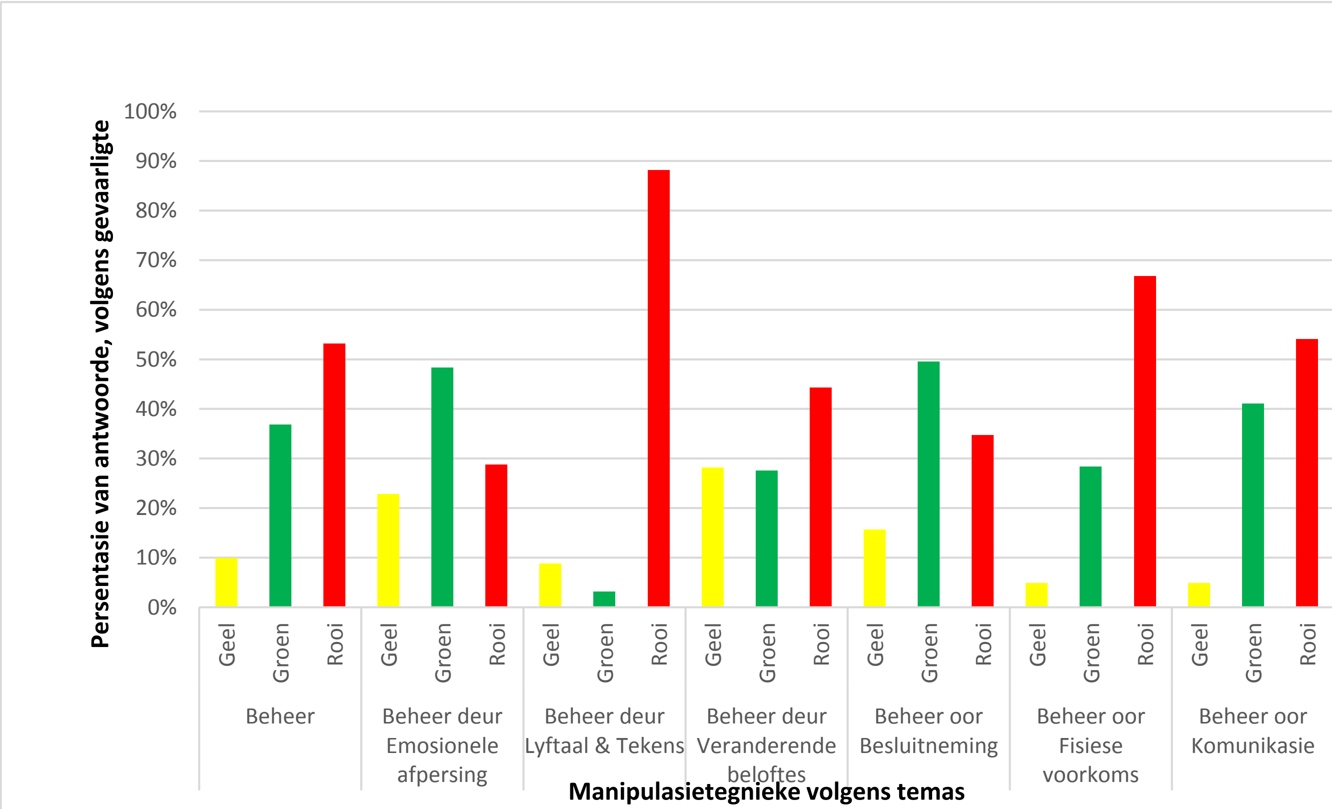
My ou/meisie voel jaloers wanneer dit lyk of ek vir 'n ander ou/meisie kyk.

Uit bogenoemde kan onder andere afgelei word dat:

- Amper die helfte van die kandidate se ouens/meisies altyd of gereeld jaloers is wanneer hulle met van hulle vriende of vriendinne kuier en nog 'n kwart is soms jaloers wanneer dit gebeur.
- Vir 38% van die kandidate se ouens of meisies is dit altyd of gereeld sleg as hulle met ander ouens of meisies kuier.
- 73% van die kandidate dink dat jaloesie in 'n verhouding wys dat 'n mens omgee.
- Meer as die helfte van die kandidate se ouens of meisies voel jaloers wanneer dit net lyk of hulle vir 'n ander ou/meisie kyk.

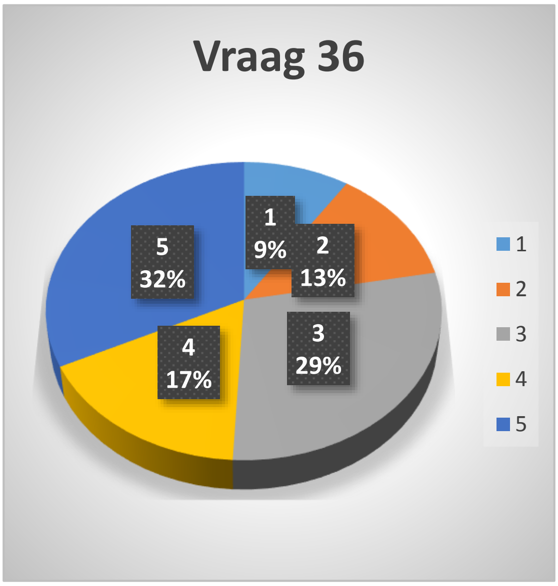
Die vrae wat oor **isolasie** handel, toon gelukkig heelwat meer groen as rooi antwoorde, maar dit is tog kommerwekkend dat meer as 30% van die kandidate deur hulle ouens/meisies geïsoleer word van hulle vriende en/of familie.

Beheer

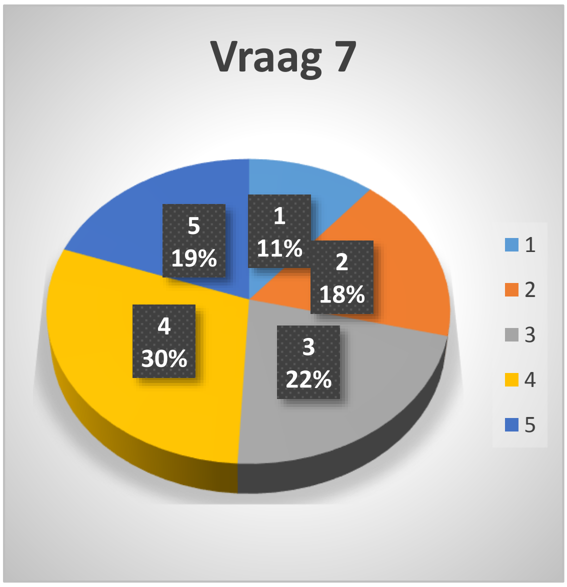


Aangesien **beheer** so ŉ kardinale rol in manipulasie speel en daar soveel verskillende manipulasietegnieke is wat daarop fokus, het dit ŉ groot deel van die vraelys uitgemaak. Dit is skokkend om te sien hoeveel van die kandidate se antwoorde in die rooi val. Die volgende is net ŉ paar voorbeelde van antwoorde by sommige vrae onder die verskillende afdelings van beheer as tema.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

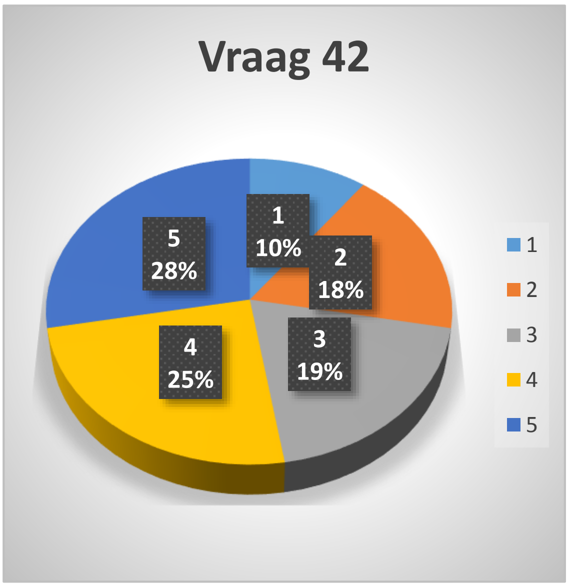


Dit voel of my ou/meisie meer beheer oor my gevoelens en gedrag het, as wat ek oor syne/hare het.

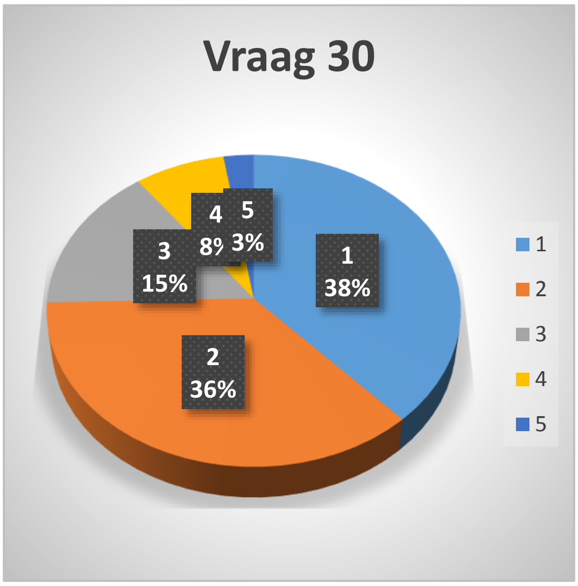


My ou/meisie hou daarvan om voorstelle te gee oor hoe ek lyk of aantrek.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

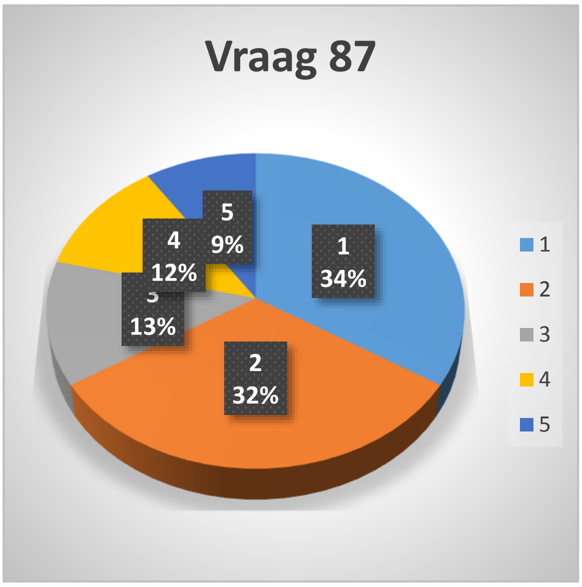


Dit is vir my ou/meisie belangrik dat ek reg eet.

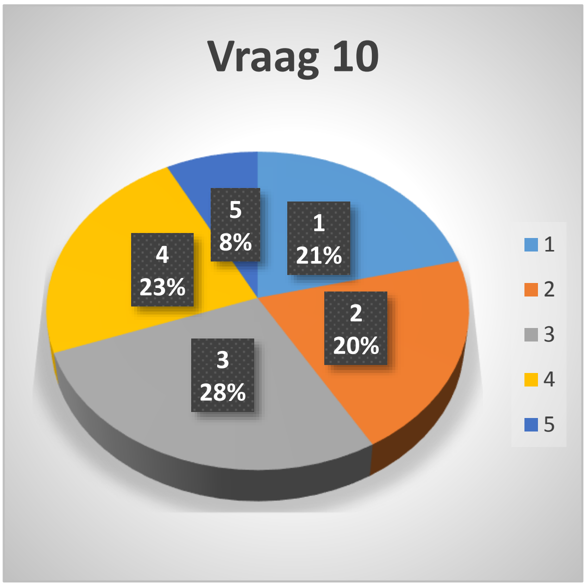


My ou/meisie sal maklik vir my sê wanneer ek goed lyk in iets of nie.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

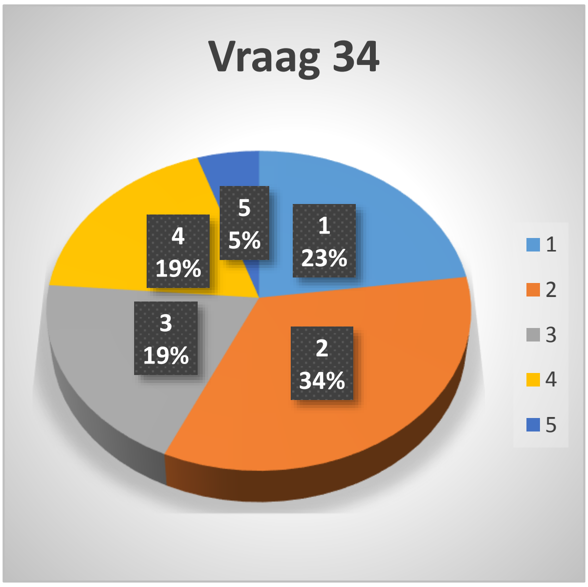


Ek weet presies hoe om my hare te maak sodat my ou/meisie daarvan sal hou.

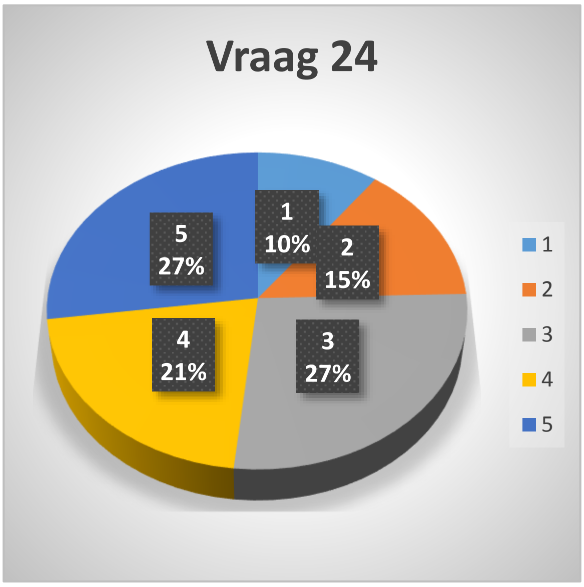


My ou/meisie dink hy/sy is altyd reg.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

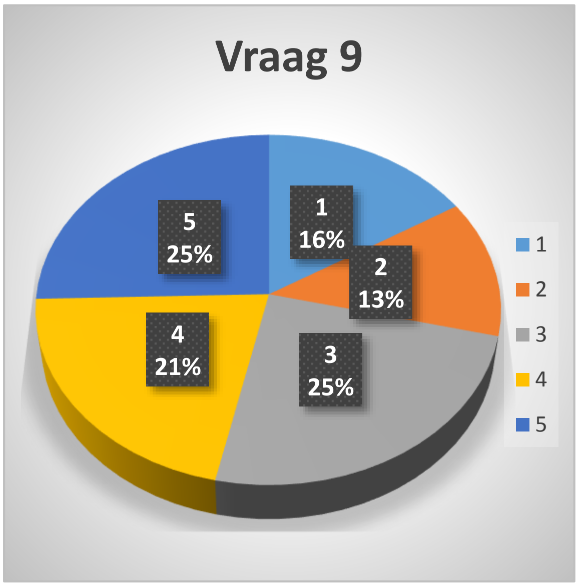


My ou/meisie het 'n goeie geheue en kan presies onthou wat ons in vorige gesprekke gesê het.

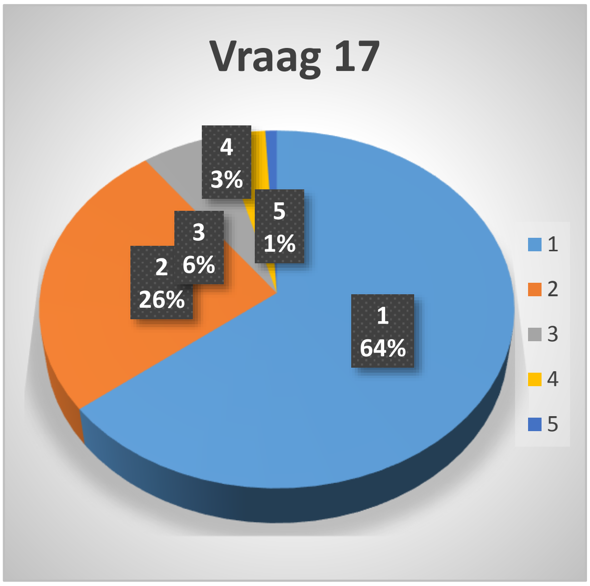


Dit voel vir my of my ou/meisie my soms probeer "guilt trip" - of hy/sy dit besef of nie.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

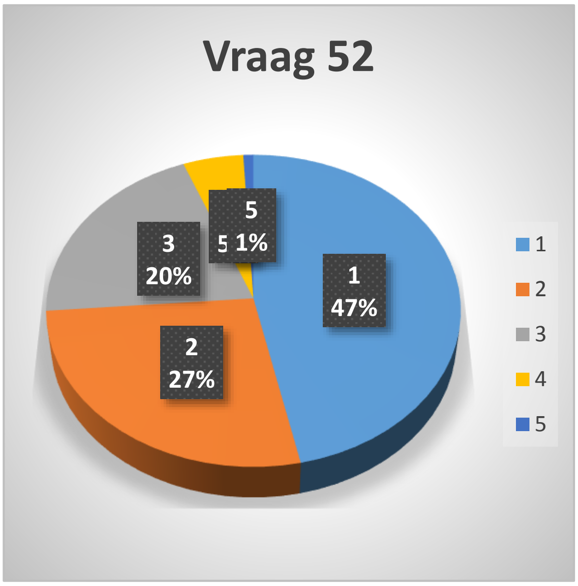


Ek dink ek sal 'okay' wees indien ek en my ou/meisie sou uitmaak.

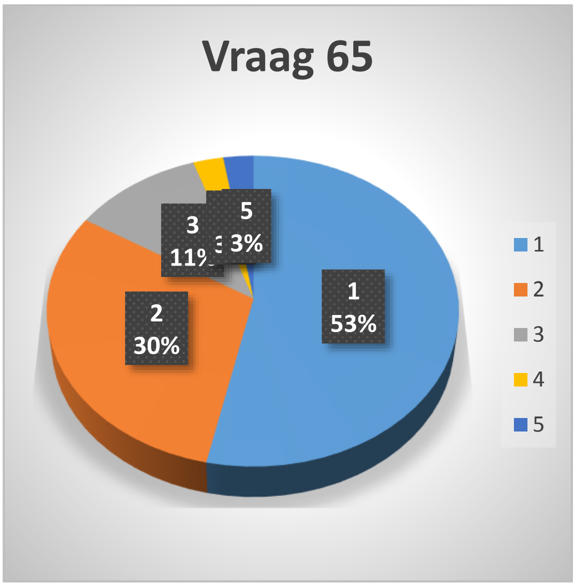


Ek kan maklik in my ou/meisie se gesig sien wanneer hy/sy ontevrede of kwaad is.

1 = Altyd   2 = Gereeld   3= Soms   4 = Selde   5 = Nooit



Ek probeer om dadelik te antwoord wanneer my ou/meisie my bel of ŉ boodskap stuur.

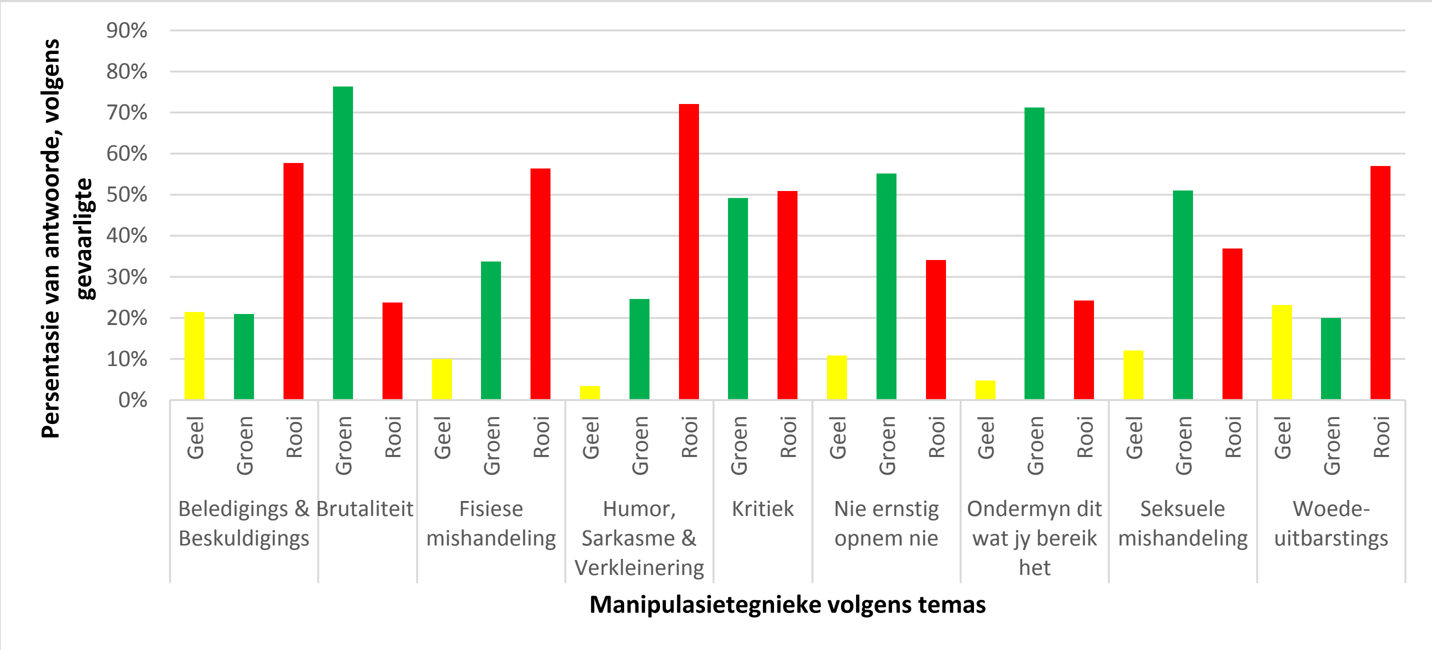


Ek ken my ou/meisie al so goed dat hy/sy niks hoef te sê nie, dan weet ek al dat iets fout is.

Uit bogenoemde kan onder andere afgelei word dat:

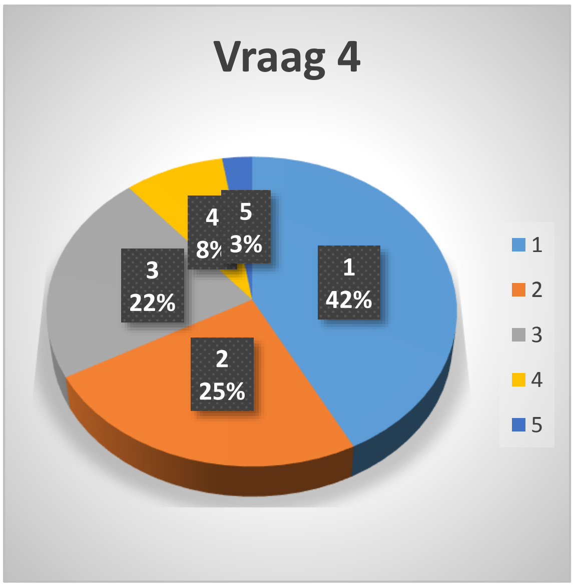
- 51% van die kandidate voel dat hul ou/meisie meer beheer oor hul gevoelens en gedrag het, as omgekeerd.
- beheer oor **fisiese voorkoms** is ŉ groot probleem, aangesien **(a)** meer as die helfte van die kandidate se ouens/meisies voorstelle te gee oor hoe hulle moet lyk of aantrek; **(b)** dit vir amper die helfte se ouens/meisies altyd, gereeld of soms belangrik is dat hulle reg eet; **(c)** 74% se ouens/meisies altyd vir hulle sê wanneer hul goed lyk in iets of nie en **(d)** 66% altyd of gereeld weet presies hoe om hul hare te maak, sodat die ander persoon daarvan sal hou.
- 69% se ouens/meisies meen altyd, gereeld of soms dat hul altyd reg het.
- 57% se ouens/meisies het ŉ "goeie geheue" en kan presies onthou wat in vorige gesprekke gesê is.
- vir 52% voel dit altyd, gereeld of soms of hulle ouens/meisies hul probeer "guilt trip".
- ŉ kwart van die kandidate dink dat hulle nooit 'okay' sal wees indien die verhouding beëindig sou word nie en ŉ verdere 21% dink selde dat hulle 'okay' sal wees indien dit gebeur.
- **Lyftaal en tekens** is die ander afdeling waaraan daar veral aandag gegee sal moet word. Daaronder **(a)** kan 64% altyd maklik in hulle ouens/meisies se gesigte sien wanneer hy/sy ontevrede of kwaad is; **(b)** probeer 74% om altyd of gereeld dadelik te antwoord wanneer hulle ouens/meisies bel of ŉ boodskap stuur, waarvan 47% dit altyd probeer; **(c)** glo 83% dat hulle hul ouens/meisies al so goed ken dat hy/sy (altyd of gereeld) niks hoef te sê nie, dan weet hul al dat iets fout is en **(d)** 53% daarvan kan altyd in die persoon se gesig sien sodra iets fout is.

Brutaliteit

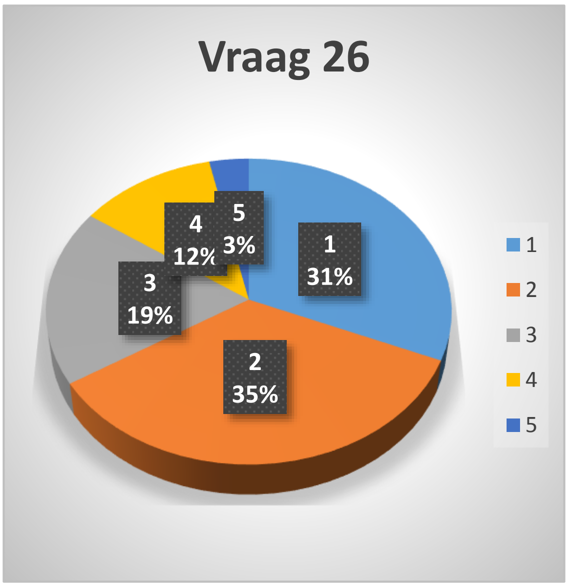


Die ander groot manipulasietegniek, sorteer onder die tema **brutaliteit** en, soos beheer, het brutaliteit ook heelwat onderafdelings (vgl. 3.2.6). Die resultate van hierdie temas is alles in die bostaande grafiek uiteengesit. Al lyk die grafiek groener as die ander, is dit belangrik om te besef dat die tegnieke wat hier gebruik word ook alleen (vir manipulasie word dit in samewerking met ander tegnieke gebruik) skadelik kan wees. 29% is byvoorbeeld ŉ klein persentasie, maar dit maak ŉ mens steeds bekommerd wanneer jy besef dat 29% van die kandidate selde, soms, gereeld of altyd bang voel in hulle verhoudings. ŉ Paar verdere voorbeelde van antwoorde onder hierdie temas, lyk soos volg:

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

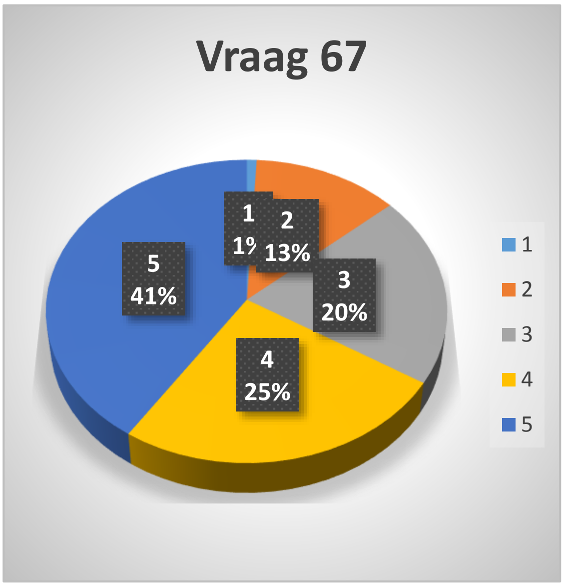


My ou/meisie sal my elke keer reghelp wanneer hy/sy dink dis nodig.

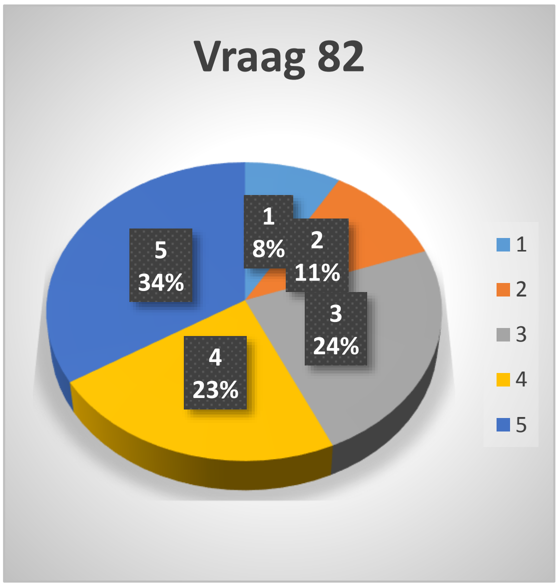


Ons is sarkasties met mekaar of my ou/meisie is sarkasties met my.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

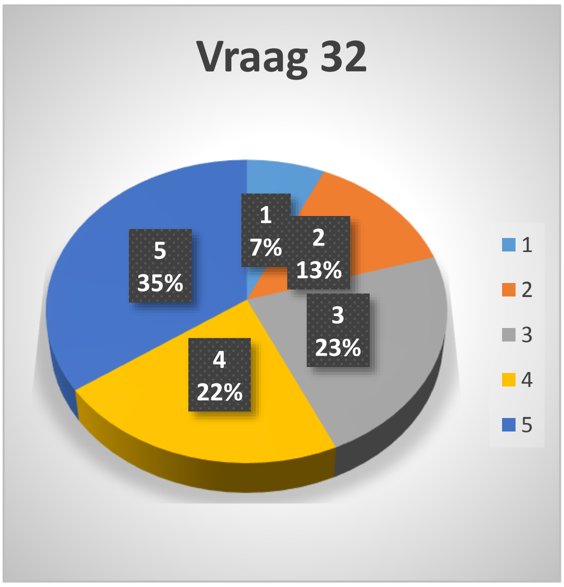


My ou/meisie sal my partykeer uithaal of iets doen of sê wat my skaam maak voor ander mense.

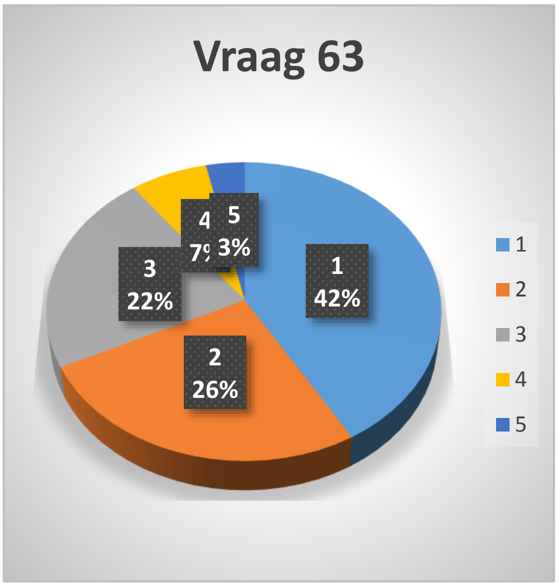


Party van my ou/meisie se grappies of humor maak my seer, al weet hy/sy dit dalk nie.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

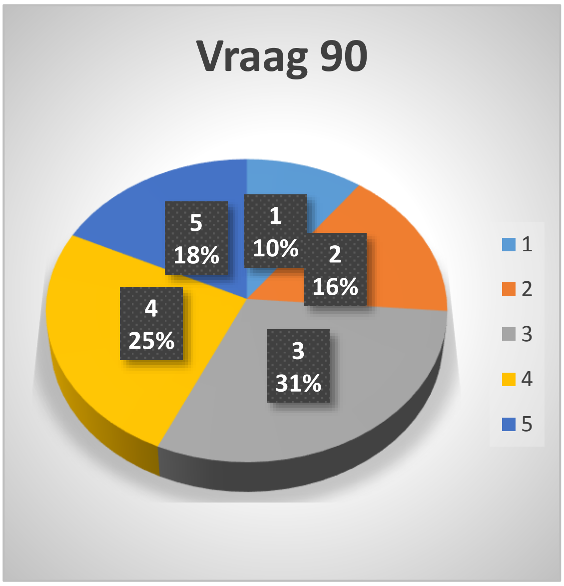


My ou/meisie tree soms op asof hy/sy belangriker is of meer weet as ek.

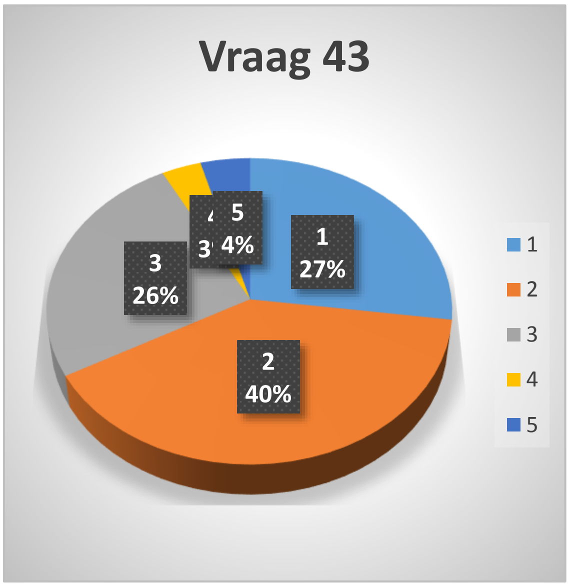


Ek kan vinnig jammer sê wanneer ek agterkom dat ek iets gedoen het wat my ou/meisie ontstel, al voel dit nie vir my of ek so opgetree het nie.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

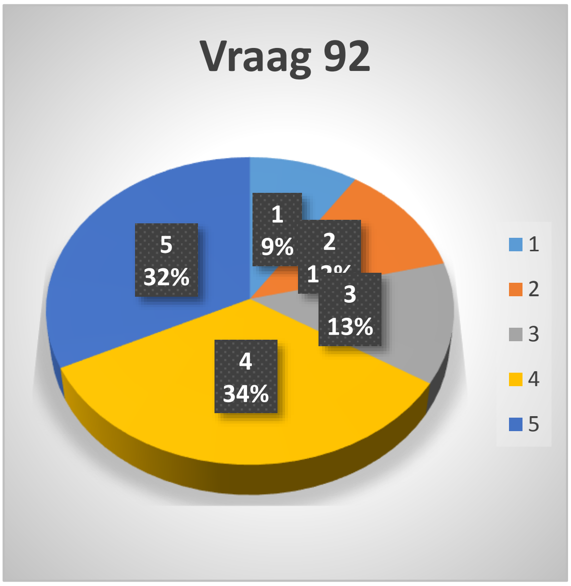


My ou/meisie besef nie hoe seer sy/haar woorde my kan maak nie.

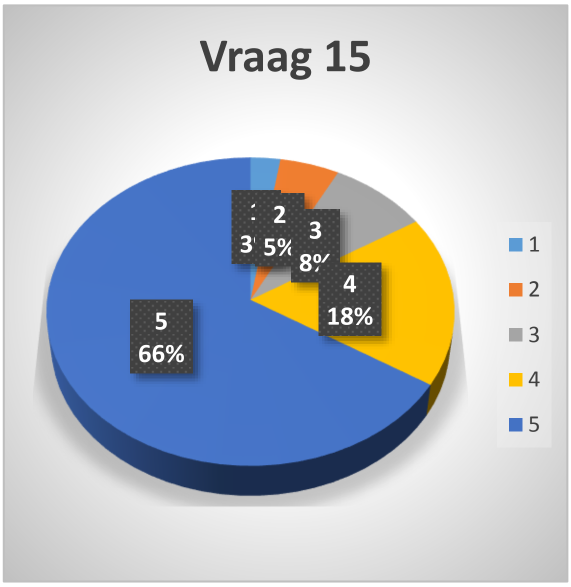


Ek neem eers my ou/meisie se gemoedstoestand in ag voor ek oor sekere dinge met hom/haar praat.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

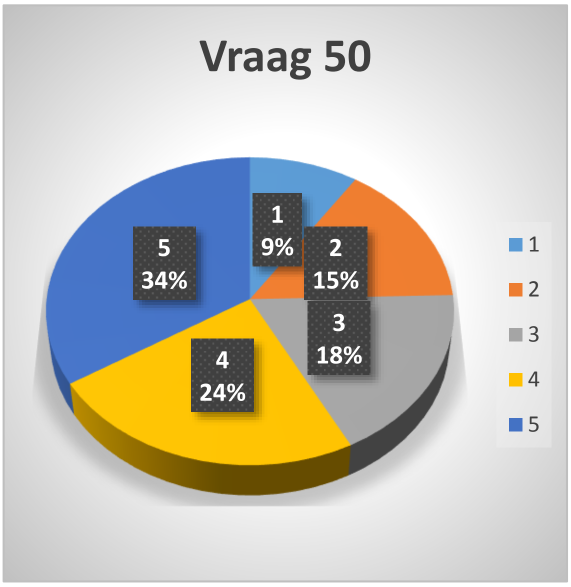


My ou/meisie verloor maklik sy/haar humeur.

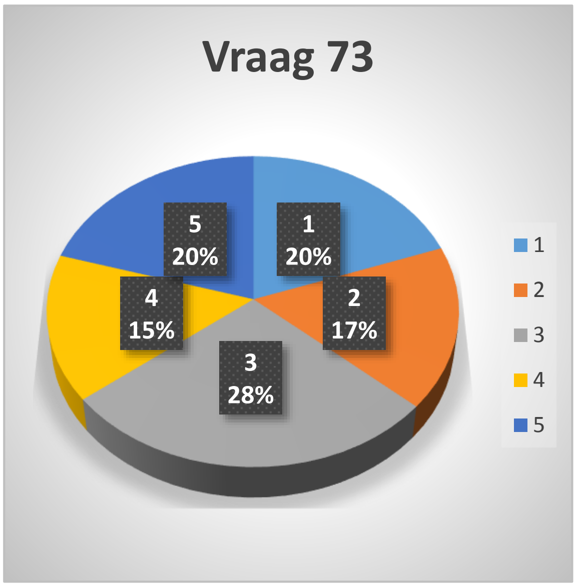


My ou/meisie sal sy/haar vuis teen iets (bv. ŉ kas of ŉ muur) slaan, of iets gooi wanneer hy/sy kwaad is.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

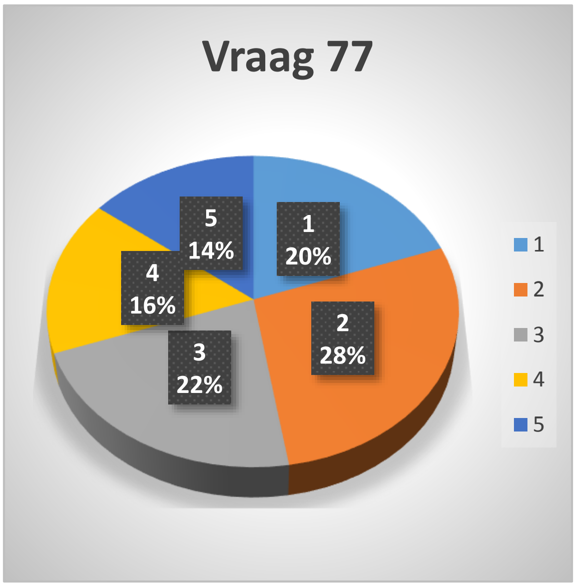


Al bedoel my ou/meisie dit dalk nie so nie, kan hy/sy nogal rof wees met my wanneer ons bv. speelstoei.

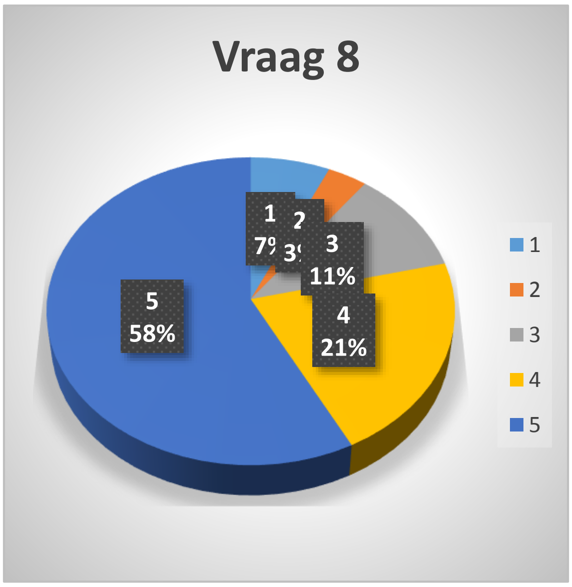


My ou/meisie keer my wanneer ons baklei en ek wil uit die situasie wegloop.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

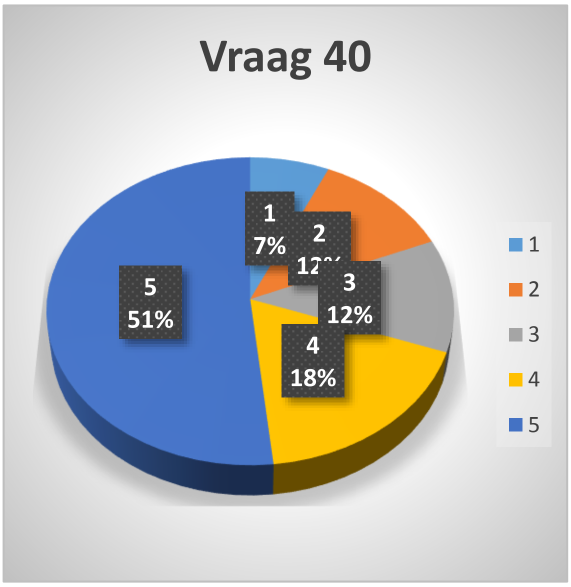


Ek dink my ou/meisie is fisies sterker as wat hy/sy dalk besef.

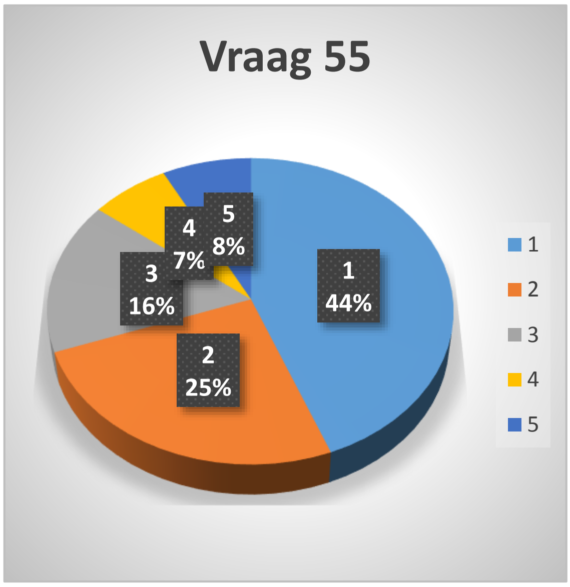


Ek en my ou/meisie het fisies verder gegaan as wat ek eintlik wou.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit



My ou/meisie wil eintlik fisies verder gaan as waarmee ek gemaklik is.



Ek voel gelukkig nadat ons gevry (en/of ander fisiese goed gedoen) het.

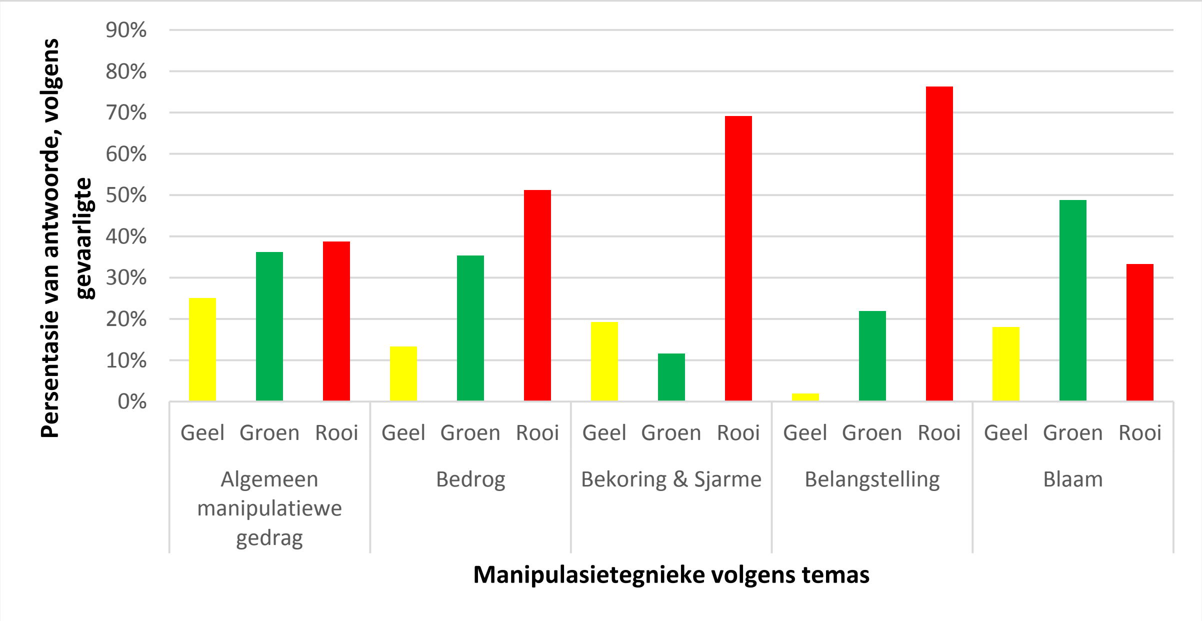
Uit bogenoemde kan onder andere afgelei word dat:

- 67% van die kandidate se ouens/meisies hulle elke keer (altyd=42% en gereeld=25%) reghelp wanneer hy/sy dink dis nodig.
- **humor, sarkasme en verkleinering** ŉ groot probleem is, aangesien **(a)** 66% van die verhouding altyd of gereeld aan sarkasme herken word; **(b)** 14% se ouens/meisies hulle altyd of gereeld sal 'uithaal' of iets sal doen of sê wat hul skaam maak voor ander mense. Selfs al gebeur dit net soms (20%) of selde (25%) kan dit vir ŉ tiener, wat besig is om sy/haar identiteit te vorm, ŉ probleem wees en **(c)** 43% van die kandidate se ouens/meisies se grappe of humor maak hulle altyd, gereeld of soms seer.
- 20% van die tieners se ouens/meisies tree altyd of gereeld op asof hy/sy belangriker is of meer weet as hulle en ŉ verdere 23% doen dit soms.
- **beledigings en beskuldigings** nog ŉ tema is wat aandag benodig, aangesien **(a)** 42% van die kandidate altyd en 26% gereeld vinnig kan jammer sê wanneer hulle agterkom dat hul iets gedoen het wat hulle ouens/meisies ontstel, al voel dit nie vir hulle of hulle so opgetree het nie en **(b)** 10% meen dat hulle ouens/meisies nooit besef hoe seer sy/haar woorde hulle kan maak nie. 16% voel dat die ander persoon dit selde besef en 31% soms.
- 27% neem altyd eers hulle ouens/meisies se gemoedstoestand in ag, voor hulle oor sekere sake met hom/haar praat en 40% neem dit gereeld eers in ag.
- 34% van die kandidate se ouens/meisies verloor altyd, gereeld of soms maklik sy/haar humeur.
- **Fisiese mishandeling wat gebruik word om te manipuleer** word in 3.2.6.7 bespreek. Dit beteken nie net dat ŉ tiener bv. geslaan word nie, wat die rede vir die gegewe vrae

onder hierdie tema verduidelik. Die antwoorde wat uit die vraelyste verkry is, is egter kommerwekkend, nl. **(a)** 3% se ouens/meisies sal altyd sy/haar vuis teen iets (bv. ŉ kas of ŉ muur) slaan, of iets gooi wanneer hy/sy kwaad is, 5% gereeld en 8% soms. Selfs al gebeur dit selde (18%) is dit ŉ probleem en kan die manipulasietegniek effektief gebruik word; **(b)** 42% se ouens/meisies kan altyd of gereeld (24%) of soms (18%) nogal rof wees met hulle, wanneer hulle bv. speelstoei; **(c)** 20% van die kandidate se ouens/meisies keer hulle altyd wanneer hulle baklei en die kandidaat uit die situasie wil wegloop. ŉ Verdere 45% doen dit gereeld of soms en **(d)** 48% dink altyd/gereeld dat hul ouens/meisies fisies sterker is as wat hy/sy dalk besef. 22% dink dit soms.

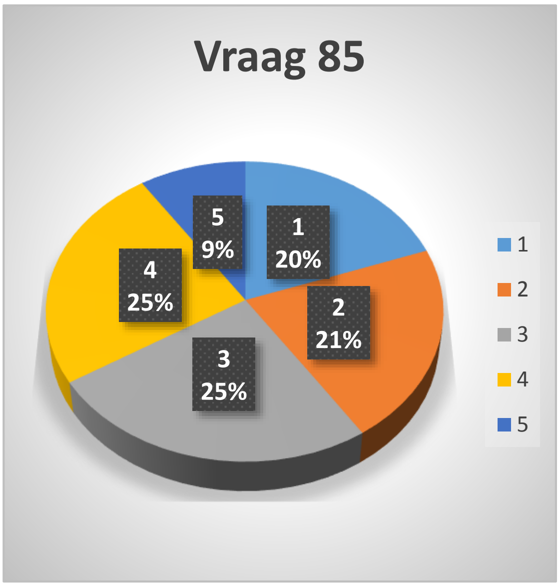
- **Seksuele mishandeling wat gebruik word om te manipuleer**, is die laaste afdeling onder Brutaliteit. Dit word in 3.2.6.8 verduidelik. Wat belangrik is om te weet, is dat **(a)** 42% van die kandidate meen dat hulle in hierdie verhouding al fisies verder gegaan het as wat hy/sy eintlik wou; **(b)** 49% se ouens/meisies wil eintlik fisies verder gaan as waarmee hulle gemaklik is, waarvan 19% dit altyd of gereeld wil doen en **(c)** 55% voel nie altyd gelukkig nadat hulle gevry (en/of ander fisiese goed gedoen) het nie.

Algemeen manipulatiewe gedrag, Bedrog, Bekoring en sjarme, Belangstelling en Blaam

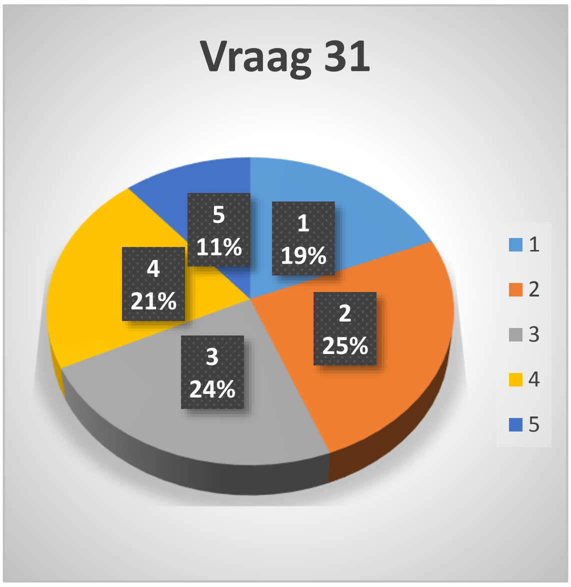


Die vyf temas in die bostaande grafiek, is baie uiteenlopend en elkeen selfstandig. Beide **Belangstelling** en **Bekoring & Sjarme** se antwoorde is egter baie hoog in die rooi. Dit is nie noodwendig altyd sleg nie, aangesien manipulatiewe verhoudings, soos die meeste ander, ŉ goeie en lekker begin het. Die verskil is dat dit oor die algemeen meer intens is (gewoonlik met voorbedagte rade – vgl. 3.2.1) en dat die sjarme bv. gebruik word om te manipuleer.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

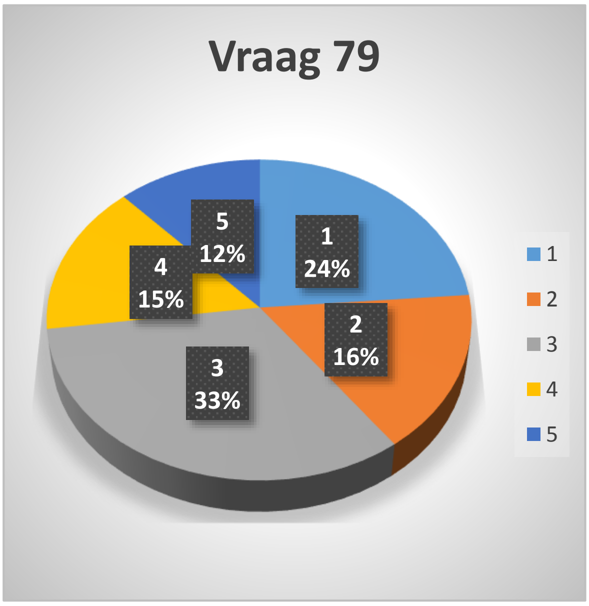


My ou/meisie raak kwaad wanneer dit lyk of iemand hom/haar nie respekteer nie.

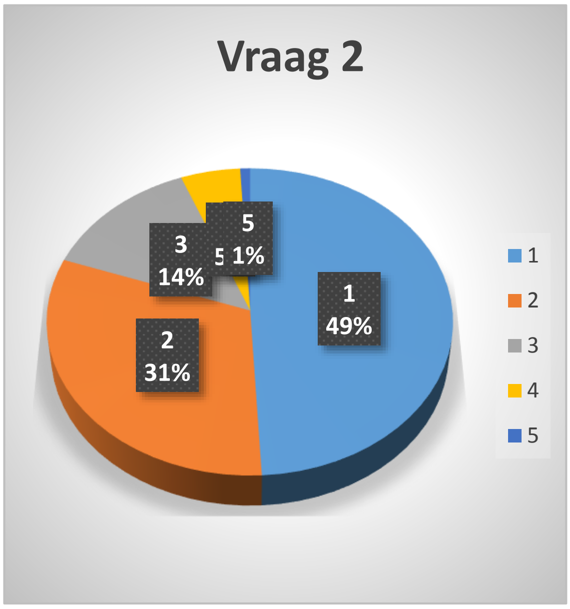


My ou/meisie verstaan my beter as wat ek myself verstaan.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

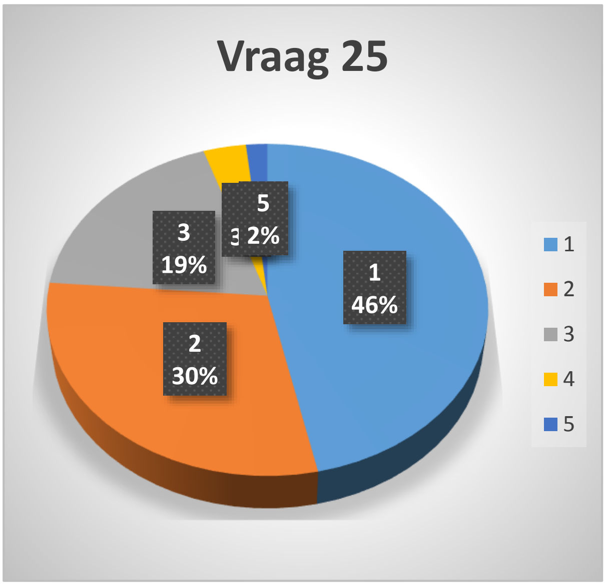


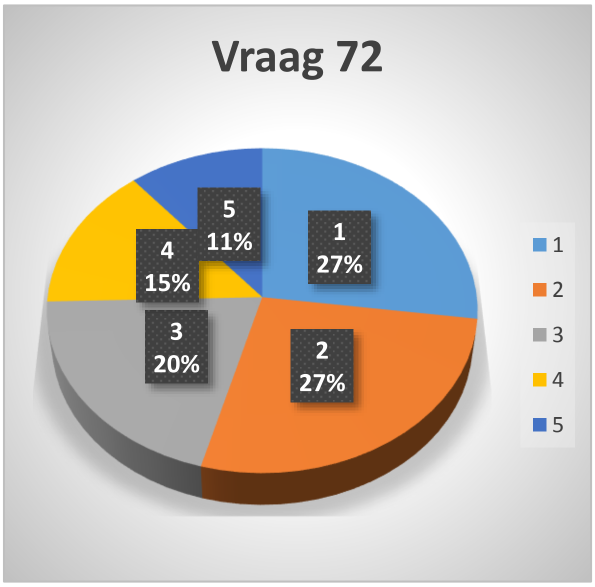
Ek dink my ou/meisie sal makliker iemand anders kan kry as ons sou uitmaak.



Ek en my ou/meisie spandeer baie tyd saam, anders praat ons lank oor die telefoon of stuur baie boodskappe vir mekaar.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

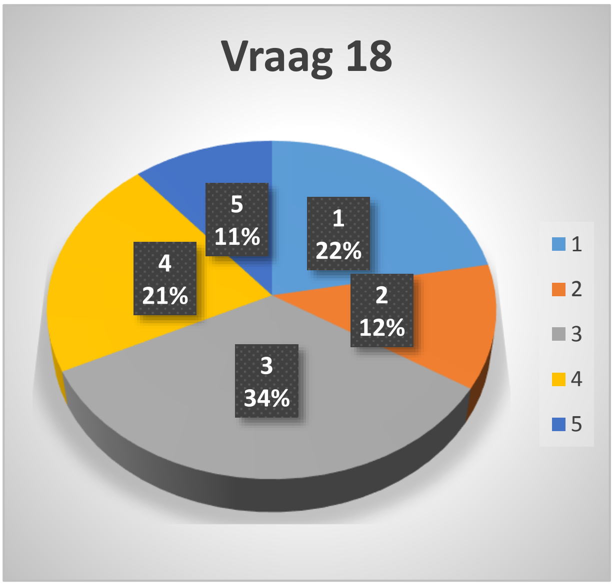


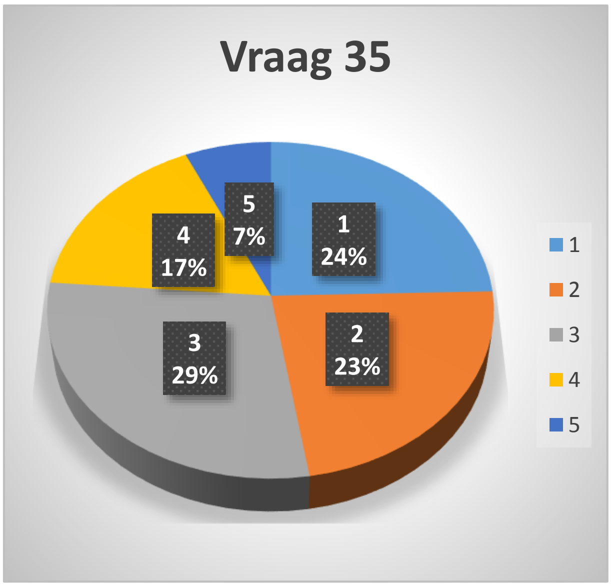


Ek en my ou/meisie deel ons hartsgeheime.

Ek voel dat die begin van ons verhouding baie anders was as nou.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit

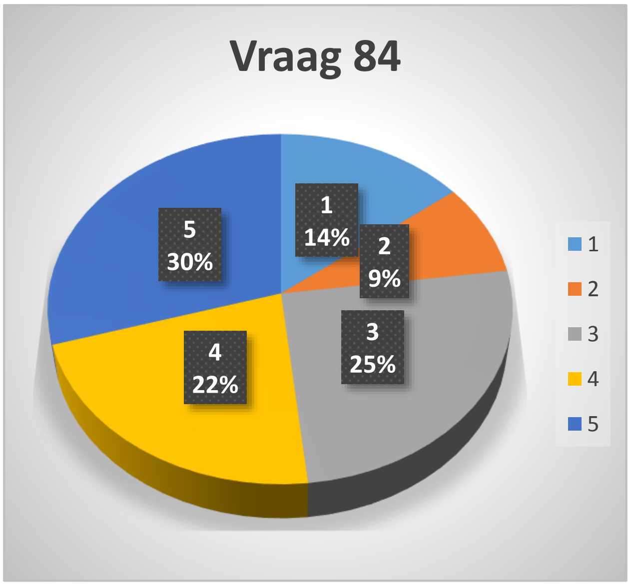




My ou/meisie het 'n "flirty" persoonlikheid.

My ou/meisie is baie romanties.

1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit



Dit is vir my ou/meisie 'n probleem om om verskoning te vra wanneer dit vir my voel of hy/sy iets verkeerd gedoen het.

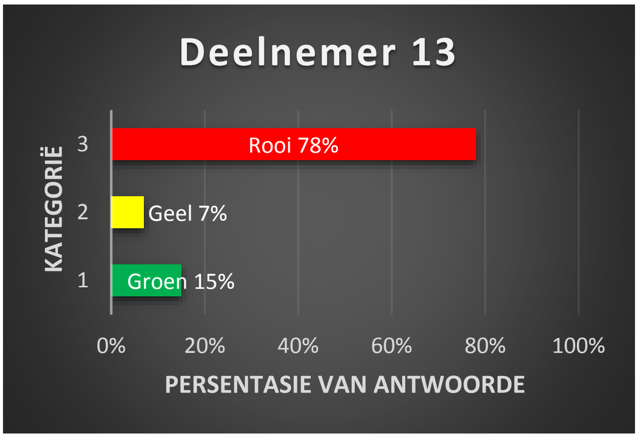
Uit bogenoemde kan onder andere afgelei word dat:

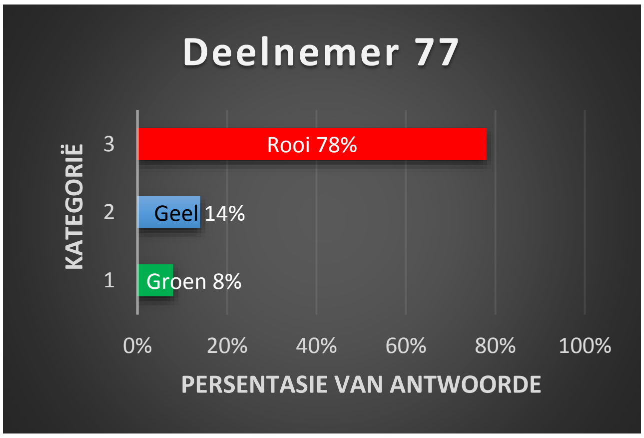
- 41% van die kandidate se ouens/meisies altyd of gereeld kwaad raak wanneer dit lyk of iemand hom/haar nie respekteer nie.
- 44% glo dat hulle ouens/meisies hulle beter verstaan as wat hulle hulself verstaan.
- 40% glo altyd of gereeld dat hulle ouens/meisies makliker iemand anders sal kan kry indien hulle die verhouding sou beëindig, in vergelyking met 27% wat selde of nooit so dink nie.
- 80% spandeer altyd of gereeld baie tyd saam met die ander persoon, anders praat hulle lank oor die telefoon of stuur baie boodskappe vir mekaar
- 46% van die kandidate deel altyd hulle hartsgeheime met hulle ouens/meisies en 'n verdere 30% doen dit gereeld.
- 54% Voel altyd of gereeld dat die begin van hulle verhouding baie anders was as wat dit huidig is.

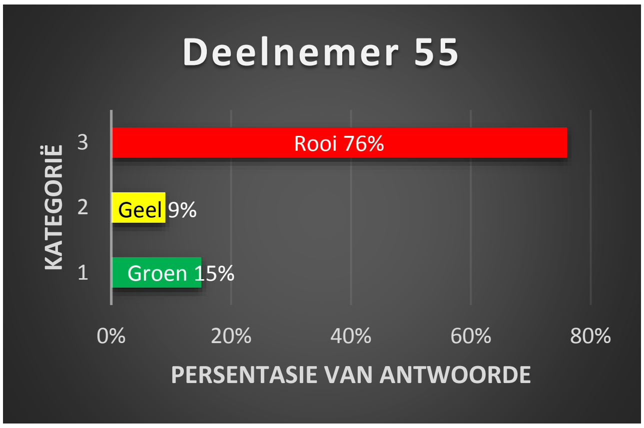
2.2.3.2 Individuele gevalle

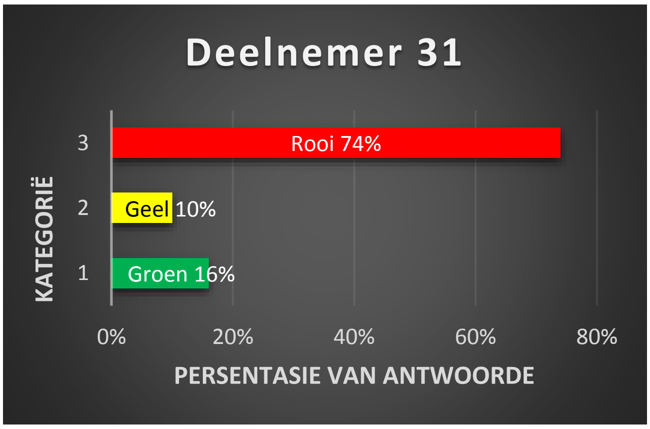
Aangesien die manipulasietegnieke deel uitmaak van 'n geïntegreerde proses, is dit nie moontlik om te spesifiseer watter persentasies van die deelnemer se verhouding in die rooi moet wees, om te bewys dat die verhouding manipulatief is nie. Wanneer die vraelyste in berading gebruik word, kan dit egter aan die berader 'n aanduiding gee of daar 'n kans is dat die beradene in 'n manipulatiewe verhouding is en dan kan die gesprekke daaromtrent begin (vgl. hoofstuk 5). Later kan dit ook gebruik word om aan die beradene uit te wys hoe destruktief die verhouding aanvanklik was en behoort hy/sy die patroon te kan insien.

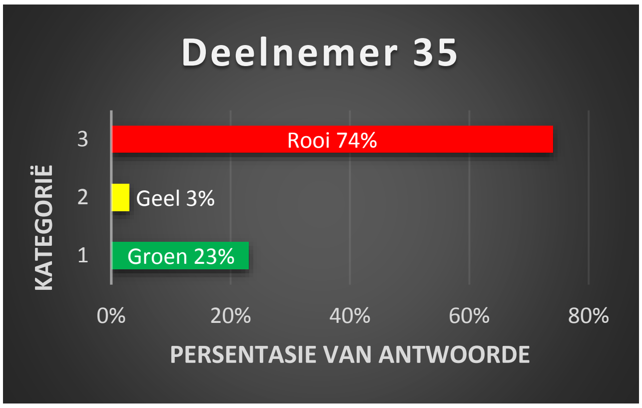
Die volgende tien deelnemers het die meeste antwoorde in die rooi (gevaarlig) kategorie gehad. Dit word voorgehou om te wys hoe groot die probleem tendensieel kan wees.

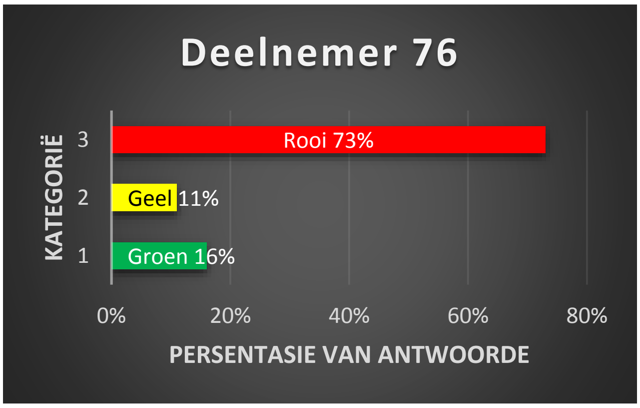


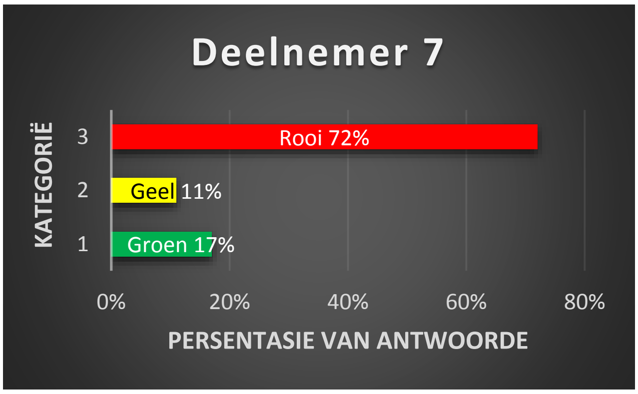


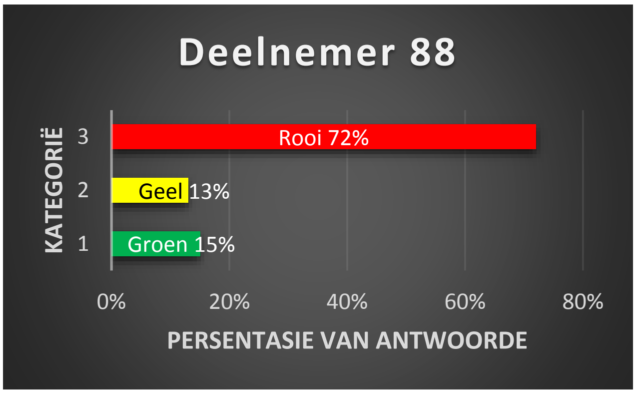


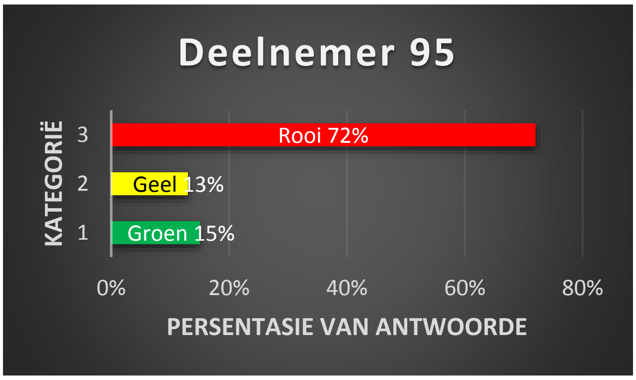


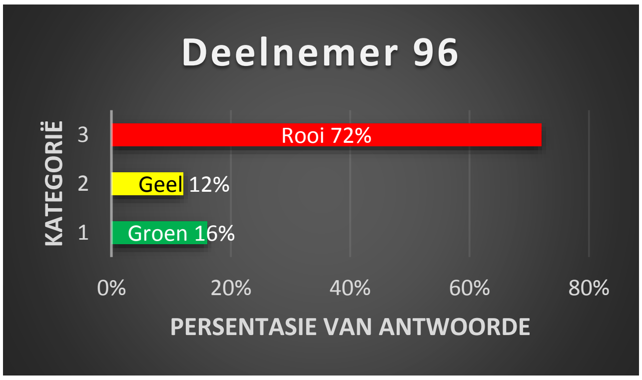












Wanneer die twintig deelnemers wat in die mees manipulatiewe verhoudings is se antwoorde bestudeer word, blyk die volgende duidelik te wees:

- Tieners van beide geslagte raak in manipulatiewe verhoudings betrokke. Sewe van die twintig is manlik en dertien vroulik. Let wel, van die 119 deelnemers is 43,2% manlik en 56,8% vroulik.
- Tienerverhoudings word gereeld beëindig, maar dit maak nie werklik ŉ verskil of die verhoudings manipulatief is of nie. Van die 119 deelnemers, is 43,7% steeds in die verhouding en 56,3% nie meer nie. Van die 20 deelnemers wat in die mees manipulatiewe verhoudings is, is 40% steeds in die verhouding en 60% nie meer nie.
- ŉ Tienerverhouding kan baie vinnig manipulatief raak. Deelnemer 77 (vroulik) se verhouding was reeds na vier maande 78% in die *rooi* en deelnemer 31 (manlik) se verhouding was na vyf maande reeds 74% in die *rooi*.

2.3 GEVOLGTREKKING

Nadat die vraelyste bestudeer is, blyk dit duidelik dat manipulasie ŉ probleem is in tienerverhoudings en dat tieners van beide geslagte waarskynlik nie ingelig genoeg is daaroor nie. Daaruit kan die noodsaak vir die begeleiding van gemanipuleerde tieners afgelei word.

HOOFSTUK 3: **DIE INTERPRETASIE VAN DEELWETENSKAPPE MET BETREKKING TOT MANIPULASIE IN TIENERVERHOUDINGS.**

3.1 MANIPULERENDE GEDRAG

Omdat manipulasie deel uitmaak van verbale, asook emosionele en psigologiese mishandeling gebruik bronne dikwels die term mishandelaar ("abuser"/ "abusive boyfriend") of 'versteekte aggressor' ("covert agressor") om na die manipuleerder te verwys[4]. Vir die studie is die fokus egter op manipulasie en daarom sal daar net na die persoon wat manipuleer (al is dit deur mishandeling) as die manipuleerder verwys word. Ook sal daar nie na die slagoffer, teiken of neuroot verwys word nie, maar na die gemanipuleerde.

Nie alle manipuleerders is opsetlik manipulerend nie. Alhoewel manipuleerders gewoonlik met opset woorde en manipulasietaktieke gebruik om hulle ou of meisie te beheer, is almal nie ten volle bewus van die invloed wat hulle gedrag op die gemanipuleerde het nie (Engel, 2002:40). Wanneer manipulasie nie opsetlik is nie, gebeur dit gewoonlik as gevolg van vrees, onsekerheid of ander emosionele dryfvere. Nogtans kan hulle die konneksie sien tussen hulle optrede en die invloed wat dit op die gemanipuleerde het. Omdat hierdie gedrag die uitwerking het wat aan hulle behoeftes voldoen, sal dit dien as positiewe versterking (die term word in 3.2.1.1 verduidelik) en sal hulle gewoonlik aanhou daarmee en op die manier hul behoeftes bevredig[5]. Daardeur ontwikkel ŉ siklus van aanhoudende dwang en beheer (Braiker, 2004:5) en begin die persoon om sy meisie te manipuleer en alles in sy vermoë te doen om die verhouding te behou.

Sekere manipuleerders is egter heeltemal bewus van hulle aksies, het die vaardigheid om ander te beheer en is trots op hoe hulle ander se wil kan buig om hul eie doel te bereik. Ongeag of dit met of sonder opset is, is daar spesifieke tegnieke wat baie suksesvol deur die meeste manipuleerders gebruik word (Braiker, 2004:5) en stem hulle gedrag baie ooreen.

Manipuleerders probeer gewoonlik verskillende tegnieke, kyk of dit werk en gebruik dit verder indien wel, maar volgens McMillan sal ŉ mens verbaas wees hoeveel manipuleerders manipulasie navors. Baie van die wat sy in terapie gesien het, "have read the full range of self-help books that tell them how to be more effective in getting their way. Starting with books like How to Win Friends and Influence People, they keep up on all of the latest works on leadership, influence, coercive persuasion and hypno-persuasion" (McMillan, 2007:47).

---

[4] Baie van die eienskappe stem ook ooreen met eienskappe van psigopate, narsissiste, sosiopate en mense met ander persoonlikheidsversteurings, soos beskryf in boeke soos: Psychopath Free: Recovering from Emotionally Abusive Relationships With Narcissists, Sociopaths, & Other Toxic People, deur Peace (2013) en Red Flags of Love Fraud - 10 Signs You're Dating a Sociopath deur D. Andersen (2012).

[5] Moontlik gemaak deur die gemanipuleerde se samewerking of oorgawe aan die manipulerende gedrag.

Op grond van die bronne wat vir hierdie studie bestudeer is, kan manipulerende gedrag saamgevat word onder die volgende sewe punte wat almal met die letter B begin.

3.1.1 Belangstelling

Belangstelling is die eerste stap van manipulasie, wat in die *Proses van Manipulasie* (3.2.1.1) in detail bespreek sal word. Dit is egter belangrik om te weet dat die aanvang van die manipulasieproses gewoonlik ŉ wonderlike tyd vir die gemanipuleerde is, asook die tyd waarin die manipuleerder krities belangrike inligting vir latere suksesvolle manipulasie bymekaarmaak. "There is a kind of bonding during the courtship period that was reported which has not yet been quantified. The frequency with which the women, men, and professionals report this bonding phenomenon leads me to speculate that it is a critical factor" (Walker, 2009:18).

Volgens Simon, word die gemanipuleerde aanvanklik verlei deur die manipuleerder se 'gladde' mond en sjarmante manier van doen (2000:59). Dit sluit aan by McMillan wat daarop wys dat twee van die sleutelinstrumente wat manipuleerders aanvanklik gebruik, **fokus** en **intensiteit** is. Beide word gebruik om die gemanipuleerde onder die radar te kry, sodat sy gemanipuleer kan word, sonder om dit agter te kom (2007:41).

Die manipuleerder sal aan die begin amper al sy fokus op die (toekomstige) gemanipuleerde plaas, wat die gemanipuleerde sal vly, omdat dit haar laat voel dat sy se hele wêreld om haar draai. Prakties sal die manipuleerder bv. diep in haar oë kyk, en gefokus na elke woord wat sy sê luister, asof dit ontsettend belangrik is en hy alles wil onthou (McMillan, 2007:41). Soos in 3.2.1.1 bespreek sal word, is dit ook so, want dit is die inligting wat die manipuleerder later sal gebruik om haar effektief te manipuleer.

Die verhouding lyk by die aanvanklike inkoopproses baie positief - asof dit ŉ verhouding is waar beide partye se behoeftes aan voldoen sal word, aangesien die manipuleerder die (toekomstige) gemanipuleerde se gedrag sal beloon met prys, komplimente, liefdevolheid, of ander aanduidings dat hy die gedrag goedkeur (Braiker, 2004:126-127).

Die volgende sleutelinstrument wat die manipuleerder in die belangstellingsfase gebruik, is intensiteit. ŉ Verhouding waar manipulasie gaan plaasvind, beweeg aanvanklik baie vinnig. Dit dra by tot die intensiteit en opwinding daarvan "I believe that when a romance moves as swiftly as these did, there's an underlying sense of danger in the air. The danger may actually add to the excitement and stimulation..." (Forward, 2002:20).

Die manipuleerder is gedrewe om die ander persoon so gou as moontlik onder sy beheer te kry. Hy sal die (toekomstige) gemanipuleerde so gereeld as wat hy kan kontak en hierdie gesprekke of afsprake so lank as moontlik laat aanhou (McMillan, 2007:43). Dit verhoed dat die gemanipuleerde tyd het om behoorlik na te dink oor wat besig is om te gebeur, veral as die gesprekke tot laat in die aand is en die gemanipuleerde nog moeg is ook.

Hierdie tegniek word nie net in romantiese verhoudings gebruik nie. Omdat dit so goed werk, is dit ook ŉ algemene tendens in baie kultegroepe wat min slaap en aanhoudende indoktrinasie gebruik, om die lede so ver te kry om in te koop in hulle idees. Moegheid en lang konsentrasie verslap ŉ mens se verdedigingsmeganismes en wanneer ŉ mens baie met iemand praat of na iemand luister in hierdie tyd, kan dit ŉ gevoel van nabyheid tot gevolg hê (Stoker, 2007:25).

Met hierdie taktiek verseker die manipuleerder dat die gemanipuleerde voel asof sy die manipuleerder al lank ken en asof hulle baie geheg aan mekaar is. In werklikheid is die manipuleerder egter nog ŉ vreemdeling vir die gemanipuleerde en wat sy voel is die illusie van intimiteit (McMillan, 2007:49) “A whirlwind courtship, thrilling as it may be, tends to provide only pseudo-intimacy, which is then mistaken for closeness” (Forward, 2002:20).

Volgens McMillan weet die manipuleerder dat waaroor hulle praat nie op die stadium die belangrikste is nie, maar dat hulle soveel as moontlik tyd geselsend spandeer. Hy sal grappies maak, haar komplimenteer en sê wat ook al nodig is om die gesprekke uit te rek, want hy weet dat hierdie aanvanklike intense belangstelling tot gevolg kan hê dat hy die gemanipuleerde later al hoe beter sal kan beïnvloed (McMillan, 2007:45).

Aan die begin van die verhouding toets die manipuleerder die gemanipuleerde ook op verskillende gebiede, aangesien hy (baiekeer selfs sonder om dit te besef) vir homself moet toets hoe ver hy kan gaan of met hoeveel hy sal kan wegkom. Ongelukkig dink die gemanipuleerde baiekeer dat sy haar omgee of liefde vir hom wys deur hom nie teë te gaan of te bevraagteken wanneer hy haar gevoelens seermaak nie (Forward, 2002:41).

3.1.2 Bekoring en sjarme

“First of all, he is aware that society teaches women to want a ‘knight in shining armour’ to come along and sweep them away” (McMillan, 2007:19).

McCoy skryf dat die meeste manipuleerders aantreklik, bedagsaam, goed gemanierd, welsprekend en oor die algemeen sjarmant is en dat hulle dit gebruik om vrouens (en mans) te oorreed om hulle te bewonder (McCoy, 2006:26). Eerstens is dit nodig om die (toekomstige) gemanipuleerde se aandag te trek en daarna om die ander mense in haar lewe om die bos te lei.

Mense wat ander mishandel en in die geval spesifiek manipuleer, kan soms so sjarmant en innemend wees, dat ander mense nooit sal vermoed wat werklik in die verhouding aangaan nie. Ook sal hulle met tye baie liefdevol en sag teenoor die gemanipuleerde wees (Murray, 2001:75) wat haar verwar en terselfdertyd weer hoop gee vir die verhouding.

Dit sal natuurlik ook tot gevolg hê dat die gemanipuleerde tiener se ouers nie agterdogtig raak nie. Met sy sjarme, stel die manipuleerder die gemanipuleerde se ouers gerus en beïnvloed hy hulle baiekeer só dat hulle dink hulle kind is veilig saam met die persoon en dat hulle nie hoef in te meng nie. Volgens Murray is mense wat ander (emosioneel) mishandel, nie die hele tyd monsters nie. Die “gaaf-en-liefdevolle fase”, wat baie keer na ŉ uitbarsting kom, is die

hoofrede waarom mense in verhoudings waarin hulle mishandel word, bly (2001:75). In hierdie fase lyk dit nie vir die gemanipuleerde of daar enige rede is om die verhouding te verbreek nie.

3.1.3 Bedrog

Manipuleerders is gewoonlik baie vaardige leuenaars. Hulle is ook meer as gewillig om ŉ mens te bedrieg om te kry wat hulle wil hê, of dit nou is deur prontuit ŉ leuen te vertel, of deur inligting te weerhou (McMillan, 2007:39). Volgens Braiker (2004:161) sal manipuleerders eenvoudig jok om hulle motiewe te verberg, indien dit hulle doel bevoordeel. Sy sê ook dat om leuens te vertel een van manipuleerders se mees voor die hand liggende, asook een van hulle mees effektiewe tegnieke is. As dit die manipuleerder se doel is dat die gemanipuleerde nie moet dink dat hy haar manipuleer nie, sal hy doen wat ook al nodig is om die teendeel aan haar te bewys en sodoende voorkom dat die gemanipuleerde enigsins iets vermoed, wat nog te sê ŉ uitlating daaroor maak of hom daaroor konfronteer. Vaardige manipuleerders is meesters daarin om enige iemand wat hulle van manipulasie verdink, skuldig te laat voel daaroor en om hulle, hul eie motiewe te laat bevraagteken (Braiker, 2004:54); (vgl.3.2.4.4).

3.1.4 Beheer

Beheer is die essensie van manipulasie en dít waarna alle manipuleerders smag. Volgens Braiker is daar vyf basiese maniere hoe manipuleerders hulle "slagoffers" manipuleer, nl. deur positiewe versterking, negatiewe versterking, wisselvallige of gedeeltelike versterking, straf en traumatiese leer deur een gebeurtenis. In die sielkunde staan hierdie as basiese metodes van leer bekend (2004:128). Dit word verder onder punt 3.2.1.1, as deel van die proses van manipulasie bespreek.

3.1.5 Besitlikheid

Dit is nie maklik om iemand te beheer wanneer sy soms (fisies of emosioneel) onbereikbaar is nie, daarom toon manipuleerders besitlike gedrag. Hulle sal gereeld vra of die gemanipuleerde vir hulle lief is, of self hulle liefde verwoord in die hoop om ŉ liefdesverklaring van die gemanipuleerde te hoor. Die manipuleerder sal aandring op fisiese kontak, soos drukkies en soene, al is sy meisie met iets of iemand anders besig (Engel, 2002:143). Hierdie gedrag is nie *perse* verkeerd nie en kan die gemanipuleerde juis spesiaal laat voel, wat beteken dat sy ook ander besitlike gedrag makliker sal toelaat.

ŉ Verdere voorbeeld, is dat die manipuleerder altyd wil weet waar die gemanipuleerde is en wat sy doen. Vandag se samelewing maak dit vir hulle baie maklik. Ook al woon tieners by hulle ouers en kan die manipuleerder nie die hele dag sien wat die gemanipuleerde doen nie, kan hy enige tyd bel of ŉ boodskap skryf. Met selfoondienste soos 'Whatsapp', kan hy selfs sien of die gemanipuleerde die boodskap gelees het of nie, wat druk op die gemanipuleerde plaas om dadelik te antwoord, sodat die manipuleerder nie ongelukkig of kwaad raak nie.

Die manipuleerder sal ook gereeld seker maak dat die gemanipuleerde hom nie met iemand anders verkul nie. Selfs al is dit iets wat glad nie eers vir die gemanipuleerde na ŉ opsie lyk, of iets wat sy wil doen nie en ook al word geen bewyse gevind nie en al sal die manipuleerder by sosiale geleenthede aan die gemanipuleerde hang en seker maak dat niemand betwyfel dat hulle saam is nie, sal die manipuleerder die gemanipuleerde steeds konstant van ontrouheid beskuldig (Engel, 2002:143).

Later in die verhouding, sal die manipuleerder gewoonlik aandring op seks en insinueer dat, indien die gemanipuleerde dit nie doen nie, sy die manipuleerder nie liefhet nie. Aansluitend daarby werk hulle ook baie met skuldgevoelens en sal die manipuleerder die gemanipuleerde laat skuldig voel indien sy nie so gereeld soos hy wil seks hê nie (Engel, 2002:143, 231) (vgl. 3.2.6.8).

3.1.6 Brutaliteit

Al lyk dit nie op die oog af so nie, kan manipuleerders baie brutaal wees. Hulle breek die gemanipuleerde af, om sodoende hulself in die oë van die gemanipuleerde op te bou en haar dan te domineer. "He knows that intellectual understanding is good, but emotional experience lasts longer. He wants you to suffer and see him as your saviour" (McMillan, 2007:81). Nie alle mense wat gemanipuleer word het aanvanklik ŉ swak selfbeeld of lae selfwaarde nie. Partykeer is iemand met selfvertroue en ŉ sterk persoonlikheid, juis vir die manipuleerder ŉ uitdaging "There are a lot of abusive men looking for a challenge: a strong, confident woman they can 'break' like a spirited horse" (McMillan, 2007: 35).

Daar is heelwat tegnieke wat ŉ manipuleerder kan gebruik om die gemanipuleerde af te breek, soos kritiek (3.2.6.1), humor, sarkasme en verkleinering (3.2.6.2), om die gemanipuleerde nie ernstig op te neem nie (3.2.6.3), beledigings (3.2.6.4), om dit wat die gemanipuleerde bereik het te ondermyn (3.2.6.5), woede-uitbarstings (3.2.6.6) en fisiese (3.2.6.7) en/of seksuele (3.2.6.8) mishandeling wat gebruik word om te manipuleer.

3.1.7 Blaam

Die manipuleerder sal skuldig wees aan baie dinge, maar om dit te erken sal vir hom totaal kontraproduktief wees. Indien daar wel bewyse is van iets wat hy verkeerd gedoen het, bv. ŉ uitbarsting, sal die manipuleerder probeer om dit as niks af te maak. Hy sal ook dikwels die gemanipuleerde of ander mense of gebeurtenisse vir sy aggressie blameer (Murray, 2001:74).

Aangesien die manipuleerder nie self verantwoordelikheid vir sy probleme en die aksies wat daaruit spruit neem nie en die gemanipuleerde daarvoor blameer, veroorsaak hy gewoonlik dat die gemanipuleerde tot so ŉ mate in haar persepsies begin twyfel, dat sy nie meer vaardig is om die realiteit van die situasie waar te neem nie (Engel, 2002:90).

Volgens die manipuleerder is die rede vir sy swak gedrag dus dat dit ŉ reaksie is op iets wat die gemanipuleerde verkeerd gedoen het. Die manipuleerder sal opreg en oortuigend

argumenteer dat sy verregaande gedrag ŉ verstaanbare reaksie is op die verskriklike tekortkoming(e) of uitlokking van die gemanipuleerde. Daardeur vermy die manipuleerder dit om die moontlikheid te oorweeg dat hy ernstige tekortkominge het en beskerm hy homself op twee maniere: 1) Hy onthef homself van die ongemak om sy rol in die probleem te sien en 2) hy oortuig die gemanipuleerde dat haar karakter-tekortkominge die ware rede is waarom hulle verhoudingsprobleme het (Forward, 2002:50, 51). Dit het tot gevolg dat dit vir die manipuleerder maklik sal wees om in die toekoms eenvoudig die blaam op die gemanipuleerde te plaas, wanneer sy sy gedrag wil bevraagteken of kritiseer.

3.1.8 Gevolgtrekking

Manipulerende gedrag kan onder die 7 B-opskrifte sorteer word. Dit word in die volgende afdeling in meer detail bespreek, met ŉ spesifieke fokus op die tegnieke en taktieke wat gebruik word.

3.2 MANIPULASIE – TEGNIEKE EN TAKTIEKE

Vir manipuleerders heilig die doel verseker die middel, al is daar niks heilig aan die tegnieke wat hulle gebruik of die spesifieke taktiek wat elkeen van hulle verkies nie. In hierdie afdeling word daar op die verskillende tegnieke van manipuleerders gefokus, asook die doel wat hulle telkens takties daarmee bereik.

Hierdie tegnieke maak almal deel uit van manipulasie en soos reeds genoem, is manipulasie deel van verskillende vorme van mishandeling. Meer spesifiek maak baie van die tegnieke ook deel uit van verbale mishandeling, aangesien ŉ mens iemand baie effektief daardeur kan manipuleer. Iemand wat verbaal mishandel sal "skel, verkleineer, kritiseer, name noem, skree, dreig, blameer, en sarkasties wees" en dit is baie afbrekend teenoor ŉ mens se selfbeeld en selfwaarde en veroorsaak wonde wat ongelooflik moeilik genees (Engel, 2000:156).

Volgens Murray kan dit een van die mees verwoestende vorme van mag en beheer wees wat een persoon op ŉ ander uitvoer, aangesien die manipuleerder die gemanipuleerde se gevoel van selfwaarde sistematies degradeer deur haar name te noem, te blameer, te intimideer, in die publiek te verneder ens. (Murray, 2001:23).

Dit is belangrik om te besef dat manipulasie ŉ proses is, maar ook dat die tegnieke wat manipuleerders gebruik, nie in ŉ spesifieke volgorde voorkom nie. Takties gebruik hulle die tegnieke op verskillende tye en in verskillende situasies, soos dit hulle pas.

> Manipulators tend to use multiple tactics to gain your compliance with their instigation or termination desires, but usually not simultaneously. This would be too obvious. Typically, they will try one tactic, and if that fails, they will up the ante
> (Braiker, 2004:112).

Hierdie tegnieke sal telkens onder die bg. **7 B's van Manipulerende gedrag** sorteer word.

3.2.1 Belangstelling

3.2.1.1 Die Proses van Manipulasie

Aanvanklik sal die manipuleerder homself as ŉ ware held voorhou en voorgee om presies te wees wat die gemanipuleerde wil hê. Behalwe dat baie manipuleerders uiters goeie mensekenners is, is dit veral in die tienerfase nie moeilik om te doen nie, aangesien tieners se behoeftes nog baie eenders is.

Verder is dit nie moeilik om te weet wat iemand wil hê nie, omdat die meeste mense nie probeer om te misterieus te wees nie. Boonop leer die samelewing ŉ mens dat sekere dinge jou meer waarde as vrou gee (McMillan, 2007:49). Die meeste tienermeisies (en tienerseuns) wil bv. mooi voel, daarom vrees hulle dit om onaantreklik te wees en heg hulle waarde daaraan om pragtig te wees. Meeste tienerseuns (en tienermeisies) wil vaardig voel, daarom vrees hulle om onvoldoende (nie genoeg of goed genoeg) te wees en heg hulle waarde daaraan wanneer iemand ŉ kenner op ŉ sekere gebied[6] is. Hierdie tipe inligting kan die manipuleerder baie goed tot sy voordeel gebruik, maar ŉ goeie manipuleerder sal nie by algemene behoeftes en vrese stop nie. Hy wil die gemanipuleerde goed genoeg leer ken om haar spesifiek met haar eie vrese te beheer.

> Manipulative abusers know something therapists discovered in the days of Sigmund Freud: a bond is established when someone shares information about themselves, especially if they share hopes, dreams, fears and deep shame or guilt. This is another reason the abuser wants you to open up. If you tell him intimate things you will feel closer to him, even if all he does is sit and listen (McMillan, 2007:51).

Met al hierdie inligting tot die manipuleerder se beskikking, doen en sê hy presies wat die (toekomstige) gemanipuleerde wil sien en hoor. As die gemanipuleerde graag slim wil wees, vertel die manipuleerder haar hoe beïndruk hy met haar intelligensie is of as sy graag aantreklik, vaardig, veilig, belangrik ens. wil wees, sal die manipuleerder sê hoeveel hy hierdie eienskappe van die gemanipuleerde waardeer en bewonder.

Die manipuleerder sal ook probeer om die (toekomstige) gemanipuleerde se woorde en oortuigings te mimiek om sy eie belewenisse te beskryf. Dit word weerspieëling ("mirroring") genoem en het die effek dat die gemanipuleerde voel dat sy en die manipuleerder met mekaar gesinkroniseer is (McMillan, 2007:53), ŉ gevoel wat elke tiener hoog sal ag in sy of haar soeke na identiteit.

---

[6] Ongeag op watter gebied. Die manipuleerder kan homself gedurende die manipulasieproses waar nodig as ŉ kenner op verskillende gebiede voordoen en daardeur die gemanipuleerde beïndruk en oortuig.

Die (toekomstige) gemanipuleerde voel waarskynlik gekomplimenteer deur die manipuleerder se aandag en belangstelling, maar deur in te koop in dit wat op die oog af lyk na ŉ positiewe verhouding - waar beide partye se behoeftes geag sal word - stel die gemanipuleerde haarself bloot vir "full ensnarement in the manipulation trap" (Braiker, 2004:126-127).

Nadat die manipuleerder seker is dat die (toekomstige) gemanipuleerde in hom begin belangstel, sal hy begin om versoeke aan die gemanipuleerde te rig. Hierdie versoeke lyk aanvanklik klein en onbenullig, maar is deel van die proses om die gemanipuleerde sover te kry om in te willig wanneer die manipuleerder iets wil hê en om hom die nodige samewerking te gee, sodat daar aan sy se behoeftes voldoen kan word.

> Often, in the beginning phases of a manipulative relationship, the requests or desires of the potential manipulator may seem fully in line with the mark's own self-interest. In fact, when the mark—who does not yet realize that she is about to become a victim of manipulation—perceives this link between the manipulator's interests and her own, the critical step of establishing trust between the manipulator and the mark is begun. (Braiker, 2004:126)

Teen hierdie tyd weet die manipuleerder dus al wat die (toekomstige) gemanipuleerde se vrese, behoeftes en drome is, asook dat sy bereid is om die manipuleerder se (nou nog redelike) versoeke uit te voer. Die gemanipuleerde heg ook al baie waarde aan die manipuleerder se opinie en geniet hoe die manipuleerder haar oor haarself laat voel.

Om die gemanipuleerde dieper in die vangnet te verstrengel, begin die manipuleerder die gemanipuleerde beheer, deur sistematiese patrone van positiewe en negatiewe versterking of beloning, sowel as straf (of die dreigement om te straf) en negatiewe gevolge. Die verraderlike proses van manipulasie begin oor die algemeen deur subtiele, indirekte en misleidende middele of aangename, gepaste of goedhartige tekens van beloning (Braiker, 2004:126). Volgens McMillan is dit nie baie moeilik nie

> With a little trial and error almost anyone can figure out the basic formula needed to manipulate another person (or an animal). All it requires is consistent reward for doing the desired behaviour and consistent punishment for not doing it. That is the process. As time passes the desired behaviour will continue, even without the reward (2007:93).

Omdat manipulasie ŉ proses oor tyd is, is daar ŉ reeks van voordele/belonings wat belowe word, of dreigemente van dinge wat verloor kan word, om die gemanipuleerde se gedrag te beheer. "The manipulation is rarely one isolated event; it is an evolving process over time" (Braiker, 2004:126).

Die aanvang van die manipulatiewe verhouding verseker dat die manipuleerder regdeur die verhouding die vermoë sal hê om die gemanipuleerde te laat glimlag en vlinders in die maag te gee van opgewondenheid. Dit verseker egter ook dat die manipuleerder die gemanipuleerde se maag sal kan laat saamtrek van vrees en haar kan laat sweet van spanning. Onwetend gee

die gemanipuleerde hierdie mag aan die begin van die verhouding aan hom (McMillan, 2007:43).

3.2.2 Bekoring en sjarme

Soos in 3.1.2 genoem, kan manipuleerders baie sjarmant wees as hulle iets daaruit kan kry, soos om die (toekomstige) gemanipuleerde te verly, of haar naby mense gerus te stel. Sekere gemanipuleerdes word egter nie net bekoor deur iemand wat sjarmant is nie, maar juis ook deur iemand wat lyk of hulle haar nodig het (3.2.2.1). Verder gebruik manipuleerders ook met tye hulle sjarme op ander mense, al is dit net om vir die gemanipuleerde iets positiefs oor die ander persoon te sê (3.2.2.2). Omdat hierdie gedrag oor die algemeen as goed en reg ervaar word, kan die gemanipuleerde nie werklik iets negatief daaroor sê nie en internaliseer sy die pyn wat dit veroorsaak.

3.2.2.1 Laat homself pateties voorkom

Veral aan die begin van die verhouding, laat manipuleerders hulleself soms ŉ bietjie pateties voorkom, of hulle vertel ten minste hoe swaar hulle lewe in die verlede was en hoeveel dit van hulle gevat het om uit die situasie te styg. Volgens Simon hoef die manipuleerder net die gemanipuleerde te oortuig dat hulle op een of ander manier swaarkry en die gemanipuleerde sal daar wees om te probeer om dit beter te maak (2000:89).

Tieners wat baie omgee en graag ander wil help, sal maklik vir so ŉ manipuleerder val. Veral wanneer die manipuleerder eers laat blyk dat hy voel dat net die gemanipuleerde hom werklik verstaan en regtig vir hom omgee. Volgens Murray is die uiterste ("ultimate") manipulasie, wanneer die manipuleerder sê dat hy sal selfmoord pleeg indien die gemanipuleerde die verhouding beëindig (2001:30). Selfmoord is ŉ probleem wat natuurlik veel eerder deur ŉ professionele persoon aangespreek moet word, as deur ŉ ander tiener.

3.2.2.2 Positiewe kommentaar aan en oor ander

Sjarme en bekoring is twee baie effektiewe instrumente wat die manipuleerder gebruik om seker te maak dat die gemanipuleerde (en ander mense) nie sy ware motiewe raaksien nie. Wanneer hy vermoed dat die gemanipuleerde bv. snuf in die neus mag kry, sal hy seker maak dat hy die gemanipuleerde se fokus van hom af verskuif na haar eie tekortkominge (McMillan, 2007:85).

Dit is vir die manipuleerder belangrik dat die gemanipuleerde emosioneel rou en onseker van haarself voel. Nie net onseker van haarself nie, maar ondergeskik aan die manipuleerder en nie op dieselfde vlak as ander tieners van haar eie geslag nie. Om die rede sal hy haar negatief met ander meisies vergelyk, veral wanneer hulle kwaliteite het wat moeilik of onmoontlik is om te verkry (McMillan, 2007:85).

Weereens is dit vir die manipuleerder van belang om te onthou wat die gemanipuleerde aanvanklik oor haarself vertel het. Wanneer ŉ manipulerende tienerseun bv. weet dat sy blouoog-meisie nie van haar skrefies-oë hou nie, sal hy opmerk watter mooi groot bruin oë ŉ ander meisie in die skool het. Of as ŉ tienermeisie weet dat haar ou wens hy het nie so ŉ ligte vel gehad nie, sal sy by die swemgala sê hoeveel sy ŉ ander seun se bruingebrande lyf bewonder. Tegnies is dit gaaf van die manipuleerder om ander te komplimenteer, maar aangesien dit hier oor eienskappe gaan wat ŉ mens nie sommer kan verander nie, is dit nog baie meer afbrekend vir die gemanipuleerde se selfwaarde.

Dat die manipuleerder in ŉ romantiese verhouding bewus is van die invloed van so ŉ opmerking, blyk onder andere daaruit dat die manipuleerder baie kwaad word as die gemanipuleerde ooit sulke positiewe aanmerkings oor iemand van die teenoorgestelde geslag maak. Volgens McMillan is dubbele standaarde een van die duidelikste aanduidings van ŉ ongesonde verhouding (2007:89).

Manipuleerders is kenners op die gebied van sjarme, lof en vleitaal en hulle kan ander mense baie goed ondersteun wanneer hulle ten doel het om hulle vertroue en lojaliteit te wen en hulle beskermingsmeganismes te laat vaar (Simon, 2000:91). Dit is onder andere wat die gemanipuleerde aanvanklik na die manipuleerder aangetrek het. Die manipuleerder kan dit egter ook gebruik om die ander mense wat deel is van die gemanipuleerde se lewe te beïnvloed. Gewoonlik reageer mense positief op iemand wat hulle laat goed voel oor hulleself en sal hulle moeilik glo hoe die manipuleerder in privaatheid teenoor die gemanipuleerde optree (vgl. 3.1.2). Ook sal ŉ op die oog af goeie verhouding tussen die manipuleerder en ander mense tot gevolg hê dat hy positiewe goed het om oor die ander te sê – veral oor eienskappe wat die gemanipuleerde nie (of - as gevolg van die manipulasie - nie meer) self besit nie.

3.2.3 Bedrog

Om hul doel te bereik, sal manipuleerders maklik ŉ leuen vertel en nie omgee om ander met dit wat hulle sê en doen te bedrieg nie. Die leuens kan oor absoluut enige iets wees, maar fokus veral op die manipuleerder se eie gedrag en intensies en op die karakter van die gemanipuleerde. Hoe meer onseker die gemanipuleerde van haarself is en hoe minder sy van haarself dink, hoe effektiewer is die manipulasie.

Manipuleerders bedrieg met woord en daad om hul ware bedoelings van beheer en dominering te vermom. Die manipuleerder bewys eerstens dade van liefde en toewyding aan die gemanipuleerde en dan oortuig hy haar dat sy ander dade (die wat sy ware bedoelings wys) ook maniere is om liefde en toewyding te wys. Wanneer dit nie dadelik werk nie, bewys die manipuleerder weer een van die eerste dade om die gemanipuleerde te oortuig dat hy alles doen om liefde te wys (McMillan, 2007:13). Later kom die gemanipuleerde nie agter dat die manipuleerder se 'ander maniere van liefde wys' juis dit was waarvoor sy moes oppas nie.

3.2.3.1 Lieg en bedrieg

Manipuleerders is geneig om subtiele en skelm leuens te vertel. Hulle is gewoonlik vaardig en die laaste ding wat ʼn manipuleerder wil hê, is om uitgevang te word. Wanneer ʼn manipuleerder lieg, sal hy gewoonlik ook ʼn agterdeur oop los, om die storie later te kan verander indien nodig, of wanneer hy uitgevang word, te kan sê dat die gemanipuleerde die situasie verkeerd verstaan het. Waarskynlik gevolg deur ʼn string beledigings dat die gemanipuleerde net die slegste in ander mense sien (vgl. 3.2.6.4). Die gemanipuleerde besef nie dat sy nooit ʼn eerlike reguit antwoord van die manipuleerder sal kry, as die manipuleerder dit nie wil gee nie. Simon beskryf manipuleerders se manier van jok soos volg: "Manipulators often lie by withholding a significant amount of the truth from you or by distorting the truth. They are adept at being vague when you ask them direct questions. This an especially slick way of lying by omission" (2000:86).

Verder sal die manipuleerder soms pront-uit ontken dat hy iets gesê het, al weet die gemanipuleerde dat dit wel gesê is. Die probleem daarmee is dat die gemanipuleerde dan niks het om mee te werk nie. Dit laat haar desperaat en gefrustreerd, aangesien daar geen manier is om ʼn probleem met iemand op te los wat die bestaan van die rede daarvoor ontken nie (Forward, 2002:49).

3.2.3.2 Laat twyfel en ontwapen

Die ontwikkelende verwarring van die gemanipuleerde, oor die manipuleerder se motiewe, is gewoonlik ʼn integrale deel van die manipulatiewe beheer. ʼn Effektiewe manipuleerder sal sy ware motiewe vermom, deur onder andere die gemanipuleerde te ontwapen en gerus te stel, bv. deur te sê: "Jy weet ek wil net hê dat jy gelukkig moet wees" of "Ek dink net wat die beste vir jou is" (Braiker, 2004:159). Hierdie tipe sêgoed maak hulle motiewe meer sosiaal aanvaarbaar. By tieners kan dit in drie kategorieë verdeel word, naamlik: 1) Liefde en omgee, bv. "Ek doen dit omdat ek vir jou lief is", 2) Kundigheid, bv. "Ek sê dit net vir jou omdat ek meer ondervinding op die gebied het" en 3) Altruïsme en vrygewigheid, bv. "Ek doen dit omdat dit beter vir jou is, al kry ek niks daaruit nie" (Braiker, 2004:61).

Deurdat die gemanipuleerde gereeld ontwapen word, twyfel sy so baie in haarself dat sy later begin glo wat die manipuleerder sê, eerder as om te glo wat sy self weet. Ook sal die gemanipuleerde dan begin om die manipuleerder se redes te gebruik om sy of haar aksies te verduidelik en om haar eie toekoms te beplan. Die gemanipuleerde sal haarself waarskynlik teen die tyd ook nie meer genoeg vertrou om ʼn besluit te maak, sonder om eers die manipuleerder se toestemming te vra nie (McMillan, 2007:69).

Nog ʼn manier waarop die manipuleerder die gemanipuleerde kan ontwapen, is om te vroeg: "Ek is lief vir jou" te sê (Murray, 2001:29). Die meeste mense, veral tieners, wil graag in die romantiese geseg van *liefde met die eerste oogopslag* glo en wat beter vir die manipuleerder om te gebruik as dit, wanneer hy wil hê dat die verhouding aanvanklik spoedig moet ontwikkel (vgl. 3.1.1)

Tieners verwag normaalweg nie om in ŉ romantiese verhouding gemanipuleer te word nie, eerder is daar ŉ algemene verwagting dat liefde alles sal oorwin of regmaak. Presies die idilliese idee wat in die meeste flieks en televisiereekse aan hulle verkondig word. Omdat die gemanipuleerde nie verwag dat haar ou haar liefde sal uitbuit en haar sal manipuleer nie, is sy "...likely to use the defense mechanism of denial to protect yourself from painful—although ultimately necessary—realizations" (Braiker, 2004:159). Ongelukkig is die sogenaamde liefde vir sy meisie net nog ŉ effektiewe instrument in die manipuleerder se hand – iets wat gebruik kan word vir sy eie doeleindes, as gevolg van sy oorheersende selfliefde.

McMillan gebruik ŉ goeie metafoor om hierdie tegniek te illustreer. Volgens haar is die manipuleerder soos ŉ kulkunstenaar wat ŉ blink serp in die een hand heen en weer beweeg, sodat ŉ mens nie moet sien watter toertjie hy met die ander hand uitvoer nie. Hierdie tegniek staan as "misdirection" bekend (2007:87). Vir dit om effektief te werk, is ŉ goeie opbou daartoe nodig. Net soos die kulkunstenaar eers moet seker maak dat die gehoor in die regte stemming vir die toertjie is, moet die manipuleerder ook die gemanipuleerde in die regte stemming kry om nie op te let waarmee hy besig is nie. Daarvoor moet die manipuleerder seker maak dat hy die fokus plaas op die areas wat vir hom voordelig is en waarin die gemanipuleerde tekortskiet. Hierdie kwaliteite en vaardighede word dan heeltemal opgeblaas en die betekenis en waarde daarvan word so oordryf, dat die gemanipuleerde minder vaardig en waardevol voel as wat sy in werklikheid is. Sodra die gemanipuleerde so ontwapen en minderwaardig voel, is sy gereed om deur die toertjies van die manipuleerder meegevoer te word (McMillan, 2007:87).

3.2.3.3 Terugval op sjarme indien nodig

Wanneer die manipuleerder agterkom dat die gemanipuleerde begin terughoudend of bang raak, sal hy die gemanipuleerde gerusstel, sodat die proses van manipulasie kan voortgaan (McMillan, 2007:45). Die manipuleerder het ŉ "uncanny ability to know how the other would think or feel about many things" (Walker, 2009:18). Deur vir haar ou ŉ romantiese uitstappie te beplan of vir sy meisie blomme skool toe te bring[7], verwag die manipuleerder dat die gemanipuleerde weer van hulle liefde verseker sal wees en ten minste vir ŉ tyd lank nie sal probeer om verhoudingsprobleme uit te wys nie. Terselfdertyd sal die gemanipuleerde se familie en vriende waarskynlik ook opmerk hoe gaaf of oulik die manipuleerder is en dus is die taktiek dubbeldoelig.

Wat sjarme aanbetref, is een van die algemeenste gedragspatrone van manipuleerders, die eenvoudige druk-en-trek-proses "It only requires the abuser to emphasise all of the advantages he has over you while at the same time telling you how marvellous you are" (McMillan, 2007:81). Met die een hand druk die manipuleerder dus die gemanipuleerde weg en laat haar voel asof sy nie waardig is om in die verhouding te wees nie, terwyl hy met die ander hand die gemanipuleerde nader trek en spesiaal laat voel.

---

[7] Vergelyk 3.1.2

Manipuleerders sal soms selfs om verskoning vra vir hulle swak gedrag (alhoewel hulle dit eers sal regverdig) en sê dat dit nie weer sal gebeur nie (om te jok is vir hom geen probleem nie – vgl. 3.2.3.1) (Murray, 2001:76). Hierdie 'berou' hou egter gewoonlik net lank genoeg om haar weer te "rehook" (Forward, 2002:33).

Indien die manipuleerder permanent kwaad en krities sou wees, sou selfs die gemanipuleerde sukkel om dit nie raak te sien nie en om al die blaam op haarself te neem. "But between his outbursts he's liable to be as charming and lovable as he was when you first met" (Forward, 2002:31). Ongelukkig ondersteun hierdie goeie tye wat die gemanipuleerde beleef wanneer die manipuleerder weer sjarmant is haar wanpersepsie dat die kwaai en kritiese persoon nie die "ware hy" is nie. Wanneer die manipuleerder terugval op sjarme en liefdevolle gedrag, motiveer dit die gemanipuleerde om te bly glo dat alles wonderlik sal wees van daardie oomblik af verder (Forward, 2002:31).

Dit is juis die kontras in die manipuleerder se gedrag wat vir hom so ŉ sielkundige voorsprong gee (McMillan, 2007:85). Om aan die een kant te hoor dat jou ou jammer is oor sy verkeerde gedrag en aan die ander kant te hoor dat jy die oorsaak daarvan is of om aan die een kant te hoor dat jy absoluut wonderlik is en aan die ander kant behandel te word asof jy totaal minderwaardig is, is genoeg om die wind uit enige iemand se seile te haal.

Daar is min dinge wat ŉ mens so verwar soos die emosionele wipplank van ŉ manipuleerder. Die sjarme en woede[8] wat mekaar konstant afwissel skep angstigheid by die gemanipuleerde, aangesien sy nooit kan weet wat om te verwag nie. Forward vergelyk die gemanipuleerde se belewenis met dié van ŉ dobbelverslaafde: "... they get what they want some of the time but not most of the time. Their anxiety level is sky high. But the promise of the "good stuf" keeps them hanging in there and playing" (2002:32).

3.2.4 Beheer

Dit is reeds genoem dat beheer van uiterste belang vir die manipuleerder is (vgl.3.1.4). Braiker beskryf die intensie van die manipuleerder soos volg: "In simple terms, the manipulator wants one of two things from you: • He wants you to do something. • He wants you to stop doing something (2004:110). Om dit reg te kry, moet hy die gemanipuleerde op verskillende gebiede en op verskillende maniere effektief kan beheer.

3.2.4.1 Beheer oor besluitneming

Manipuleerders wil domineer en daarom sal hulle gewoonlik daarop aandring om al die besluite self te maak en die gemanipuleerde baie keer nie eers toelaat om haar eie opinie te gee nie (Engel, 2000:154). Wanneer die gemanipuleerde in so ŉ situasie wel probeer sê wat sy dink, sal die manipuleerder haar baie vinnig afmaak met humor, sarkasme, verkleinering, ŉ belediging of iets soortgelyks, om seker te maak dat hy steeds in beheer van die situasie bly.

---

[8] Of ander tegniek wat die manipuleerder op daardie stadium verkies.

Soos in 3.2.1.1 (Die proses van manipulasie) beskryf is, begin die manipulasietegnieke, in die geval die beheer oor besluitneming, eers op kleinskaal, sodat die gemanipuleerde daaraan gewoond kan raak dat die manipuleerder die besluite maak. McMillan gebruik die voorbeeld van ŉ restaurant. Wanneer die tweetjies aan die begin van die verhouding saam uitgaan, sal die manipuleerder vra vir ŉ ander tafel en/of vir die (toekomstige) gemanipuleerde iets bestel om te eet of te drink (2007:69). Die manipuleerder sal dan kyk hoe die andere persoon reageer om ŉ aanduiding te kry van hoe maklik dit gaan wees om later belangriker besluite alleen te maak "He will not feel comfortable unless he is the one making all of the decisions. He wants to show you who is in charge from the very first days" (McMillan, 2007:69). Vir tienerseuns is dit veral maklik om so te begin, aangesien hulle tradisioneel die meisies uitneem en besluit waarheen hulle gaan en hoe laat. Indien die meisie die manipuleerder is, kan sy altyd ŉ ander restaurant of kuierplek voorstel en kyk of die seun instem en/of die ontmoetingstyd nie lank voor die afspraak nie verander om sodoende te verseker dat sy beheer het.

3.2.4.2 Beheer oor fisiese voorkoms

Fisiese voorkoms is baie belangrik vir die meeste tieners en daarom is dit ook belangrik vir die manipuleerder om die gemanipuleerde se voorkoms te beheer. Die manipuleerder is stadigaan besig om sy meisie te verander in presies die persoon wat hy wil hê en daarom is dit ook belangrik om sy visuele stempel op haar af te druk. Volgens Murray sal die manipuleerder die gemanipuleerde gereeld "raad gee" oor haar keuse van vriende, haarstyle, klere of grimering (2001:9).

Die manipuleerder sal gewoonlik ook aanbied om saam met die gemanipuleerde te gaan klere koop en watter tienerseun of -meisie sal nie dié tipe intense aandag geniet en voel of hulle vir die ander persoon belangrik is nie? Wanneer die manipuleerder raad oor haarstyle gee, is daar ook ŉ goeie kans dat die gemanipuleerde na hom sal luister. In ŉ romantiese verhouding wil ŉ mens tog mooi lyk vir die ander persoon en daarom kom baie min tieners agter wanneer die manipuleerder hierdie aspek van wie hulle is begin beheer.

Ook die gemanipuleerde se eetgewoontes en liggaamsbou, kan moontlik tot ŉ mate deur die manipuleerder beheer word. Of dit nou is om haar te oortuig om meer of minder as normaalweg te eet en of dit nou is om die gemanipuleerde te leer om ander tipe kos as gewoonlik te eet. Al wat belangrik is, is dat die manipuleerder beheer uitoefen op nog ŉ gebied van die gemanipuleerde se daaglikse lewe. Wanneer dit egter oor liggaamsbou gaan, sal die beheer van die manipuleerder gewoonlik gepaard gaan met opmerkings wat gerig is daarop om die gemanipuleerde se selfwaarde te verswak. Vir ŉ gemanipuleerde wat ŉ bietjie oorgewig is (selfs net volgens die manipuleerder se standaarde) kan hy bv. sê "There's just more of you to love" (Murray, 2001:31). Die gemanipuleerde kry daardeur die boodskap dat die manipuleerder dink dat sy gewig moet verloor, al word die boodskap met liefde vermom (vgl. 3.2.3.2).

3.2.4.3 Beheer oor kommunikasie

Soos in 3.1.1 en 3.2.1 verduidelik, is dit aan die begin van die verhouding vir die manipuleerder belangrik dat die gemanipuleerde moet praat. Hy sal kyk hoe die gemanipuleerde praat en onthou waarvan sy baie hou en wat sy haat (McMillan, 2007:41). Die feite wat die manipuleerder daardeur van die gemanipuleerde leer, is baie belangrik vir die manipuleerder om later deur emosionele afpersing te misbruik (vgl. 3.2.4.4). Sodra die manipuleerder egter hierdie inligting het, is dit nie meer vir hom nodig om iets van die gemanipuleerde te leer ken nie en stel hy gewoonlik glad nie meer belang in wat die gemanipuleerde op die hart het nie. Inteendeel, kommunikasie het nou net nog iets geword wat die manipuleerder kan beheer.

Daar is baie keer ŉ implisiete of onuitgesproke ooreenkoms tussen die manipuleerder en die gemanipuleerde dat hulle nie oor die "reëls" van hulle verhouding praat nie. Die manipuleerder beheer watter kommunikasie in die verhouding toelaatbaar is. Verbaal kan hy dit doen deur opmerkings soos: "Ek het nie nou tyd om daaroor te praat nie". Nieverbaal sal die manipuleerder iets wat die gemanipuleerde sê eenvoudig ignoreer, uit die vertrek loop of die telefoon neersit (Braiker, 2004:156-157).

Om die gemanipuleerde in die rede te val, wys ook vir haar dat wat sy wil sê nie belangrik genoeg is om na te luister nie. Volgens Engel is ŉ gesprek, veral een wat ŉ debat word, vir baie mans soos ŉ oorlog waarin die uiteindelike doel is om sy opponent ten alle koste te oorwin. Om die rede is dit nie vir die manipuleerder ŉ probleem om die gemanipuleerde in die rede te val of sy stem te verhef nie (2000:165-166). Dieselfde geld ook vir tienermeisies wat manipuleer.

Behalwe dat die gemanipuleerde se opinie geminag word, kan die manipuleerder deur die kommunikasie te beheer en beperk, ŉ groeiende frustrasie en selfs vyandigheid by die gemanipuleerde wek. Die gemanipuleerde besef egter dat sy nie die negatiewe gevoelens kan wys nie en internaliseer dit, wat bydra tot die proses van emosionele skade (Braiker, 2004:157).

3.2.4.4 Beheer deur Emosionele afpersing

Emosionele afpersing is een van die kragtigste vorms van manipulasie (Engel, 2002:31). Dit is wanneer iemand ander mense laat doen wat hy wil hê hulle moet doen, deur hulle **vrese, skuldgevoelens** of **medelye** te misbruik (vgl. 3.2.2.1). Dreigemente van emosionele afpersing is die meeste van die tyd baie subtiel (Engel, 2002:32). ŉ Manipuleerder sal bv. van die gemanipuleerde verwag om te kies tussen hom en iets wat sy self graag wil doen, of die manipuleerder sal die gemanipuleerde laat **skuldig voel** as sy iets wil doen wat die manipuleerder nie wil doen nie. Aanvanklik sal die manipuleerder meer 'onbelangrike' keuses daarvoor gebruik, soos watter fliek om te kyk (vgl. 3.2.4.1), maar later kan hy die gemanipuleerde bv. emosioneel afpers om nie saam met haar familie weg te gaan nie of nie meer met sekere mense vriende te wees nie (vgl. 3.2.5.1).

Indien die gemanipuleerde baie konsensieus is, is **skuldgevoelens** ŉ baie goeie instrument om te gebruik, aangesien sy (wanneer sy skuldig voel) net nog harder sal probeer om die manipuleerder tevrede te stel.

> Manipulators are often skilled at using what they know to be the greater conscientiousness of their victims as a means of keeping them in a self-doubting, anxious, and submissive position." ... "All a manipulator has to do is suggest to the conscientious person that they don't care enough, are too selfish, etc., and that person immediately starts to feel bad (Simon, 2000:87).

Murray gee die volgende voorbeeld van een van haar pasiënte: "She wants to know where I am all the time. If I'm not with her, she tells me that I must not care about her. She's always trying to make me feel guilty" (2001:132). Wanneer ŉ mens weet hoe om iemand se skuldgevoelens te misbruik, kan jy in amper enige situasie jou sin kry – iets wat vir manipuleerders as algemene kennis voorkom.

Die manipuleerder kan die gemanipuleerde ook baie effektief beheer as hy haar **vrese** ken. Braiker noem ŉ paar voorbeelde van vrese wat gereeld deur manipuleerders gebruik word, soos die vrees vir konflik, aggressie, verwerping, mislukking en kritiek, sowel as die vrees dat liefde nie meer gewys sal word nie (2004:109-110). Manipuleerders is goed daarmee om ander mense se geheime te leer ken en stel veral aan die begin baie in die ander persoon belang (vgl. 3.1.1 & 3.2.1). Sodoende weet die manipuleerder later wat sy meisie se onsekerhede en geheime is en kan hy die vrees dat dit sal uitkom gebruik om sy meisie deur emosionele afpersing te manipuleer.

Wanneer die manipuleerder onthou wat die gemanipuleerde hom aan die begin van haarself vertel het, kan hy dit ook deur emosionele afpersing gebruik om haar te begin dwing om dinge te doen wat haar ongemaklik maak. Wanneer die gemanipuleerde teenstand wil bied, sal die manipuleerder iets aanhaal wat sy vroeër gesê het. Die gemanipuleerde sal dan soos ŉ slegte of ten minste oneerlike persoon voel as sy die manipuleerder (wat waarskynlik die woorde buite konteks aangehaal het) teëgaan (McMillan, 2007:53).

3.2.4.5 Beheer deur Veranderende beloftes

Beheer deur veranderende beloftes vat emosionele afpersing nog ŉ stappie verder, aangesien dit nie net die gemanipuleerde se eie behoeftes gebruik nie, maar ook dié wat die manipuleerder in die gemanipuleerde geskep het. Dus maak die manipuleerder nou ook van vrese en skuldgevoelens gebruik, wat die gemanipuleerde sonder die manipuleerder in haar lewe, nie eers sou gehad het nie.

Soos reeds genoem, is manipulasie ŉ proses. Die begin van die verhouding, waarin dit lyk of beide persone se behoeftes in die verhouding geag gaan word, is ŉ lokval (vgl. 3.2.1.1). Mettertyd sal die aanvanklike belonings (soos lof en aanduidings van goedkeuring – die gemanipuleerde se eie behoeftes) verander in beloftes van ŉ langtermyn-verhouding en selfs

om eendag te trou, al is hulle op die stadium nog op skool (ŉ behoefte wat die manipuleerder by die gemanipuleerde geskep het).

Volgens Braiker word daar ŉ skuif gemaak tussen ŉ goedbedoelde invloed op die gemanipuleerde en ŉ dwingende beheer deur manipulasie, wanneer die manipuleerder bv. begin dreig om die verhouding te beëindig, of begin sê dat hy spasie nodig het, onseker voel oor die verhouding ens. In plaas van die belofte (van ŉ langtermyn-verhouding) wat vroeër gemaak is, is die gemanipuleerde nou "manipulated by the fear of loss" (2004:127). Selfs al het die gemanipuleerde nog nie die verhouding verloor nie, is die dreigement van moontlike verlies reeds effektief genoeg om vir die manipuleerder beheer te gee oor haar aksies, denke, persepsies en kwynende selfbeeld en die effek van hierdie beheer is vernietigend. Braiker verduidelik dit soos volg:

> If in her mind she had done something to bring about the negative change in the manipulator's mood, she will hasten to comply with his next request for fear of replicating that same response in her boyfriend that almost had him walking out the door. This is classic manipulation (2004:127).

3.2.4.6 Beheer deur Lyftaal en tekens

Dieper in die manipulasieproses, is dit soms nie eers meer nodig vir die manipuleerder om ŉ woord te sê, om die gemanipuleerde te beheer nie. "Sometimes it can just be in the glances they give or the tone of voice they use" (Simon, 2000:88). Wanneer hulle byvoorbeeld by ŉ partytjie is en iemand met die gemanipuleerde gaan praat, kan die manipuleerder met een kyk verseker dat die gemanipuleerde haarself van die ander persoon verwyder. Murray stel dit soos volg: "She becomes so proficient at "reading" him that he doesn't need to say a word to register his disapproval (2001:24).

> Intimidation: once you have been with the abuser for a while, he will be able to use a certain expression or mannerism to let you know he is angry. You will brace yourself for punishment. If you are in public when this occurs, he will probably wait until you are alone before he vents his anger (McMillan, 2007:151).

Deesdae het manipuleerders veral baie mag met selfone. ŉ Manipuleerder kan bv. sê dat ŉ gemiste oproep iets spesiaal vir hulle twee beteken, of dit kan ŉ teken wees dat die gemanipuleerde iets vir hom moet doen. Natuurlik nie iets te ooglopend vir ander om op te merk nie. Deur te sê dat die gemanipuleerde die manipuleerder bv. binne 5 minute moet bel nadat sy die gemiste oproep gekry het, het die manipuleerder ten volle beheer oor die gemanipuleerde wanneer hulle nie by mekaar is nie.

Vir iemand wat nie in ŉ manipulatiewe verhouding is nie, klink dit vreemd, maar ŉ tiener wat gemanipuleer word sal waarskynlik dink dat dit baie romanties is dat haar ou wil weet dat sy veilig is. Wanneer die gemanipuleerde dit egter nie gehoorsaam nie (al is dit dalk omdat sy nie die oproep gehoor het nie) sal die manipuleerder waarskynlik woedend wees en aan haar

verduidelik hoe bekommerd hy was en dat sy dit nooit weer mag doen nie. Die gemanipuleerde sal waarskynlik ontsettend skuldig voel (vgl. 3.2.4.4) oor al die bekommernis wat sy veroorsaak het en seker maak dat sy in die toekoms gereeld op die tekens van die manipuleerder ag.

3.2.5 Besitlikheid

Die manipuleerder se behoefte aan beheer veroorsaak ook besitlike gedrag teenoor die gemanipuleerde, wat direk of indirek kan wees. Die manipuleerder kan dus soms direk vereis dat die gemanipuleerde ŉ belangstelling, vriendskap of wat ook al sal opgee, of hy kan ŉ indirekte aanval loots op die areas wat hom bedreig, of waaroor hy beheer wil hê en dit vir die gemanipuleerde so ondraaglik maak, dat sy dit liewer opgee om die vrede te bewaar. Ongeag hoe dit presies gebeur; die resultaat bly dieselfde "You have seriously limited your world to suit his needs" (Forward, 2002:56)

Vir die manipuleerder, is die gemanipuleerde daar om sy behoeftes te bevredig. Hy sal so gou as wat dit moontlik is seker maak dat die gemanipuleerde as "sý meisie" gesien word – ŉ teken dat hy onder andere ŉ aanspraak op haar tyd mag maak. Aangesien manipuleerders voel dat die gemanipuleerde ten alle tye daar moet wees vir hulle, is hulle baie jaloers. Ongelukkig het Murray gevind dat "Teens spoke openly about jealousy being synonymous with love" (2001:2)[9]. Die gemanipuleerde voel gevly deur die manipuleerder se behoefte dat hulle pal in mekaar se geselskap is en glo later dat sy dit ook verkies bo tyd met die ander mense wat altyd vir haar saak gemaak het. Sodoende isoleer die manipuleerder die gemanipuleerde van haar vriende en familie.

3.2.5.1 Isolasie van vriende en familie

Dit is baie moeiliker om iemand te manipuleer wanneer sy die hele tyd tussen ander mense is wat dalk die manipuleerder se verkeerde gedrag kan uitwys of die manipuleerder se beheer oor situasies kan verminder. Om die rede neem manipuleerders ongewoon baie tyd van hulle meisies in beslag. Dit klink baie romanties as ŉ mens se ou al sy tyd met jou wil spandeer, maar volgens Murray is die probleem dat hy nie lank daarna nie sal begin om vir die gemanipuleerde te sê wie sy mag sien of mee praat en wie nie. Dan gee die gemanipuleerde haar vriende op, want daar is nie meer genoeg tyd vir hulle wanneer sy elke oomblik met die manipuleerder moet spandeer nie en sodoende word sy na ŉ tyd van haar vriende en/of familie geïsoleer. Gewoonlik geld dit egter nie vir die manipuleerder nie (Murray, 2001:27).

Hierdie plan van die manipuleerder is baie effektief, aangesien die manipuleerder uiteindelik al is wat die gemanipuleerde oor het en daarom sal sy nie sommer die verhouding beëindig nie. Die gemanipuleerde sal niemand meer hê om na toe te gaan indien sy die verhouding wil bespreek, of ŉ bietjie afstand daarvan wil hê nie en voel gewoonlik nie emosioneel sterk genoeg om heeltemal alleen aan te gaan nie.

- 9 vgl. 2.1.3.1. Die vraelyste het aangedui dat "73% van die kandidate dink dat jaloesie in ŉ verhouding wys dat ŉ mens omgee".

Die manipuleerder wil die gemanipuleerde weghou van enige iemand wat hom nie in sy missie ondersteun nie, daarom is net die vriende en familie wat sy beeld van homself en sy idee van die realiteit ondersteun welkom in die gemanipuleerde se lewe (Forward, 2002:76). Vir hom is die gevaar dat die ander persone: 1) die gemanipuleerde se aandag sal fokus op die ongesonde beheer wat die manipuleerder wil hê en haar waarsku om die manipuleerder nie te maklik te vertrou nie, 2) die gemanipuleerde se selfbeeld weer sal bou, 3) die gemanipuleerde herinner dat daar ander plekke ook is om geluk te vind, 4) haar emosioneel ondersteun, sodat sy minder van die manipuleerder afhanklik is, 5) haar wys op die gevaartekens in die manipuleerder se gedrag (McMillan, 2007:99).

Engel gee die volgende voorbeelde van wat die manipuleerder tipies sal sê of doen om die gemanipuleerde te isoleer: Die manipuleerder sal die gemanipuleerde 1) vra om te kies tussen die manipuleerder en iets wat sy graag wil doen, (vgl. 3.2.4.4) 2) vra om iets of iemand op te gee, as ʼn bewys van haar liefde en/of 3) dreig om haar te los as sy nie verander nie (2000:156-157).

Dit sal egter dom wees van die manipuleerder om die gemanipuleerde direk te verbied om tyd saam met iemand anders te spandeer en daarom sal hy ook tegnieke gebruik wat meer positief klink, soos om die gemanipuleerde te vly en te sê hoeveel hy na haar verlang wanneer hulle selfs ʼn kort tydjie van mekaar af weg is (McMillan, 2007:99). Die gemanipuleerde wil nie die lewe vir die manipuleerder swaar maak nie en sal hom die volgende keer eerder saam nooi as wat hy weer na haar moet verlang. Dit het egter tot gevolg dat die gemanipuleerde baie selde, indien ooit, die geleentheid het om alleen met haar familie en vriende te gesels en gevolglik het die vriende en familie nie die geleentheid om te sê wat hulle regtig van die verhouding dink nie (McMillan, 2007:101).

Een van Murray se sestienjarige pasiënte stel dit soos volg:

> “She has to be with me all the time. I can’t even go anywhere with my own friends if she doesn’t come along. All my friends tell me that she’s like a parasite and is sucking the life out of me. I don’t know what to do. If I’m not with her, she gets hysterical. If I don’t start doing some more things by myself with my friends, I’m going to lose them” (Murray, 2001:134).

Wanneer die gemanipuleerde egter wel sonder die manipuleerder iewers was – in die tiener se geval waarskynlik by ʼn familiefunksie - sal die manipuleerder die gemanipuleerde onder kruisverhoor plaas, met vrae soos: “Waar was jy? Saam met wie was jy? Wat het jy/julle gedoen? Hoeveel ouens was daar? Het jy met enige van hulle gepraat? ens. (Murray, 2001:31). Die gemanipuleerde is dus die heeltyd aan die manipuleerder verantwoordbaar – iets wat eintlik in ʼn tiener se lewe net die ouers se (voor)reg is – en dit ook binne perke.

Verder kan die manipuleerder sosiale kontak met ander so onaangenaam maak dat die gemanipuleerde volgende keer besluit om eerder nie iets saam met ander te doen nie, of hy kan

die gemanipuleerde beledig en woede-uitbarstings kry wanneer sy ŉ voorstel maak om tyd met mense te spandeer wat hom nie ondersteun nie (Forward, 2002:59). Aan die ander kant kan hy ook 'komplimente‘ gebruik om die gemanipuleerde te oortuig om ander te vermy, soos: “Waarom wil jy tyd met jou simpel vriendinne mors? Jy het baie meer om te bied as hulle en ek is intelligente geselskap”, (Forward, 2002:77) of hy kan sy ou sjarmante self wees voor die mense, maar sodra hulle alleen is “... he launches into tirades about her rediculous friends, using her choice of them to further point out her inadequacies as a person” (Forward, 2002:78). Na so ŉ uitbarsting sal die gemanipuleerde waarskynlik voel dat die pyn wat sy moet beleef nadat hulle met vriende gekuier het nie die kuier die moeite werd maak nie.

Later in die verhouding kan die manipuleerder selfs familie-verhoudings versteur deur die gemanipuleerde se familie by haar af te maak, wat indirek ook ŉ belediging vir die gemanipuleerde self is (Forward, 2002:79).

3.2.6 Brutaliteit

Soos in 1.4 genoem is, besef ŉ mens nie altyd hoe brutaal emosionele mishandeling (waarvan manipulasie ŉ groot deel uitmaak), is nie, maar “One cruel statement can have much more impact than twenty positive ones. We hear negative more sharply and clearly than positive ones, and we take them as truer, more honest views of ourselves” (Forward, 2002:59). Manipulasie is nie brutaal omdat dit hoofsaaklik ten doel het om iemand fisies leed aan te doen nie, maar kan die gemanipuleerde se selfwaarde tot so ŉ mate afbreek, dat daar min oorbly van die persoon wat sy voor die manipulasie was. Die volgende tegnieke word effektief vir hierdie doel gebruik.

3.2.6.1 Kritiek

Om aanvaar te word is baie belangrik, veral vir tieners. Om die rede is dit relatief maklik vir ŉ tiener om sy meisie te kritiseer onder die vaandel dat hy haar wil help om ŉ beter persoon te wees (Forward, 2002:46), of sy ondervinding of kennis met haar wil deel.

> Often a boy will point out a girl’s pimple, tell her that her bra is showing, ask her if she’s gained weight, say that her hairstyle isn’t flattering, and the like. If she calls him on his criticism, he can claim he’s only trying to be helpful because he cares about her and wants her to look her very best (Murray, 2001:28).

Om sy gedrag te verontskuldig, kan die manipuleerder selfs iets sê soos: “... it’s important the person you spend your life with be able to take loving criticism” (McMillan, 2007:126).Volgens Engel is dit egter net ŉ manier vir die persoon om sy eie onsekerhede te verberg en om sy superieure posisie in die verhouding te verseker (2000:164).

Kritiek werk op baie dieselfde manier as water op ŉ rots. Die eerste paar druppels is nie skadelik nie, maar die kumulatiewe effek oor tyd kloof die rots diep en blywend oop. Net so

vreet die manipuleerder se konstante kritiek ook die gemanipuleerde se selfversekerdheid en self-waarde weg (Forward, 2002:47).

Die doel van die kritiek is om die gemanipuleerde in haarself te laat twyfel. Wanneer iemand konstant krities teenoor ŉ mens is en nooit tevrede gestel kan word nie, vreet dit oor ŉ sekere tydperk ŉ mens se selfwaarde en selfversekerdheid weg. Dit ondermyn enige goeie gevoelens wat ŉ mens het oor jouself en dit wat jy al bereik het en daardeur word die gemanipuleerde uiteindelik oortuig dat niks wat sy doen die moeite werd is nie (Engel, 2000:156).

3.2.6.2 Humor, sarkasme en verkleinering

Baie manipuleerders gebruik humor om die gemanipuleerde subtiel af te maak of af te breek. Die doel daarvan is om meer dominansie in die verhouding te kry (Engel, 2000:165). Deur sarkasme subtiel te gebruik en vernederende aanmerkings te maak, verhoog die manipuleerder die gemanipuleerde se vrees en twyfel in haarself. Hierdie taktiek laat die gemanipuleerde voel asof sy nie goed en waardig genoeg is nie en laat haar na die manipuleerder draai vir hulp en ondersteuning. (Simon, 2000:88). Hierdie is ŉ effektiewe manier vir die manipuleerder om deurlopend sy dominante posisie te behou.

Passief-aggressief, laat die manipuleerder die gemanipuleerde ook deur sarkasme weet hoe hy regtig voel en vermy dus die risiko om dit direk vir die gemanipuleerde te sê. Engel verwys daarna dat mans baiekeer grootgemaak word met die idee dat hulle meerderwaardig teenoor vrouens is en dat hulle dit juis kan gebruik om te verkleineer (2000:165).

Soms verneder die manipuleerder die gemanipuleerde selfs in die publiek (Forward, 2002:78). Humor en verkleinering is veral effektief, as dit in die publiek gedoen word. Murray gee die voorbeeld van ŉ tienerseun wat, voor haar vriende, vir sy meisie sê: "What were you thinking when you put on those shorts? Who do you think you are? Pamela Anderson? You look like a whale!" en dan direk daarna vir haar ŉ soen op die wang gee en sê dat dit net ŉ grappie was (2001:31). Natuurlik bereik hy sy doel om haar selfwaarde af te breek en haar hartseer te maak, maar aangesien dit net ŉ grappie was, voel sy nie dat sy vir hom mag kwaad wees nie. ŉ Ander voorbeeld wat Murray gee is van ŉ 18 jarige seun wat gelukkig later die probleem ingesien het:

> My girlfriend used to call me a "dick" in front of her friends. It was humiliating. All the girls would laugh and think it was so cute. I told her how I felt and asked her to stop. When she wouldn't, I realized that I was with a girl who told me that she loved me but didn't care anything about my feelings (2001:133).

Vernedering kan ŉ mens se selfbeeld uitwis en enige vorm van trots wat ŉ mens het in jouself en dit wat jy bereik het van jou af wegneem (vgl. 3.2.6.5). Vernedering laat ŉ mens skielik blootgestel voel en maak dat ŉ mens wil wegkruip van dit wat jy beleef as die kritiese oë van ander (Engel, 2002:117). Aangesien dit egter deel van die manipuleerder se doel is om die gemanipuleerde van vriende en sover moontlik ook van haar familie te isoleer (vgl. 3.2.5.1), het die gemanipuleerde net een persoon om heen te vlug en dit is die manipuleerder – die een

wat verantwoordelik is vir die vernedering, maar die gemanipuleerde dan bystaan as die 'enigste persoon wat werklik omgee' en haar sodoende net nog meer van hom afhanklik maak.

Die manipuleerder gebruik vernedering en verleentheid om seker te maak dat die gemanipuleerde bv. tuis bly en nie saam met mense kuier met wie hy nie wil hê sy tyd moet spandeer nie (McMillan, 2007:151) (vgl. 3.2.5.1). Dit is ook algemeen dat die manipuleerder seks gebruik om die gemanipuleerde mee te verneder. Die manipuleerder sal bv. die gemanipuleerde oor bedsake terg waar ander mense dit kan hoor, of haar dwing om seksueel eksplisiete foto's te neem wat hy later kan gebruik om haar mee te verneder (McMillan, 2007:113), of openlik met ŉ ander meisie flirteer waar die gemanipuleerde dit kan sien, juis om haar seer te maak, te straf of te verneder (Forward, 2002:78).

3.2.6.3 Nie ernstig opneem nie

Nog ŉ manier hoe manipuleerders die ander persoon se selfbeeld en selfvertroue afbreek, is deur hulle nie ernstig op te neem nie of dit wat hulle sê as triviaal af te maak. Vir mans is dit veral erg, aangesien respek in ŉ verhouding vir hulle ekstra belangrik is (Eggerichs, 2006:29). Dit is ook makliker om waar te neem wanneer dit teenoor ŉ manlike persoon gebeur, aangesien vrouens se opinie in die verlede minder getel het en gevolglik lyk dit minder vreemd wanneer ŉ tienerseun nie sy meisie ernstig opneem nie, of in ŉ groepsgesprek lag vir wat sy sê[10]. Volgens Engel dink baie mans en dus ook tienerseuns steeds dat vrouens (soos kinders) gerusgestel, beskerm en vertroetel moet word en nie dat hulle gelyk is aan mans wat intelligensie, talent en prestasies aanbetref nie (2000:165). Juis die beskermingsdrang wat die seuns as ontluikende mans het, kan egter ook deur meisies gebruik en misbruik word.

3.2.6.4 Beledigings & Beskuldigings

In baie gevalle sal die manipuleerder gereeld kla oor sake. Mense wat kla is nie noodwendig manipulerend of emosionele mishandelaars nie, maar wanneer hierdie gedrag destruktief word, of die doel daarvan spesifiek is om die ander persoon te beledig, dan is dit ŉ probleem (Engel, 2000:157). Dit is dus nie ŉ probleem wanneer die manipuleerder kla dat die ander persoon hulle laat maak vir ŉ partytjie nie, maar wanneer hy vir die gemanipuleerde sê dat sy lui, sleg, selfsugtig, nie inagnemend ens. is, omdat hulle laat is, kan dit ŉ tegniek wees om haar selfbeeld af te breek en weereens te wys dat die manipuleerder superieur is.

Behalwe dat die manipuleerder die gemanipuleerde name noem, soos in die bg. voorbeeld, kan hy moontlik later in die verhouding ook ander beledigings gee, soos: "Niemand anders sal jou wil hê nie...", "Ek weet nie hoekom ek nog met jou uithou nie..." of "Ek is die beste wat jy ooit sal kry...." ens. (Murray, 2001:24).

Ander uitlatings word weer daarop gemik om die gemanipuleerde se vrymoedigheid om iets te sê of te doen weg te neem. Voorbeelde daarvan is: "Jy is onredelik", "Jy raak histeries" en/of

[10] Indien dit wat sy gesê het nie bedoel is om snaaks te wees nie.

“Jy wil weer net moeilikheid maak/baklei” (Engel, 2000:166). Die teendeel van hierdie uitlatings is gewoonlik juis waar in die geval van manipulasie. Dit is nie “onredelik” van iemand om nie gekritiseer of beledig te wil word, of te sê wat sy dink nie. Dit is onredelik om sulke uitlatings te maak. Ook is die kanse skraal dat iemand wat gemanipuleer word histeries sal raak, aangesien sy weet dat die manipuleerder waarskynlik kwaad of aggressief sal raak indien dit sou gebeur. So ŉ opmerking vat die gemanipuleerde se moed weg om enigsins te wys wanneer sy ongelukkig, kwaad of hartseer is en maak selfs dat sy verneder voel deur haar eie emosies. Sodra dit met die gemanipuleerde gebeur, het die manipuleerder sy doel met die beledigende opmerkings bereik.
Net so is dit bitter onwaarskynlik dat die gemanipuleerde ŉ bakleiery sal wil begin. Meeste mense wat gemanipuleer word is konflikvermyders, of het dit deur die manipulasie geword (vgl. 3.3.1.1.2) en die kanse is baie goed dat hulle eerder sal saamgaan met dit wat die manipuleerder sê, as om hom of haar teë te gaan. Die tipe opmerking, word gewoonlik gebruik om die gemanipuleerde van koers af te gooi en te verwar.

Daar is verskillende omstandighede waarin die manipuleerder kan besluit om beledigend te wees en, soos met baie ander tegnieke, kan die gemanipuleerde nie altyd voorspel wanneer die manipuleerder op die manier gaan optree nie. Dit kan selfs voorkom of die manipuleerder ŉ gesplete persoonlikheid het. Hy sal die meeste van die tyd (ten minste voor ander mense) gaaf en inagnemend wees en ander kere skielik wrede en vernederende opmerkings maak, of woedend word wanneer sy meisie nie na sy advies luister nie, of wanneer hy nie weet waar sy is nie (Murray, 2001:71); (vgl. 3.2.5).

3.2.6.5 Ondermyn dit wat jy bereik het

Een van die belangrikste aspekte van manipulasie is dat die manipuleerder die gemanipuleerde se selfbeeld en selfwaarde moet verminder, totdat sy haarself as waardeloos, of net van waarde vir die manipuleerder sien. Dugan & Hock stel dit soos volg: “To keep you, he probably broke your spirit and made you feel unworthy. Destroying your self-esteem was a very powerful strategy for controlling you” (2000:204). Elkeen van die tegnieke wat bespreek word, het tot ŉ mate ten doel om dit te bereik, maar wanneer die manipuleerder dit ondermyn wat die gemanipuleerde bereik het, is dit baie blatant.

Soos met baie ander tegnieke, begin dit gewoonlik subtiel. Die manipuleerder sal die gemanipuleerde bv. in ŉ situasie sit waar sy kan sien hoe vaardig hy is en verskonings soek om in ŉ situasie te wees waar die gemanipuleerde in die kollig staan, of waar haar talente na vore sal kom. Wanneer dit moeilik is, soos baie keer die geval is in ŉ skoolopset, sal die manipuleerder waarskynlik maak of hy baie verveeld is of nie beïndruk is deur die gemanipuleerde of die situasie nie en ŉ manier vind om die waarde van dit wat sy bereik het te minimaliseer (McMillan, 2007:83).

Natuurlik kan die manipuleerder nie nét negatief wees nie. Dit sal maak dat sy intensies dalk te voor die hand liggend kan wees vir die gemanipuleerde of vir haar familie. Die manipuleerder sal dus soms die gemanipuleerde vly en vertel hoe fantasties en raar sy is, al het

die gemanipuleerde niks gedoen nie (McMillan, 2007:83). Die tegniek is juis effektief, aangesien dit die gemanipuleerde verwar en die verwarring kan maak dat die gemanipuleerde se idee van wát waarde het verander. Om die rede sal baie gemanipuleerdes dinge opgee waarvoor hulle lief was, bv. ŉ sport waarin sy presteer het of ŉ posisie wat sy in die skool beklee. Dinge wat sy vroeër geniet het, word dus vir die gemanipuleerde onbelangrik, omdat die manipuleerder nie waarde daaraan heg nie en dit waaraan die manipuleerder wel waarde heg – tyd met hom – vervreem die gemanipuleerde al meer van haar identiteit vóór die manipuleerder.

Net soos die manipuleerder die gemanipuleerde geleidelik van haar vriende en familie isoleer (vgl. 3.2.5.1) en maak dat sy hulle verwerp, lei hy haar daartoe om haar aktiwiteite ook te verwerp, (Forward, 2002:79), deur dit wat sy bereik het te ondermyn.

3.2.6.6 Woede-uitbarstings

Nog ŉ eienskap van iemand wat manipuleer, is dat hy makliker en meer gereeld sy humeur verloor as die meeste ander mense. Hy kan woedend word oor feitlik niks en ŉ woede-uitbarsting kry oor die onbenulligste sake, deur te oordryf en berge te maak van molshope (Forward, 2002:36).

Murray noem dit in haar boek *But I Love Him* ŉ "characteristic of a potentially abusive boyfriend" (2001:70) en sê dat die persoon objekte mag gooi of slaan, soos ŉ tienerseun wat ŉ gat deur sy deur slaan. Sy fokus op mans/seuns wat (o.a. emosioneel) mishandel, maar soos genoem, word daar in hierdie studie nie net op een geslag gefokus nie. Meisies sal bv. ook skree tydens ŉ woede-uitbarsting, maar in plaas daarvan om ŉ objek te slaan, haarself fisies leed aandoen en so die gemanipuleerde laat skuldig voel dat hy haar daartoe gedryf het, in plaas daarvan om haar te beskerm. Wanneer manipuleerders hulle humeur verloor, lei dit baie keer tot woede-uitbarstings, maar volgens Murray (2001:74) tree hulle nie weens aggressie of stres op nie, maar weens hulle behoefte om te beheer en te domineer.

Baie gemanipuleerdes is egter so betower deur die manier hoe die manipuleerder haar aanvanklik laat voel het, dat sy nie die woede-uitbarsting sien as die gevaarteken wat dit in werklikheid is nie (Forward, 2002:29)

3.2.6.7 Fisiese mishandeling wat gebruik word om te manipuleer

Alhoewel die studie se fokus nie daarop is om fisiese mishandeling te bestudeer nie, is dit tog belangrik om te besef dat die manipuleerder dit kan gebruik as deel van die manipulasieproses. Ook hierby tref die studie geen geslagsonderskeid nie, want alhoewel tienerseuns fisies sterker as tienermeisies is en fisiese mishandeling gewoonlik deur mans gepleeg word, kan meisies ook hulle krag aanwend (bv. harde vuishoue teen sy bors of maag) en steeds die gewenste uitwerking kry. Murray gebruik die voorbeeld van ŉ meisie wie se ou (die manipuleerder) haar bo-arms of polse vashou, sodat sy nie van hom af kan wegbeweeg nie (2001:52). Hy gebruik dus fisiese krag om haar gevange te hou en so sy wil op haar af te dwing. Ook maak hy dit

duidelik dat dit wat sy wil doen (haar behoefte om van hom af weg te kom), nie vir hom belangrik is nie.

Die meeste mense behoort ŉ probleem met bogenoemde en met fisiese geweld te hê, maar ander vorme van fisiese mishandeling wat vir manipulasie gebruik word, is nie so eenvoudig om te herken nie. Baie tieners geniet dit bv. om speels te stoei en dit kan onskuldige pret wees. Dit kan egter ook deur die manipuleerder gebruik word. Ongeag die geslag van die manipuleerder, kan hy die ander persoon aanraak op plekke waar hy nie gewoonlik toegelaat word nie, omdat dit te seksueel is. ŉ Tienerseun kan ook bv. op sy meisie lê, wat haar verhinder om te beweeg en haar daardeur aan sy dominansie herinner (Murray, 2001:53) of ŉ meisie kan haar ou "speels" slaan, eerstens om hom seer te maak en tweedens om te wys dat sy hom nie respekteer nie en op die manier sy selfbeeld afkraak.

3.2.6.8 Seksuele mishandeling wat gebruik word om te manipuleer

Die geykte "As jy vir my lief is, dan sal jy..." is vandag nog relevant, veral by tieners. Hierdie afdeling handel nie oor seksuele mishandeling *perse* nie, maar die effek wat die seksuele in ŉ manipulatiewe verhouding kan hê, word kortliks ondersoek. Dit is nie te sê dat seksuele mishandeling in alle manipulatiewe verhoudings plaasvind nie, maar "If you were in a controlling and abusive relationship, chances are you were also subjected to some form of sexual abuse (Kennedy Dugan & Hock, 2000:43).

Manipuleerders weet dat seks meer is as net ŉ liggaamlike handeling. Dit is ŉ blootstelling wat mense nader aan mekaar bring, aangesien houdings en emosies wat andersins verborge is, gedurende seks geopenbaar word (McMillan, 2007:109). Volgens Engel moet vrouens veral versigtig wees, aangesien die chemikalie oksitosien by vrouens afgeskei word wanneer hulle seks het en dit maak dat hulle meer verlief raak en dat dit moeiliker is om die verhouding te beëindig, selfs al begin die manipuleerder met sy manipulatiewe gedrag (2002:235-236).

> The intimacy that is a central component to your sexuality is another tool that a skilful abuser learns to manipulate. When two people make love there are ways of touching and sharing that are incredibly private. When the abuser demands increasingly uncomfortable behaviours your discomfort adds the additional element of secrecy to the mix (McMillan, 2007:117).

Mense verstaan seksuele mishandeling of seksuele aanranding baie keer net as molestering en verkragting, maar daar is ook ander vorme daarvan, wat deel kan uitmaak van ŉ manipulatiewe tienerverhouding. "If your partner touched any private part of your body—your genitals, breasts, or buttocks—against your will, that was sexual assault. Forcing you to dress or act in sexually provocative ways was a form of sexual abuse" (Kennedy Dugan & Hock, 2000:44). Soos met verkragting word die klem dus nie geplaas op die daad nie, maar daarop dat dit teen die gemanipuleerde se wil gedoen word.

Baie manipuleerders word seksueel geprikkel deur iemand te oortuig om teen haar wil seks te hê of seksuele dade te doen wat sy nie wil doen nie, bv. orale seks of om pornografie te kyk (McMillan, 2007:115). Wanneer die gemanipuleerde later skuldig voel oor dit wat sy uiteindelik ingestem het om te doen, sal die manipuleerder haar bv. daarvan beskuldig dat sy selfsugtig is of nie integriteit het nie, omdat sy nie haar woord hou nie, of dat sy sal leer om dit net soveel te geniet soos sy vorige meisies (McMillan, 2007:115,117). Engel wys ook daarop dat die manipuleerder sal sê dat die gemanipuleerde hom nie liefhet as sy nie met hom wil seks hê nie of dat die manipuleerder haar sal laat skuldig voel indien sy nie so gereeld soos hy wil seks hê nie (2002:143).

In sommige manipulatiewe verhoudings sal die manipuleerder die gemanipuleerde gereeld druk vir seksuele handelinge (Engel, 2002:16) en impliseer, of soms direk sê, dat dit ŉ vereiste is vir ŉ langtermynverhouding. Dit veroorsaak dat die gemanipuleerde bang is vir wat kan gebeur indien sy nie instem nie (McMillan, 2007:115), aangesien die manipuleerder soms selfs direk dreig om die verhouding te beëindig of die gemanipuleerde se lewe miserabel te maak indien sy nie inwillig nie (Kennedy Dugan & Hock, 2000:46). Om seker te maak dat sy nie haar ou verloor nie, sal baie tieners dan vroeër seks hê as wat hulle eintlik wou (Murray, 2001:96).

Om vroeg in die verhouding reeds romanties en seksueel by iemand betrokke te raak, het onder andere tot gevolg dat die gemanipuleerde nie meer objektief kan wees oor die manipuleerder, wanneer sy hom uiteindelik leer ken nie en waarskynlik blind sal wees vir sy probleme en tekortkominge (Engel, 2002:235).

Wat die gemanipuleerde nie besef nie, is dat seksuele aanranding, in watter vorm ook al, nie hoofsaaklik oor seks gaan nie, maar (soos die ander tegnieke wat die manipuleerder gebruik) oor mag en beheer (Kennedy Dugan & Hock, 2000:43-44).

Die manipuleerder gebruik hulle sekslewe om sy beheer oor die gemanipuleerde uit te oefen en te versterk. "It's more difficult for all of us to emotionally and physically fight back when we don't feel good about ourselves, are depressed, scared, and isolated" (Kennedy Dugan & Hock, 2000:46). Nadat die gemanipuleerde ingestem het om iets seksueel te doen wat sy nie wou doen nie, voel sy waarskynlik depressief en skuldig oor wat gebeur het, veral aangesien daar ŉ goeie kans is dat sy dit fisies geniet het.

> If during any part of the sexual abuse your body became sexually aroused, he may have tried to convince you that, therefore, you really wanted and liked it. You know that nothing could be further from the truth. Remember, physical responses to direct stimulation are sometimes possible regardless of your emotional and psychological reactions (Kennedy Dugan & Hock, 2000:49).

Die seksuele dade kan veroorsaak dat die gemanipuleerde selfs meer geïsoleer word (vgl. 3.2.5.1) van vriende en familie, aangesien die skuldgevoelens, vernedering, depressie en

kwynende selfbeeld maak dat sy die mense vermy wat haar kan help (Kennedy Dugan & Hock, 2000:54).

Om dit te kan hanteer, sal die gemanipuleerde haarself baie keer probeer oortuig dat sy gewillig deelneem aan die dinge wat haar gebruik, vuil en goedkoop laat voel, aangesien dit emosioneel te seer maak om gereeld deel hê aan aktiwiteite wat haar kwesbaarheid beklemtoon en soms eers werklik die impak daarvan besef/erken wanneer die verhouding beëindig is (McMillan, 2007:117) of tydens berading (vgl. 5.6.2.2).

3.2.7 Blaam

3.2.7.1 Blameer die gemanipuleerde

Soos in 3.1.7 genoem, is niks ooit regtig die manipuleerder se skuld nie. In elk geval nie volgens hom nie. Wanneer die manipuleerder iets verkeerd doen, is dit gewoonlik omdat die gemanipuleerde hom dit "laat doen het" (Murray, 2001:28) en hy sal dit dadelik uitwys. Forward beskryf dit soos volg: "As far as he was concerned, it was my fault if anything went wrong. He blamed me for everything..." (2002:8).

Ook sal die manipuleerder die gemanipuleerde van dinge beskuldig waaraan sy dalk nog nie eers gedink het nie, soos dat sy met iemand anders flirteer of rondslaap. Murray en Engel verduidelik dit soos volg:

> "In the psychology profession, we call this "projection." He's thought of or done these things himself but projects them onto her. This leaves the girl in a constant state of uneasiness; she never knows what she's going to do wrong, and of course, the rules keep changing" (Murray, 2001:28).
>
> "If this kind of person ever does admit to being responsible for something or for doing something wrong, he will always justify or rationalize his behavior by trying to convince you that his behavior is an understandable reaction to some deficiency in you, or that he was provoked into doing it by something you did" (Engel, 2000:156).

Simon gee die voorbeeld van ŉ manipuleerder wat sê dat hy sy vrou/meisie net verneuk en aggressief raak wanneer hy drink en hy drink net wanneer sy vrou/meisie hom emosioneel afskeep (2000:62), dus is die verkeerde dinge wat hy doen haar skuld. Wanneer dit nie so eenvoudig is om ŉ verband na die gemanipuleerde te trek nie, kan die manipuleerder ook sê dat hy so opgetree het as gevolg van iets wat daardie dag gebeur het (McMillan, 2007:126).

Uit die gemanipuleerde se oogpunt, gee Murray die volgende voorbeeld van een van haar pasiënte: "My girlfriend goes psycho if I even say hello to another girl. Aren't I allowed to have friends that aren't guys? Sometimes it's a girl I hardly know who's in one of my classes, and I'm just trying to be polite" (2001:132).

Om gereeld blameer te word, veroorsaak dat die gemanipuleerde se selfwaarde verswak en het tot gevolg dat sy haarself ook meer blameer en self haar foute en tekortkominge raaksien. Wanneer daar dan weer ŉ meningsverkil is, sal die manipuleerder hierdie kwesbaarhede of swak eienskappe van die gemanipuleerde as redes vir en oorsake van sy swak gedrag gebruik (Engel, 2000:156).

Volgens McMillan beteken ŉ verhouding met ŉ manipuleerder dat die gemanipuleerde die blaam moet aanvaar vir alles wat verkeerd loop, maklik moet kan vergewe alhoewel sy nie vergewe word nie en dat sy gewoond moet raak aan ŉ dubbele standaard (2007:155).

3.2.7.2 "Gaslighting"

Alhoewel dit nie so algemeen is soos om die gemanipuleerde te blameer nie, vind "gaslighting" soms plaas. Die term kom van ŉ klassieke fliek met die titel *Gaslight*, waarin ŉ man ŉ verskeidenheid taktieke gebruik om te maak dat sy vrou in haar persepsies, geheue en gesonde verstand begin twyfel (Engel, 2002:36). Die manipuleerder oortuig die gemanipuleerde dat iets nie gebeur het soos sy dit onthou nie, deur bv. aanhoudend te ontken dat sekere dinge gebeur het soos sy dit onthou, of dat hy of sy nie iets gesê het wat beide weet gesê is nie, of deur te insinueer dat die gemanipuleerde jok of oordryf (Engel, 2002:36-37).

Indien die manipuleerder van hierdie tegniek gebruik maak, is dit opsetlik en doelbewus. Die doel daarvan is onder andere om die gemanipuleerde by ander mense in diskrediet te bring of om sy manipulerende gedrag te regverdig en "In this way, the abusive person may be trying to gain control over you or to avoid taking responsibility for his or her actions" (Engel, 2002:37) ook is die doel "… to decrease your confidence and reduce your credibility, even to yourself. You will doubt your recollection of events and he will easily be able to fluster you if you try to hold him accountable" (McMillan, 2007:155).

Die tegniek kom egter in die meeste manipulatiewe verhoudings voor waar die manipuleerder die 'geskiedenis herskryf'. Anders as om te ontken dat iets gebeur het, (vgl. 3.2.3.1) gee die manipuleerder in so ŉ geval toe dat dit gebeur het, maar maak asof die gemanipuleerde die gebeure verkeerd onthou. Twee mense onthou ŉ insident nooit eenhonderd persent dieselfde nie, maar die manipuleerder pas sy weergawe aan, deur dramatiese en omvangryke veranderinge daaraan te maak (Forward, 2002:49) wat die gemanipuleerde verwar en keer om die probleem waarlik te sien en uit te sorteer.

3.2.8 Gevolgtrekking

Murray vat die tegnieke van manipulasie goed saam, waar sy sê:

> "In this setup, the boy systematically degrades your daughter's feeling of self-worth by calling her names, blaming her for his own faults, making accusations, humiliating her in public, destroying objects that are special to her, telling her she's crazy, and using menacing looks and intimidation" (2001:23).

Die hooffunksie van die manipuleerder is om die gemanipuleerde te beheer, deur haar op elke moontlike gebied te domineer. Aangesien die manipuleerder nie op elke gebied die gemanipuleerde se superieur kan wees nie, breek hy die gemanipuleerde se selfbeeld tot so ŉ mate af, dat sy voel asof sy geen waarde meer het vergeleke met die manipuleerder nie. In die proses word die gemanipuleerde onder andere so onseker van haarself, dat sy nie daarby kan uitkom om haar eie identiteit te vind nie. Waarom iemand in ŉ manipulatiewe verhouding ingaan of daarin bly, word in die volgende afdeling ondersoek.

3.3 WAAROM SEKERE MENSE IN MANIPULATIEWE VERHOUDINGS INGAAN

3.3.1 Wie is vatbaar vir ŉ manipulatiewe verhouding?

Wanneer ŉ mens na die gedrag van ŉ manipuleerder kyk, wonder ŉ mens wat iemand vatbaar kan maak om in ŉ manipulatiewe verhouding betrokke te raak. Op die vraag wie kwesbaar/vatbaar is om gemanipuleer te word, antwoord Braiker: "The short answer is: everybody. The longer answer is that some people are more vulnerable than others" (2004:6). Volgens Engel kan selfs uiters aantreklike, ryk en bekende mense gemanipuleer word. Sy sê: "The problem goes beyond intellect, beyond self-esteem and self-confidence. It involves the very core of a woman's identity" (2000:22).

McMillan versterk dit deur daarop te wys dat dit nie saak maak hoe ŉ mens aantrek of hoe selfversekerd jy is nie, daar is altyd ŉ kans dat iemand jou in ŉ manipulatiewe verhouding sal wil manipuleer. "Some abusers look for a meek woman they can easily overwhelm while others are looking for a woman who requires skill to catch. Believe me, for every two abusers who are looking for an easy capture there is another seeking a challenge". (2007:21)

Net soos verskillende manipuleerders voorkeur gee aan verskillende manipulasietegnieke, teiken hulle ook verskillende mense om te manipuleer. Party verkies iemand wat jonger en minder ervare is, omdat so iemand gewoonlik makliker is om te oortuig en te beïndruk (McMillan, 2007:29). By tieners kan ŉ ouderdomsverskil klein wees om effektief te wees, aangesien ŉ mens in hierdie lewensfase in ŉ kort tyd relatief baie verandering deurmaak. Dit beteken nie dat alle verhoudings tussen bv. ŉ matriekseun en ŉ graad 9 meisie of ŉ graad 11 meisie en ŉ graad 9 seun summier gestop moet word nie, maar dit kan nie skade doen om dit te ondersoek nie.

Sekere manipuleerders soek iemand wat opstandig is - ŉ rebel wat dalk juis met hom in ŉ verhouding sal tree om haar familie of vriende teë te gaan, aangesien die gemanipuleerde sal huiwer om die verhouding te beëindig wanneer ander mense die destruktiwiteit daarvan uitwys (McMillan, 2007:33).

Ander manipuleerders verkies weer iemand met ŉ oormaat selfvertroue. Die kanse is goed dat iemand wat skrander is juis daarmee om die bos gelei kan word, aangesien sy moontlik kan dink dat sy te slim is om gemanipuleer te word (McMillan, 2007:37).

Om die rede is dit nodig dat alle tieners moet leer wat ŉ manipulatiewe verhouding is, dat dit deel kan uitmaak van mishandeling en waarvoor hulle versigtig moet wees om nie in ŉ manipulatiewe verhouding te beland nie. Daar is egter ŉ paar eienskappe wat ŉ mens oor die algemeen meer vatbaar maak vir manipulasie en dit sal vervolgens bespreek word.

3.3.1.1 Iemand wat omgee

Omgee-mense is geneig om verantwoordelik te voel vir ander (Engel, 2002:94). Soos in 3.2.2.1 bespreek is, gee manipuleerders soms voor om ŉ bietjie pateties te wees of hy vertel vir die gemanipuleerde hoe moeilik sy lewe in die verlede was. Iemand wat omgee sal natuurlik moeite doen om die manipuleerder by te staan en daardeur kry die manipuleerder sy sin en die band tussen die twee word versterk.

Om iemand te "red" uit moeilike omstandighede, bewerk soms ŉ band tussen mense wat die gemanipuleerde kan laat voel dat sy nodig en "heldhaftig" is. Daar is egter ŉ groot verskil tussen om iemand te help en om te voel dat ŉ mens iemand "red" (Forward, 2002:25).

Volgens Engel sou daar baie minder mishandeling gewees het, as daar minder "Nice Girls" (of gawe seuns) was, wat probeer het om mense te red "We would not have so many women staying in relationships in which they are being manipulated and taken advantage of" (2008:12). Wanneer dit vir iemand die tendens is om voor te gee dat dinge beter is as wat dit lyk (Engel, 2002:94), is die kanse groter dat sy nie die gevaartekens van manipulasie sal raaksien nie en in ŉ manipulatiewe verhouding ingaan met iemand wat glad nie soveel vir ander omgee soos sy nie. Iemand wat mede-afhanklik is, het baie keer die behoefte om ander te help of te red. Dit word in 3.3.2.8 bespreek.

3.3.1.2 Iemand wat konflik vermy

Een van die persoonlikheidseienskappe van mense wat maklik in manipulatiewe verhoudings betrokke raak, is ŉ sterk behoefte om konfrontasie te vermy (Engel,2002 : 94). So iemand is ideaal vir enige manipuleerder, want as hy die (toekomstige) gemanipuleerde nie eers hoef te leer om dit te doen nie, maak dit sy 'werk' net soveel vinniger en eenvoudiger (vgl.3.2.6, veral 3.2.6.4) en kan hy heelwat makliker met baie meer verkeerde gedrag wegkom.

3.3.1.3 Iemand wat geneig is om die blaam op hulleself te neem en vir ander verskonings te maak

Iemand wat gewoonlik hulleself blameer en verskonings maak vir ander se optrede (Engel, 2002:94) is ook ŉ gerieflike teiken vir ŉ manipuleerder. Een van die manipuleerder se doelwitte

is om die gemanipuleerde later sover te kry om die verantwoordelikheid vir alles wat negatief is op haarself te neem, veral dit wat die manipuleerder self verkeerd doen (vgl. 3.1.7 & 3.2.7.1). Wanneer so iemand ŉ potensiële probleem in haar nuwe ou sien, kan sy haarself selfs sover kry om te glo dat dit nie werklik belangrik is nie (Engel, 2000:131). Daardeur regverdig sy die besluit om met die verhouding voort te gaan aan haarself (vgl. 5.6.2.2).
Verder sal so iemand maklik terugdink aan tye waar die manipuleerder goed en reg opgetree het, (vgl. 3.1.1, 3.2.1) die positiewe optrede sien as die "ware hy" en tot die volgende gevolgtrekking kom wanneer hy wel iets verkeerd doen: "*If he has the capacity to be so wonderful, then it must be something I am doing that's making things go wrong*" (Forward, 2002:33).

3.3.1.4 Iemand wat bang is vir alleen wees

Party mense is so bang om alleen te wees, dat hulle verkies om met die verkeerde persoon in ŉ verhouding te wees (Engel, 2002 : 94). Veral by tieners kan dit ŉ groot rol speel. Hulle is in die fase waar ŉ mens begin om met romantiese verhoudings te eksperimenteer (vgl. 1.3) en wil baie keer nie graag die 'enigste een' wees wat nie weet hoe dit voel om met iemand uit te gaan nie. Soos met baie ander dinge kan groepsdruk en populariteit (veral wanneer die manipuleerder baie populêr is) ook in hierdie lewensfase ŉ rol speel.

Die soeke na identiteit is ook belangrik in die tienerfase (vgl. 1.3) en die (toekomstige) gemanipuleerde kan meen dat ŉ verhouding haar kan help om haarself beter te leer ken. Soms het die (toekomstige) gemanipuleerde pas uit ŉ ander verhouding gekom en besef sy dan dat sy dit nie geniet om alleen te wees nie. Dit maak haar baie kwesbaar en skep die perfekte geleentheid vir die manipuleerder om in te beweeg.

> Some people try to avoid being alone because it leaves them without a sense of identity—a sense of knowing who they are—or with a horrible feeling of inner chaos or inner emptiness. This may account for the frantic and often impulsive effort on the part of many abuse victims to avoid being alone at all costs. (Engel, 2002:92)

Sommige manipuleerders "seek women who are obviously lonely", omdat hulle weet dat as ŉ mens graag in ŉ verhouding wil wees, jy nie sommer die ander persoon se motiewe sal bevraagteken wanneer dinge swaar gaan, of te oplettend sal wees aan die begin nie (McMillan, 2007:33).

3.3.1.5 Iemand wat naïef is oor verhoudings

Dit is baie belangrik dat ouers ŉ oop verhouding met hulle kinders het en met hulle praat oor die lewe en die liefde. Goedgelowige tieners wat naïef is oor ander mense en glo dat die liefde iemand ŉ beter mens maak (Engel, 2002 : 94), is beslis vatbaar vir manipulasie.

> It seems that young women today who are just starting out in relationships with men are clueless when it comes to the most basic information concerning co-dependency,

> boundaries, self-esteem, and abuse. Many enter into relationships that resemble servitude. (Engel, 2000:19)

3.3.1.6 Iemand wat onseker is oor hulleself

Soos in 3.3.1 genoem, is die tienerfase ŉ tyd waar baie verandering plaasvind en in hierdie dol tyd, moet elke tiener hom-/haarself leer ken. ŉ Manipuleerder wil egter aan die toekomstige gemanipuleerde ŉ ander persepsie van haarself gee (vgl. 3.2.4 & 3.2.6) en dit is baie makliker wanneer die persoon nog onseker is van wie sy is en wil wees. Ook is dit makliker om iemand te manipuleer wat onseker is oor haar eie persepsies (Engel, 2002:94).

Iemand wat onseker is, het baie positiewe terugvoer nodig – presies wat die manipuleerder aanvanklik gee (vgl. 3.1.2 & 3.2.1.1) "What is most alarming is that the signs of potential abuse are also behaviors that young women find most flattering" (Murray, 2001:7). Later kan die manipuleerder die gemanipuleerde se onsekerheid gebruik om haar te oortuig dat sy nie werklik is soos sy dalk dink nie en kan sy begin om haarself meer en meer deur die manipuleerder se oë te sien.

Wanneer ŉ mens nie seker van jouself is nie, soek jy soms die kwaliteite wat jy nie het nie in iemand anders en dit kan gevaarlik wees. Dit kan ŉ manipuleerder beheer gee oor die onsekere persoon wat kwesbaar daarvoor is, aangesien sy voel dat sy ondergeskik is aan iemand met al die kwaliteite wat sy nie besit nie.

> "When you ask for someone educated, sophisticated, tall and athletic and you have none of these qualities yourself, you are vulnerable. Instead, you should ask yourself, if he has all of these wonderful characteristics, why doesn't he want a woman on his own level or from his own social group? The fact that you are a nice person is not enough to balance the scales" (McMillan, 2007:33, 35).

Party manipuleerders is juis op die uitkyk vir iemand wat fisies minder aantreklik as hy self is – iemand wat minder aandag van die teenoorgestelde geslag kry as die manipuleerder, aangesien iemand wat minder aantreklik is waarskynlik nie altyd op die beste behandeling sal aandring nie (McMillan, 2007:31).

Die doel van die manipuleerder is om die ander persoon so onseker as moontlik te maak, terwyl hy met haar ŉ verhouding begin, want wanneer dit werk sal die gemanipuleerde dankbaar wees vir die aandag van die manipuleerder en bereid wees om amper enige iets te doen dat die manipuleerder haar nie los vir iemand wat hom meer waardig is nie (McMillan, 2007:81). Iemand wat onseker is moet dus versigtig wees dat sy haarself nie laat definieer deur iemand anders nie.

3.3.2 Wanneer is 'n mens vatbaar vir 'n manipulatiewe verhouding?

Alhoewel tieners wat nie die gevaartekens ken en daarop let nie enige tyd in ŉ manipulatiewe verhouding betrek kan word, is daar sekere tye wanneer hulle meer vatbaar daarvoor is, soos wanneer hulle ŉ moeilike tyd deurmaak, of wanneer ŉ manipuleerder agterkom wat die persoon dryf en dit dan wil misbruik deur (met woorde of dade) te belowe dat die behoeftes[11] realiteit kan word, of die vrese verwyder kan word.

3.3.2.1 Tye van swaarkry of verandering

Volgens Braiker "Manipulative relationships can occur at any time in your life" (2004:115), maar ŉ mens is die meeste vatbaar vir manipulasie wanneer jy ŉ groot lewensverandering maak, wanneer jy ŉ groot verlies gely het of wanneer jy ŉ onstabiele en onsekere tyd deurmaak. Al is dit gewoonlik juis wanneer ŉ mens voel dat jy nie die krag daarvoor het nie, moet ŉ mens dus in tye wat dit met jou swaar gaan veral versigtig wees. "What this means is that you should be particularly on your guard against manipulators during these vulnerable periods. Truly skilled manipulators are like vultures—they can sense when a prey is weak" (Braiker, 2004:116).

Manipulasie vind ook in ander verhoudings tussen mense plaas, waarvan een van die bekendste seker kultegroepe is. Volgens Hassan word die meeste kultelede gewerf in ŉ tyd van ongewone persoonlike spanning, bv. wanneer ŉ belangrike verandering in hulle lewens plaasgevind het (1988:77). Tucker stem saam dat kultes mense teiken wat seergemaak is deur iets wat met hulle gebeur het en skryf ook dat hulle veral met beïnvloedbare mense, soos kinders en jongmense, werk (Tucker, 1989:23-24); (vgl. 3.3.1.1.5).

Tieners wat van skool of vriendekring verwissel, of wat probleme in die ouerhuis ervaar, moet dus veral versigtig wees. Wanneer ŉ mens van skool verwissel en die populêre seun of meisie stel in jou belang, sal enige tiener gevly voel. Vir die manipuleerder is dit die perfekte omstandighede, aangesien 1) die nuwe persoon nog geen of baie min vriende het om haar van te isoleer, 2) die ouers die nuwe vriendskap waarskynlik sal verwelkom en 3) die persoon nog baie onseker is oor die nuwe omstandighede. Die manipuleerder lyk dus baie gaaf om haar deel te maak van sy wêreld. Probleme in die ouerhuis, soos ouers wat besig is om te skei, is ook die ideale omstandighede vir ŉ manipuleerder, aangesien die (toekomstige) gemanipuleerde waarskynlik min tyd by die huis sal wil deurbring en haar ouers so besig sal wees met hulle eie probleme, dat hulle minder oplettend sal wees wat hul kind se nuwe vriendskappe aanbetref.

Dit is dus duidelik dat wanneer ŉ tiener deur ŉ krisis gaan, hy of sy veral op hul hoede moet wees vir iemand wat hom of haar as ŉ teiken vir manipulasie sien. Volgens McMillan "... the most confident, independent woman in the world will still let down her guard somewhat during an emotional crisis (2007:37). Of dit nou is omdat die manipuleerder gesoek het na iemand wat deur ŉ krisis gaan en of dit net so uitgewerk het dat die een wat hy wil beheer in ŉ moeilike tyd is.

[11] Die behoeftes is gewoonlik iets soos status, aanvaarding, liefde, kameraadskap, lof, gerusstelling ens. (Braiker 2004:108), of dit kan die persoon se eie, spesifieke behoeftes wees.

3.3.3 Gevolgtrekking

Alhoewel niemand daarteen gevrywaar is dat iemand sal probeer om haar te manipuleer nie, is daar sekere eienskappe wat ŉ mens meer vatbaar maak vir manipulasie. Wanneer ŉ tiener dus van hierdie eienskappe besit, moet sy veral versigtig wees vir ŉ manipulatiewe verhouding. Daar is ook sekere tye in ŉ tiener se lewe wanneer sy versigtig moet wees daarvoor, bv. wanneer ŉ mens deur ŉ moeilike tyd gaan, want net soos georganiseerde kultegroepe weet dat dit ŉ goeie tyd is om iemand te teiken, weet manipuleerders dit ook.

3.4 DIE EFFEK VAN MANIPULASIE

Manipulasie maak deel uit van emosionele mishandeling, dus is dit skadelik vir die persoon se emosionele gesondheid. Engel stel dit soos volg: "Those who have been emotionally abused will suffer from many battle scars, even though these scars may be invisible to the human eye" (2002:248). Sy sê ook dat iemand wat gemanipuleer word se selfversekerdheid stadig en sistematies weg gekerf word, dat haar selfbeeld geërodeer word en dat haar persepsie van haarself verdraai word en tog weet sy nie eers dat dit gebeur nie (Engel, 2002:10), want as ŉ mens weet dat dit gebeur, sal jy dit onwaarskynlik toelaat.

3.4.1 Die gemanipuleerde se selfbeeld en selfwaarde verswak

Die allesomvattende uitwerking wat manipulasie op die gemanipuleerde het, is dat dit haar selfbeeld en selfwaarde verswak. Hierdie punt is reeds in 3.2 uitgelig, waar die tegnieke van manipulasie bespreek word, aangesien die manipuleerder nie sy doel sal kan bereik met iemand wat ŉ hoë selfbeeld en eiewaarde het nie. ŉ Lae selfbeeld het ook ander negatiewe gevolge vir die gemanipuleerde, wat die manipulasieproses versterk.

Volgens McMillan is die hoekstene van ŉ mens se selfbeeld 1) jou self-doeltreffendheid ("self-efficacy") – jou vaardigheid om te leer, te dink, die regte keuses te maak en verandering effektief te hanteer en 2) jou self-waarde – wat jy glo jou reg is tot geluk, sukses, vriendskap, liefde en vervulling (2007:97). ŉ Mens se selfbeeld hang nie daarvan af hoe selfversekerd jy sê jy is nie, maar word gemeet aan wat jy sien wanneer jy na jou lewe en jou verwagtings kyk en hoe jy optree wanneer iets verkeerd loop (McMillan, 2007:97).

> When you look at what makes up self-esteem, it is easy to see why the abuser works so hard to make you feel both incapable and unlovable. He knows exaggerating the importance of your every mistake will lower your sense of self-efficacy. He understands that pointing out your personal flaws will lower your sense of self-worth. Even if he

> has never read a book about it, simple observation shows a link between a person's self-esteem and their expectations in a relationship (McMillan, 2007:97).

Murray vestig die aandag daarop dat fisiese wonde kan genees, maar sonder ŉ positiewe selfbeeld, is ŉ mens ŉ invalide. "When a person, especially one we value highly, degrades our very soul, how long do you think it takes to heal? Sometimes we never do" (Murray, 2001:23).

In kort, sê Braiker dat manipulasie skadelik vir ŉ mens se emosionele gesondheid is, omdat dit by die gemanipuleerde die gevoel van slagoffer wees skep en verewig. Hoe meer iemand voel dat sy ŉ slagoffer is, hoe minder voel sy dat sy die situasie kan verander en haarself uit die giftige patroon kan verwyder "... the longer you collude with manipulation by complying with the manipulator's requests or demands, the deeper your sense of entrapment in the manipulator's web of control" (2004:166).

Emosionele mishandeling, deur manipulasie, sny tot in die kern van ŉ mens se binneste en los letsels wat dieper en meer blywend kan wees as fisiese letsels. Dit is soos breinspoel, in die sin dat dit sistematies ŉ mens se selfvertroue, selfwaarde en vertroue in jou eie persepsies wegvreet. "Eventually you lose all sense of self and all remnants of personal value" (Engel, 2000:154). Daarmee saam het die gemanipuleerde waarskynlik skuldgevoelens oor goed wat in die verhouding gebeur het (vgl. 3.5.4) wat haar selfbeeld nog meer verswak.

> With emotional abuse, the insults, insinuations, criticism, and accusations slowly eat away at the victim's self-esteem until he or she is incapable of judging a situation realistically. She may begin to believe that there is something wrong with her or even fear that she is losing her mind. She has become so beaten down emotionally that she blames herself for the abuse (Engel, 2002:13).

Hoe langer ŉ mens in ŉ manipulatiewe verhouding is, hoe swakker word jou selfbeeld (Murray, 2001:166). ŉ Swak selfbeeld en dus min selfwaarde, word veroorsaak deur die manipuleerder se tegnieke en het heelwat verskillende uitwerkings op die gemanipuleerde. Die effek daarvan word vervolgens bespreek.

3.4.1.1 Twyfel in eie persepsies - verloor selfstandigheid en eie oordeel, opinies en oortuigings.

ŉ Swak selfbeeld, het dit tot gevolg dat jy in jouself en in jou eie persepsies twyfel (Engel, 2002:4). Hoe meer die gemanipuleerde die manipuleerder toelaat om haar te beheer, hoe minder kan sy haarself as ŉ selfstandige, onafhanklike en outonome persoon sien en dit het tot gevolg dat "... both the victim's self-respect and confidence diminish as manipulation persists" (Braiker, 2004:163).

Wanneer die gemanipuleerde vir watter rede ook al gereeld gekritiseer word en vir alles wat in die verhouding, of in die lewe van die manipuleerder, verkeerd loop blameer word, begin die gemanipuleerde glo dat sy nie haar eie instinkte kan vertrou nie (Murray, 2001:71-72).

Iemand wat voel asof sy nie meer haar eie instinkte en persepsies kan vertrou nie, sal kwalik die moed hê om haar eie oordeel te gebruik of haar eie opinies te gee en haar eie oortuigings aan ander duidelik te maak. Hierdie effek van manipulasie versterk die bose kringloop daarvan, aangesien dit die gemanipuleerde meer afhanklik van die manipuleerder maak (vgl. 3.2.6.2), maar ook omdat iemand sonder eie opinies en oortuigings respek verloor by ander mense. Volgens Engel het dit tot gevolg dat die gemanipuleerde al hoe meer selfbewus word (Engel, 2002:249) en nog meer respek van die manipuleerder verloor en word die gemanipuleerde net meer en meer onsigbaar, hoe minder sy kan sê wat sy dink (Engel, 2000:162).

Volgens Braiker "the expectation or assumption of love can fog an accurate perception of the manipulation that really exists" (2004:160). ŉ Gemanipuleerde het in ŉ terapiesessie vir haar gesê dat sy weet haar man is lief vir haar, maar dat sy is vir hom ŉ permanente teleurstelling is (Braiker, 2004:160). Hierdie is ŉ sprekende voorbeeld van iemand wat gemanipuleer is tot so ŉ mate dat sy die manipuleerder se persepsies en leuens aanvaar as die waarheid, sonder om werklik daaroor na te dink of sy gedrag te bevraagteken. Alhoewel tieners nie getroud is nie, kan ŉ tiener se akkurate persepsies ook mistig gemaak word deur die aanvaarding dat ŉ manipuleerder vir hom of haar lief is.

3.4.1.2 Selfblaam

ŉ Effektiewe manipuleerder wat verkeerd teenoor die gemanipuleerde optree, sal haar aandag daarop fokus hoe goed en gaaf hy aanvanklik was en dat sý hierdie gedragsverandering by hom teweeg gebring het. Wanneer die gemanipuleerde hierdie direk verdraaide logika insien, behoort sy baie moeite te doen om daarvoor te vergoed.

Die probleem is dat dit nooit heeltemal moontlik is nie. Dit wat die manipuleerder die een dag tevrede stel, is nie noodwendig dieselfde wat hom ŉ ander dag tevrede gaan stel nie en daar is geen manier hoe die gemanipuleerde kan weet wat hom die volgende keer gaan laat ontplof nie. Om die rede kan die behoefte om uit te vind wat die manipuleerder sal gelukkig maak of sal tevrede stel later die gemanipuleerde se lewe domineer (Forward, 2002:33) en dink sy dat sy net haarself daarvoor kan blameer.

Verder sal dit ŉ mens se selfbeeld begin vernietig wanneer jy iemand anders se persepsies as die waarheid aanvaar, eerder as jou eie. Veral as hierdie persepsies jou in ŉ negatiewe lig stel. Volgens Braiker kan iemand wat so gemanipuleer word begin om die blaam te internaliseer en om haarself te sien as die hoofrede vir die probleme in die verhouding (2004:160). Engel versterk hierdie siening "Because emotional abuse causes a person … to blame himself or herself for all the problems in the relationship" (2002:4).

3.4.1.3 Voldoen aan amper elke versoek en verwagting van die manipuleerder

Iemand wat verantwoordelik voel vir al die verhoudingsprobleme, sal baie hard probeer om die situasie beter te maak (natuurlik net as sy ŉ gewete het - soos in die geval van die meeste

gemanipuleerdes). Deur die gemanipuleerde in haar persepsies te laat twyfel en te verseker dat sy haarself vir die probleme blameer – ook met kritiek, beledigings ens. – het die manipuleerder vir homself die perfekte situasie geskep om die gemanipuleerde sover te kry om aan amper elkeen van sy versoeke en verwagtinge te voldoen.

Volgens Engel is die verskil tussen iemand wat gemanipuleer word (sy noem dit hier "Disappearing Women") en iemand met ŉ sterk selfbeeld, dat die gemanipuleerde sal ingee om aan amper enige versoek van die manipuleerder te voldoen, sonder om agter te kom dat die persoon haar manipuleer en daardeur emosioneel mishandel (2000:154).

Dit is asof daar in ŉ manipulatiewe verhouding beide ŉ gesproke en ŉ onbesproke ooreenkoms is. Die gesproke ooreenkoms van beide is: "Ek is lief vir jou en ek wil by jou wees". Die onbesproke ooreenkoms van die gemanipuleerde is: "My emosionele sekuriteit hang van jou liefde af en om daarby uit te kom sal ek toegeeflik wees en my eie behoeftes en begeertes verwerp". Van die manipuleerder is dit: "My emosionele sekuriteit hang daarvan af of ek totaal in beheer is" (Forward, 2002:42).

Soos wanneer ŉ mens ander se respek verloor wanneer jy nie jou eie opinies en oortuigings het nie, verloor iemand ook respek vir jou wanneer jy alles doen wat hy vra (of sê). Volgens Engel is emosionele sterkte en mag so belangrik vir die manipuleerder wat voel dat hy daaraan moet vashou om gerespekteer te word, dat hy dit as ŉ swakheid sien wanneer iemand ingee en as gevolg daarvan voel die manipuleerder dat hy die reg het om oor die gemanipuleerde te loop (2000:194).

Vir so lank as wat die manipulasie aanhou, word die manipuleerder sterker en word sy tegnieke kragtiger en die gemanipuleerde word al hoe swakker en meer toegeeflik, selfs al voel sy dalk diep binne vyandig teenoor die manipuleerder (Braiker, 2004:4).

Soos in 3.2.4.2 bespreek, is fisiese voorkoms vir die meeste tieners belangrik, of dit nou is om baie moeite daarmee te doen, of om te wys dat jy geen moeite daarmee wil doen nie en ook hieroor voer die manipuleerder beheer uit. "The most prevalent type of changes women make to please their partners are to their appearance, especially to the contours of their body" (Engel, 2000:141). Met aanhoudende manipulasie wat ŉ swak selfbeeld tot gevolg het, glo die gemanipuleerde selfs die manipuleerder se persepsies oor haar eie voorkoms en indien sy wel kan sien dat die manipuleerder se persepsie van wat mooi lyk of beter pas vals is, is die gemanipuleerde gewoonlik steeds bereid om daarmee saam te gaan, om konflik te vermy, of as gevolg van skuldgevoelens oor al die probleme wat sy kwansuis in die verhouding veroorsaak.

3.4.1.4 Word afhanklik en het ŉ gevoel van hulpeloosheid en lusteloosheid

Sodra die gemanipuleerde die aanval op haar selfwaarde aanvaar, laat sy toe dat sy verneder word en maak sy die deur vir toekomstige manipulasie oop (Forward, 2002:32). Daardeur gee sy ook haar mag aan die manipuleerder oor, (Engel, 2002:106) aangesien die manipuleerder alles wat vir die gemanipuleerde belangrik is om ŉ goeie selfbeeld en selfwaarde te hê, wil

beheer. Dit sluit onder andere haar: fisiese voorkoms (3.2.4.2), kommunikasie (3.2.4.3) besluitneming (3.2.4.1) en kontak met ander (3.2.5.1) in. Sodra die manipuleerder dit beheer, maak dit die gemanipuleerde afhanklik van hom en wek dit ŉ gevoel van hulpeloosheid en lusteloosheid by haar. Soos die manipulasie aanhou, krimp die gemanipuleerde emosioneel al meer ineen, wat haar net meer kwesbaar maak vir ŉ manipulatiewe verhouding (Braiker, 2004:167).

> Once the dynamic of manipulation is in motion, it will gain force every time you give in or yield to the manipulator's will. Left unchallenged, the manipulator will overcome and subjugate your freedom, your autonomy, your integrity, and even your self-esteem. The insidious nature of manipulation creates feelings of helplessness, loss of control, and dependency in the target. (Braiker, 2004:171)

Die gevolg daarvan dat die gemanipuleerde aan amper al die versoeke en verwagtinge van die manipuleerder voldoen, is dat haar selfstandigheid verswak. Iemand wat nie in haarself glo nie, bly onder die manipuleerder se beheer "The manipulator wants you to be weak and dependent. More than anything, the manipulator intends for you to continue doing what he wants" (Braiker, 2004:167-168). Dit veroorsaak ook dat die gemanipuleerde lusteloos voel. Niks wat sy doen of sou wou doen is goed of reg indien dit nie ook is wat die manipuleerder wil doen nie en dit neem haar lus weg om vindingryk en spontaan (vgl. 3.4.1.7) te wees. Die gemanipuleerde voel ook lusteloos om dit te doen wat sy normaalweg geniet het, bv. sport (vgl. 3.2.6.5).

3.4.1.5 Frustrasie en ontevredenheid met self en situasie

ŉ Mens kan verstaan dat iemand wat alles probeer om haar verhouding te verbeter en nooit kan voel of dit effektief is nie, gefrustreerd en ontevrede sal wees met die situasie.

Volgens Evans het gemanipuleerdes haar al kom sien - nie omdat hulle die manipuleerder haat nie, maar uit pyn, frustrasie en verwarring (2002:27) en Walker bevestig dat iemand in ŉ verhouding met mishandeling baie frustrasie beleef (2009:376).

Soos die klem van manipulasie enger word, voel die gemanipuleerde meer en meer gefrustreerd en ontevrede oor hoe die verhouding haar laat voel "... since the manipulative relationship, by definition, serves the needs of the manipulator, the victim will become increasingly frustrated and dissatisfied over time as the volume of her unmet needs grows" (Braiker, 2004:161). Behoeftes aan dinge soos liefde, aanvaarding en lof sal nie met tyd verdwyn nie, maar eerder versterk word. Hoe minder ŉ mens daarvan kry, hoe meer het ŉ mens die behoefte daaraan.

Aangesien die gemanipuleerde nie aan hierdie gevoelens uiting kan gee teenoor die manipuleerder nie, is daar ŉ goeie kans dat sy die frustrasie en ontevredenheid by die huis sal wys. Volgens Engel is die tendens by so iemand dat sy versigtig en bevrees is en kan sy soms onverwags ŉ woede-uitbarsting kry (2002:249). Ouers moet bedag wees daarop en versigtig

wees om hierdie gedrag nie net as deel van die tienerjare te bestempel nie en dit aan die berader deurgee.

3.4.1.6 Stres, angstigheid en depressie

Soos is 3.2.6 bespreek, is van die tegnieke wat manipuleerders gebruik brutaal. Dit sluit onder andere kritiek, sarkasme, verkleinering en beledigings in. Volgens McMillan word hierdie gedrag gebruik om die gemanipuleerde depressief te hou en te verseker dat sy min selfvertroue het (2007:153). Die gemanipuleerde se kwynende selfrespek, groeiende afhanklikheid van die manipuleerder, gevoel van hulpeloosheid en verlies aan beheer, is ŉ gevaarlike formule vir die ontwikkeling van kliniese depressie (Braiker, 2004:163-164).

Die studie het nie ten doel om die verskillende vorme van depressie te bestudeer nie, bloot om te noem dat manipulasie ŉ tiener depressief kan laat voel en "... if you are depressed, you have persistent feelings of sadness, anxiety, or emptiness, loss of interest or pleasure in ordinary activities (Murray, 2001:120). Net so is daar al baie navorsing oor angstigheid gedoen. Vir die studie is die volgende belangrik: "Anxiety may feel like fear, nervousness, or restlessness with or without a specific reason. Anxiety is actually fear of loss—usually of love, finances, or esteem—in the future" (Murray, 2001:120).

Dit is duidelik dat beide depressie en angstigheid by gemanipuleerdes kan voorkom. Wanneer die gemanipuleerde voel asof sy niks reg kan doen nie en konstant vir alle probleme blameer word, kan dit ŉ voortdurende gevoel van hartseer, angstigheid, leegheid en hulpeloosheid by haar tot gevolg hê. Ook kan die gemanipuleerde angstigheid beleef wanneer sy vrees dat sy die manipuleerder gaan verloor – ŉ dreigement wat die gemanipuleerde waarskynlik gereeld hoor (vgl. 3.2.5.1).

Selfs al lei dit nie tot depressie of angstigheid nie, plaas manipulasie baie stres op die gemanipuleerde. "Because it is coercive, often unpredictable, and inevitably frustrating, manipulation creates stress that is underscored by anxiety and/or depression. The stress has predictable distorting effects on the victim's perception, thought, and judgment" (Braiker, 2004:165). Die manipulasietegnieke het dus ŉ afbrekende invloed op die gemanipuleerde se selfbeeld en daarom ook op haar persepsies, onderskeidingsvermoë ens. Die stres versterk die negatiewe uitwerking van die manipulasietegnieke en dra daartoe by dat die gemanipuleerde voel of sy vasgekeer is in die verhouding (Braiker, 2004:165).

ŉ Ander simptoom van stres is dat dit nadelig kan wees vir ŉ mens se gesondheid. Wanneer die gemanipuleerde tiener se ouers haar dokter toe neem, bv. as gevolg van ŉ hoofpyn of maagpyn, is daar ŉ goeie kans dat die bevinding mag wees dat die fisiese probleme deur stres veroorsaak word (Murray, 2001:62). "Being manipulated is a highly stressful experience. It is unpleasant, demeaning, and disturbing. And it is harmful to your physical health, too—literally" (Braiker, 2004:2).

3.4.1.7 Verloor vertroue en spontaniteit

Iemand wat gemanipuleer word sal nie meer spontaan kan wees nie en sal sukkel om ander mense te vertrou (Engel, 2002:249). Dit is verstaanbaar wanneer die gemanipuleerde permanent op haar hoede moet wees om niks verkeerd te doen nie, aangesien haar optrede in die verlede beledig of uitgelag is. Alhoewel dit nie van ŉ tiener is nie, illustreer die volgende voorbeeld dit uitstekend:

> "The more he labeled me selfish and uncaring, the more I tried to appease him by apologizing, by capitulating, and by purposely sabotaging much of my career progress. I had begun my marriage as a cheerful, energetic person; now, fourteen years later, I was anxious and frequently on the verge of tears" (Forward, 2002:8,9).

Gevoelens van hulpeloosheid en lusteloosheid neem ŉ mens se spontaniteit weg. Ook sal die gemanipuleerde sukkel om ander mense te vertrou, as gevolg van die manipuleerder se onverstaanbare en slegte behandeling en omdat sy geïndoktrineer is om in haar eie persepsies te twyfel. Dus voel die gemanipuleerde nie of sy sal kan onderskei of iemand vertrouenswaardig is of nie. Dit is onwaarskynlik dat ŉ spontane tiener se persoonlikheid skielik sal verander, sonder invloede van buite.

3.4.2 Gevolgtrekking

Volgens Braiker kan die bewyse vir manipulasie in drie primêre areas gevind word, nl. 1) in die persoonlikheid van die manipuleerder (vgl. 3.1) 2) in die negatiewe emosionele impak van die manipulasie op die gemanipuleerde en 3) in die dinamiek van die verhouding self (hoe dit werk, of nie werk nie en hoe bevredigend dit vir een of beide van die partye is) (Braiker, 2004:76).

Die afdeling het die fokus geplaas op die negatiewe emosionele impak wat die manipulasie op die gemanipuleerde het. "If you are the victim—or former victim—of manipulation, you very likely feel confused, resentful, frustrated, helpless, stuck, and/or pretty angry. You are also likely to feel guilty, anxious, and depressed, especially if the manipulation has gone on for a long time" (Braiker, 2004:1). "The primary effects of emotional abuse on the victim are depression, lack of motivation, confusion, difficulty concentrating or making decisions, low self-esteem, feelings of failure or worthlessness, feelings of hopelessness, self-blame, and self-destructiveness" (Engel, 2002:13).

Wanneer die berader ŉ verskil aan die gemanipuleerde wil maak, is dit belangrik dat die berader die effek van die manipulasie werklik verstaan, sodat dit op die regte tyd aan die gemanipuleerde uitgewys kan word[12] en die gemanipuleerde kan besef dat dit nie die moeite werd is om in ŉ manipulatiewe verhouding te bly nie.

[12] Vgl. hoofstuk 5.

3.5 WAAROM SEKERE MENSE IN MANIPULATIEWE VERHOUDINGS BLY

Die eenvoudige rede waarom sekere mense in ŉ manipulatiewe verhouding bly, is dat die manipuleerder se tegnieke werk. Soos reeds bespreek, laat manipuleerders die verhouding vinnig ontwikkel (vgl. 3.1.1) in iets wat vir die gemanipuleerde onmisbaar word. Dan breek hy die gemanipuleerde se karakter en selfwaarde tot so ŉ mate af (vgl. 3.4.1), dat sy van hom afhanklik raak en hy die belangrike aspekte van haar lewe kan beheer (vgl. 3.2.4). Die manipuleerder isoleer ook die gemanipuleerde tot so ŉ mate van die ander mense in haar lewe (vgl. 3.2.5.1), dat sy nie voel dat daar iemand is na wie sy haar kan keer indien die verhouding beëindig sou word nie. Verder voel die gemanipuleerde dikwels dat sy al baie tyd en energie in die verhouding belê het en glo dat dit as gevolg daarvan een of ander tyd moet verbeter.

Ander redes waarom sekere mense in manipulatiewe verhoudings bly, kan wees dat dit vir hulle belangrik is om in ŉ verhouding te wees (vgl. 3.3.2.2) of dat hulle geweld by die huis sien (Murray, 2001:139) en dit dus as normaal beskou of mede-afhanklik geword het daardeur. Verder is die volgende redes hoofsaaklik waarom sekere mense in manipulatiewe verhoudings bly:

3.5.1 Die gemanipuleerde glo die leuens

Deurgaans in die verhouding, vertel die manipuleerder verskillende leuens aan die gemanipuleerde en aangesien haar selfvertroue in die verhouding afgebreek is, glo sy dit (vgl. 3.1.3 & 3.2.3). Volgens Engel het mense haar die volgende redes gegee om in so ŉ verhouding te bly: "My partner told me it was my fault, and I believe her"; "I'm afraid I am as unlovable (unattractive, stupid, irritating) as he says I am" en "I'm afraid no one will ever love me again like she does" (Engel, 2002:94). Murray het tot dieselfde gevolgtrekking gekom:

> She believes her boyfriend when he tells her she's nothing and no one else would want her. She thinks she had better stay with him because he's the best she's going to get, and it is unbearable to imagine being an outsider in a sea of boyfriends and girlfriends. By remaining in her abusive relationship, she hopes that she will be able to find herself (2001:79).

Vir sommige tieners wat dit regkry om uit ŉ manipulatiewe verhouding te kom, is dit eenvoudig ongelooflik om te sien hoeveel mense van die ander geslag daarná wel in hulle belangstel.

3.5.2 Die gemanipuleerde is bang vir wat kan gebeur wanneer die verhouding beëindig word

Die gemanipuleerde is geïndoktrineer om haar sekuriteit in die verhouding en in die manipuleerder te vind, veral daardeur dat haar eie selfbeeld so afgebreek is in die verhouding. Om die rede is die gemanipuleerde gewoonlik baie bang om die verhouding te beëindig en vir wat kan gebeur wanneer die verhouding beëindig word.

Daarmee saam sal die manipuleerder soms dreigemente maak van slegte dinge wat kan gebeur wanneer die gemanipuleerde die verhouding beëindig, bv. dat hy haar klein boetie sal boelie ens. (Murray, 2001:140). “Most abusers threaten to harm you, themselves, your children, your family, your friends, your pets and your property if you defy them or leave them. (McMillan, 2007:151). Die manipuleerder se dreigemente kan ook wees om iets te doen wat ander mense nie noodwendig as sleg sal bestempel nie, soos om ŉ verhouding te begin met iemand van wie die manipuleerder al baie goeie goed gesê het (gewoonlik met die doel om die gemanipuleerde se selfbeeld te verswak – vgl. 3.2.2.2) en deur wie die gemanipuleerde dus bedreig voel of van wie sy nie hou nie.

Selfs al maak die manipuleerder geen dreigemente nie, kan die gemanipuleerde in die verhouding bly vir die eenvoudige rede “I’m afraid of what he will do if I try to leave” (Engel, 2002:94). Soos in die proses van manipulasie (3.2.1.1) verduidelik is, sal die manipuleerder al hoe minder moeite vir die gemanipuleerde doen sodra hulle in ŉ verhouding is. Hy sal ook minder beloftes hou, minder doen om die gemanipuleerde gelukkig te maak en baie meer van die gemanipuleerde verwag. Dit lei daartoe dat “You will be afraid of defying him because the emotional price will be too high” (McMillan, 2007:147) en die gemanipuleerde kan die manipuleerder nie méér teëgaan, as deur die verhouding te verbreek nie.

Ander redes waarom die gemanipuleerde bang kan wees vir wat kan gebeur wanneer die verhouding beëindig word, kan wees dat sy jammer voel vir die manipuleerder en hom nie alleen wil laat nie, of omdat die gemanipuleerde al so afhanklik geword het van die manipuleerder in een of ander opsig, dat sy net nie daarvoor kans sien nie (Engel, 2002:94). Nog ŉ moontlikheid is: “Your daughter is addicted to a boy. Just in the same way that addicts will do anything for a fix, your daughter is willing to risk everything to stay with him. (Murray, 2001:93).

Verder kan dit wat die gemanipuleerde bang maak soms niks met die manipuleerder self te doen hê nie, maar eerder met haar lewe as tiener, bv. wanneer sy nie kans sien vir die groepsdruk om ŉ ou te hê om in die ‘in-groep’ te wees nie. “The peer pressure in high schools is intense. One of the cardinal rules is: If you don’t have a boyfriend, there’s something terribly wrong with you. Some girls will do almost anything to hold on to their boyfriend, even suffer through an abusive relationship” (Murray, 2001:139).

Die rede waarom die gemanipuleerde bang is om die verhouding te beëindig, kan ook wees dat sy nie anders behandel wil word deur haar ouers nie. Die gemanipuleerde geniet waarskynlik die vryheid om later te mag inkom ens. en wil nie haar vryheid verloor nie (Murray, 2001:141). Sy wil ook nie druk ervaar om die verhouding te beëindig nie. Die gemanipuleerde weet waarskynlik dat haar ouers nie dink dat die manipuleerder die regte persoon vir haar is om mee

in ŉ verhouding te wees nie en "If she gives you even more evidence of his poor behavior, you may forbid her to see him, and that would be unbearable" (Murray, 2001:141). Indien die gemanipuleerde die verhouding beëindig, sal dit moet wees omdat sy uiteindelik (en met die hulp van ander mense wat belangrike sake uitwys) besef dat daar fout is en self die besluit maak om dit te doen.

3.5.3 Die gemanipuleerde is bang vir alleen wees

Alleenheid is een van die redes waarom iemand in ŉ manipulatiewe verhouding betrokke raak (vgl. 3.3.1.4) en ook een van die redes waarom iemand in so ŉ verhouding bly. "The fear of abandonment is acted out in your daughter's relationship when she won't break up with her boyfriend for fear of being alone (Murray, 2001:121).

Ironies genoeg is daar meer mense wat alleen word in so ŉ verhouding, as wat alleen daar ingaan, aangesien een van die manipuleerder se tegnieke is om die gemanipuleerde van haar vriende en familie te isoleer (vgl. 3.2.5.1). Volgens Engel is alleenheid waarskynlik die algemeenste rede waarom mense in ŉ verhouding met mishandeling bly - of hulle daarvan bewus is of nie. "Being alone is so uncomfortable, so frightening to some people that they will put up with almost anything in order to avoid it" (Engel, 2002:91). "When they are alone they may feel like "there is nothing to me," and they often experience panic, crushing boredom, and dissociation" (Engel, 2002:92).

3.5.4 Die gemanipuleerde het skuldgevoelens

Skuldgevoelens is een van die hoofredes waarom mense baiekeer nie sê wat hulle veronderstel is om te sê nie en ook iets wat manipuleerders misbruik vir beheer (vgl. 3.2.4.4). Skuldgevoelens omdat sy die manipuleerder belowe het dat die verhouding vir ewig sal hou, kan byvoorbeeld genoeg wees vir die gemanipuleerde om in die verhouding te bly. "She felt that if she stayed she would die from pain, but she didn't know what to do, because she was accused of causing it all" (Evans, 2002:17).

Die manipuleerder kon die gemanipuleerde moontlik dwing om fisies verder te gaan as wat sy wou. Daardeur maak hy seker dat sy in die verhouding bly, aangesien dit haar oortuig dat sy nie goed genoeg vir iemand anders sal wees nie en nie verdien om beter behandel te word nie (Kennedy Dugan & Hock, 2000:51).

Die skuldgevoelens kan egter ook teenoor iemand anders wees, bv. die gemanipuleerde se ouers. Veral in Christen-huise, sal die gemanipuleerde waarskynlik baie skuldig voel as sy met die manipuleerder seks gehad het. "If she is sexually active, she may feel true remorse but be too ashamed and afraid to tell you" (Murray, 2001:141). Vir dieselfde rede, kan die gemanipuleerde ook teenoor God skuldig voel en dalk besluit om in die verhouding te bly en eendag met die manipuleerder te trou, sodat die seks (volgens die gemanipuleerde) minder erg sal wees in God se oë.

3.5.5 Die gemanipuleerde is verneder deur die gebeure

Niemand sal dit geniet om te erken dat hulle deur iemand anders gemanipuleer is nie en dit sal veral vir ŉ tiener erg wees om te erken dat sy swak onderskeidingsvermoë gehad het, nadat sy pas meer vryheid en verantwoordelikheid gegun is. Murray verduidelik dit soos volg aan ouers: "See it through her eyes: just when she has implored you to trust her, she makes a poor choice in a boyfriend. Because she is a teenager, and because she is your daughter, she doesn't want to look foolish" (Murray, 2001:140).

Dit is ook nie maklik om redes te soek waarom ŉ mens toelaat dat iemand jou sleg behandel nie en geen tiener (of enige ander mens) sal geredelik wil erken dat sy so ŉ lae selfbeeld het, dat sy dit toelaat nie. "It's embarrassing and humiliating to admit that you would allow yourself to be treated so poorly and even more degrading to admit that you have stayed with someone even after you realized you were being emotionally abused" (Engel, 2002:90). Tieners is op ŉ stadium waar vernedering oor die algemeen vir hulle erger is as in ander lewensfases. Net om met die verkeerde kar, of haarstyl by die skool aan te kom kan al vernederend wees. Die vernedering om te erken dat jy toegelaat het dat iemand jou beheer en domineer, is soms net te veel en kan ŉ rede wees vir die gemanipuleerde om in die verhouding te bly.

3.5.6 Die gemanipuleerde ontken die disfunksionaliteit van die verhouding

Daar is heelwat redes waarom iemand sal ontken dat sy in ŉ manipulatiewe verhouding is. Eerstens is dit dalk vir haar moeilik om die verhouding te identifiseer as een waarin daar mishandeling plaasvind (Murray, 2001:139). Baie mense is steeds onder die illusie dat mishandeling net fisiese geweld is. Die gemanipuleerde besef dus nie dat sy emosioneel mishandel word, in ŉ manipulatiewe verhouding nie. Inteendeel, sy glo waarskynlik dat sy die probleme veroorsaak, aangesien die manipuleerder haar daarvoor blameer, maar "Typically, the only way a partner has contributed to the abuse is by being too complacent or too understanding" (Engel, 2002:45). Wanneer die gemanipuleerde elke keer die valse redes van die manipuleerder insien, sal sy geen fout kan vind met hom of met die verhouding nie.

Tweedens wil sy dalk nie die verhouding sien vir wat dit regtig is nie. "She has a fantasy that her boyfriend is going to change, that she is the person who can rescue him, that it's really not that bad, and so on. She minimizes the severity of the problem and makes excuses for his behavior..." (Murray, 2001:14). Vir ŉ bang gemanipuleerde is dit heelwat makliker om te maak of die probleme in die verhouding nie bestaan nie, as om dit aan te spreek.

In die derde plek glo party mense dat hulle dit verdien om sleg behandel te word. Volgens so iemand vind daar dus nie manipulasie - wat sal impliseer dat die ander persoon iets verkeerd doen - in die verhouding plaas nie, maar omdat hulle waardeloos, minderwaardig of onvoldoende voel, dink hulle dit is ŉ normale verhouding vir iemand soos hulle. "For example, those who were sexually abused as children or raped as young adults often feel like damaged

goods or blame themselves for the abuse” … “Those who were sexually abused more than one time are particularly prone to blaming themselves (Engel, 2002:93).

3.5.7 Die gemanipuleerde het wanopvattings oor die liefde

Tieners wat nie behoorlik ingelig is oor wat die liefde werklik is en behoort te wees nie, weet nie wanneer die begrip misbruik word nie. Volgens Murray glo die gemanipuleerde dat jaloesie en besitlikheid sinoniem aan liefde is (2001:139). ŉ Voorbeeld daarvan is ŉ sewentienjarige wat gesê het:

> “I guess I liked it when he was jealous. He didn’t want me to look at any other boys at school and would pick a fight with any guy who talked to me. Whenever I was out with my friends, he left all these messages on my answering machine telling me that he loved me and missed me. I thought it was so sweet—at first” (Murray, 2001:23).

Ook sê sy: “I was stunned to find that both genders felt that punching a hole in a wall or window was an acceptable way to release anger (Murray, 2001:2). Die gemanipuleerde vertolk dus hierdie totaal oordrewe gedrag (die tegniek wat die manipuleerder wetend of onwetend gebruik) as liefde en omgee. Wanneer ŉ mens dink dat liefde so lyk, voel ŉ manipulatiewe verhouding soos ware liefde – veral as die manipuleerder jou met sy slimpraatjies oortuig dat dit is.

3.5.8 Die gemanipuleerde is mede-afhanklik (“codependant”) van die manipuleerder

Aangesien die studie ten doel het om te ondersoek hoe pastorale berading aan tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word gegee kan word, is die fokus hoofsaaklik op die gemanipuleerde en nie op die manipuleerder nie. Dit is egter belangrik om te noem dat beide die manipuleerder, sowel as die gemanipuleerde waarskynlik tot ŉ mate mede-afhanklik van mekaar is.

Mede-afhanklikheid (“co-dependency”) word deesdae meer en meer ondersoek. Aanvanklik is die term net gebruik vir iemand wat met ŉ verslaafde getroud is, maar dit word deesdae breër gebruik in die sin dat: “When our needs for love, security, worth, or significance are not met, we attempt to meet these needs through depending on ourselves, relying on others, trying to control others, or using substances or things to make us happy” (Reiner, 2004).

Aangesien dit so ŉ wye veld is, het Reiner dit verdeel in drie onderafdelings, met twee onderafdelings elk, nl. **1)** The co-dependent dependent: a) The Co-dependent Dependent Passive, b) The Co-dependent Dependent Rescuer; **2)** The co-dependent independent: a) Co-dependent Independent Worldly Failure, b) Co-dependent Independent Worldly Success en **3)** The co-dependent avoidant: a) Co-dependent Avoidance-Irresponsibility and Procrastination, b) Co-dependent Relationship Avoidance-Victim Mentality (Reiner, 2004).

Die onderafdelings relevant vir hierdie studie, is die sogenaamde “Co-dependent Dependent Passive” en die “Co-dependent Dependent Rescuer”. Reiner beskryf ŉ persoon wat deel uitmaak van die eersgenoemde tipe soos volg:

> She is the damsel looking for a rescuer who will kill the dragon of life that is holding her captive and take them both off to the castle to “live happily ever after.” Unfortunately, in many cases these rescuers turn out to be co-dependent independents who are over-controlling, abusive, or, at least, boundary violators (2004).

Die meeste mense wat “Co-dependent Dependent Passive” is, voel asof hulle tekort skiet en het ŉ lae selfbeeld. Die ander tipe wat maklik gemanipuleer sal word, is die “Co-dependent Dependent Rescuer”, omdat sy dit sal vermy om die oortredings van die manipuleerder uit te sorteer en haar emosionele pyn sal wegsteek “Most mates of co-dependent dependents are incompetent, controlling, or abusive in some way. Initially the co-dependent dependent rescuer is the "perfect" mate to enable a dysfunctional, abusive, or controlling husband” (Reiner, 2004).

Iemand wat, soos die “Co-dependent Dependent” tipe mens, ŉ lae selfbeeld het, verwag nie om liefdevol en respekvol hanteer te word nie. Die manipuleerder misbruik sy meisie se lae selfbeeld (vgl. 3.2.4, 3.2.6 & 3.4.1) om haar met min moeite en min beloning te oortuig om by hom te bly. Die gemanipuleerde se lae selfbeeld het dus tot gevolg dat sy so afhanklik word van die manipuleerder se goedkeuring en beloning, dat sy “... will be more grateful for his presence, less likely to resist his will, and very unlikely to pack your bags and go, even when the punishments become more severe” (McMillan, 2007:97). Die verband tussen mede-afhanklikheid en manipulasie kan in verdere studies in meer detail ondersoek word.

3.5.9 Gevolgtrekking

Wanneer ŉ mens sien dat iemand in haar verhouding gemanipuleer word en die verhouding nie wil beëindig nie, is dit belangrik om te verstaan waarom die persoon nie kans sien om dit te doen nie. Eers dan kan die berader begin insien hoe die persoon voel en haar van hulp wees om haarself uit die manipulatiewe verhouding te bevry.

HOOFSTUK 4: **MANIPULASIE IN TIENERVERHOUDINGS – ’n NORMATIEWE PERSPEKTIEF.**

Teenoor die vorige hoofstuk se uiteensetting van ’n manipulatiewe verhouding en wat daarmee gepaard gaan, sal hierdie hoofstuk vanuit ’n normatiewe perspektief na romantiese tienerverhoudings kyk. Eerstens word verduidelik hoe ’n romantiese verhouding behoort te lyk, in teenstelling met ’n manipulatiewe verhouding. Tweedens word daar gekyk waarom manipulasie Bybels verkeerd is en in die laaste plek word die pastorale tradisie[13] wat vir die studie gebruik word verduidelik.

4.1 HOE ’n ROMANTIESE VERHOUDING BEHOORT TE LYK

In ’n gesonde romantiese verhouding het beide partye beheer oor hulself en die mag om die verhouding positief te beïnvloed. Volgens Engels, Kerr en Stattin (2007:81) is individuele welstand intiem gebonde aan ondervindings in romantiese verhoudings, aangesien daar vir party mense geen groter bron van geluk en teleurstelling is nie “Once considered unworthy of serious study because of their fleeting and inconsequential nature, scholars now recognize that early romantic relationships may make significant contributions to individual well-being”. Om die rede is dit belangrik om te verstaan hoe ’n gesonde romantiese tienerverhouding behoort te lyk.

Eenvoudig gestel, is ’n gesonde verhouding basies presies die teenoorgestelde van dit wat in hoofstuk 3 bespreek is. Die uitkoms van ’n studie wat gedoen is oor tieners se perspektiewe op romantiese verhoudings, is dat tieners oor die algemeen weet hoe ’n gesonde romantiese tienerverhouding behoort te lyk, nl. dat dit, volgens die studie se beskrywing, gekenmerk word aan respek, eerlikheid, getrouheid (aan die ander persoon), goeie kommunikasie en die afwesigheid van geweld. Nogtans het baie van die tieners terselfdertyd pessimisme uitgespreek oor hulle kanse om so ’n verhouding te beleef (Guzman, Ikramullah, Manlove, Peterson & Scarupa, 2009:1).

Ander eienskappe wat belangrik is vir ’n gesonde romantiese verhouding is bv. vertroue en samewerking. Volgens Braiker behoort ’n verhouding met vertroue en samewerking ook een te wees met wedersydse respek en gesonde interafhanklikheid en dié mengsel tussen outonomie en interafhanklikheid lei tot intimiteit, ’n hoë selfbeeld, selfagting en selfstandigheid (Braiker, 2004:70). Die gevolge van ’n gesonde romantiese verhouding is dus in hierdie aspek presies die teenoorgestelde van die gevolge van ’n manipulatiewe verhouding.

Behalwe vir die eienskappe wat reeds genoem is, is daar ander eienskappe van ’n gesonde romantiese tienerverhouding, in teenstelling met ’n manipulatiewe verhouding. Dit word vervolgens bespreek.

---

[13] Die benadering tot terapie, gegrond op Ouweneel se siening van berading.

4.1.1 Gesonde verliefdheid

Wanneer 'n mens (veral 'n tiener) aanvanklik verlief raak, voel dit asof jy op die wolke loop. Die hemel is blouer, musiek is mooier, blomme ruik lekkerder en jou hart klop vinniger. Volgens Forward en Buck is hierdie ervaring nie net 'n mens se verbeelding nie:

> Physical changes are triggered in our bodies by romantic feelings, hopes, and fantasies. Our heartbeat quickens, we become flushed, our adrenaline pumps, we experience hormonal changes, and our brains release endorphins - the body's natural opiate. As a result of all this chernical activity, love is a physical state as well as a state of mind (2002:19).

Dit is nie ongewoon dat verliefde tieners in hierdie opwindende tyd van verlief wees baie tyd met mekaar, op die telefoon en in 'n droomwêreld waarvan die ander persoon deel uitmaak, wil spandeer nie. Murray beskryf verliefdheid as 'n wonderlike gevoel en 'n belangrike deel van die liefde, maar vir 'n verhouding om te bly bestaan, moet verliefdheid groei tot volwasse liefde (m.b.t. die liefde – nie die ouderdom van die persoon nie), al wil 'n mens nie van al die romanse, passie en energie van verliefdheid ontslae raak nie (2001:88).

Verliefdheid is 'n staat waarin 'n mens net die positiewe eienskappe van die ander persoon sien (Vansteenwegen, 1989:126). Alhoewel almal weet dat verliefdheid verganklik is, bestaan daar baie min wetenskaplike kennis oor wat dit presies is wat mense op mekaar verlief laat raak, of wat die rede is dat verliefdheid weer verdwyn (Vansteenwegen, 1989:127). Dit kan egter plek maak vir intimiteit, "die saamwees ter wille van saamwees self; die saamwees waarin ek myself kan wees, my gevoelens kan uitspreek..." (Vansteenwegen, 1989:128-129). Dit is duidelik dat intimiteit, soos deur Vansteenwegen beskryf, nie dit is waarin verliefdheid in die geval van 'n manipulatiewe verhouding ontwikkel nie.

Om manipulasie te voorkom, is dit belangrik dat tieners soms die rooskleurige bril van verliefdheid vir 'n rukkie afhaal, om na die ander persoon se gedrag te kyk en te sien watter eienskappe van die ander persoon hy of sy tot dusver (waarskynlik onbewustelik) na die agtergrond geskuif het. Daarna kan hulle die bril weer opsit en die verliefdheid geniet.

Wanneer die verhouding kan ontwikkel in 'n gesonde romantiese verhouding, met die regte vlak van intimiteit, sal hierdie tye van ondersoek die potensiële verhouding geen skade berokken nie. Indien die ander persoon se intensie egter nie is om 'n gesonde verhouding te laat ontwikkel nie (of al is dit nie berekend nie, maar sy gedrag wys dat dit na 'n manipulatiewe verhouding kan lei) is dit belangrik dat die verliefde tiener dit sal weet en daarvolgens kan optree.

4.1.2 Gelykheid

In Genesis 2:18 sê God dat hy iemand vir die mens sal maak wat aan hom gelyk is (vgl. 4.2.2.1). Alhoewel mans en vrouens verskillend is in sekere opsigte, is hulle as gelykes geskape

(Drinkwater, Lesser & Shneer, 2009:16). Seuns en dogters in romantiese tienerverhoudings is ook gelyk aan mekaar en daarom kan die een se behoeftes nie deurlopend belangriker as die ander s'n geag word, soos in die geval van 'n manipulatiewe verhouding nie.

Wanneer 'n mens in 'n verhouding is met iemand wat jy as belangriker, magtiger of, om watter rede ook al, "beter" as jy sien, sal jy waarskynlik baie meer ingee as wat jy sou wanneer jy jouself as sy gelyke sien "You'll tend to keep quiet when you should speak up, to tolerate unacceptable behavior, and to generally allow him to control the relationship (Engel, 2000:153). Wanneer 'n mens aan die ander kant met iemand in 'n verhouding is wat homself as belangriker, magtiger of "beter" as jy sien, sal hy geneig wees om jou na jou limiete te dwing, jou as vanselfsprekend te aanvaar of om jou te domineer (Engel, 2000:153).

'n Gesonde romantiese verhouding word deur gelykheid en respek gekenmerk en dit staan direk teenoor 'n ongesonde verhouding waarin daar nie balans in beheer is nie en/of ten minste een van die persone in die verhouding moet veg om 'n regmatige deel beheer te besit. Ongelykheid is baie keer 'n gevolg daarvan dat een persoon die ander se behoeftes kan antisipeer en dit haar skuldig, angstig of gebelg laat voel (Lancer, 2012:57).

Ongelykheid in 'n verhouding stel 'n mens bloot vir manipulasie. Iemand wat meer beheer het in 'n verhouding sal meer van die ander persoon verwag en iemand wat minderwaardig voel in 'n verhouding is geneig om meer toe te gee om die ander persoon tevrede te stel en sal ook makliker mishandelende (manipulerende) gedrag aanvaar (Engel, 2000:153), (vgl. 3.3.1.6). Daarteenoor sal mense in 'n gesonde verhouding aan hulle swak eienskappe werk met die bystand van die ander persoon:

> In a healthy relationship both partners complement each other by making up for one another's weaknesses; they don't use their strengths to intimidate or to make their partner feel "less than." By choosing an equal partner and by creating a relationship based on equality, mutuality, and reciprocity, you create an environment where you feel such acceptance and love that you can become the best you can be, as can your partner (Engel, 2000:158).

Gelykheid in 'n verhouding kan baie prakties gesien word. Dit is bv. belangrik dat tieners weet dat selfs wanneer hulle 'n saak bespreek, beide persone in die verhouding gelyke tyd en respek moet geniet om te praat (Cloud & Townsend, 2009:231). Dit beteken ook dat nie een van die persone in die verhouding sal huiwer om hulle behoeftes en begeertes aan die ander bekend te maak, omdat hulle bang is vir konflik nie, (vgl. 3.3.1.2) aangesien hulle gelyke reg het om te deel wat hulle op die hart het (Cloud & Townsend, 2009:157).

'n Verhouding waarin beide partye gelyk is, is ook 'n verhouding waarbinne daar vryheid vir elke party is. In so 'n verhouding het beide mekaar nodig, maak hulle staat op mekaar en affekteer hulle mekaar, maar hulle is gelyk en is dus verantwoordelik vir hul eie dade en bydrae tot die verhouding. "Their lives are interdependent. They don't fear intimacy, and independence is not seen as a threat to the relationship. In fact, the relationship gives them each

more freedom. They respect and support each other's personal goals, but are committed to the relationship" (Lancer, 2012:58).

ŉ Gelyke verhouding het wederkerigheid en vennootskap. Dit het gee-en-neem en dit déél selfopoffering ter wille van die ander persoon en die verhouding (Cloud & Townsend, 2009:156). "An equal relationship is one in which both parties contribute to the relationship in an equitable way and in which each is seen as an equal in the other's eyes" (Engel, 2000:151).

Hierdie nodige gelykheid gaan na beide kante toe. Soos bespreek moet een persoon in die verhouding (gewoonlik die manipuleerder) nie die ander onderdruk, omdat hy meer beheer het nie, maar die ander persoon moet ook nie die rol van ŉ ouer aanneem nie (gewoonlik die gemanipuleerde – vgl. 3.3.1.1) (Cloud & Townsend, 2009:272). In ŉ gesonde romantiese verhouding moet beide partye gelyk wees en mekaar ondersteun.

4.1.3 Individualiteit en vryheid

Gesonde romantiese verhoudings bestaan uit twee unieke mense wat elkeen verantwoordelikheid neem vir sy of haar helfte van die verhouding en vir hom- of haarself. Dit werk goed wanneer ŉ mens weet wat jy self dink, voel en nodig het en hoe om jou behoeftes te bevredig (Lancer, 2012:80).

Volgens Stoker het die menslike persoonlikheid twee unieke, tot mekaar onherleibare sye, ŉ individuele en ŉ sosiale sy en niks ter wêreld moet iemand sy individueel-persoonlike gewetens-, geloofs-, denkvryheid, ens., kan ontneem nie (2007b:10). ŉ Mens kan nie hoop om ŉ intieme, liefdevolle verhouding te hê, wanneer jy jou reg om te praat, jou eie opinies te gee, te vra dat daar aan jou behoeftes voldoen word en nie saam te stem met iets wanneer nodig, opgee nie (Engel, 2000:160). Om ŉ mens se waardigheid en individualiteit te behou, is uiters belangrik in ŉ romantiese verhouding (Forward & Buck, 2002:277).

"A healthy connection is one that recognizes the individuality of the other. As two people communicate verbally as well as with their tone of voice, facial expressions, and body language, they each respond appropriately to what they hear and see" (Evans, 2002:76). Deur op te let hoe die ander persoon praat en wat hy of sy sê, kan elkeen in die verhouding die ander as individu met eie gewaarwordings en gevoelens erken en leer om met mekaar te empatiseer.

Vir die verhouding om gesond te bly, is dit nodig dat die twee individue mekaar vryheid en verantwoordelikheid gun, aangesien dit belangrik is vir verliefdheid om in liefde te ontwikkel. Wanneer twee individue mekaar vryheid gun en terselfdertyd eienaarskap van die verhouding neem, skep hulle ŉ omgewing waarin liefde kan groei "Freedom and responsibility create a safe and secure environment for a couple to love, trust, explore, and deepen their experience of each other" (Cloud & Townsend, 2009:27).

Wanneer een van die partye in die verhouding haarself (wie sy regtig is) moet opgee om die ander persoon tevrede te stel, sal die verhouding ongesond word. "When someone truly loves

you he loves you for who you are—not who he wants you to become or who he thinks you can become. True love involves total acceptance of you as a person, your so-called negative qualities as well as your so-called positive ones" (Engel, 2000:150). Dit beteken egter nie dat ʼn mens nie kan groei of ontwikkel binne ʼn gesonde verhouding nie. Inteendeel. Dit is ideaal dat die liefde beide persone binne ʼn gesonde verhouding sal transformeer, maar dan is dit omdat elke individu sy of haar swakker eienskappe wil verbeter en nie omdat die ander persoon vind dat hy of sy moet verander nie (Engel, 2000:150).

In teenstelling met ʼn manipulatiewe verhouding, sal ʼn gesonde verhouding nie van ʼn mens verwag om van jou individuele lewe en vriende afstand te doen nie (Cloud & Townsend, 2009:184), (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1). Dit is belangrik om kwaliteit-tyd saam met en sonder mekaar te spandeer. Wanneer beide tyd met mekaar spandeer, behoort ʼn gesonde verhouding daardeur te ontwikkel en versterk te word. Dit is egter soms ook nodig vir beide individue om tyd saam met ander mense te spandeer. Tyd met ander sal die progressie van ʼn manipulatiewe verhouding teenwerk, maar vir ʼn gesonde verhouding kan dit tot gevolg hê dat: "You renew your own aliveness and bring new energy and experiences to the relationship. You're not using the relationship as your sole source of nourishment, which drains it. Quality time apart also makes you miss your partner..." (Lancer, 2012:267).

Forward & Buck gee die volgende voorbeeld van iemand wat in ʼn ongesonde verhouding is, waar elkeen se individualiteit nie beag word nie: "There's all this anger inside of me but it never comes out as anger. I feel overwhelmed and intruded upon like I have no individuality and no life. Like I'm not my own person anymore. I always had to be whoever he wants me to be" (2002:115).

Grense kan so ʼn persoon help om steeds haarself te wees in die verhouding (Cloud & Townsend, 2009:33). Dit sal in die volgende hoofstuk bespreek word. In ʼn gesonde verhouding, is ʼn mens egter nie veronderstel om jouself te verander om die ander persoon tevrede te stel nie. "Neither should loving mean you must give up all that makes you who you are. As you've no doubt heard many times, to truly love someone you must first love yourself. If you continually give up yourself to the men you love, you will soon have no self to love" (Engel, 2000:149) en dan sal die ander persoon jou waarskynlik later ook nie meer liefhê nie, aangesien jy iemand geword het wat jy nie aan die begin van die verhouding was nie. In die geval van ʼn manipulatiewe verhouding, is ware onselfsugtige liefde in elk geval nie ter sprake nie.

4.1.4 Redelikheid

Selfs in ʼn gesonde verhouding, is dit soms moeilik om aan die ander persoon se behoeftes te voldoen, maar wanneer die ander persoon se behoeftes en verwagtings onredelik is, soos in ʼn manipulatiewe verhouding, sal ʼn mens dit nooit regkry nie. Dit is bv. onredelik van iemand om te verwag dat die ander persoon in die verhouding alles elke keer eenkant toe sal skuif wanneer hy dit van haar verwag. Net so: "It is unreasonable for someone to expect you to anticipate his needs unless he communicates them to you. And it is extremely unreasonable for someone to

expect that you will put up with selfishness, constant demands, and ingratitude indefinitely" (Engel, 2000:154-155).

In gesonde verhoudings is daar ook nie ŉ onredelike stryd om beheer nie. Elkeen weet dat sy of haar geluk tot ŉ groot mate daarvan afhang of die ander persoon gelukkig is of nie, daarom sal hulle hul bes doen om aan die ander persoon se behoeftes te voldoen, maar dit impliseer dat hulle gee sonder dat dit van die ander persoon verwag/geëis word. Hierdie samewerking in ŉ gesonde verhouding is dus nie verkleinerend of uitputtend nie, want elkeen kry deur te gee en elkeen weet dat hy of sy nie bang hoef te wees om die ander persoon se behoeftes te ken nie, want die ander persoon sal nie onredelik wees wanneer hulle "nee" sê wanneer iets nie vir hulle moontlik is om te doen nie (Lancer, 2012:267-268).

4.1.5 Positiewe invloed

Soos in 3.2.1.1. bespreek, gebruik manipuleerders veral in die beginfase van die verhouding positiewe versterking. As dit net daarby gestop het, sou dit nie manipulerend wees nie, aangesien daar niks verkeerd is daarmee om belonings te ontvang in die vorm van iets wat ŉ mens graag wil hê nie. "... relationships that are based on positive reinforcement are generally pleasant and enjoyable" (Braiker, 2004:130).

In die sielkunde word sulke gedrag breedweg onder sosiale invloed (sosial influence) gekategoriseer, aangesien mense doelbewus van sulke gedrag gebruik maak om ander daardeur te probeer beïnvloed. "There is nothing inherently wrong with or unhealthy about attempts to influence people. Doctors, for example, seek to change our health habits. Good teachers use tactics of persuasion (and sometimes bribery in the form of candy) to motivate and stimulate their students" (Braiker, 2004:73-74). Daar is egter nodige grense aan alles, om seker te maak dat die invloed gepas en gesond is en bly. Die verskil tussen gesonde sosiale invloed en ongesonde manipulasie, hang van twee goed af, nl. 1) die motiewe en houding van die een wat beïnvloed en 2) die taktieke wat hy gebruik om die ander se gedrag, gedagtes en/of gevoelens te verander (Braiker, 2004:74).

Wanneer iemand op ŉ gesonde wyse deur iemand anders beïnvloed word, gaan dit gewoonlik gepaard met vergoeding, maar in teenstelling met dit wat die manipuleerder doen, word dit gelei deur oop, eerlike en direkte kommunikasie. Dwang of dreigemente word nie gebruik nie. Die agenda en doel van die persoon wat ander positief wil beïnvloed, word dus duidelik gemaak vir die ander persoon/persone. Daarteenoor:

> … manipulation thrives in an atmosphere of indirect, devious, and even deceptive communication. Agendas frequently are hidden and purposes disguised. Threats, intimidation, and coercion are preferred tactics. Manipulators seek the opportunity to ensnare and entrap their victims. They often proceed in subtle, devious, or covert ways so that the manipulative character of the relationship is well established long before its true nature becomes apparent to the victim. (Braiker, 2004:4-5)

Een van die mees afbrekende persoonseienskappe, is om ander negatief te beïnvloed (Cloud & Townsend, 2009:103).

4.1.6 Positiewe emosies

Dit is onmoontlik vir liefde en vrees om saam in 'n verhouding te bestaan, al is dit nie onmoontlik vir liefde en uiterse hartseer om saam te bestaan nie (Murray, 2001:17). Wanneer 'n mens vir iemand lief is en hy vir jou, is dit veronderstel om jou 'n mate van sekuriteit te gee. In so 'n verhouding staan 'n mens met jou wese oop voor die ander persoon en moet daar niks wees waarvoor jy bang hoef te wees nie (Stoker, 2010:2). "Tot 'n mate kan 'n mens liefde en vrees as teenoorgesteldes sien. Liefde is die gee van jouself (ook om die ander persoon te beskerm), waar vrees die beskerming van jouself is" (Stoker, 2010:3).

Teenoor die negatiewe emosie van vrees, sal iemand wat liefdevolle gedrag in 'n verhouding ontvang, gelukkig, sorgeloos en energiek voel en voel of hulle enige iets kan bereik. Daarteenoor beleef iemand in 'n manipulatiewe verhouding emosies soos vrees en hartseer en het hulle min energie en 'n lae selfbeeld (Murray, 2001:17).

'n Gesonde verhouding bestaan uit twee mense met gesonde grense wat hulle emosies, waardes, gedrag en houdings beskerm (Cloud & Townsend, 2009:33). Liefde is nie 'n buite-beheer-gevoel nie, dit is 'n keuse (Murray, 2001:87). In teenstelling met die beheer en dwang wat in manipulatiewe verhoudings ontwikkel, sal iemand in 'n gesonde verhouding nie wil hê dat die ander persoon vir hom iets moet doen, indien sy nie gewillig is om dit te doen, of as dit haar kan benadeel nie. Rosenberg voeg daarby:

> "... Never do anything for me where there is the least bit of fear, guilt, shame, resentment, or resignation behind your motives. Otherwise we'll both suffer. Please honor my request only if it comes from your heart, where it is a gift to yourself to give to me." Only when neither person feels like they're losing, giving in or giving up, do both people benefit from the action (2008:10)

Volgens Vansteenwegen kan 'n gesonde verhouding nie bestaan sonder die uitruil van gevoelens nie (Vansteenwegen, 1989:166). Beide persone in die verhouding moet sonder vrees aan mekaar kan verduidelik hoe hulle voel. Indien dit in 'n gesonde verhouding gebeur, sal "verdriet dan geleidelik verminder, die vrees verdwyn en die ontnugtering afneem" (Vansteenwegen, 1989:166). Presies die teenoorgestelde is egter waar wanneer dit in 'n manipulatiewe verhouding gebeur. Die manipuleerder sal waarskynlik die gemanipuleerde se gevoelens uitbuit (vgl. 3.2.4.4) en so met haar te werk gaan dat haar verdriet en/of vrees sal toeneem.

4.1.7 Geen "liefdesverslawing"

Volgens Fisher kan liefde soms as 'n verslawing gesien word, omdat dit gereeld geassosieer word met "... intensely focused attention, euphoria, craving, obsession, compulsion, distortion

of reality, emotional and physical dependence, personality changes, and loss of self-control, psychologists regard romantic love as an addiction" (2006:18).

In ŉ manipulatiewe verhouding kan hierdie verslaafdheid werklik ŉ probleem wees. Alhoewel die gemanipuleerde nie chemies verslaaf is aan die manipuleerder nie, kan sy ŉ emosionele kompulsie hê om by die manipuleerder te wees, wat net so sterk soos ŉ dwelm beleef kan word (Murray, 2001:92). Iemand in so ŉ ongesonde verslawingsverhouding kan nie logiese argumente - gerig teen die manipuleerder of die verhouding - insien nie en voel desperaat wanneer sy nie by die manipuleerder is nie (Murray, 2001:92).

So ŉ verhouding stel die gemanipuleerde bloot tot ŉ groter gevaar om fisies en seksueel mishandel te word, aangesien die manipuleerder maklik hierdie staat van verslaafdheid kan misbruik. "... she will do anything for him because she's desperate. More important, he knows that she will take anything from him as long as she gets her fix. This gives him permission to treat her any way he likes, knowing that her greatest fear is withdrawal of "affection"" (Murray, 2001:93).

Manipulasie versterk gevoelens van afhanklikheid, hulpeloosheid en viktimisasie en dit verklein die verhouding se kapasiteit om te funksioneer of normaal op ŉ gesonde en gebalanseerde manier te groei. "Under the burdensome weight of manipulation, relationships stagnate into a highly lopsided power imbalance" (Braiker, 2004:4).

In ŉ gesonde romantiese verhouding sal nie een van die partye wens dat die ander obsessief moet word of aan hom verslaaf moet wees nie. Ook sal ŉ mens in ŉ gesonde verhouding wil hê dat dit met die ander persoon ten minste so goed sal gaan soos dit met jou gaan en ŉ mens sal wens dat die ander persoon ook haar potensiaal moet ontwikkel. Anders as in ŉ verslawende, manipulatiewe verhouding, is beide partye in ŉ gesonde verhouding seker van die ander persoon se gevoel vir hom of haar en maak jaloesie nie deel uit van die prentjie nie (Murray, 2001:97). In ŉ gesonde verhouding is nie een van die twee persone obsessief oor die verhouding nie (Murray, 2001:100).

4.2 WAAROM MANIPULASIE BYBELS VERKEERD IS

Die rede waarom manipulasie Bybels verkeerd is, is dat manipuleerders nie leef soos God van Christene vra nie. Dit beteken nie dat hulle goddeloos is nie, maar wel dat hulle (soos elke ander Christen) introspeksie moet doen en hulle gedrag moet verander om as verloste mense te leef.

4.2.1 Leef!

"Iemand wat aan Christus behoort, is ŉ nuwe mens. Die oue is verby, die nuwe het gekom" (2 Kor. 5:17). Matera (2013:168) beklemtoon dat mense wat hierdie belofte verstaan en werklik

glo dat die lewende God hulle as Sy tempel gebruik, sterk gemotiveerd is om hul skoon te maak van alles wat oud, verkeerd, vuil en selfsugtig is. Aangesien Christus vir ons gesterf en ons saam met Hom uit die dood opgewek is, moet ons strewe om meer soos Hy te wees (Kol. 3:1) en te lewe soos wat Hy van ons verlang. Die Bybel gee baie praktiese raad aan Christene, hoe dit behoort gedoen te word, bv. (i) dat ons ons gedagtes moet rig op die dinge wat daarbo[14] is, nie op die dinge wat op die aarde is nie (Kol. 3:2), (ii) dat ons die aardse dinge wat nog deel van ons lewe is moet doodmaak, bv. onsedelikheid, onreinheid, wellus, slegte begeertes, en gierigheid, wat afgodery is (Kol. 3:5) (iii) dat ons dinge soos woede, haat, nyd vuil taal moet laat staan (Kol. 3:8) en (iv) dat ons nie vir mekaar leuens moet vertel nie, aangesien ons met die ou, sondige mens en sy gewoontes gebreek het (Kol. 3:9). Teenoor hierdie gedrag, wat amper alles deel uitmaak van dit wat ŉ mens by manipuleerders sien, moet Christene nou die lewe van die nuwe mens leef, wat al hoe meer vernuwe word na die beeld van sy Skepper en tot die volle kennis van God (Kol. 3:10). Bird (2014:95) verduidelik dat Kol.1:1-17 die klem laat val op die eenheid met die Messias, wat die gelowige se benadering tot ŉ etiese lewe verander van selfgerigtheid na ŉ lewegewende lewe.

As nuwe mense in Christus, weet gelowiges dat hulle volgens God se besluit geroep is en Hom liefhet, daarom sal hy alles vir ons ten goede laat meewerk (Rom. 8:28). Hy het ons verkies en bestem om gelykvormig te wees aan die beeld van sy Seun (Rom. 8:29). Hy het ons geroep, vrygespreek en verheerlik en daarom weet ons dat Hy vír ons is (Rom. 8:30-31) en hoef christene vir niks bang te wees nie[15].

4.2.1.1 Leef gewortel in Christus

Aangesien ons Christus Jesus as Here aangeneem het, moet ons in verbondenheid met Hom lewe, in Hom gewortel en op Hom gebou, vas in die geloof en met dankbaarheid vervul (Kol. 2:6). Wanneer ons in Christus gewortel en op Hom gebou is, beteken dit dat ons ons identiteit in Hom soek en nie in Adam - die een mens deur wie die sonde en die dood die wêreld ingekom het (Rom. 5:12 ; Bray, 2012:376-377) - nie. Dit beteken egter nie dat christene nie daagliks ŉ stryd teen sonde en die ou natuur sal moet stry nie. Die wete dat ŉ mens in Christus gewortel is, is ongelukkig nie genoeg om te verseker dat jou sondige natuur jou nie meer lastig val nie. Soos Paulus, doen christene vandag ook die slegte wat hulle nie wil doen nie, (Rom. 7:19) maar in Christus gewortel kan ŉ mens daarteen veg.

Die gemanipuleerde moet daarop fokus om in Christus gewortel te bly en aan Hom bly vashou, al probeer iemand anders haar deur misleidende teorieë en argumente van God af wegvoer (Kol. 2:8). Of dit nou is om haar van ŉ ander geloof te oortuig, of om haar fokus weg te neem daarvan dat sy in Christus gewortel is en haar fokus eerder op ŉ ander mens te plaas, sodat die

[14] "Collosians exorts it's readers to seek the "things above", because that is where Christ is. As Collosians defines it, seeking "the things above" consists of living out one's connectedness to Christ. The exortion to "seek the things above" is the broadest, most comprehensive commant in the letter… which ammounts to orienting one's entire existence toward new life in Christ" (Sumney, 2008:177).

[15] Sien ook die deeglike uiteensetting van Levering (2012:196-215) hieroor, onder die opskrif "Predestination in context".

persoon nie meer in dankbaarheid teenoor God lewe en haar afhanklikheid aan Hom beken nie, maar eerder daarop fokus hoe sy die ander persoon tevrede kan stel en kan leef soos die ander persoon dit van haar verlang. Presies dit gebeur baie keer in ŉ manipulatiewe verhouding (vgl. 3.4.1). Die manipuleerder probeer in kern om homself tot ŉ afgod in die oë van die gemanipuleerde te verhef – iemand sonder wie die gemanipuleerde nie "kan" lewe nie.

Daarteenoor is dit belangrik dat die gemanipuleerde sal verstaan dat Christus die enigste een is waarsonder sy nie kan lewe nie. Die beeld in Johannes 15 verduidelik dit baie mooi. Christus is die ware wingerdstok en ons is die lote (Joh. 15:5). Sonder Hom kan ŉ mens niks doen nie. Dit wat Hy ons deur Sy openbaring leer, het ons alreeds reg gesnoei (Joh. 15:3) en snoei ons deurlopend, soos ons dit nodig het en daarom hoef ons net in Hom te bly en Hy in ons, dan sal ons vrugte kan dra (Joh. 15:4). Ons sal reg kan lewe en kan doen waartoe Hy ons geroep het. Ons blydskap sal volkome kan wees en ons sal ander kan liefhê, soos Hy ons liefhet - (Joh. 15:11- 12) onselfsugtig. Die vryheid in Christus sal veral na vore kom daarin dat gelowiges mekaar deur liefde dien (Gal. 5:13) (Ridderbos, 1975:235; De Boer, 2011:334).

4.2.1.2 Leef met godgegewe gawes

Om vrugte te dra, is egter ook ŉ verantwoordelikheid. In Romeine 12 word daar van nog ŉ beeld gebruik gemaak, om ons te verduidelik hoe ŉ mens moet lewe, nl. dat ons in Christus een liggaam is en dat almal afsonderlik lede is van mekaar (Rom. 12:5; Keener, 2012:142,143). Soos in 1.4 genoem, gee die Bybel deurgaans voorbeelde van mense wat elkeen uniek geskape is, met ŉ unieke doel waarvoor God vir hulle spesifieke gawes en ŉ eie persoonlikheid gegee het en in Efesiërs kry christene die opdrag om te probeer uitvind wat die Here wil hê hulle moet doen (Ef.5:17).

Die beeld van die liggaam beklemtoon hoe belangrik dit is dat elke mens moet uitvind wat die gawes is wat God aan hom/haar toevertrou het, aangesien ons genadegawes het wat van mekaar verskil volgens die genade wat God aan elkeen van ons gegee het (Rom. 12:6; Keener, 2011:145), bv. om te dien, te onderrig, te bemoedig, leiding te gee en ander te help (Rom. 12:7-8). Ander Christene het weer ander gawes gekry. Om die rede kan gelowiges mekaar bystaan en aanvul. "No believer is self-sufficient. The idea of complementary gifts and strengths is good for us emotionally, in more than one way. We have to learn humility to ask people for what we don't possess, and that helps us grow" (Cloud & Townsend, 2009:134).

Manipulasie kan egter ŉ mens se selfpersepsie tot so ŉ mate misvorm en jou selfwaarde tot so ŉ mate verminder, dat jy later nie meer seker is wie jy voor God is of dat jy nog in Christus gewortel is nie (Keener, 2011:143). Wanneer dit gebeur, is dit bitter moeilik om uit te kom by die spesifieke rede waarom jy, met jou unieke menswees en gawes, op aarde geplaas is. Soos genoem, verminder manipulasie ook ŉ mens se selfwaarde en daarom twyfel gemanipuleerdes baie keer daarin of hulle enigsins gawes het, of die vaardigheid het om dit te kan gebruik soos hulle behoort. Wat nog te sê daarvan om nie in hulle toewyding te verslap nie en altyd geesdriftig te bly (Rom. 12:11).

Soos vroeër genoem, het elke Christen egter die verantwoordelikheid om vrug te dra. Ook die gemanipuleerde tiener moet uitvind wat haar gawes is en dit tot God se eer gebruik. Volgens die Nederlandse filosoof, Herman Dooyeweerd, beleef alle mense die alledaagse lewe aan die hand van vyftien aspekte (Dooyeweerd, 2013)[16]. ŉ Kort verwysing daarna, kan ŉ mens bewus maak van die rykdom en verskeidenheid in God se skepping (insluitend die mens se samestelling), in kontras met die begrensde wêreld waarbinne die manipuleerder die gemanipuleerde wil inperk. As die veelvuldigheid van die gawes van die Gees (1 Kor. 12) aan die hand van Dooyeweerd se vyftien aspekte verstaan word, kan ŉ mens belangrike insigte vir die tema daaruit aflei.

Die aspekte maak deel uit van elke mens se lewe, maar elke mens se gawes lê nie ewe veel in elkeen van die aspekte nie. Om ewewig in ŉ mens se lewe te beleef, moet al die aspekte egter beag word. Om hierdie rede is dit belangrik dat ŉ mens verbintenisse met verskillende mense en aktiwiteite het. Een persoon se gawes val dalk hoofsaaklik onder die analitiese, linguistieke en ekonomiese aspekte, maar dit beteken nie dat hy of sy nie ook ander aspekte, soos die juridiese, sosiale, of estetiese aspekte benodig vir ewewig in sy of haar lewe nie. ŉ Natuurlike manier waarop ŉ mens hierdie ewewig kan bekom, is om jouself deur mense te omring wie se gawes hoofsaaklik in die gebiede lê waarin joune tekortskiet. Juis om hierdie rede is verbintenisse met verskillende mense baie belangrik vir tieners. Hulle is in ŉ proses van blootstelling, ŉ proses van ontdekking en ŉ proses van probeer-en-tref. In hierdie proses kan hulle hulle deur ander laat omring, wat deur God gebruik word om hulle te help om hulle gawes te ontdek en te gebruik of wat hulle versterk in die aspekte waaraan hulle tendensieel nie soveel ag gee nie.

Wanneer ŉ gemanipuleerde tiener egter van haar vriende en/of familie geïsoleer word (vgl. 3.2.5.1) en gemanipuleer word om van haar buitemuurse aktiwiteite afstand te doen of minder tyd en energie aan akademie te spandeer (vgl. 3.2.6.5), sal dit eerstens baie moeilik wees vir die gemanipuleerde om haar godgegewe gawes en talente te ontdek en tweedens om met mense te doen te kry wie se gawes hoofsaaklik in ander aspekte lê. Dit sal veroorsaak dat die gemanipuleerde waarskynlik ŉ tekort beleef in sekere aspekte van haar lewe en die bose manipulasieproses versterk.

4.2.1.3 Leef deur die Gees

Uit dankbaarheid tot God, dat Hy die lewe as nuwe mense moontlik maak, moet christene daarna strewe om reg – volgens Sy wil te lewe. Dit beteken dat ŉ mens deurentyd daarteen sal veg dat jy jou nie deur jou sondige natuur laat beheers nie, maar deur die Gees (Rom. 8:4). Dit is dus deel van elke Christen se verantwoordelikheid om seker te maak dat die verskillende verhoudings waarin ŉ mens jouself bevind, jou nie daartoe dryf om in te gee aan jou ou, sondige natuur nie, maar jou daarteenoor sal help om die beeld van Christus na te volg, jou identiteit in

[16] http://www.dooy.salford.ac.uk/aspects lys die vyftien aspekte as: kwantitatief, ruimtelik, kinematies, fisies, bioties/organies, sensitief/psigies, analities, formatief, linguisties, sosiaal, ekonomies, aesteties, juridies, eties en pisties.

Hom te versterk en te lewe soos die Gees jou lei[17], want die Gees maak dat Christene nie in vrees lewe nie (Rom. 8:15) en die dinge waarmee die Gees Hom besig hou, bring lewe en vrede (Rom. 8:6; Keener, 2011:100).

Christene het duidelike riglyne wat stipuleer hoe ŉ mens behoort te lewe, maar sonder die leiding van die Gees, sal dit vir enige mens onmoontlik wees. Ons lewe deur die Gees en daarom moet ons die Gees ook ons gedrag laat bepaal (Gal. 5:25). Wanneer ŉ mens se lewe deur die Gees van God beheers word, dan sal hy nie swig voor begeertes van sy sondige natuur nie (Gal. 5:16). Dit is begeertes wat geen plek onder gelowiges behoort te hê nie, (Fowl, 2012:165) soos onsedelikheid, losbandigheid, vyandskap, haat, naywer, woede, rusies, verdeeldheid en afguns (Gal. 5:19-21) – alles gedrag wat ŉ mens tipies by ŉ manipuleerder sal sien - iemand wat volgens sy eie trots en ambisie leef (Bray, 2012:202). Daarteenoor sal die vrug van die Gees ŉ mens lei tot ŉ lewe waarin liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, getrouheid, nederigheid en selfbeheersing beleef kan word (Gal. 5:22-23). Dit beteken nie dat ŉ mens nooit sal ingee en doen waartoe jou sondige natuur jou lei nie, eerder dat ŉ mens jou afhanklikheid van God moet besef in jou strewe om deur die Gees gelei te word (Bray, 2012:200).

4.2.1.4 Leef in die waarheid

Former (2014:315) stel op grond van Johannes 8:31-32 dat leuens ŉ mens verslaaf, want dit draai jou weg van God en sy doel en bedoelings, na vertroue in ŉ skepsel se wysheid en siening van reg. Daarteenoor maak die waarheid vry (Joh. 8:32). Leuens hou ŉ mens gevange. Soos in 3.1.3 en 3.2.3 bespreek is, word leuens baie geredelik in manipulasie gebruik. Dit is veral effektief omdat dit verwarring saai, (Ps. 52:6) mense mislei (Spr. 4:24; Steinmann, 2009:144-148) en deur skurke met kwaadwillige motiewe en boosaardige planne – bewustelik, soos in die geval van sommige manipuleerders - gebruik word om die ondergang van mense te bewerk (Jes. 32:7; Pelletier, 2001:1137). Leuens is nie iets wat by ŉ man (of vrou) van aansien hoort nie, verstandige woorde is (Spr. 17:7; Steinmann, 2009:374,379) en daarom haat die regverdige leuens (Spr. 13:5; Steinmann, 2009:317).

Selfs al sien die gemanipuleerde net die waarheid in, dat die manipuleerder gereeld van leuens gebruik maak, sal dit haar al nader aan vryheid bring. Dit is belangrik vir gemanipuleerdes om te besef dat Christene tot vryheid geroep is (1Kor. 7:15). Vryheid wat nie as ŉ verskoning gebruik moet word om sonde te doen nie, maar wat gebruik moet word om ander in liefde te dien (Gal. 5:13). Christus maak mense vry om werklik vry te wees (Gal. 5:13) en daarom is dit belangrik dat tieners sal vasstaan in hierdie vryheid en hulle nie onder ŉ metaforiese slawejuk van manipulasie, waar iemand jou tot sy voordeel wil misbruik, laat indwing nie, maar eerder

[17] Volgens Keener (2011:102) kan die leiding van die Gees, soos dit in Rom. 8:15 beskryf word, die beeld van Eksodus by ŉ mens oproep. God het nie net die wet aan Sy mense gegee nie, maar hulle gelei in die tyd tussen hulle uitgaan uit Egipte en ingaan in die beloofde land. Net so "Believers can trust God to lead their lives... in this period of interim existence".

die waarheid van 1 Petrus 3:10 navolg: “As iemand die lewe liefhet en ŉ lang lewe begeer om die goeie te geniet, moet hy sy tong weerhou van kwaadpraat en sy lippe van leuens”.

4.2.1.5 Leef in liefde

Die liefde wat in die Bybel beskryf word, kan gesien word in hoe mense optree, sowel as in wat hulle sê – deur woorde en lippetaal en met die daad (1 Joh. 3:18). Daarom word die manipuleerder se woord en daad vervolgens aan die hand van Bybelse liefde ondersoek.

4.2.1.5.1 Dade van liefde

Dit is ironies dat ŉ manipulatiewe romantiese verhouding deur die meeste mense wat van die verhouding weet, as ŉ liefdesverhouding beskryf sal word en tog is daar min aspekte van so ŉ verhouding wat deur ware liefde gekenmerk kan word. ŉ Paar Bybelse eienskappe van die liefde wat ŉ mens nie in manipulatiewe verhoudings vind nie, is dat dit - anders as die gedrag wat manipuleerders toon - (i) die naaste geen kwaad aandoen nie (vgl. hoofstuk 3) (Rom. 13:10). In teenstelling met die manipuleerder, is die liefde ook (ii) geduldig (vgl. 3.2.1.1), (iii) vriendelik (vgl. 3.2.6) en (iv) nie afgunstig nie (vgl. 3.2.5) (1Kor. 13:4). Verder (v) soek die manipuleerder sy eie belang, (vgl. 3.2.1) hou hy beslis boek van die kwaad (vgl. 3.2.3; 3.2.6; 3.2.7 ens.) (1Kor. 13:5) en is hy nie opreg (Rom. 12:9) of eerbiedig (Rom. 12:10) nie (vgl.3.2.2; 3.2.3 en verder). Teenoor hierdie gedrag moet christene na mekaar omsien, deur mekaar aan te spoor tot liefde en goeie dade (Heb. 10:24) en self eensgesind, medelydend, liefdevol, goedhartig en nederig wees (1 Pet. 3:8). Cohick (2013:117) wys daarop dat gedrag wat God eer juis met interpersoonlike verhoudings in verband gebring word.

4.2.1.5.2 Woorde van liefde

Dit is verkeerd as daar geweld agter ŉ mens se mooi woorde steek (Spr. 10:6 & 11), maar ongelukkig is dit die geval by die meeste manipuleerders, (vgl. 3.2.6.1; 3.2.6.4 & 3.2.6.5) terwyl woorde eintlik lewe en geluk moet bring (Spr. 10:11). Alhoewel alle Christene soms daarmee sukkel, sukkel manipuleerders veral om net te praat wat goed en opbouend is volgens die eis van omstandighede, sodat dit hulle hoorders ten goede kan kom (Ef. 4:29). Die teendeel is eerder waar, al leer die Bybel dat dit nie so moet wees dat daar uit dieselfde mond lof en vloek kom nie (Jak. 3:10). Dit is destruktief en vernietigend (Cohick, 2013:118). ŉ Mens moenie ander uitskel nie (Matt. 5:22), maar ŉ mens se tong in toom hou (Jak. 1:26). Geloof en optrede “are inexorably linked. What people say they believe has to be demonstrated by what they actually do in their daily lives” (Gowler 2013:136). Direkte en indirekte beledigings is nog verkeerde gedrag (Ps. 15:3) wat in manipulatiewe verhoudings voorkom.

Alles is nie opbouend nie, maar die liefde is (Ridderbos, 1975:235). Manipulasie breek af, daarom is ŉ manipulatiewe verhouding, ten minste van een kant af, nie werklik ŉ liefdesverhouding nie.

4.2.1.6. Leef in vrede

Al is dit soms moeilik, is dit verkeerd om nie in vrede met ander te leef nie en moet Christene dit doen (Fowl, 2012:160) sover dit moontlik is en van jou afhang (Rom. 12:18). Christene kry die opdrag om hulle te beywer vir die dinge wat die onderlinge vrede en opbou bevorder (Rom. 14:19). Met die sekerheid van God se liefde vir hulle, kan Christene dit waag om ander opreg lief te hê (Cohick, 2013:119).

Vrede impliseer eerstens dat daar nie rusie is nie. Verskillende opinies en konfliksituasies is ŉ gegewe. In Efesiërs 4:26 staan daar nie dat ŉ mens nooit mag kwaad word nie, maar eerder dat as ŉ mens kwaad word, jy nie moet sondig nie, en ŉ dag nie kwaad moet afsluit nie. Alhoewel kwaadwees nie dié kenmerk van ŉ Christen moet wees nie (Fowl, 2012:156-157), mag Christene dus kwaad word en meningsverskille hê, maar die Gees moet steeds ŉ mens se gedrag bepaal (vgl. 4.2.4). ŉ Mens wat in Christus gewortel is kan kwaad word en steeds die vrede bewaar deur nugter en selfbeheersd te wees. Wanneer iemand egter aan sy of haar sondige natuur toegee, word so ŉ persoon verbitter, opvlieënd, woedend en/of vloekend of skellend, (Ef. 4:31) want die praktyke van die sondige natuur sluit onder andere woede, rusies en haat in (Gal. 5:20); (Kol. 3:8). Paulus beklemtoon volgens Bray (2012:363) dat die doen van kwaad teenoor iemand anders so vreemd vir Christene behoort te wees, dat dit glad nie geduld word nie, maar onmiddellik verwyder moet word. Hy verbind dit selfs met afgodsdiens in Efesiërs 5:5 (Fowl, 2012:159,165).

Die Bybel waarsku gereeld teen die praktyke van die sondige natuur. Christene moenie rusie maak nie, maar vriendelik wees (2 Tim. 2:24; Collins, 2013:242-243). Hulle moet van niemand kwaadpraat nie en nie rusie soek nie, maar inskiklik en bedagsaam wees (Titus 3:2). Hierdie deugde moet sigbaar in hulle lewe wees (Collins, 2013:357). Hulle moet gewillig wees om te luister, nie te gou praat nie en nie te gou kwaad word nie (Jak. 1:19-20; Gowler, 2013:127). Een van die hoofmotiverings tot rusie is selfsug. ŉ Manipuleerder soek sy eie belang – dit is die rede vir manipulasie, maar christene moet die gevaar daarvan besef en niks uit selfsug of eersug doen nie (Fil. 2:3). Christene kan nie net volgens hul eie begeertes lewe en grootpraat en vleiende dinge van mense sê om daaruit vir hulleself voordeel te trek nie (Jud. 16) (vgl. 3.2.1; 3.2.3). Inteendeel, om in vrede te leef, moet elkeen aan sy of haar naaste dink en aan wat vir hom goed is en wat hom in die geloof kan opbou (Rom. 15:2).

Afbrekende gedrag, woede-uitbarstings en fisiese mishandeling maak egter baie keer deel uit van manipulatiewe verhoudings (vgl. 3.2.6.6 & 3.2.6.7). Wanneer dit gebeur, sal dit vir die gemanipuleerde veral moeilik wees om reg op te tree en nie kwaad met kwaad te vergeld of belediging met belediging nie (1Pet. 3:9).

Tweedens impliseer vrede dat ŉ mens nie voortdurend moet tob oor dit wat jy of iemand anders verkeerd gedoen het nie. Dit sal uitgerekte pyn, frustrasie of woede tot gevolg hê. Om dit reg te kry, is dit belangrik dat ŉ mens geduldig is en ander vergewe (Kol. 3:13). Dit beteken eerstens dat die gemanipuleerde die manipuleerder moet vergewe, al hou hierdie vergifnis nie in dat sy die manipuleerder moet toelaat om verder verkeerd op te tree en sy manipulatiewe

gedrag moet aanvaar nie (dit word verder in die volgende hoofstuk bespreek). Tweedens beteken dit ook dat die manipuleerder nie ou koeie uit die sloot kan opgrawe om die gemanipuleerde te dwing om iets teen haar sin te doen nie (vgl. 3.2.6.8). Indien die manipuleerder dit doen, impliseer dit dat hy nie goedgesind teenoor die gemanipuleerde is of haar vergewe, soos God mense in Christus vergewe het nie (Ef. 4:32; Bray, 2012:363).

Ander Bybelse gedrag wat ŉ mens sal help om in vrede te lewe, is om meelewend, goedgesind, nederig, sagmoedig en verdraagsaam te wees, (Kol. 3:12 & 13) asook om sonder bybedoelings, vredeliewend, inskiklik, bedagsaam, vol medelye, onpartydig en opreg te wees en goeie vrugte te dra (Jak. 3 :17). Deur sulke gedrag kan selfsug, wanorde en allerhande gemene dade vermy word (Jak. 3 :16; sien ook Gowler, 2013:220-227).

4.2.2. Laat leef!

Die mens het nie net ŉ verantwoordelikheid teenoor homself nie, maar ook teenoor ander. Heelwat praktiese voorbeelde daarvan uit die Bybel, is reeds in 4.2.1 bespreek, maar daar sal vervolgens dieper gekyk word na die rede waarom mense nie manipuleerend teenoor ander mag optree nie.

4.2.2.1 Die mens as beeld van God

Die mens is na God se beeld geskape (Gen. 1:27). Nie net iets in die mens nie, maar die hele wese, die hele persoon (Bavinck, 2011:324). In kort het die sondeval hierdie beeld versteur "Sin, which precipitated the loss of the image of God in the narrow sense and spoiled and ruined the image of God in the broader sense, profoundly affects the whole person, so that, consequently, the grace of God in Christ restores the whole person" (Bavinck, 2011:324). Deur God se genade het Christus die mens verlos en daardeur is die mens geheel en al vernuwe en word sy **persoonlike vryheid** en **waardigheid** herstel (Bavinck, 2011:402).

Die Nuwe Testament praat net op twee plekke direk van die mens as God se beeld. In 1 Korintiërs 11:7 word gesê dat die mens "die beeld en sieraad van God" is en in Jakobus 3:9 praat dit van "die mense wat as die beeld van God gemaak is" Bavinck (2011:318). Die tweede teks is veral relevant tot manipulasie, aangesien die hele vers lui: "Met die tong loof ons die Here en Vader, en met die tong vloek ons die mense wat as die beeld van God gemaak is". Dit is duidelik dat hierdie optrede verkeerd is.

Dit sluit daarby aan dat Jesus sê: "Dit verseker Ek julle: Vir sover julle dit aan een van die geringste van hierdie broers van My gedoen het, het julle dit aan My gedoen" (Matt. 25:40). Manipuleerders (en elke Christen) moet daarop ag slaan dat die wortel van geweld van een mens tot ŉ ander (ongeag of dit fisies, emosioneel of verbaal is) ŉ haat is wat gegrond is in die sinspeling van God se aangesig, in die gesig van die ander persoon. Gevolglik is geweld van een mens tot ŉ ander, ŉ daad wat in kern teen God gerig is. Een van die eerste voorbeelde wat daarvan in die Bybel gevind word, is die verhaal van Kain en Abel (Gen. 4; Boat, 2001:413-414).

Dit is egter nie moontlik om ʼn ander mens as geheel te haat nie (Buber, 2009:16). ʼn Mens kan ʼn eienskap van iemand haat, maar wanneer ʼn mens iemand anders as geheel haat, word die persoon eintlik ontmens - die persoon word in die hater se oë nie meer as ʼn mens (jy) gesien nie, maar as ʼn objek (dit): "Wer ein ganzes Wesen sieht und es ablehnen muß, ist nicht mehr im Reich des Hasses, sondern in dem der menschhaften Einschränkung des Dusagenkönnens" (Buber, 2009:16-17).

ʼn Verdere voorbeeld waar menswaardigheid - wat daarin gegrond is dat alle mense na God se beeld geskape is - op grond van enkele menslike eienskappe nie beag word nie, is wanneer een persoon op ʼn ander neerkyk, bloot omdat hy of sy bv. van ʼn ander ras is. Bavinck wys daarop dat daar geen twyfel kan wees dat die Bybel ons leer van die eenheid van die menslike ras nie (Bavinck, 2011:315), (onder andere volgens Gen. 10:32 en Hand. 17:26). As alle mense ʼn eenheid is, is geen ras belangriker as ʼn ander nie en geen mens beter as ʼn ander, as gevolg van sy of haar menslike eienskappe nie - ongeag watter eienskappe mense van mekaar onderskei. Elke mens het egter ʼn keuse (vgl. 4.2.2.1) hoe hy of sy optree en of hy of sy slegte of goeie dade doen. Elke Christen moet onder leiding van die Gees, telkens sy of haar sondige ou natuur doodmaak (Rom. 8:13), aangesien dit as ʼn antitese staan tot ʼn lewe wat in Christus geheilig is, (Kol. 3:5; Bird, 2014:99) en kies om goeie dade te doen (1 Tim. 6:18 & Ef. 2:10). Slegte dade mag nie goedgepraat of sommer aanvaar word nie. Op die regte manier moet daarteen opgetree word, maar geen sondige mens het rede om te dink dat hy of sy in wese beter is as ʼn ander nie en geen mens het rede om neer te kyk op iemand anders nie. Mense kan neerkyk op sondige dade alleen – dié van jouself en dié van ander.

In die manipulatiewe verhouding kom dit egter op baie maniere uit dat die manipuleerder selfsugtig is en tot baie uiterstes sal gaan om te verseker dat sy wil, behoeftes en begeertes belangriker geag word as dié van die gemanipuleerde. Grootheidswaan is ʼn algemene probleem by manipuleerders[18] en hierdie grootheidswaan word deur die manipulasieproses gevoed. Elke keer wat die gemanipuleerde ingee, bevestig dit die manipuleerder se siening dat die gemanipuleerde aan hom ondergeskik is (vgl. 3.4.1). Die Bybel is baie duidelik teen so ʼn beeld. Johannes gaan bv. so ver om te sê dat selfs ʼn slaaf nie belangriker is as sy eienaar nie (Joh. 13:16 en 15:20) (vgl. 4.2.2.1).

Ook in Spreuke 6:16-19 word dit duidelik dat die Here dit haat wanneer iemand ʼn ander mens waardeloos behandel "Die Here haat ses dinge, nee, daar is sewe waarvan Hy ʼn afsku het: oë wat straal van hoogmoed (vgl. bogenoemde), ʼn tong wat lieg (vgl. 3.1.3 & 3.2.3), hande wat met bloed bevlek is (na aanleiding van die sesde gebod - vgl. 3.2.6), gedagtes wat met komplotte besig is (vgl. 3.2), voete wat net een koers ken, dié van die kwaad, ʼn getuie wat lieg en iemand wat rusie stook (vgl. 3.2.6) tussen broers" (vgl. Steinmann, 2009:172-174). Gelowiges word ook opgeroep om dit wat verkeerd is te haat, bv. hoogmoed, hovaardigheid, ʼn verkeerde lewe en slinkse woorde (Spr. 8:13; Steinmann, 2009:200-204).

---

[18] Al is dit dikwels in onsekerheid gegrond, maar die bestudering daarvan is nie vir hierdie studie van toepassing nie.

4.2.2.1 Mag oor ander mense & vryheid

In ŉ manipulatiewe verhouding gebeur dit baie keer dat die manipuleerder sy selfgegewe mag misbruik. Mag en gesag is nie verkeerd nie en word met ŉ spesifieke doel aan sekere mense gegee (1 Pet. 2:13-14), maar nooit mag dit misbruik word of onregmatig gebruik word nie.

Volgens Stoker hef die misbruik van mag nie die belangrikheid daarvan op nie, maar beklemtoon dit juis dat mag reg gebruik moet word. Wanorde het in ŉ goeie wêreld ingekom, deur die sonde van die mens (Gen. 3; Boadt, 2001:412-413) – God se bestuurders – en dit maak dat mense nie God se orde kan verstaan as die lig van Sy Woord nie daarop val nie (Stoker, 2015:2). "Hoewel mense gelyk voor God is, moet hulle hulle menslike vryheid ook in die bedoelde ongelykheid wat noodwendig deel van samelewingskringe is, verwesentlik" (Stoker, 2015:2), (vgl. 4.1.2). As mense, is ŉ skoolhoof en ŉ graad-1 gelyk, maar as gevolg van die gesagsposisie van die hoof, is daar tussen hulle ook ŉ bedoelde ongelykheid.

Stoker gebruik die voorbeeld van ŉ trein wat vrylik kan beweeg, solank hy op die treinspoor bly en die veiligheidstekens gehoorsaam. "Vryheid wat mag gebruik om vry te maak en volgens bedoeling te leef, verskil radikaal van verslawende vryheid wat gefokus is op eie belang en ander met mag wil dwing..." (Stoker, 2015:2) soos in die geval van manipulasie.

Gesag kan beskryf word as die seggenskap van mense oor ander in ŉ betrokke samelewing. Sover die gesagsdraer binne sy/haar mandaat bly, vereis gesag, aangesien die gesag van die gesagsdraer van God af kom, gehoorsaamheid (Stoker, 2015:3), (vgl. Dan. 3:16-18 en 6:11). Gesag en mag sonder reg (soos in die geval in ŉ manipulatiewe verhouding) is egter geweld (Stoker, 2015:4). Stoker beskryf dat onregmatige gesag voorkom wanneer ŉ persoon buite sy spesifieke mandaat en buite die mandaat van die samelewingskring beweeg, asook wanneer iemand ŉ gesagsposisie inneem waarop hy of sy nie geregtig is nie (Stoker, 2015:3). ŉ Manipuleerder wat iemand beheer en haar selfwaarde verminder, ŉ bankrower met ŉ geweer en ŉ oupa wat ŉ kleinkind molesteer, het almal onregmatige gesagsposisies ingeneem.

Selfs al is die manipuleerder bv. die hoofmeisie van die skool, beteken dit net dat sy in sekere situasies in die skoolopset gesag het oor die gemanipuleerde en nie buite die spesifieke plek en omstandighede van hierdie rol nie. Die rede daarvoor is (soos bo genoem) dat haar rol as hoofmeisie ŉ bedoelde ongelykheid tot gevolg het, maar dat sy en haar kêrel - die gemanipuleerde met wie sy in ŉ romantiese verhouding is - as mense gelyk is en beide menslik vry is.

Twee voorwaardes van menslike vryheid, is dat die mens kan kies (ŉ moontlikheid het om te kies) en dat sy keuse (beslissing, handeling) aan deontiese eise (behorenseise) onderworpe is (Stoker, 2007a:29). Elke mens het persoonlik die vryheid om keuses te maak en tog behoort ŉ mens die regte keuses te maak. Volgens Stoker is menslike vryheid, vryheid ten opsigte van iets of iemand en benadeel ware vryheid nie ander se vryheid nie, maar dit skep juis ruimte vir ander se vryheid (Stoker, 2015:2). Vryheid soos dit Bybels in ŉ romantiese tienerverhouding behoort te wees, is reeds in 4.1.3 en 4.1.2.4 bespreek.

Die keuses wat menslike vryheid tot gevolg het, bring egter verantwoordelikheid. Deur ŉ keuse te maak, inisieer die mens ŉ reeks handelinge met hulle gevolge en daar kan van hom verwag word om rekenskap te gee oor wat gebeur het (Stoker, 2007a:29). Prediker 11:9 stel dit duidelik aan jongmense: "Jy wat jonk is, moet vreugde vind in jou jeug en jou jong dae ten volle geniet. Doen wat jy goedvind en waarvan jy hou, maar moenie vergeet dat God van jou rekenskap sal eis oor alles nie". Hierdie verantwoordelikheid moet deur beide die manipuleerder en die gemanipuleerde in ag geneem word.

Die mens is onderwerp aan dit wat hy/sy behoort te doen (die deontiese take en norme), want dit vind fundamenteel hulle oorsprong in God. "Die mens het nie net `n keuse nie, maar daar word van hom gevra (geverg) om te doen wat van hom vereis word. Deur dit te doen al dan nie, antwoord die mens. Hier kom verantwoordelikheid in sig. Die mens se keuse (dade) moet beantwoord aan wat die deontiese vereis" (Stoker, 2007a:29).

Baie eenvoudig gesien, is dit dus nie *perse* verkeerd van ŉ manipuleerder om te kies om vir sy meisie te sê wat hy verkies sy moet aantrek, hoe haar hare vir hom mooi lyk of van watter van haar vriende hy nie hou nie, maar die manipuleerder behoort dit nie as ŉ reël te doen nie, aangesien dit skadelik kan wees vir die gemanipuleerde om voorgeskryf te word oor hoe om te lyk (vgl. 3.2.4.2) en wie om mee vriende te wees (vgl. 3.2.5.1) en dit, as deel van die manipulasieproses, is verkeerd (vgl. 4.2.1.4 & 4.2.2.1) en ŉ mag wat die manipuleerder nie oor die gemanipuleerde behoort te hê nie, aangesien dit haar vryheid inperk en haar persoonlike verantwoordelikheid teenoor God oorsien.

4.3 DIE BENADERING TOT TERAPIE – GEGROND OP OUWENEEL SE SIENING VAN BERADING

Daar is verskillende benaderings tot terapie. Aan die een kant van die kontinuum, is daar mense wat glo dat geloof, God en die Bybel geen plek daarin het nie en aan die ander kant van die kontinuum is daar mense wat glo dat die menslike wetenskap geen plek in terapie het nie, net God en die Bybel. Tussen die twee uiterstes, is daar verskillende opinies. Die eerste groepering sien die wetenskap as neutraal en glo dat kennis oor die mens net deur die sogenaamde 'neutrale' wetenskap verkry kan word. Hulle verwerp die idee dat ŉ godsdienstige (en om die rede nie-wetenskaplike) boek, soos die Bybel, enige iets betekenisvol oor die menslike natuur kan sê (Ouweneel, 2008:5). Die tweede groepering glo weer dat alle antwoorde net uit die Bybel kom en dat die sielkunde niks op die gebied te sê het nie (Ouweneel, 2008:5).

Ouweneel, een van die bekendste reformatoriese denkers op die gebied, het die sienings rakende hierdie kwessie in vier modelle opgedeel. In kort is dit: Die (1) **dualistiese model**. Volgens hierdie model moet pastorale berading gebruik word in die geval van geloofsprobleme en alle ander probleme moet deur (sekulêre) psigoterapeute hanteer word. Die (2) **Biblisistiese model** daarteenoor beperk sielkunde tot psigologiese probleme en is van mening dat alle geloofsake en geestesprobleme (*mental problems*) deur die pastor hanteer moet word. Die (3)

integrasionistiese model, het ten doel om die sogenaamde 'neutrale' psigologiese idees met Bybelse idees te integreer. Die vierde model poog om ŉ (4) **ander roete** te volg, deurdat dit nie pastorale/christelike berading in opposisie tot sekulêre sielkunde/psigologie stel, of die een as ondergeskik tot die ander afmaak nie. Dit ondersoek sekulêre psigologie krities en gebruik die nuttige daaruit, deur dit te transformeer. Die beeld wat gebruik word om dit te illustreer, is een van ŉ sif wat die goeie uit die sekulêre psigologie haal, sodat die metode beide wetenskaplik en pastoraal is (Ouweneel, 2008:155-156).

Vir hierdie studie, word laasgenoemde gebruik, aangesien die **dualistiese model**[19] van die mening uitgaan dat sekulêre sielkunde neutraal is en dat ŉ mens probleme kan kompartementaliseer. Beide die **dualistiese**, sowel as die **Biblisistiese**[20] model, waardeer nie die eenheid van die mens nie. Dit is onmoontlik om altyd ŉ mens se geloofsprobleme van sy/haar psigologiese probleme te skei (dualistiese model) en net so is dit onmoontlik om iemand se fisiese-biotiese versteurings altyd van sy/haar geestesprobleme te skei (Biblisistiese model) (Ouweneel, 2008:155). Verder kan geen wetenskap heeltemal neutraal en objektief wees nie (Ouweneel, 2008:5):

> It is not that other psychologists are neutral, objective and unbiased, whereas Christian ones are not. The difference is rather that secular psychologists start from a view of man that has been devised by man himself, whereas Christian psychologists start from a view of man based on God's revelation. (Ouweneel, 2008:12).

Ook is geen mens (nie die berader of die beradene) sonder ŉ lewens- en wêreldbeskouing nie. Dit sluit daarby aan dat die **integrasionistiese model** nie in hierdie studie gebruik gaan word nie. Die sogenaamde 'neutrale' sielkunde is in essensie humanisties. Om dit met Bybelse idees te integreer, sal beteken dat ŉ benadering wat Bybels is, gelyk gestel word aan ŉ benadering wat ŉ vermenging is van Bybelse en humanistiese (in die wortel, nie-Bybels) benaderings[21].

---

[19] Die *dualistiese* standpunt is baie populêr onder Christene wat sielkundiges is, aangesien die meeste sielkundiges in sogenaamde 'neutrale instellings' werk, waar godsdiens-gebaseerde menings nie geduld sal word nie (Ouweneel, 2008:156). Ook is dit wat oor die algemeen aan sielkundestudente geleer word. Die doel van hierdie afdeling is egter nie om ander mense in enige hulp-professie te kritiseer nie – ongeag onder watter van die eerste drie kategorieë hulle hulself sal kategoriseer - maar bloot om te verduidelik waarom die navorser met Ouweneel se vierde model as benadering tot terapie saamstem en beoog om dit as uitgangspunt vir die studie te gebruik.

[20] In essensie is die *Biblisistiese* model dus ook dualisties (een prinsiep word verhoog, terwyl ŉ ander verlaag word) in die sin dat daar alleen op die Bybel (die geïnspireerde openbaring) klem gelê word, in plaas daarvan dat dit klem lê op die drievoudige (reformatoriese) eenheid (in verskeidenheid) van God se integrale Woordopenbaring. Dit sluit in: 1) die skeppingsopenbaring, 2) Christus as die vleesgeworde Woord en 3) God se geïnspireerde Woord (die Bybel) (Braun, 2013:23).

[21] Die verdieping in ware Bybelse kennis word verkry deurdat die Heilige Gees ŉ mens se hart daarvoor oopmaak en vernuwe (Es. 36:26). Ware Bybelse kennis is dus pre-wetenskaplik en pre-teoreties. Wetenskap daarteenoor, veronderstel menslike, teoretiese aktiwiteit en is daarom altyd gegrond op menslike, tydsgebonde oortuigings. Daarom sal iemand wat die Bybel as (absolute) supra-teoretiese kennisbron verwerp, gedwing wees om hom-/haarself aan iets anders as verabsoluteerde outoriteit te onderwerp, bv. geloof aan die menslike rede/verstand, geloof aan wetenskap of ander subjektivistiese populêre oortuigings, soos die verabsolutering van ŉ mens se gevoelens of waarnemings, ens.: *"I suggest we call it —pre-scientific knowledge, but thereby keeping in mind that pre-scientific knowledge is basic and that science has historically, as well as principally, its origin in pre-scientific knowledge. Of special significance for us is that man's life and world view (including his*

Teenoor die eerste drie modelle, is die doel van hierdie studie om, deur God se openbaring as uitgangspunt, die lig wat deur die Bybel verskaf word te gebruik om kennis van die mens te verkry, deur onder andere gebruik te maak van ŉ eksperiment[22] (Ouweneel, 2008:5) en ander (insluitend sekulêre) data[23] wat waar nodig getransformeer sal word, om sodoende uit te kom daarby hoe ŉ gemanipuleerde vanuit hierdie perspektief gehelp kan word.

Soos genoem is die meeste sekulêre vorms van terapie in essensie humanisties en die navorsing daarvan mensgesentreerd, met kennis wat ingewin word vir en deur mense. Christelike berading daarenteen werk vanuit ŉ godgegewe perspektief waar Christus altyd die middelpunt is (Ouweneel, 2008:164).

Kennis wat deur ander wetenskappe, soos sielkunde, maatskaplike werk ens. ingesamel word kan gebruik word vir die 'voordelige elemente'[24] daarvan, nie as gevolg van die agtergrond van die wêreldbeskouing of die metodologieë daarvan nie (Ouweneel, 2008:153-154). Menslike teorieë oor en deur mense is feilbaar. Om dié rede word ŉ spesifieke stroming binne enige gegewe sekulêre wetenskap ook nie aangehang nie en wat ook al daarvan gebruik word, word in die lig van die Bybel bestudeer en aan die Bybelse leer gemeet.

Berading verskil van al die sekulêre teorieë in die sin dat dit die goddelike, Bybelse wysheid ernstig opneem wanneer dit beradenes help om anders en beter voor God te lewe (Ouweneel, 2008:154). In die lig wat die Bybel op die skepping werp, wil die studie ŉ vergrootglas gebruik (Ouweneel, 2008:10) om details wat in God se skepping verborge is aan die lig te bring, want in God se lig sien ons die lig (Ps. 36:10)[25].

Die terapie wat in hoofstuk vyf voorgestel word, is bedoel vir opgeleide beraders (ongeag van die persoon se spesifieke titel) wat self christene is. ŉ Mens kan slegs betekenisvol oor jou godsdiensverhouding praat wanneer jy self betekenisvol daarin betrokke is – "met hart en siel":

> It is only the religious person, out of his personal experience, who is "knowledgeable" about exactly those essential aspects of the religious relation about which nothing sensible can be said in any "strict scientific" sense (Ouweneel, 2008:124).

---

religious faith) essentially belongs to pre-scientific knowledge and forms its comprehensive content. In this significant sense the basic presuppositions of science belong to man's pre-scientific life and world view; science obtains its own meaning from these pre-scientific convictions" (Stoker 1971:34). Psigo*logie* en teo*logie* (-*logie* veronderstel die logiese, menslike verdieping daarin) is beide spesiaalwetenskappe. Teologie moet egter nie gelykgestel word aan die Bybel nie (Ouweneel, 2008:6) aangesien die Bybel supra-teoreties is en die mens pre-teoreties aanspreek (dit wil sê voor wetenskaplike, menslike aktiwiteit) en gevolglik sentraal is vir teologie sowel as vir Christelike psigologie.

[22] Die empiriese navorsing in hoofstuk 2

[23] Ouweneel (2008:50-66) beskryf die algemeenste benaderings tot terapie en hoe dit, christelik, deels gebruik en/of verwerp behoort te word. Dit sal waar nodig in gedagte gehou word wanneer die beradingsproses behandel word.

[24] Die waarheidselemente van hierdie wetenskappe

[25] Vir spesifieke toepassing op die onderwerp, vgl. 4.1 en 4.2

Die christelike berader dink nie net na oor die "hoëre wêreld" nie, maar is in voeling en kontak daarmee en beleef dit werklik. Of dit nou die "wêreld" van God of dié van die afgode is (Ouweneel, 2008:124). Die studie het ten doel om manipulasie in die *gees* en die *lig* van God se openbaring te ondersoek en alhoewel die antwoorde op die vrae van hierdie onderwerp nie direk uit die Bybel aangehaal kan word nie, poog dit om getrou aan die Bybelse leer (Ouweneel, 2008:7) te wees. Wat moontlik gemaak word deurdat die Bybel, as die geskrewe vorm van God se selfopenbaring, 'n kollig plaas op die mens, wat die menslike bestaan verlig (Ouweneel, 2008:9-10). Dit is altyd goed om God se skepping te bestudeer, veral as dit oor die mens, God se meesterstuk, handel (Ouweneel, 2008:8).

Hoofstuk 5: PRAKTYKTEORETIESE RIGLYNE VIR PASTORALE BERADING AAN TIENERS WAT IN ROMANTIESE VERHOUDINGS GEMANIPULEER WORD.

5.1 INLEIDING

Aangesien daar so min materiaal op die gebied van berading aan gemanipuleerde tieners is en omdat sit ŉ sensitiewe saak is wat aangespreek word, word die praktykteoretiese riglyne anders uiteengesit as normaalweg. Die benadering tot terapie is reeds in 4.3 uiteengesit en belangrik om in gedagte te hou terwyl hoofstuk 5 bestudeer word.

In hierdie hoofstuk, sal daar eerstens ŉ paar algemene beradingstegnieke bespreek word, wat spesifiek belangrik is vir berading aan ŉ gemanipuleerde tiener. Daarna sal die navorser se voorgestelde beradingsmodel uiteengesit en bespreek word. Die voorgestelde model is spesifiek uitgewerk vir tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word en alhoewel daar baie na ander beraders verwys word, is die model nie op ŉ bestaande beradingsmodel gegrond nie.

5.2 RIGLYNE AAN DIE BERADER VAN ŉ GEMANIPULEERDE TIENER

Berading word gesien as ŉ Skriftelike gesprek, binne ŉ Christelike sosiale raamwerk en van hart tot hart (Ouweneel, 2008:153). Om die beradene deur so ŉ gesprek te lei om, deur die krag van die Heilige Gees, die negatiewe effek van die manipulasie te herstel, sodat sy (weer) kan besef wat haar rol as individu in God se koninkryk is, moet die berader besef wat die impak van die manipulasie op die beradene is en watter tegnieke die manipuleerder gebruik (het) om die beradene by daardie punt uit te bring.

Met dit in gedagte kan die beradene gewys word dat die manipulasieproses eers gestop kan word en die emosionele verwoesting eers omgedraai kan word wanneer sy ophou om die manipulatiewe tegnieke te aanvaar en te beloon deur: aan die manipuleerder se eise te voldoen, in te gee, hom tevrede te hou, te aanvaar wanneer hy iets verkeerd doen, om verskoning te vra wanneer die manipuleerder eintlik skuldig is, of te reageer op die manipuleerder se dreigemente en intimidasie (Braiker, 2004:3). Elke mens is verantwoordelik vir sy eie aksies, ongeag hoe verstaanbaar dit is dat iemand soms toelaat dat ander hulle lei of heeltemal mislei (Ouweneel, 2008:111). Dit is egter vir party mense baie moeilik om te aanvaar dat hulle die las op húlle moet neem om hul eie gedrag te verander, sodat die verhouding met die manipuleerder verbeter kan word, (Simon, 2000 : 99) aangesien die manipuleerder se gedrag hoofsaaklik die oorsaak van die probleme is.

Niemand behoort die mag te hê om ander se gedrag vir hulle te verander nie en daarom moet die beradene se fokus ook nie wees om die manipuleerder te probeer verander nie. Manipuleerders gaan nie ophou wanneer gemanipuleerdes vir hulle vertel wat eintlik die regte ding sou wees om te doen, ens. nie. “Making headway in conflicts with aggressive and covertly

aggressive personalities... can only happen when we're willing to invest our time and energy where we have unquestionable power – our own behaviour" (Simon, 2000:98). Verder sal dit die beradene se selfvertroue versterk om te sien watter effek die verandering van haar eie gedrag uiteindelik op die manipuleerder het – ŉ nodige deel van genesing wanneer die beradene se selfbeeld deur die manipulasie verswak is (vgl. 3.4.1).

Die berader behoort die beradene dus te help om nie te probeer om die manipuleerder te verander nie, maar om haarself waar nodig te verander, asook dit wat sy glo aanvaarbaar en nie-aanvaarbaar is in die verhouding nie (Murray, 2001:32). Tieners is baie keer onseker hoe ŉ verhouding behoort te lyk (vgl. 3.5.7).

Die rede waarom die manipuleerder suksesvol is, is dat hy die beradene se eie beheer oor haarself wegneem en dit oorneem. Wanneer dit gebeur vertrou die beradene haarself nie meer nie en laat daarom die manipuleerder toe om ŉ invloed op haar gedagtes en gedrag uit te oefen "The abuser becomes, in essence, a part of you, controlling you and how you view yourself and your world. The boundary where you start and the abuser ends is blurred (Janz & McMurray, 2008:109). Wanneer die beradene dus beheer terugneem, sal die sukses van die manipulasie drasties afneem.

As deel van die beradingsproses, is dit belangrik dat die beradene begin insien dat die beste manier om nie in te gee tot ŉ slegte verhouding nie, is om nie van daardie verhouding afhanklik te wees nie. Die beradene moet besef dat sy van God afhanklik moet wees en dat dit goed sal wees om van ŉ ondersteuningsisteem gebruik te maak (Cloud & Townsend, 2009:75). Ander mense se oë is gewoonlik minder troebel as die van ŉ verliefde of gemanipuleerde beradene. Ook kan die genesingsproses met heelwat pyn gepaardgaan en dit sal die beradene goed doen om ander te hê wat kan help om die las te dra.

Verder sal dit onmoontlik wees om alles wat beraders oor die algemeen in gedagte moet hou hier te beskryf, maar die volgende sake is tog belangrik, spesifiek met die oog op die gemanipuleerde tiener as die beradene:

5.2.1. ŉ Intense, konfidensiële hulp-verhouding

Dit is noodsaaklik dat daar ŉ intense, konfidensiële hulp-verhouding tussen die berader en die beradene sal ontwikkel, wat die beradene daarvan sal oortuig dat die berader haar welstand in gedagte het (Ouweneel, 2008:159-160). Hierdie verhouding moet duidelik gebaseer wees op die liefde van God wat in die hart van die berader uitgestort is, deur die Heilige Gees wat aan hom/haar gegee is (Romeine 5:5). So ŉ verhouding is vir alle beradingsituasies belangrik, maar tieners (veral gemanipuleerde tieners) sal konfidensialiteit as ŉ noodsaaklikheid sien, voor hulle enigsins die vrymoedigheid sal hê om eerlik met die berader te praat. In die geval van ernstige manipulasie kan die beradene glo dat sy net die manipuleerder met haar hartsgeheime kan vertrou.

In effek staan die berader dan teenoor iemand wat die beradene in die palm van sy hand het en lank reeds die beradene se vertroue gewen (of eerder gesteel) het – ŉ uitdaging vir enige berader. Verder is die beradene waarskynlik onder die indruk dat sy alles met haar geliefde (die manipuleerder) moet deel, aangesien daar 'nie veronderstel is om geheime in hulle verhouding te wees nie'. Om die rede sal die berader dit duidelik moet maak dat die vertrouensverhouding tussen hulle nie eensydig kan wees nie[26]. Dit beteken dat die beradene eers vir haar kêrel (die manipuleerder) mag vertel wat in die beradingsessies gesê word, op ŉ tyd wat hulle (die berader en die beradene) ooreenkom en so afspreek.

Die berader kan aan die beradene verduidelik dat indien dit die beradene se doel is om die verhouding te verbeter, behoort dit nie aan haar kêrel saak te maak dat hulle ŉ tyd lank moet wag om die berading te bespreek nie. Sommige geheime 'mag' maar gehou word, soos ŉ verjaarsdaggeskenk (behalwe dat dit oor die algemeen mense gelukkig maak). Al het die beradene toe sy klein was geweet dat sy ŉ geskenk sal kry op haar verjaarsdag, het haar ouers (of wie ook al) haar nie vooraf vertel wat die geskenk is nie, maar dit gegee toe die tyd daarvoor reg was. Dit sal ook goed wees om die beradene vooraf te waarsku dat mense soms ŉ probleem daarmee het om nie dadelik verslag van die berading te kry nie. Op die manier is die beradene op die moontlike konfrontasie voorberei. Aangesien die manipuleerder se houvas baie sterk kan wees en die beradingsproses nog nie begin het nie, kan die berader selfs sover gaan om aan die beradene riglyne te gee oor hoe om so ŉ situasie te hanteer[27].

5.2.2. Die Woord van God

Daar is ŉ teoretiese raamwerk vir die berading nodig. Dit is die Woord van God wat christene leer om volgens Sy wil te leef, aangesien dit ŉ mens se lewe vernuwe en dus die tipe lewe is wat die beste is vir die welstand van die beradene (Ouweneel, 2008:160). Dit beteken nie dat die Skrif self teoreties is nie, maar dat teoretiese denke uit die Bybelse (supra-teoretiese) raamwerk sal ontwikkel (die mens *coram Deo*). Hierdeur word die hoop op God en Sy beloftes geplaas, deur die werking van die Heilige Gees (Kla. 3:24-26), (Ouweneel, 2008:161). Die berader mag niks sê of doen wat nie binne die raamwerk van God se openbaring sal pas nie en moet die beradene juis lei om dit beter te ken en te verstaan en daarbinne te leef (vgl. hoofstuk 4).

[26] Dit geld natuurlik nie vir die beradene se ouers of wettige voogde nie. Die normale etiese riglyne geld in die geval van manipulasie in tienerverhoudings, net soos in enige ander geval en moet aan die beradene verduidelik word, net soos dit aan enige ander tienerberadene verduidelik sal word.

[27] Die beradene kan byvoorbeeld daarop wys dat sy die berader haar woord gegee het dat die gesprek vir eers vertroulik sal bly en dan nié in te gee en wel vertel wat in die sessie gesê is nie, ongeag wat haar kêrel sê (die waarskynlikheid is groot dat die manipuleerder die beradene sal vertel van vorige kere wat die beradene gejok het of ŉ ander tegniek sal probeer toepas om die beradene te probeer oortuig om te vertel). Dit kan die situasie moontlik ŉ bietjie vergemaklik wanneer die beradene die manipuleerder daarop wys dat hulle wel daaroor kan praat, maar eers na ŉ paar (onseker hoeveel) sessies (dit neem al die beheer nie dadelik van die manipuleerder af weg nie, wat tot gevolg kan hê dat hy moontlik minder heftig sal reageer).

5.2.3. Luister: Aktief en Intens

Dit is baie belangrik dat die berader aktief en intens (alhoewel nie so opsigtelik dat dit haar ongemaklik maak nie) na die beradene sal luister, maar veral ook sal kyk wat sy (opsetlik of onopsetlik en verbaal of nieverbaal) probeer wegsteek of as onbelangrik voordoen. Die waarskynlikheid is groot dat die beradene nie heeltemal eerlik met haarself is nie en reeds gewoond is daaraan om te rasionaliseer en die manipuleerder te beskerm. Dit beteken nie dat die berader skepties moet wees en nie moet glo wat die beradene vertel nie, net dat die berader in gedagte moet hou dat beradenes nie altyd die hele storie vertel nie en nie altyd presies sê wat hulle wil hê of nodig het nie of: "'n beradene hou soms doelbewus 'n verdraaide prentjie voor en laat vernederende of moontlik inkriminerende besonderhede weg" (Collins, 2008:40).

Collins wys met rede daarop dat min mense gehelp word deur beraders wat nie daarin slaag om simpatiek te luister nie (2008:18). Wanneer die berader die beradene wil aanmoedig om uitdrukking te gee aan gevoelens, gedagtes en houdings en om dit sowel akkuraat as doeltreffend te doen, impliseer dit dat die berader hom-/haarself ook duidelik sal uitdruk en daarop sal fokus om die beradene se boodskappe akkuraat te ontvang (Collins, 2008:33). Verder is dit belangrik dat die berader nie net na 'n suksesvolle dialoog tussen hom/haar en die beradene sal streef nie, maar liewer na 'n 'trialoog', wat die teenwoordigheid van God erken as die kern van doeltreffende hulp aan mense (Collins, 2008:34).

5.2.4. Stel slim vrae

Aangesien die gemanipuleerde beradene nie noodwendig weet watter van die manipuleerder se gedrag bespreek behoort te word nie, sal die berader soms vrae moet stel om al die nodige inligting te kry. Dit is egter belangrik dat die berader die vrae op so 'n manier sal stel, dat die manipulatiewe gedrag nie goedgepraat word nie, maar dat die gemanipuleerde (veral aanvanklik) dink dat dit bloot roetinevrae kan wees, waarop dit nie 'abnormaal' of dislojaal (aan die manipuleerder) is om (net indien dit die geval is) instemmend te antwoord nie. Dit behoort nie te moeilik te wees nie, aangesien baie van die dade nie skadelik hoef te wees as dit een keer gebeur of nie in samewerking met die ander tegnieke toegepas word nie. Die vrae sluit natuurlik nie ander reaksies en maniere om inligting te bekom, soos die regte manier om leiding te gee (dit is die beste wanneer vrae gebruik kan word om die beradene eerder te lei om meer te vertel, as wat sy net vrae moet beantwoord), die inligting weer te gee (om te wys dat die berader volg) en die beradene waar nodig en op die regte tyd te konfronteer (natuurlik altyd op 'n liefdevolle, sorgsame en nie-veroordelende manier), uit nie (Collins, 2008:38).

5.2.5. Gee relevante terugvoer

Die beradene is waarskynlik nie gewoond daaraan dat iemand regtig met aandag luister wat sy sê en dit verstaan soos sy dit bedoel het nie. Deur terugvoer te gee en soms op te som wat die beradene gesê het, kan die berader meer insig kry in die situasie en die beradene kan die geleentheid kry om haarself deur die oë van die berader te sien – 'n baie vriendeliker en meer regverdige filter as waaraan sy gewoond is. Dit is natuurlik belangrik dat, terwyl die berader

dit doen, hy/sy nie net sy/haar eie opinies sal deurgee nie, maar uitsprake kan gebruik soos: "Your behavior comes across to me thus and so; however, what is most important is not what I think about it or how I experience it but what the Bible, the authoritative Word of the living God, says about it." (Ouweneel, 2008:162). Soos met alles, moet die berader sy/haar spraakwyse aanpas na gelang van die verstaansvlakke van die beradene. Dit sal beslis tot die beradene se voordeel strek, om te leer om haarself deur Jesus se oë te sien eerder as deur die van die manipuleerder.

5.2.6. Hou die unieke situasie van 'n gemanipuleerde beradene in gedagte

Alhoewel dit beter is as die berader en die beradene saam werk om spesifieke, realistiese doelwitte te stel (Collins, 2008:34), maak die unieke situasie van ŉ gemanipuleerde beradene dit uiters moeilik – ten minste aan die begin van die berading – aangesien die beradene hoogs waarskynlik dan self nog nie die omvang van die probleem (of selfs dat daar ŉ probleem is) besef nie. Dit sluit egter nie uit dat die berader behoort te vra wat die beradene verwag of hoop om deur die berading te bereik nie.

Mettertyd kan die berader begin om die beradene van die manipulasieproses te vertel en verduidelik watter vaardighede die beradene kan gebruik om die manipulasie en die effek daarvan teen te werk. Die beradene moet verstaan wat die gevare van ŉ manipulatiewe verhouding is, sodat sy haar denke kan vernuwe (Rom. 12:2 & Ef. 4:23). Daardeur lei die berader die beradene tot selfondersoek en kan die beradene insig kry in haarself en haar motiverings en emosies. Dit is moontlik wanneer die berader die beradene voor die spieël van God se Woord plaas (Jak. 1:23-25) (Ouweneel, 2008:162).

5.2.7. Wees empaties en ondersteunend

Die berader moet empaties en ondersteunend wees (Collins, 2008:39). In die geval van manipulasie is daar ŉ goeie kans dat die beradene, soos die sessies aangaan, sal begin voel of sy besig is om haar hele ondersteuningsnetwerk te verloor. Die rede daarvoor is dat die manipuleerder haar van die ander mense in haar lewe geïsoleer het (vgl. 3.1.5 & 3.2.5) en die beradene (afhangende van die vlak van manipulasie) op die manipuleerder aangewese of van hom afhanklik gemaak het. In die uiterste gevalle het die manipuleerder die beradene selfs van God vervreem (vgl. 4.2.1.1). Die berader sal dus ondersteuning moet bied en veral ook die beradene moet help om (weer) haar toevlug in God te vind.

5.2.8 Slot

Daar is heelwat algemene beradingstegnieke en -riglyne wat net so nodig is vir berading aan ŉ gemanipuleerde tiener, soos vir ŉ ander beradene. Soos aangedui, is dit egter belangrik om die unieke situasie van die gemanipuleerde beradene in gedagte te hou wanneer hierdie algemene tegnieke gebruik word.

5.3 INLEIDING TOT DIE BERADINGSMODEL

Die beradingsmodel wat voorgestel word is spesifiek op gemanipuleerde tieners gerig. Dit word behandel asof die beradene steeds in die manipulatiewe verhouding is, aangesien dit die berading kompliseer. Dieselfde tegnieke kan egter gebruik word wanneer die verhouding reeds beëindig is en die beradene hulp nodig het om dit te verwerk. As gevolg van die uniekheid van die probleem, sal party van die beradingstegnieke wat algemeen aanvaar word, nie so goed werk in hierdie situasie soos in die meeste ander beradingsituasies nie. Beraders word bv. (met goeie rede) afgeraai om nuwe kwessies (moontlike probleme) voor te stel of beradenes te dwing om iets te bespreek (Collins, 2008:40). Natuurlik word dwang ook nie gebruik wanneer ŉ gemanipuleerde tiener beraad word nie, maar dit kan soms nodig wees om ŉ onderwerp aan te raak waarin die beradene (uit onkunde) nog geen probleem sien nie.

Die model bestaan uit drie opeenvolgende fases wat vervolgens bespreek sal word. Alhoewel die fases daarvan in ŉ spesifieke volgorde uiteengesit word, beteken dit egter nie dat elke fase bespreek en afgehandel moet word, voordat die volgende fase begin kan word, of dat die berader of beradene nie kan terugbeweeg na iets wat vroeër bespreek is, wanneer nodig nie. Nadat elke fase van die voorgestelde beradingsmodel verduidelik is, sal vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne daarvoor voorgestel word.

Soos in 5.2.4 genoem, sal dit in die geval van berading aan ŉ gemanipuleerde tiener soms nodig wees om vrae te stel wat die beradene kan lei om van die manipulasie of die manipuleerder te vertel. Hierdie vrae moet egter nooit op so ŉ manier gestel word dat die beradene gebombardeer voel, of so dat die berader die gesprek daarmee oorneem nie – aktiewe luister en sensitiewe leiding bly prioriteit. Volgens Hicks hou tieners daarvan om oor hulleself te praat en hulle lewens te bespreek, indien hulle voel dat die omgewing daarvoor reg is en die persoon met wie hulle praat vertrou kan word (2008:1).

Sommige tieners verkies om net te praat, maar ander geniet dit meer wanneer kreatiewe tegnieke, soos kuns, speletjies, musiek en werkkaarte as deel van die berading gebruik word (Widger, 2009:1). Werkkaarte en kreatiewe projekte maak dus deel uit van die voorgestelde beradingsproses en voorbeelde daarvan sal, waar van toepassing, gegee word. Omdat elke beradingsituasie, berader en beradene so uniek is, word die tydsberekening van die vrae en aktiwiteite egter heeltemal aan die berader oorgelaat. Die vrae, gespreksonderwerpe en aktiwiteite wat voorgestel word vloei uit die teorie wat in die vorige hoofstukke behandel is.

5.4 DIE BERADINGSMODEL - FASE 1: <u>ONDERSOEK DIE VERDOESELDE INVLOED VAN MANIPULASIE</u>

5.4.1 Wat die berader moet weet vir fase 1

Fase 1 is die fase van kennismaking en verhoudingbou. In hierdie fase behoort die berader ŉ goeie idee te kry watter manipulasietegnieke moontlik in die verhouding gebruik word en hoe

die selfbeeld van die beradene reeds daardeur geaffekteer is. Natuurlik is die kanse skraal dat die beradene aan die begin reeds sal vertel van brutaliteit soos beledigings, woedeuitbarstings en fisiese en/of seksuele misbruik in die verhouding, maar sake soos beheer oor sekere gebiede van die verhouding of die gemanipuleerde se lewe, kan reeds sigbaar word in die aanvangsgesprekke. Ook behoort die berader te kan uitvind hoe vinnig die verhouding gevorder het en hoe die gemanipuleerde hom-/haarself en die manipuleerder waarneem.

5.4.2 Vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne vir fase 1

Dit is nodig om weereens daarop te wys dat die berader ŉ vertrouensverhouding met die beradene moet bou (vgl. 5.2.1). Die doel van hierdie studie is egter nie om beraders op te lei oor algemene beradingstegnieke nie, maar om bykomende inligting te gee, wat nodig is vir die effektiewe hantering van ŉ beradene in ŉ manipulatiewe verhouding.

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Wat die stand van die beradene se selfbeeld en –waarde is (vgl. 3.4.1)
- Wat die beradene se emosionele stand is (vgl. 3.4.1.4-6)
- Of die beradene sukkel met skuldgevoelens en blaam (van hom-/haarself en die manipuleerder) (vgl. 3.4.1.2)
- Of die beradene die manipuleerder probeer 'beskerm' deur wat hy/sy doen of die effek daarvan te verdoesel. (vgl. 3.3.1.3 & 3.5.6)

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra:

- Hoe sal jy jou lewensverhaal in tien sinne opsom? (vgl. 3.4.1)
- Hoe sal jou vriende en familie jou beskryf? (vgl. 3.4.1)
- Was jy al in ander verhoudings voor die een? (vgl. 3.3.1.4)
- Hoe voel jy daaroor om alleen te wees? (vgl. 3.3.1.4 & 3.5.3)
- As jy jou selfvertroue ŉ punt uit tien moet gee, wat sal dit wees? (vgl. 3.1.6, 3.2.6.3, 3.4.1 & 3.5.1)
- Is dit vir jou belangrik wat ander mense van jou dink? (vgl. 3.2.6.2 & 3.5.5)
- Dink jy jy het ŉ maklike lewe of een met heelwat uitdagings? (vgl. 3.4.1, 3.3.2.1, 3.4.1.2, 3.4.1.6 & 3.5.6)

Aanmoediging om van die beradene self en die verhouding te vertel:

- Hoe sal jy liefde beskryf? (vgl. 3.3.1.5)
- Dink jy liefde tussen ŉ ou en ŉ meisie verskil van liefde in ŉ huwelik? Hoe? (vgl. 3.3.1.5)
- Vertel my van jou eie en julle gemeenskaplike vriende (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)
- Vertel my ŉ bietjie meer van jouself en jou ou/meisie, bv. hoe julle ontmoet het, wanneer julle 'saam' gekom het ens. (vgl. 3.1.1 & 3.2.1.1)
- Hoe het julle twee al ŉ invloed op mekaar se lewens gehad? (vgl. 3.1, 3.2.2.2, 3.2.4.2, 3.2.4.5, 3.2.5.1, 3.2.6.5 & 4.1.5)
- Het die verhouding jou verhouding met die Here beïnvloed? (vgl. 3.5.4 & 4.2.1.1)

- Is daar iets wat jou van die verhouding of jou ou/meisie pla? (vgl. 3.2)
- Waarom het jy hiernatoe gekom? (Wie het gestuur/aanbeveel ens.)

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

<u>Om te toets wat die beradene se emosionele stand is (vgl. 3.4.1.4-6)</u>

Drie voorbeelde word gegee. Die berader kan die aktiwiteit kies wat hy/sy dink die beste by die beradene sal pas. Hierdie aktiwiteite behoort die berader en die beradene te help om meer duidelikheid te kry oor die beradene se emosionele toestand en kan inleidend wees tot latere besprekings. Die aktiwiteite kan ook na afloop van die berading herhaal word, sodat die beradene die progressie kan sien.

➢ Die "Waar voel ek?"- werkkaart[28]
<u>Benodighede</u>:
* ŉ Werkkaart/papier waarop die buitelyne van ŉ mannetjie geteken is.
* Kleurpotlode/-penne
<u>Instruksies</u>:
* Afhangende van die situasie, kan die berader die beradene vra watter emosies hy/sy soms voel, of die berader kan self emosies kies en dit op die papier neerskryf. Vir ŉ realistiese beeld is dit belangrik om seker te maak dat daar positiewe en negatiewe emosies is. Voorbeelde van emosies wat relevant is vir die onderwerp, is: Lewenslustig, Depressief, Gelukkig, Gespanne (gestres), Hartseer, Opgewonde, Gefrustreerd, Geduldig, Onseker, Entoesiasties, Kwaad en Vry.
* Vra dat die beradene ŉ kleur sal kies vir elke emosie en die emosie dan daarmee sal onderstreep.
*Verduidelik dat almal positiewe en negatiewe emosies beleef en dat dit belangrik is dat hy/sy eerlik daaroor sal wees.
* Vra nou dat die beradene die kleure sal gebruik om in te kleur waar op sy/haar liggaam hy/sy die betrokke emosie voel.

➢ Die Assesseringswerkkaart vir basiese emosies[29]
<u>Benodighede</u>:
* Die werkkaart
* ŉ Pen of potlood
<u>Instruksies</u>:
* Die beradene merk die intensiteit van sy/haar emosie op elke glyskaal
* Bespreek na die tyd waarom die beradene die betrokke syfers gekies het

➢ Die emosielys[30]

---

[28] Appendiks A – aangepas uit http://www.therapistaid.com/content/0010.pdf
[29] Appendiks B – aangepas uit http://www.therapistaid.com/content/0052.pdf
[30] Appendiks C – aangepas uit http://www.therapistaid.com/content/0051.pdf

Benodighede:
* Die werkkaart
* ʼn Pen of potlood
Instruksies:
* Die beradene omkring die emosies wat hy/sy voel.
* Bespreek na die tyd waarom die beradene die betrokke emosies gekies het.

Om te kyk hoe positief die beradene se selfbeeld is (vgl. 3.4.1)

- Die lys van eienskappe[31]
Benodighede:
* Die werkkaart
* ʼn Pen of ʼn potlood
Instruksies:
* Die beradene merk sy/haar positiewe eienskappe
* Bespreek na die tyd elke eienskap en waarom die beradene dit gemerk of nie gemerk het nie. Hierdie lys bestaan net uit positiewe eienskappe, maar dit is ook belangrik om die ongemerkte eienskappe te bespreek. Vrae soos of die beradene voorheen die eienskap besit het, kan ʼn goeie aanduiding van die manipuleerder se negatiewe invloed wees.

- Die "Ek is, Ek dink ek is, Ek dink nie ek is nie"- werkkaart[32]
Benodighede:
* ʼn Pakkie "Manifest Your Magnificence Affirmation Cards" (dit kan bestel word op www.magnificentcreations.com). Indien die berader egter nie so ʼn pakkie het nie, of die aktiwiteit in Afrikaans wil doen, kan hy/sy self kaartjies maak met ʼn positiewe eienskap op elk. Die lys van eienskappe op Appendiks D kan daarvoor gebruik word.
Instruksies:
* Die beradene sorteer die kaartjies in drie hopies: 1) Ek is 2) Ek dink ek is 3) Ek dink nie ek is nie.
* Bespreek na die tyd waarom die beradene die kaartjies in die onderskeie hopies gesit het.

[31] Appendiks D – aangepas uit http://www.therapistaid.com/content/0057.pdf
[32] Aangepas uit: Favorite Therapeutic Activities for Children, Adolescents, and Families: Practitioners Share Their Most Effective Interventions (Howson, 2011:10-11)

5.5 DIE BERADINGSMODEL - FASE 2: DIE BERADENE SE BEWUSWORDING VAN MANIPULASIE

5.5.1 Wat die berader moet weet vir fase 2

Vir die berader is die doel van dié fase om meer in diepte kennis te maak met die erns van die probleem, sodat dit reg hanteer kan word. Vir die beradene is die doel om meer realisties na sy/haar verhouding en die persoon met wie hy/sy in hierdie verhouding is, te kyk. Die berader sal versigtig te werk moet gaan om die beradene se vertroue te laat groei, genoeg ondersteuning te bied en die beradene nader aan God te lei, terwyl die beradene deur ŉ tyd van moeilike, pynlike selfondersoek en –konfrontasie gaan.

Die tegnieke wat die manipuleerder moontlik kan gebruik, sal deurgaans onder die verskillende afdelings in hierdie fase bespreek word. Die volgorde van bespreking is egter glad nie belangrik nie, aangesien dit sal afhang van geval tot geval en van wát die spesifieke beradene vertel. Met sekere beradenes voel Murray selfs dat "the technique of "flooding" would be most beneficial. In this approach the therapist does a great deal of treatment in a short time, essentially flooding the brain with information" (Murray, 2001:38).

5.5.1.1 **B**elangstelling, **B**ekoring en sjarme

Die beradene moet daarvan bewus gemaak word dat, alhoewel ŉ mens baie stories hoor van 'liefde-met-die-eerste-oogopslag' en dit gereeld in films sien, ŉ mens nie vir iemand kan lief wees, sonder dat jy daardie persoon ken nie. Jy kan wel verlief wees op ŉ fantasie van iemand, op dit wat jy dínk jy van die persoon weet, maar nie op die regte persoon nie (Engel, 2000:66).

Ook is dit bewys dat die eerste indruk wat ŉ mens van iemand kry, baie belangrik is. Wanneer ŉ mens ŉ idee vorm van iemand, gebaseer op die eerste indruk van daardie persoon, is ŉ mens geneig om ander inligting wat met daardie idee in konflik staan weg te redeneer en daarom is dit baie moeilik om later van daardie eerste indruk van iemand ontslae te raak (Ouweneel, 2008:96). ŉ Mens besluit dus baie gou of jy van iemand hou of nie en wanneer jy nie van die persoon hou nie, sal ŉ mens geneig wees om die dinge raak te sien wat daardie negatiewe gevoel ondersteun en die positiewe van die persoon miskyk. Wanneer ŉ mens egter wel van iemand hou, gebeur presies die teenoorgestelde (Ouweneel, 2008:77).

Aangesien die manipuleerder in die fase van belangstelling alles reg gedoen het, het die beradene besluit dat sy van die manipuleerder hou en daarna het sy hoofsaaklik net op die manipuleerder se goeie eienskappe gefokus[33]. Wanneer die beradene dit verstaan, behoort dit vir haar sin te maak waarom sy die manipuleer met soveel laat wegkom het, op grond daarvan dat die manipuleerder aan die begin alles 'reg' gedoen het.

[33] Kognitiewe dissonansie sluit hierby aan en word later bespreek.

Om die rede sal dit goed wees vir die beradene om die tempo van die verhouding te vertraag. Selfs al is die beginfase van die verhouding waarskynlik verby wanneer die beradene vir berading gaan, behoort sy steeds vinnig agter te kom wat agter die aanvanklike spoedige vordering (vgl. 3.1.1) versteek was, wanneer sy die verhouding rustiger en minder intens aanpak.

In so ŉ geval, sal die manipuleerder waarskynlik gefrustreerd en ongeduldig word, omdat hy nie wil stilstaan by iets wat die beradene kan ontdek en wil hanteer nie (Cloud & Townsend, 2009:170). Die manipuleerder kan die beradene probeer oortuig om dit nie stadiger te neem nie, deur bv. te vra waarom hulle iets (die verhouding) waaroor beide van hulle so seker is, moet tyd gee.

Die beradene moet haar nie daardeur van stryk laat bring nie en kan reguit antwoord dat sy net tyd nodig het om heeltemal seker te maak hoe sy voel. ŉ Ander moontlike reaksie van die manipuleerder kan wees dat hy saamstem en dat hulle ander mense moet sien (dus nie meer saam moet wees nie). So ŉ reaksie is direkte emosionele afpersing (vgl. 3.2.4.4) (McMillan, 2007:135).

Dit kan tot gevolg hê dat die beradene dan emosies soos ontnugtering en hartseer beleef, waarteen die vinnige tempo haar vroeër beskerm het (Cloud & Townsend, 2009:170). Die beradene moet verstaan waarom dit gebeur en waarom ŉ stadiger tempo nie so ŉ uitwerking sal hê op ŉ gesonde liefdesverhouding nie. Ook sal dit goed wees om aan die beradene te verduidelik waarom mense soms voordoen dat hulle hoë morele standaarde het, maar nie daarvolgens optree nie (Ouweneel, 2008:101).

5.5.1.2 **B**edrog

Aangesien vertroue so ŉ belangrike rol speel in ŉ gesonde liefdesverhouding, (vgl. 4.1) sal dit goed wees indien die berader die saak van bedrog met ekstra peïteit hanteer. Sonder leuens, sou die manipuleerder sukkel om die manipulasie weg te steek, maar in die geval van effektiewe manipulasie, is die waarskynlikheid groot dat die beradene eerder sal glo dat sy self die een in die verhouding is wat meer leuens vertel (vgl. 3.1.3, 3.2.3 & 3.2.4.4).

Om die manipuleerder se leuens te begin verminder, of ten minste meer gereeld die waarheid te hoor waarop sy geregtig is, kan die beradene oefen om te vra vir direkte antwoorde. Sonder om vyandig of afdreigend te wees, kan die beradene elke keer ŉ vraag herhaal waarop die manipuleerder nie direk, duidelik en op die man af geantwoord het nie (Simon, 2000:103). Wanneer die manipuleerder weier om die vraag "ŉ tweede keer te beantwoord", kan die beradene daarop wys dat die saak vir haar belangrik is en dat sy nie voel dat dit direk beantwoord of aangespreek is nie.

Die beradene moet verstaan dat die meeste direkte vrae, deur ŉ eenvoudige, direkte antwoord beantwoord kan word en dat sy kan aanvaar dat "If you get more than that, less than that, or

something completely foreign to that, you can assume, at least to some degree, someone is trying to manipulate you" (Simon, 2000:104).

Verder moet die beradene besef dat "hoekom" ŉ gerieflikheidsvraag is (Braiker, 2004:53). Wanneer die manipuleerder een van die ander tegnieke, soos belediging, kritiek of blaam gebruik, sal dit die beradene nie help om te vra waarom hy dit gedoen het nie. Vrae soos: "Hoekom sê jy dat ek selfsugtig is?" of "Hoekom is dit my skuld as jy dronk word?" sal die manipuleerder bloot bemagtig om sy valse ratio en verkeerde gedrag te begrond en te verdedig. "Just because a manipulator denies being manipulative or disguises his or her motives verbally does not mean that you are wrong in your identification" (Braiker, 2004:53). Die manipuleerder kan ongelukkig nie vertrou word om ŉ bruikbare, betroubare antwoord te gee nie.

Wanneer die beradene egter nie glo dat haar kêrel aan sulke gedrag skuldig is nie, sal dit goed wees om die beradene, na gelang van die situasie, ŉ uitdaging te gee. Soos met die ander dinge wat in die berading bespreek word, moet dit egter vertroulik bly, maar die beradene kan daarby baat om waar te neem dat die manipuleerder nie so onskuldig is soos sy leuens hom laat voorkom nie.

5.5.1.3 **B**eheer

Soos vroeër genoem, is beheer die kern van manipulasie. Dit gebeur soms dat een persoon in die verhouding die ander een probeer regeer deur manipulasie, skuldgevoelens, dominering en intimidasie. Wanneer dit gebeur word liefde tweede gestel en die beheer word die belangrikste (Cloud & Townsend, 2009:32).

Vir al die probleme om aangespreek en verwerk te word, sal die beradene meer oplettend moet wees as voor die berading. Om daarby uit te kom, kan die berader die beradene aanraai om klein te begin, deur bv. na haar klerekas op te let en te kyk of die klere daarin werklik is wat sy wil dra, of na haar daaglikse roetine te kyk en te dink of haar dae verloop soos sy wil hê dit moet en of sy dit sal geniet as ander aktiwiteite (weer) deel uitmaak daarvan.

Die beradene kan selfs oplet in watter verhoudings sy is – met familie, vriende, die manipuleerder ens. Omdat mense verskil, verskil situasies, maar dit is algemeen geldend dat ŉ mens ŉ sê het in jou omgewing en in die mense waarmee jy jouself assosieer, asook daarin hoe hulle jou hanteer "Reclaiming your personal power will mean learning to say yes to yourself when needed and no to others when warranted" (McMurray, 2008:134). Dit sê veral ook dat ŉ mens moet nee sê vir iets wat verkeerd is volgens die Bybelse leer en ja sê vir die leiding van die Heilige Gees.

Wanneer die kwessie van beheer aangespreek word, veral beheer oor besluitneming, moet die beradene verstaan dat baie verhoudingsprobleme in essensie veroorsaak word deur ŉ probleem op die gebied van vryheid en verantwoordelikheid (vgl. 4.1.3). Vryheid dui op die vaardigheid om keuses te maak, wat gebaseer is op ŉ mens se waardes en nie op ŉ mens se vrese en/of skuldgevoelens nie. Mense wat vry is, maak keuses en verbintenisse, omdat hulle voel dat dit

die regte ding is om te doen en hulle die heelhartige behoefte daartoe het (Cloud & Townsend, 2009:27). Wanneer die beradene die beheer oor haar besluitneming aan die manipuleerder oorlaat, gee die beradene in effek haar vryheid op.

Verantwoordelikheid is die vaardigheid om jou kant te bring om die verhouding gesond te hou en te weier om iets te doen wat jy nie veronderstel is om te doen nie, dit sluit in dat ŉ verantwoordelike persoon geen skadelike of onvanpaste gedrag in ŉ verhouding sal aanvaar nie (Cloud & Townsend, 2009:27).

Dit klink eenvoudiger as wat dit in praktyk is, veral wanneer die manipuleerder beheer oor die kommunikasie ook uitvoer. Vir die berading om effektief te wees, sal die beradene heelwat motivering nodig hê om ŉ 'stryd' of konfrontasie aan te pak op ŉ tyd wat sy op haar swakste voel. Dit is baie makliker om ŉ driftige persoon te laat praat en voorskryf, as wat dit is om teen hom op te staan en hom te weier of teen te gaan.

Om die rede sal dit goed wees om die beradene se arms met praktiese voorstelle in die lug te hou, deur bv. voor te stel dat, sodra daar weer ŉ 'debat' tussen die beradene en die manipuleerder plaasvind, die beradene daarop voorbereid moet wees dat dit moontlik in ŉ bakleiery kan ontaard. Die beradene sal dan nie onverwags betrap word wanneer sy iets sê en in die rede geval word nie.

Wanneer die manipuleerder dan begin argumenteer, nog voordat die beradene haar opinie of idees kon duidelik maak, sal dit goed wees indien sy eenvoudig stop en ŉ tienertaalvariasie van iets sê soos: "Ek het geen probleem om met jou te debatteer nie, dit is partykeer opwindend, maar dit sal baie beter werk as beide van ons ŉ kans kry om te sê wat ons dink".

Indien die manipuleerder egter verder argumenteer, kan die beradene ophou praat, die manipuleerder in die oë kyk en sê dat sy na die manipuleerder geluister het totdat hy klaar gepraat het, sonder om hom in die rede te val en dat die manipuleerder dus nou dieselfde moet doen. Wanneer dit steeds nie werk nie, kan die beradene duidelik maak dat dit voorkom asof dit vir die manipuleerder belangriker is om reg te wees, as om te gesels of te debatteer en dat hulle eerder ŉ ander keer kan praat, wanneer die manipuleerder ook bereid is om te luister (Engel, 2000:165-166).

Soos die beradene verswak is, deurdat sy onder die manipuleerder se beheer geswig het, het die manipuleerder sterker en sekerder van sy manipulasietegnieke geword, aangesien "Manipulation is a form of emotional blackmail. Once you give into blackmail, you reinforce the blackmailer's methods" (Braiker, 2004:147). Wanneer die manipuleerder dus die hef in die hand het, omdat hy die beradene se vrese en skuldgevoelens ken, sal dit sin maak dat die beradene beheer kan begin terugwen wanneer sy haarself beter leer ken en haar swakhede, vrese en ongegronde skuldgevoelens kan begin verwerk (Simon, 2000:95).

Die oorwinning van vrese, sal terselfdertyd ook help dat die beradene minder geaffekteer word deur die manipuleerder se veranderende beloftes en die dreigemente wat hy deur verbale en nieverbale gedrag (soos ŉ spesifieke kyk of stemtoon - Simon, 2000:88) deurgee.

5.5.1.4 **B**esitlikheid

Sonder voldoende sosiale kontak, sal enige mens wegkwyn (Ouweneel, 2008:96), daarom is dit belangrik dat die beradene na ander sal uitreik wanneer sy ŉ leegheid beleef, omdat sy nie genoeg betekenisvolle verbintenisse het met ander mense wat haar lewensuitkyk en sin vir humor deel en wat haar drome, idees en individualiteit kan koester nie (Engel, 2000:234).

Wanneer die beradene insien dat die manipuleerder haar tot ŉ mindere of meerdere mate van vriende en familie geïsoleer het, kan die beradene begin verstaan dat een van die redes waarom sy alles wat die manipuleerder sê geïnternaliseer het, is dat sy geen insette meer van familie en vriende gekry het oor haar humorsin, sjarme, voorkoms, waarde ens. nie (Hartley & Karinch, 2005:181).

Die beradene moet besef dat ŉ mens nooit veronderstel is om liefde en ondersteuning op te gee vir jou kêrel of meisie nie. Iemand wat regtig vir jou omgee, sal dit nie van jou verwag nie en sal nie probeer om jou weg te manipuleer van die bronne wat vir jou emosionele ondersteuning bied nie (McMillan, 2007:105).

Hartley & Karinch gaan selfs sover as om hierdie manipulasietegniek as Stockholmsindroom[34] te beskryf. Vanuit die manipuleerder se oogpunt, kan dit soos volg klink:

> Keep in mind that human beings need interaction. But if the only human interaction you have is with me, a man skilled in eroding your self-esteem, your need is being met in a sick way that ultimately destroys that drive at the core of your being. I convince you that the only way to feel worthwhile again is be compliant. You begin to believe me this is Stockholm Syndrome. Do what I want and tell me what I need to know, and you rise up to full personhood again (Hartley & Karinch, 2005:182-183).

Die manipuleerder het die tegniek dalk nie so kwaadwillig gebruik soos dit uit die bogenoemde aanhaling blyk nie, maar dit neem nie weg dat ŉ mens, veral in die hoërskooljare, ŉ behoefte daaraan het om te behoort en dat solidariteit en gewildheid in hierdie lewensfase ŉ groot rol in ŉ mens se ontwikkeling speel nie (Ouweneel, 2008:95).

Die berader kan dus aan die beradene verduidelik hoe ongelooflik God die mens ook in hierdie opsig geskape het, dan behoort sy makliker te verstaan dat die behoefte aan ander mense nie beteken dat ŉ mens se gevoelens vir jou kêrel of meisie nie 'sterk genoeg' is nie.

---

[34] "**Stockholm syndrome**: A syndrome in which captives identify with, and have sympathy for, their captors on whom they are very dependent for survival" (Bhatia, 2009:396).

In die lig van hierdie manipulasietegniek, kan die beradene aan die manipuleerder sê dat sy ŉ behoefte het om meer tyd met haar familie en vriende deur te bring. Die manipuleerder sal waarskynlik op een van twee maniere daarop reageer, nl. i) deur in te stem, maar dan daarop aandring om saam te gaan en seker maak dat die beradene dit nie soveel geniet soos sy sou kon nie of ii) reageer dat hy nie dink dat die beradene se familie en/of vriende van hom hou nie (McMillan, 2007:133).

In die geval van die eerste reaksie, kan die beradene nadink hoe ŉ lewe sal wees met iemand wat bereid is om iets vir iemand anders sleg maak, om sy sin te kry. In die geval van die tweede reaksie, het die manipuleerder dit waarskynlik net gesê om die beradene se opinie oor haar familie of vriende negatief te beïnvloed, of die manipuleerder is reg en hulle hou nie van iemand wat so ŉ slegte invloed op die beradene is nie. In so ŉ geval sal dit goed wees as die beradene die mense tog alleen besoek en oopkop probeer luister indien hulle iets wil sê (McMillan, 2007:133).

5.5.1.5 **B**rutaliteit

Soos in 3.2.6 verduidelik, kan die manipuleerder verskillende brutale tegnieke gebruik om die beradene af te breek, soos kritiek, afbrekende humor, sarkasme, verkleinering, beledigings, beskuldigings en/of woede-uitbarstings. Verder kan die manipuleerder dit wat die beradene bereik het ondermyn, of haar nie ernstig opneem nie en selfs fisiese en/of seksuele mishandeling gebruik om sy bose doel te bereik.

Mense besef baie keer nie hoe krities hulle is nie. Dit is moontlik dat die manipuleerder aanvanklik die patroon waarmee hy grootword herhaal en die beradene **kritiseer** met dieselfde kritiek wat hy moet of moes verduur. Volgens Engel kan party beradenes om dié rede kritiek van die manipuleerder suksesvol verminder deur woorde soos “Eina!” of “Ouch!” te gebruik of dit aan die manipuleerder duidelik te maak dat die beradene net een kritiek per dag (of per telefoonoproep of wat ook al van toepassing mag wees) sal duld (Engel, 2002:113).

Dit geld ook vir kritiek wat voorgehou word as “onderrig”. Wanneer die beradene die manipuleerder konfronteer met sy/haar gedrag en die manipuleerder ŉ verskoning gee soos: “Ek is maar net eerlik” of “Ek probeer jou net help,” sal dit goed wees as die beradene reageer dat die beradene nie die manipuleerder nodig het om beheer van sy/haar lewe te neem nie, aangesien die beradene self die verantwoordelikheid daarvoor dra (Engel, 2002:113).

Om vir die manipuleerder te sê dat dit wat hy doen of sê nie regverdig, vriendelik of liefdevol is nie, omdat die beradene wil hê dat die manipuleerder se gedrag daardeur moet verander, sal nie werk nie (Braiker, 2004:53). Dit sal baie meer effektief wees as die beradene dit wat die manipuleerder doen op die naam noem (bv. kritiek, belediging ens.) en duidelik maak dat sy bv. nie gekritiseer wil word nie (Engel, 2000:164).

Manipuleerders is baie goed daarmee om **vernederende tegnieke** subtiel te gebruik. Deur ŉ retoriese opmerking of subtiele vorm **sarkasme**, kan die manipuleerder verseker dat die

beradene baie verleë word of haar vir haarself skaam, omdat sy gewaag het om die manipuleerder teë te gaan (Simon, 2000:88). Die beradene moet dit weet en moet leer om te herken wanneer dit met haar gebeur, sodat hierdie gevoel nie haar emosies oorheers en haar van stryk bring, wat haar dan kan verhinder om op die regte manier op te tree nie.

Net so moet die beradene dit nie persoonlik neem en wys dat dit haar seermaak wanneer die manipuleerder die beradene **nie ernstig opneem nie**. “Do not imagine that by telling him how you feel as the victim of manipulation you will accomplish anything. The manipulator does not care; he most likely is incapable of empathy altogether” (Braiker, 2004:53).

Eerder as om veranderde gedrag deur empatie te probeer bewerkstellig, moet die beradene die manipuleerder laat weet dat sy idees en opinies het en dat sy verwag dat die manipuleerder daarna sal luister en dit sal respekteer. Net soos wanneer die manipuleerder die kommunikasie wil beheer, sal dit goed wees dat, indien die manipuleerder die beradene nie ernstig opneem nie, die beradene sal verduidelik dat sy na die manipuleerder se idees geluister het en dat die manipuleerder nou die beradene die guns kan doen om na haar opinie en idees te luister (Engel, 2000:165).

Verder wys ŉ manipuleerder dikwels sy brutaliteit deur **dit wat die beradene bereik het** te **ondermyn**. Een van die beste maniere vir die beradene om vas te stel of sy in ŉ manipulatiewe verhouding is, is om te kyk of die manipuleerder bereid is om saam met haar in situasies te wees waar sy regtig uitblink (Mc Millan, 2007:83). Soos in 3.2.6.5 bespreek, sal dit nie sommer die geval wees nie.

Net soos wanneer ander nodige verandering aangespreek word, is dit belangrik dat die berader in gedagte moet hou hoe so iets die selfwaarde van die beradene verswak (het) en uitvind of die beradene opgehou het om iets te doen waarvoor sy lief was. Alhoewel dit nie belangrik is dat alle tieners aan ŉ gegewe sport of kultuuraktiwiteit moet deelneem nie, het elke tiener belangstellings en dit is belangrik dat elkeen moet besef wat sy of haar godgegewe talente is en daarmee moet woeker (Mat. 25:14-29).

Die talente wat God aan die beradene gegee het, is onder andere daar met die doel dat sy kan uitvind waarvoor God haar op aarde geplaas het. Indien die beradene aktiwiteite waarvoor sy die talent het opgegee het, sal sy waarskynlik ŉ leegheid beleef, omdat sy die sin van die doel of betekenis in haar lewe begin verloor of reeds verloor het. Om die rede is dit belangrik dat die berader die beradene daarby moet uitbring om weer te ontdek in watter aktiwiteite sy vreugde en vervulling[35] vind (Engel, 2000:234).

Weereens kan dit skuldgevoelens by die beradene meebring, wanneer sy begin om haar belangstellings na te streef. As gevolg van die manipuleerder se leuens wat in baie gevalle al tot ŉ tweede stem in die beradene se agterkop ontwikkel het, kan sy voel dat dit ‘selfsugtig’ sal

---

[35] Dit sluit nie uit dat die beradene haar primêre vervulling in God moet vind nie, maar juis dat sy die talente wat sy van God gekry het, moet gebruik om Hom te eer en vervuld te leef uit dankbaarheid en tot eer van Hom.

wees om die aktiwiteit aan te pak, of dat die beradene dit eintlik net doen omdat sy 'dink dat sy beter as ander mense' is ens.

Dit is belangrik dat die berader daarop sal ingaan dat die ontwikkeling van talente nie beteken dat die beradene hoogmoedig is nie. Die talente/vaardighede wat ŉ mens van God ontvang, impliseer ŉ opdrag om te soek na plekke en take wat in lyn is daarmee, sodat ŉ mens dit kan uitleef. "If we win the appreciation of our fellow human beings as we carry out our task, we need not be ashamed of the esteem we receive. It becomes a matter of concern only when praise from others becomes an end in itself, which means that it would replace praise from God" (Ouweneel, 2008:92).

Solank die beradene se fokus reg bly - dit beteken gerig op God en nie op ander mense of op die manipuleerder nie - hoef sy dus nie te dink dat die uitleef van haar talente enigsins selfsugtig is, of gedryf word deur hoogmoed nie. Daarom hoef die beradene nie skuldig te voel om gemotiveerd te wees om iets te bereik nie. Ook die bevrediging wat ŉ mens kry wanneer ŉ mens iets bereik, kom van God af en dit is nie ŉ gevoel wat iemand kry wat onder die vlak funksioneer, waartoe hy of sy eintlik in staat is nie (Ouweneel, 2008:92).

Behalwe vir algemene voorbeelde soos beskuldigings van hoogmoed en selfsug, behoort daar ook spesifieke leuens te wees, vir die spesifieke aktiwiteite en belangstellings van elke beradene en dit is belangrik dat die berader sensitief daarna sal oplet en dit reg sal aanspreek.

ŉ Voorbeeld van so ŉ spesifieke situasie kan wees dat die (in die geval vroulike) beradene ŉ goeie swemmer is en dat die manipuleerder die leuen in haar kop geplant het dat sy net wil swem om haar lyf aan die ander ouens te wys. Dit is selfs moontlik dat die manipuleerder in so ŉ geval Christenskap kan uitbuit deur aan die spesifieke beradene te sê dat die behoefte om haar swem te ontwikkel onchristelik is, omdat sy die ouens daartoe lei om haar te begeer.

Behalwe dat die bogenoemde ten doel het om dit wat die beradene bereik het te ondermyn, gaan dit gepaard met direkte **beledigings en beskuldigings** aan die beradene en wanneer die beradene daarmee voortgaan, lei dit soms tot **woede-uitbarstings**. Dit is nodig dat die berader die beradene ook hierop sal voorberei en sal help om nogtans deur te druk met die ontwikkeling van haar talente.

In sulke omstandighede kan die berader verwys na die gelykheid van beide in die verhouding en dat die manipuleerder nie op die beradene mag neersien of haar mag beledig, kritiseer of veroordeel nie (Engel, 2002:107).

ŉ Manipulatiewe verhouding verhoog die risiko dat ŉ tiener **fisies en/of seksueel mishandel** kan word, aangesien sommige manipuleerders juis sulke dade gebruik om te manipuleer (vgl. 3.2.6.7 & 3.2.6.8). Om die rede is dit nodig dat die beradene eerlik moet wees oor die omstandighede in die verhouding. Vir die berader om sulke sensitiewe sake aan te spreek, is ŉ sterk vertrouensverhouding tussen die berader en die beradene noodsaaklik.

Die beradene moet verstaan dat sulke gedrag van die manipuleerder nie sommer sal ophou nie. Om te eet bevredig die behoefte om te eet, maar aggressiewe en seksuele gedrag bevredig nie die behoefte om aggressief of seksueel aktief te wees nie. Inteendeel, seksuele aktiwiteite verhoog die behoefte om seksueel aktief te wees en aggressie verhoog die behoefte of aggressief te wees (Ouweneel, 2008:110).

Met dit in gedagte, is dit egter belangrik dat die beradene sal verstaan dat dit nie beteken dat die seksuele - soos aggressie - negatief is nie. In baie gevalle het beradenes se ouers hierdie onderwerp nie deeglik genoeg met hulle behandel nie, wat tot gevolg het dat hulle die meeste van hulle 'kennis' oor die seksuele van hul vriende, portuurgroep en die media verkry.

Hierdie tendens maak dit baie makliker vir manipuleerders om beradenes se gedagtes en houdings teenoor die seksuele te beïnvloed. In so ŉ geval sal die berader ook die leuens wat die beradene daaroor begin glo het, moet regstel. Townsend noem vier sake wat belangrik is in hierdie verband en wat die berader as riglyne kan gebruik, nl. 1.) God het ons seksuele wesens gemaak en alles wat God gemaak het is goed. 2) Seksualiteit is meer as seksuele gedrag, dit is deel van wie ons is en hoe ons met die wêreld omgaan. 3) Seuns beleef die seksuele anders as meisies, dit is deel van God se groot plan. 4) Seksuele vervulling is bedoel vir die huwelik en wanneer dit in ŉ huweliksverhouding beleef word, kan dit intimiteit en liefde verdiep (Townsend, 2006:260-261)[36].

Wanneer die beradene dit verstaan, sal dit in baie gevalle nodig wees dat die berader haar sal help om deur die skuldgevoelens te werk dat sy seksueel te ver gegaan het. Verder moet die berader aan die beradene duidelik maak wat fisiese en seksuele mishandeling is (vgl. 3.2.6.7 & 3.2.6.8) en die berader moet die beradene daartoe lei om in te sien hoe die manipuleerder seksuele en/of fisiese mishandeling gebruik het om haar te manipuleer.

Manlove et al lê klem daarop dat tieners wat in verhoudings is waarin daar ŉ ongelyke balans van beheer (as gevolg van die ouderdomsverskil, ŉ ander vriendekring of geweld ens.) is, kwesbaar is vir seksuele mishandeling: "In relationships with an unequal power balance, teens may be less able to negotiate their needs about sexual activity and contraceptive use" (Manlove, Franzetta, Ryan & Moore, 2006:207).

Wanneer die beradene terughoudend is en nie daaroor wil praat nie, kan dit moontlik help om voorbeelde te gee wat die berader by ander mense gehoor het[37]. Dit kan die beradene die vrymoedigheid gee om eerlik te wees oor wat in haar verhouding gebeur het, want sy hoef nie te voel dat sy die berader gaan skok, of dat sy die enigste persoon is wat vir sulke manipulasie sou val nie.

---

[36] Die berader se doel is nie om die beradene voor te skryf om weg te bly van seks nie, maar om gesonde waardes en standaarde te ontwikkel wanneer dit by seks kom, sodat die beradene die waarde kan besef van seksuele onthouding, respek en selfbeheersing (Townsend, 2006:261).

[37] Natuurlik anoniem en sonder om dit te projekteer, dat die beradene moet voel asof sy veronderstel is om dieselfde te sê.

Indien die berader se omstandighede nie so is dat hy/sy ŉ heeltemal anonieme voorbeeld vanuit sy/haar eie werk kan gee nie, kan die berader eenvoudig sê dat hy/sy daaroor gelees het en ŉ algemeen bekende voorbeeld daarvoor gebruik, bv. dat sommige mense ander manipuleer deur iets te sê soos: "As jy regtig vir my lief is, sal jy dit bewys". Natuurlik moet die berader dit daarna aan die beradene verduidelik. Bartel doen dit soos volg: "If you really loved the person you said that to, you wouldn't ask him or her to compromise God's Word. The proof of love isn't physical; it's obeying God's Word and keeping Him at the center of your relationships" (Bartel, 2002:42).

ŉ Ander manier om die beradene sover te kry om oor fisiese en/of seksuele mishandeling te praat, is om (weereens) oor die beradene se gevoelens te praat. Khubchandani verwys na ŉ paar studies onder hoërskoolleerders, wat tot die gevolgtrekkings gekom het dat: i) blootstelling aan fisiese geweld geassosieer word met depressie, woede, angstigheid, posttraumatiese stres versteuring en selfmoordgedagtes ii) depressie, eetversteurings, dwelm-, alkohol- en tabakmisbruik twee keer so hoog is by meisies wat "physical or sexual dating violence" beleef het iii) meisies wat geweld in romantiese verhoudings beleef, ten minste drie keer meer geneig is om swanger te raak as die ander in hulle portuurgroep wat nie mishandel is nie en iv) die wat fisiese en seksuele mishandeling moes deurmaak, ten minste vyf keer meer geneig is om selfmoordgedagtes te ontwikkel, of selfmoordpogings aan te wend as die ander in hulle portuurgroep, wat nie mishandel is nie (Khubchandani, 2010:46).

By sekere beradenes kan hierdie simptome die gevolg van die ander manipulasietegnieke wees, maar dit is duidelik belangrik dat die moontlikheid van fisiese en seksuele mishandeling aangespreek moet word wanneer die beradene die bogenoemde emosies beleef, of selfmoordgedagtes ontwikkel.

5.5.1.6 **B**laam

Blaam is een van die manipuleerder se effektiefste tegnieke en daarom een van die belangrikstes om, deur die beradingsproses, te deaktiveer. Dit is ook een van die algemeenste tegnieke en behoort dus vir die meeste gemanipuleerde beradenes relevant te wees "Confront them on something they did that was insensitive, inappropriate, hurtful, or even harmful, and you'll find them playing the blame game — pinning the fault on someone or something else (Simon, 2009b:1).

ŉ Vaardige manipuleerder is heeltemal bewus van wat ander mense as 'verkeerd' in hulle gedrag sal beskou, al is hulle heeltemal gemaklik daarmee. Dit is belangrik dat die beradene sal verstaan dat elke keer wat die manipuleerder haar (of iets of iemand anders) vir iets blameer het, wat eintlik die manipuleerder se eie skuld was, die manipuleerder eenvoudig probeer het om sy eie houding of gedrag te regverdig, deur voor te gee dat hy in ŉ posisie was waar hy eenvoudig geen ander keuse gehad het as om op te tree soos hy het nie. Op die manier ontduik die manipuleerder die verantwoordelikheid vir dit wat hy verkeerd gedoen het en manipuleer hy die indrukke van die beradene (en soms die ander betrokkenes) en kan die manipuleerder homself as die slagoffer voorgee. Dit is effektief, aangesien dit ŉ tegniek is wat ander mense

sover kry om aandag te gee aan almal en alles anders, behalwe die manipuleerder se verkeerde gedrag as oorsaak van die probleem (Simon, 2009b:1).

Weereens is dit nodig om daarop te wys dat christene ongelukkig nie uitgesluit is van sulke gedrag nie. Alhoewel christene eintlik die mense moet wees wat ander die minste blameer, aangesien christene ŉ nuwe lewe gekry het deur God se vergifnis en genade. Dit geld vir beide die manipuleerder en die beradene en daarom moet die beradene leer om nie die blaam op haarself te neem, net omdat iets volgens die manipuleerder so 'logies' die beradene se skuld is nie. "The best thing you can do for yourself spiritually as well as in your dating life is to begin learning to accept blame for what is truly yours, and give up blaming for what is not another's fault" (Cloud & Townsend, 2009:205).

Die berader moet dus die nodige insig ontwikkel om raak te sien wanneer iets nie haar skuld is nie en die nodige selfvertroue om nie die skuld te aanvaar, wanneer die manipuleerder haar van iets blameer waaraan hy eintlik skuldig is nie.

Dit kan egter nie daar stop nie. Indien die beradene steeds in ŉ verhouding met die manipuleerder is, moet die beradene die manipuleerder vir sy keuses en dade verantwoordelik hou. Iemand wat nie sy eie swak keuses en slegte gewoontes erken nie en ander herhaaldelik vir sy eie tekortkominge blameer, deur die blaam-tegniek te gebruik, sal nooit self sy foutiewe gedrag en denke regmaak nie "Whenever he plays the blame game, you know the disturbed character has no intentions of changing his ways. Habitually blaming others for his own indiscretions is a principal way the disturbed character resists modifying his problematic attitudes and behavior patterns" (Simon, 2009b:1).

Die beradene het dus weereens twee keuses. Die beradene kan dit uitwys en kyk of die manipuleerder regtig sy foutiewe gedrag insien en verstaan en dit (blywend) kan verander, of die beradene kan besef dat, om in die verhouding te bly sal beteken dat sy altyd (meestal onregverdig) die blaam sal kry vir alles en die skuld vir alles sal moet dra.

5.5.2 Vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne vir fase 2

Aangesien die manipulasieproses so omvattend is, sal die tegnieke vir duidelikheid in onderafdelings bespreek word. Dit beteken egter nie dat daar ŉ vaste volgorde is waarin die temas bespreek moet word, of dat al die manipulasietegnieke op alle gemanipuleerde tieners van toepassing is nie. Soos genoem, is elke beradingsituasie uniek en dit moet ook so hanteer word.

5.5.2.1 **B**elangstelling, **B**ekoring en sjarme & **B**edrog

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Die intensiteit van die verhouding (vgl. 3.1.1).
- Hoe vinnig die verhouding gevorder het (vgl. 3.1.1).

- Hoe die manipuleerder se gedrag teenoor die beradene verander het, van die beginfase tot op die tyd van die gesprek (vgl. 3.1.2).
- Hoe die manipuleerder aanvanklik teenoor die beradene se familie en vriende opgetree het (vgl. 3.1.2).
- Of die manipuleerder oneerlikheid as deel van die manipulasieproses gebruik (vgl. 3.2.3).

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra:

- Dink jy julle verhoudingstorie sal ŉ goeie fliek maak?
- Het julle al julle toekomsdrome en hartsgeheime met mekaar gedeel?
- Waarmee het jy geleer dat jy hom/haar kan *help*?
- Waarmee *help* hy/sy jou?
- Het een van julle al vermoed dat die ander vir hom/haar jok, of die ander persoon uitgevang?

Aanmoediging om van die beradene self en die verhouding te vertel:

- Beskryf die begin van julle verhouding.

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

- Die werkkaart oor die beradene se ou/meisie se kwaliteite[38]
  <u>Benodighede</u>:
  * Die werkkaart
  * ŉ Pen of potlood
  <u>Instruksies</u>:
  * Die beradene vul die werkkaart in en bespreek dit daarna met die berader.

5.5.2.2 **B**eheer

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Aanduidings dat die manipuleerder probeer beheer uitoefen oor die beradene se besluitneming, fisiese voorkoms en/of hulle kommunikasie (vgl. 3.1.4 & 3.2.4.1-3).
- Aanduidings dat die manipuleerder emosionele afpersing, veranderende beloftes en/of lyftaal en tekens gebruik om die beradene te manipuleer (vgl. 3.1.4 & 3.2.4.4-6).

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

Beheer oor Besluitneming

- Noem vyf voorbeelde van besluite wat elkeen van julle in die laaste maand gemaak het (vgl. 3.2.4.1).
- Beskryf die afloop van 2 besluite wat julle "saam" gemaak het? (vgl. 3.2.4.1).
- Bespreek die vyf voorbeelde wat jy vroeër genoem het afsonderlik (vgl. 3.2.4.1).

[38] Appendiks E – aangepas uit http://www.therapistaid.com/content/0066.pdf

Beheer oor fisiese voorkoms

- Koop julle soms saam klere? (vgl. 3.2.4.2)
- Hoe hou hy/sy van jou hare? (vgl. 3.2.4.2)

Beheer oor kommunikasie

- Het hy/sy 'n baie goeie geheue, wat betref dinge waaroor julle vroeër gepraat het? (vgl. 3.2.4.3)
- Voel een van julle soms nog lus om iets te bespreek (gewone goed of wanneer julle vassit) en dan wil die ander een nie? (vgl. 3.2.4.3)

Beheer deur emosionele afpersing

- Vertel asseblief vir my wat vir jou belangrik is in die lewe... waarvan jy niks hou nie... wat jou onseker laat voel... waarvoor jy bang is... ens. - Praat jy en hy/sy ooit oor sulke dinge? (vgl. 3.2.4.4)
- Is jy iemand wat maklik skuldig voel? (vgl. 3.2.4.4)
- Dink jy soms dat jy 'n selfsugtige persoon is? (vgl. 3.2.4.4)
- Dink hy/sy soms dat jy 'n selfsugtige persoon is? (vgl. 3.2.4.4)
- Voel dit soms vir jou of jy moet kies tussen iets wat jou gelukkig maak en iets wat hom/haar gelukkig maak? (vgl. 3.2.4.4)

Beheer deur veranderende beloftes

- Hoe dink jy sal die lewe (vir beide van julle) wees indien die verhouding ooit, om watter rede ook al, beëindig sou word? (vgl. 3.2.4.5)
- Dink jy julle twee gaan eendag trou? Hoekom dink jy so/ nie so nie? Wil jy eendag met hom/haar trou? (vgl. 3.2.4.5)

Beheer deur lyftaal en tekens

- Ken julle mekaar al goed genoeg dat hy/sy niks eers hoef te sê nie, dan weet jy al wat fout is of dat iets fout is? (vgl. 3.2.4.6)
- Het julle enige 'spesiale tekens' wat julle aan mekaar kan gee om te wys dat julle van mekaar hou/ vir mekaar lief is of wanneer julle ontevrede is oor iets? Fisies, met die selfoon, of enige iets anders? (vgl. 3.2.4.6)
- Is dit vir jou belangrik om altyd te probeer om dadelik te antwoord wanneer hy/sy bel of 'n boodskap stuur? Waarom is dit vir jou belangrik/nie belangrik nie? (vgl. 3.2.4.6)
- Hoe dink jy behoort 'n mens op te tree as iemand nie dadelik antwoord nie? (vgl. 3.2.4.6)

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

➢ Die werkkaart oor besluitneming[39]

<u>Benodighede</u>:
* Die werkkaart
* 'n Pen of potlood

<u>Instruksies</u>:
* Die berader vra die beradene om in die week wat kom op te let na besluite wat hy/sy moet maak – in en buite die verhouding. Die moontlikheid is groot dat die beradene nie van besluitneming hou nie en daarom sal dit goed wees vir hom/haar om weer hierin

[39] Appendiks F – aangepas uit http://problemsolvingcourse.com/

bemagtig te word. Vir hierdie week (of tydsduur waarop die berader besluit) mag die beradene ander mense nie om hulp vra in sy/haar besluitneming nie.
* Wanneer die beradene ŉ besluit moet maak, moet hy/sy die werkkaart invul en self ŉ oplossing vir die probleem vind.
* Dit is nodig om meer as een werkkaart vir die beradene te gee, aangesien net een probleem op elk pas
* Op die afgesproke tyd, bespreek die berader en die beradene dit.

➢ Die gedagtelys-werkkaart[40]
Benodighede:
* Die werkkaart
* ŉ Pen of potlood
Instruksies:
* As gevolg van die emosionele afpersing en beheer wat oor die beradene uitgeoefen word, is dit nodig dat hy/sy dink oor wat hy/sy dink en dit evalueer. Nadat die berader elke afdeling aan die beradene verduidelik het, word die beradene gevra om die werkkaart (ten minste vir ŉ week) in te vul wanneer hy/sy dink hy/sy het iets verkeerd gedoen of gespanne is oor iets wat vir hom/haar nie heeltemal duidelik is nie.

5.5.2.3 **B**esitlikheid & **I**solasie van vriende en familie

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:
- Aanduidings van jaloesie en oordrewe besitlikheid (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1).
- Aanduidings dat die beradene se familieverhoudings verswak het (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1).
- Aanduidings dat die beradene se vriendskapsverhoudings verswak het (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1).

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:
- Is dit vir jou ou/meisie sleg as jy met ander ouens/meisies kuier? (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)
- Dink jy dit wys dat hy/sy omgee wanneer ŉ ou/meisie ŉ bietjie jaloers is, of dink jy dit is beter as iemand glad nie jaloers is nie? Waarom? (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)
- Met wie sal jy praat as jy en jou ou/meisie baklei of indien hy/sy jou sou hartseer maak? (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)
- Kom al jou vriende met jou ou/meisie oor die weg? (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)
- Kom jou hele familie met jou ou/meisie oor die weg? (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)
- Kla jou vriende/familie dat jy minder tyd met hulle spandeer as voor julle saam gekom het? (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)
- Kuier julle gewoonlik saam (beide van julle) met jou vriende? En met sy/haar vriende? (vgl. 3.1.5 & 3.2.5.1)

[40] Appendiks G – aangepas uit http://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/blank-thought-log/cbt/none

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

- Die werkkaart oor familie en vriende[41]

  Benodighede:

  * Die werkkaart

  * ʼn Pen of potlood

  Instruksies:

- * Die beradene dink aan verskillende mense wat ʼn invloed op sy/haar lewe uitoefen. Met ander woorde, mense (uitsluitend sy/haar ou/meisie) wat na is aan hom/haar.

  * Elkeen van hierdie persone kry ʼn blokkie en die beradene moet daarin skryf hoe sy/haar verhouding met die persoon verander het, vandat die beradene in die verhouding met sy/haar ou/meisie is.

  * Daarna bespreek die beradene elkeen met die berader en verduidelik waarom hy/sy dink die verandering plaasgevind het.

5.5.2.4 **B**rutaliteit

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Aanduidings van kritiek, afbrekende humor, sarkasme en verkleinering.
- Of die manipuleerder die beradene ernstig opneem en/of dit wat die beradene bereik het ondermyn.
- Aanduidings van beledigings, beskuldigings en woede-uitbarstings.
- Of fisiese en/of seksuele mishandeling gebruik word om te manipuleer.

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

Kritiek

- Voel dit vir jou of jy inpas – by die skool, jou vriende ens.? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.1)
- Het jou ou/meisie hoë standaarde? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.1)
- Het jou ou/meisie hoë verwagtinge van jou? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.1)
- Probeer hy/sy jou soms reghelp? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.1)

Humor, sarkasme en verkleinering

- Het jou ou/meisie troetelname vir jou? Is daar een wat jy dink jou ouers nie baie van sal hou nie? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.2)
- Maak jou ou/meisie soms grappies met jou wat jou eintlik laat sleg voel? Doen hy/sy dit voor ander mense of wanneer julle alleen is of beide? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.2)
- Is julle/een van julle soms sarkasties met mekaar/die ander een? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.2)
- Sê jou ou/meisie soms goed wat vir julle privaat is, waar ander dit dalk kan hoor? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.2)

Nie ernstig opneem nie

- Wens jy soms dat jou ou/meisie jou ernstiger sal opneem? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.3)

[41] Appendiks H

Beledigings en Beskuldigings & Woede-uitbarstings

- Watter eienskappe van hom/haarself, dink jy, moet jou ou/meisie aan werk? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.4)
- Watter eienskappe van jouself, dink jou ou/meisie, moet jy aan werk? Hoe weet jy dat hy/sy so voel? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.4)
- Hoe hanteer jy konflik? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.4)
- Hoe hanteer jou ou/meisie konflik? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.4)
- Het julle (of een van julle) al baie kwaad geword vir mekaar? Hoe het julle elkeen die situasie hanteer? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.4)
- Wie van julle sal makliker sy/haar humeur verloor? Wat gebeur dan? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.4)

Ondermyn dit wat jy bereik het

- Behalwe vir die verhouding, watter ander dinge geniet jy in jou lewe? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.5)
- Maak nie saak op watter gebied of hoe onbelangrik dit voel nie – Wat het jy al bereik? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.5)
- Maak nie saak op watter gebied of hoe onbelangrik dit voel nie – Wat het jou ou/meisie al bereik? Dink jy julle is 'gelyk' wat dit aanbetref? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.5)
- Wat sal jy nog graag wil bereik? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.5)

Fisiese en/of seksuele mishandeling wat gebruik word om te manipuleer

*** Tydsberekening met hierdie onderwerpe is uiters belangrik!

- Sal julle soms speel-stoei? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.7 &8)
- Het hy/sy al in jou pad gestaan, dat jy nie kon gaan waar jy wil nie? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.7)
- Dink jy dis belangrik dat julle julle gevoel vir mekaar ook fisies uitdruk? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.8)
- Dink jy jou ou/meisie wil eintlik verder gaan as waarmee jy gemaklik is? Probeer hy/sy jou soms oorreed (met of sonder woorde) om verder te gaan? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.8)
- Voel jy gewoonlik gelukkig nadat julle gevry (en/of ander fisiese goed gedoen) het? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.8)
- Het jy iemand om hierdie sake mee te bespreek? (vgl. 3.1.6 & 3.2.6.7 &8)

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

➢ Die werkkaart oor kwaadword[42]

Benodighede:

* Die werkkaart

* ŉ Pen of potlood

Instruksies:

* Hierdie werkkaart is soos ŉ dagboek van gebeurtenisse waar die beradene en die manipuleerder kwaad word vir mekaar. Nadat die berader elke afdeling aan die beradene verduidelik het, word die beradene gevra om die werkkaart (ten minste vir ŉ week of twee) in te vul wanneer enige een van hulle kwaad word. Vir die tydsduur wat

[42] Appendiks I – aangepas uit http://media.psychology.tools/worksheets/english_us/anger_diary_en-us.pdf

die opdrag gegee word, mag geen bakleiery oorgeslaan word nie, maar die beradene kan dit na die tyd invul, wanneer hy/sy alleen is. Om die rede moet hy/sy baie goed oplet gedurende die bakleiery en probeer om presies te onthou hoe hy/sy daartydens gevoel het en nie net nadat dit 'uitgesorteer' is nie.
* Aan die einde bespreek die berader en die beradene dit en kan die berader besluit of dit vir nog ŉ tyd lank gegee moet word.

- Die inligtingstuk oor die siklus van kwaadword[43]
  Benodighede:
  * Die inligtingstuk
  Instruksies:
  * Die berader verduidelik die inligtingstuk aan die beradene en bespreek daarna ŉ voorbeeld daarvan uit die beradene se eie lewe. Indien die situasie so is, kan hulle ook ŉ voorbeeld bespreek waar die manipuleerder kwaad geword het.
  * Daarna bespreek die berader met die beradene hoe ŉ mens beheer kan kry oor jouself in situasies wat jou kwaad maak en dus by die tweede stap probeer om eerder realisties te wees as negatief, maar ook nie blind nie. Dit sal ŉ invloed hê op die emosies wat ŉ mens by die derde stap voel. Ook by die vierde stap kan die berader aan die beradene wenke gee hoe om rustig te raak wanneer hy/sy die liggaamsensasies van aggressie beleef, bv. om stadig asem te haal en daarop te fokus om sy/haar styfgespande spiere een vir een te laat ontspan. Ook by die vyfde stap kan die berader aan die beradene vra *hoe* hy/sy dink ŉ mens eerder moet optree en *waarom* en dit dan bespreek. Dit lei na die volgende inligtingstuk.

- Die inligtingstuk oor Regverdige-veg-reëls[44]
  Benodighede:
  * Die inligtingstuk
  Instruksies:
  * Die berader verduidelik die tien punte van die inligtingstuk aan die beradene en bespreek daarna ŉ voorbeeld van ŉ konfliksituasie in die beradene se eie verhouding en hoe dit by elke punt hanteer is – watter punte in ag geneem is en watter nie.

5.5.2.5 **B**laam

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Aanduidings of die beradene vir die meeste dinge wat verkeerd loop, blameer word.

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

- Volgens jou, wie maak die meeste foute in julle verhouding? (vgl. 3.1.7 & 3.2.7.1)

[43] Appendiks J – aangepas uit http://www.therapistaid.com/content/0012.pdf
[44] Appendiks K – aangepas uit http://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/fair-fighting-rules/none/none en http://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/relationship-conflict-resolution/none/none

- Volgens jou ou/meisie, wie maak die meeste foute in julle verhouding? (vgl. 3.1.7 & 3.2.7.1)
- Voel jy soms verantwoordelik as jou ou/meisie iets simpel/dom doen, of sal hy/sy jou dalk blameer as hy/sy bv. te veel gedrink het of so? (vgl. 3.1.7 & 3.2.7.1)

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

➢ Die werkkaart oor skuld[45]
Benodighede:
* Die werkkaart
* ŉ Pen of potlood
Instruksies:
Net soos die werkkaart oor kwaadword, is hierdie werkkaart soos ŉ dagboek van gebeurtenisse waar die beradene en die manipuleerder mekaar blameer. Nadat die berader elke afdeling aan die beradene verduidelik het, word die beradene gevra om die werkkaart (ten minste vir ŉ week of twee) in te vul wanneer enige een van hulle dink dat die ander een iets verkeerd gedoen het. Vir die tydsduur wat die opdrag gegee word, moet elke situasie waar een van hulle dink dat die ander iets verkeerd gedoen het opgeteken word, maar die beradene kan dit na die tyd invul, wanneer hy/sy alleen is. Om die rede moet hy/sy baie goed oplet en probeer om presies te onthou hoe die gesprek verloop het.
* Aan die einde bespreek die berader en die beradene dit en kan die berader besluit of die werkkaart vir nog ŉ tyd lank gegee moet word.

➢ Die werkkaart oor vrae sonder blaam[46]
Benodighede:
* Die werkkaart
* ŉ Pen of potlood
Instruksies:
* Die berader bespreek die regte (sonder blaam) en verkeerde (met blaam) maniere om ŉ saak aan te spreek, met die beradene. Daarna gee die beradene voorbeelde van blaam uit sy/haar eie verhouding (die hoeveelheid van elk hang van die verhouding af), vul dit in en vul ook in hoe dit eerder gesê moes word.

[45] Appendiks L
[46] Appendiks M – aangepas uit https://www.facebook.com/photo.php?fbid=567215459972364&set=a.386936491333596.112141.203900366303877

5.6 DIE BERADINGSMODEL - FASE 3: DIE OORWINNING VAN MANIPULASIE

5.6.1 Wat die berader moet weet vir fase 3

Belangrik in hierdie fase is dat die gemanipuleerde haar hoop op God sal stel en Hom in die toekom as haar toevlug sal sien. Ook is dit belangrik dat die beradene sal verstaan hoe dinge **behoort** te wees in ŉ romantiese verhouding. Die behorenseise (die ontiese - vgl. 4.2.2.1) is gegrond op die Bybelse leer. Teen die tyd het die beradene reeds ŉ meer realistiese beeld van die manipuleerder, nou moet sy heeltemal loskom uit die vangnet van die manipulatiewe verhouding. Daar is een van twee moontlikhede op hierdie stadium, nl. i) dat die manipuleerder insien dat hy die beradene verkeerd hanteer het en self vir berading kom of ii) dat die verhouding verbreek word. Na watter kant toe die verhouding ook al gaan, sal die beradene in hierdie tyd baie ondersteuning nodig hê. Daarna sal die beradene in hierdie fase vaardighede moet aanleer om nie weer in so ŉ verhouding te beland nie.

Om daarby uit te kom, sal die emosies van tieners wat gemanipuleer is (en dus van die beradene) eerstens bespreek word en daarna kognitiewe dissonansie en die gewete. Vierdens is dit belangrik dat die effek van manipulasie gedeaktiveer sal word, deurdat die beradene se selfbeeld opgebou word. In die vyfde plek het die beradene nodig om noodsaaklike vaardighede aan te leer, om manipulasie teen te staan en in die sesde plek word die situasie bespreek, indien die verhouding beëindig word. Daarna word gekyk na toerusting vir die toekoms en laastens sal die vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne vir die fase gegee word.

5.6.1.1 Emosies van die gemanipuleerde beradene

Die berader moet in gedagte hou dat, in kontras met die positiewe beeld wat romantiese tienerverhoudings oor die algemeen het en die bydrae wat dit tot ontwikkeling lewer, romantiese tienerverhoudings ook geassosieer word met nadelige gevolge, aangesien die teenoorgestelde geslag die mees algemene bron is van sterk positiewe emosies, maar ook die algemeenste bron is van sterk negatiewe emosies (Furman, Ho & Low, 2007:63) en dat tieners nie maklik insidente van verhoudingsgeweld (*teen dating violence*) aanmeld nie, as gevolg van verskillende redes, insluitend gevoelens van skuld en vrees[47] (Khubchandani, 2010:43).

Hierdie emosies kan baie verwarring by tieners veroorsaak, aangesien die algemene stimulasie wat deur gevoelens soos vrees en angstigheid verkry word, geïnterpreteer kan word as ŉ aantrekkingskrag, liefde of begeerte indien genoeg situasionele leidrade gegee word oor hoe iemand dit moet interpreteer (Schwartz, 2006:50).[48]

[47] Daar is ook ŉ verskeidenheid van ander wanpersepsies wat daartoe lei dat verhoudingsgeweld as ŉ normale deel van ŉ verhouding gesien word (Khubchandani, 2010:43).
[48] Die *Fifty Shades of Grey* trilogie deur E. L. James, is ŉ uitstekende (in die sin van toepaslike, nie die kwaliteit van die boeke nie) voorbeeld hiervan.

Om in die beradingsessie bloot oor die beradene se emosies te gesels, gaan nie ŉ oplossing vir die manipulatiewe verhouding bring nie. Wanneer dit by sulke sake kom, is ŉ begrypende berader, wat intelligente leiding kan bied, uiters belangrik (Ouweneel, 2008:161).

Die beradene moet regdeur die herstelproses daarop fokus om haar emosies te identifiseer, te vertrou en uit te druk. Dit is veral belangrik, aangesien gemanipuleerde beradenes baie keer moes hoor dat hulle oorsensitief is, of dat hulle reaksies en emosies onvanpas is (Engel, 2002:150). Moontlike emosies wat die beradene kan voel is i) skaamte en skuldgevoelens (vgl.3.5.4), omdat sy verneder is en die manipulasie 'toegelaat' het (vgl. 3.5.5), ii) vrees, wanneer sy aan die manipuleerder of aan toekomstige verhoudings dink, iii) hartseer (of selfs rou), as gevolg van die verlies aan selfbeeld en identiteit, of die verlore liefde en/of tyd, of die besef dat die manipuleerder haar nie waarlik liefgehad het nie en iv) woede/kwaadheid teenoor die manipuleerder wat haar selfwaarde afgebreek het, haar in haar eie persepsies laat twyfel het, ens. (Engel, 2002:151).

Elkeen van hierdie emosies, asook die ander wat die beradene beleef, moet in die beradingsessies bespreek en deurgewerk word. Wanneer relevant, kan die berader en beradene bespreek wat daartoe gelei het en hoe die beradene dan (en in die toekoms) daarmee moet omgaan. Die meeste daarvan behoort vir die berader relatief voor die hand liggend te wees, maar beraders het soms verskillende opinies oor woede of kwaadheid[49] en die vrees wat ŉ manipulatiewe beradene kan beleef, verskil soms heelwat van beradenes in ander situasies. Om die rede sal kwaadheid en vrees vervolgens kortliks bespreek word.

Die Bybel maak dit duidelik dat dit verkeerd is om woedend te word, maar dat christene mag kwaad word. Soms kan dit die beradene help om die energie van haar kwaadheid vir iets opbouend te gebruik.

Die Kwaadheid kan die beradene bv. motiveer om beter na haarself om te sien, doelwitte en drome na te streef wat sy in die verlede eenkant toe geskuif het, of geglo het buite bereik was, of om ander tieners in eenderse situasies by te staan (Engel, 2002:150).

Kwaadheid kan dus gebruik word om die beradene ŉ gevoel van bemagtiging en tot ŉ mate selfs bevryding te gee. Dit is egter nie die geval met alle negatiewe emosies nie. Self-blaam sal bv. net die beradene se energie vreet, haar in die probleem verstrengel laat bly en die pad na vergifnis moeiliker maak (Engel, 2000:227).

Dit sal goed wees as die beradene sulke selfvernietigende emosies uitlig en begin besef dat dit presies is wat dit is; emosies wat haar leed aandoen en nie feite nie. Die feit is dat die beradene nie magteloos is in die verhouding nie (Braiker, 2004:171). Hy of sy moet net weet waarin om energie te belê, sodat dit op vrugbare grond val.

[49] Moontlik ook omdat beide in Engels met "anger" vertaal word.

Die meeste gemanipuleerdes voer ŉ verlore stryd om die manipuleerder te probeer verander, deur konstant te probeer uitvind wat presies die regte ding sal wees om te sê, of hoe om op te tree dat die manipuleerder sy gedrag sal verander. Volgens Simon spandeer hulle ŉ aansienlike hoeveelheid energie om iets te probeer doen waartoe hulle nie by magte is nie en dit veroorsaak frustrasie, woede, ŉ gevoel van hulpeloosheid en uiteindelik depressie en "Once depressed, manipulation victims don't have the presence of mind or the energy it takes to stand up for themselves" (Simon, 2000:98).

Vrees is die ander emosie wat beslis in die beradingsessies bespreek moet word. Gemanipuleerde beradenes kan verskillende dinge vrees, bv. die reaksie van die manipuleerder wanneer die beradene se gedrag teenoor hom begin verander (vergelyk fase 2), of die moontlikheid dat sy weer in die toekoms in so ŉ verhouding betrokke kan raak (vgl. 5.2.3.5). Baie gemanipuleerde beradenes vrees veral ook om alleen te wees en kan daarom huiwerig wees om die nuutgevonde gedrag (vaardighede om die manipulasie teen te werk) toe te pas (vgl. 3.5.2, 3.5.3 & 3.5.8).

Dit is belangrik dat die beradene oor haar vrese sal praat, maar ook dat die berader haar sal verseker dat daar ŉ goeie kans is dat hierdie vrese sal vervaag, wanneer die probleem van die manipulatiewe verhouding deurgewerk is "See if your fear of aloneness is pertaining to a specific issue. ... and then work to resolve that issue" (Cloud & Townsend, 2009:75).

Die beradene moet ook verstaan dat die vrees om alleen te wees eers verwyder moet word, voordat sy daaraan kan dink om in die verhouding met die manipuleerder te bly (wat ook vir berading kom en werklik vordering wys, ander is dit in elk geval ŉ slegte idee) of voordat die beradene weer in ŉ verhouding met iemand anders aanknoop. "In order to cure your fear of being alone, you need to put a boundary around your wish for a relationship. Cure that fear first, and then find a relationship" (Cloud & Townsend, 2009:73).

Die beste manier vir die beradene om dit te doen, is om eerstens haar verhouding met God te versterk. Die beradene moet verstaan dat wanneer God haar eerste prioriteit is, sy nie sal probeer om haar behoefte aan God deur ŉ ander persoon te bevredig nie (vgl. 4.2.1.1). Tweedens moet die beradene ook haar verhouding met ander christene (vriende en familie wat omgee, vgl. 3.2.5.1) versterk, sodat sy ook nie sal probeer om haar behoefte aan mense deur ŉ romantiese verhouding te bevredig nie (Cloud & Townsend, 2009:73).

5.6.1.2 Kognitiewe dissonansie

Festinger het die konsep van kognitiewe dissonansie ontwikkel. Dit beteken dat elke individu hoofsaaklik daarna streef om konsekwentheid tussen sy of haar verskillende kognisies[50] te behou. Wanneer ŉ merkbare inkonsekwentheid egter voorkom, sal dit ŉ staat van kognitiewe dissonansie tot gevolg hê, wat die individu as ongemaklik beleef en probeer korrigeer. Die

[50] "Mental process of knowing and becoming aware" (Bhatia, 2009:71).

dissonansie word verminder, deur een van die oortuigings of houdings, betrokke by die inkonsekwentheid te verander, sodat die konflik verdwyn (Bhatia, 2009:72).

Sodra dissonansie ontstaan, moet dit verminder word en hoe meer gespanne die staat is waarin dit beleef word, hoe groter is die behoefte om dit te verminder (Cooper, 2007:7). Ook word die belangrikheid van die kognisies elke keer in ag geneem (Cooper, 2007:9). Dus, sal ŉ gemanipuleerde makliker ingee om iets te doen wat teen haar wil is, omdat die 'liefde' en toegeneentheid van die manipuleerder vir haar belangriker is as om aan haar oortuigings of waardes vas te hou en hoe slegter die beradene voel oor iets wat sy gemanipuleer is om te doen, hoe harder sal sy probeer om haarself te oortuig dat dit wat gedoen is, glad nie so erg is nie. Die volgende formule (Cooper, 2007: 9) gee ŉ kompakte verduideliking daarvan:

$$\text{OMVANG VAN DIE DISSONANSIE} = \frac{\text{SOM (alle teenstrydige kognisies x belangrikheid)}}{\text{SOM (alle konsonante}^{51}\text{ kognisies x belangrikheid)}}$$

Dit is oor die algemeen moeilik om ŉ mens se kognisie oor jou gedrag te verander, daarom is ŉ mens meer geneig om jou houding oor ŉ saak te verander, wanneer ŉ mens se gedrag diskrepant is met ŉ mens se houdings (Cooper, 2007: 8). Om die rede is daar ŉ goeie kans dat die beradene bv. sal sê dat sy in die verlede nie seks wou hê voor sy getroud is nie, maar weer daaroor gedink het en besluit het dat dit tog nie vir haar ŉ probleem is nie[52].

> ... people generally have an urgent need for "self-justification." In this connection, psychologists like to speak of *cognitive dissonance*. What they mean by this is that when a person, for example, does certain things he himself does not believe in or are not in agreement with his norms, he feels ill at ease. There is *dissonance* between what he is *doing* and what he thinks he *ought* to be doing. Therefore he will attempt to eliminate the dissonance, either by changing his actions (which often proves too difficult) or by adjusting his values. The cognitive dissonance is thus "resolved" by means of self-justification (Ouweneel, 2008:104).

Kognitiewe dissonansie word nie aan die beradene verduidelik om haar vry te skeld van al haar verkeerde gedrag in die verhouding nie, want self-misleiding beteken nie dat foute ongedaan gemaak kan word nie. Die onetiese verontskuldiging van ŉ mens self is sonde en tog kom kognitiewe dissonansie nie net op ŉ etiese vlak voor nie (Ouweneel, 2008:104). Verder kan dit die beradene help om haar optrede beter te verstaan, eerlik teenoor haarself en teenoor God te wees, by God vergiffenis te kry en versigtig daarvoor te wees in die toekoms.

Dit is selfs moontlik dat die beradene haarself in die verlede so goed kon oortuig dat daar goeie, voldoende redes was vir haar verkeerde gedrag, dat sy iets slegs met ŉ skoon gewete kon doen en iets goeds met ŉ skuldige gewete (Ouweneel, 2008:112).

---

[51] Teenoor dissonant. Ander sinonieme wat vir konsonansie gebruik kan word is kongruensie, eendrag of harmonie.

[52] Meestal gepaardgaande met een of ander rasionalisering, bv. dat die idee outyds is.

5.6.1.3 Die Gewete

Die term 'gewete' is moeilik definieerbaar. Om dit kortliks te verduidelik, sal insigte uit Stoker se *Das Gewissen* gegee word, toegepas op die beradene se situasie.

Daar is 'n verskil tussen 'n gewetensoordeel en 'n morele oordeel, in die sin dat 'n mens 'n morele oordeel oor 'n mens self en oor ander kan vel, maar 'n gewetensoordeel word net oor 'n mens se eie handelinge gevel (Stoker, 1925:85). 'n Mens kan eers van die (slegte) gewete as verskynsel praat, wanneer daar skuldgevoelens betrokke is "Dieses beziehen des Schlechtseins der Tat auf die eigene Schuld, auf eigene Schlechtheit, ist ein Wesensmoment des bösen Gewissens" (Stoker, 1925:61). Skuldbelewing, sonder skuldoordeel is moontlik, dan handel dit oor 'n gewetensfenomeen. Ook is skuldoordeel sonder skuldbelewing (skuldgevoelens) moontlik, maar dan handel dit oor moraliteit en nie oor die gewete nie[53] (Stoker, 1925:79) en impliseer dit dus dat 'n morele oordeel gevel kan word.

Soos vroeër genoem, kom skuldgevoelens baie keer tydens die manipulatiewe verhouding by die gemanipuleerde voor (vgl. 3.2.4.4; 3.2.4.5; 3.2.6.8; 3.4.1 & 3.5.4). Meer en/of ander skuldgevoelens wat vroeër onderdruk is, of nie verstaan is nie, sal waarskynlik tydens die berading by die beradene voorkom en moet dan ondersoek en bespreek word. Na gelang die beradene meer van die manipuleerder se gedrag begin verstaan, sal hy/sy moontlik wonder waarom die manipuleerder nie skuldig voel oor dit wat hy doen of gedoen het nie. Vir dit alles kan dit van hulp wees om die verskil tussen 'n morele oordeel en 'n gewetensoordeel werklik te verstaan en daardeur beter te fokus op dit wat die beradene wel beheer oor het om te verander.

Denke oor skuld en moraliteit kan tot skuldgevoelens lei, maar so ook 'n mens se intuïtiewe waardepersepsie[54] (Stoker, 1925:81). Hierdie intuïtiewe waardepersepsie is gewoonlik die rede vir die beradene se skuldgevoelens en ook 'n belangrike rede waarom die beradene introspeksie sal moet doen en sal moet nadink oor haar waardes – veral die wat sy (moontlik deur kognitiewe dissonansie) verander of opsygeskuif het. Die ware gewete ("echte Gewissen") openbaar homself gewoonlik as die skuldige gewete ("böses Gewissen") wanneer die waarde van 'n aksie - of eerder die gebrek aan waarde – in 'n handeling erken word (Stoker, 1925:102). Om die rede is dit moontlik dat die berade eers later 'n skuldgevoel vir party aksies beleef.

Intellektuele kennis van skuld of die intuïtiewe-kognitiewe-emosionele voel van skuld is nie genoeg om 'n mens se gewete aan te spreek, sonder 'n begeerte na goedheid nie. Hierdie goedheid kan uiteindelik net godsdienstig verstaan word, as 'n drang na die hoogste persoonlike goedheid – 'n liefde tot God (Stoker, 1925:106). Die mens besit egter ook 'n drang na wat sleg

---

53 "Ein Schuldurteil ohne Schulderlebnis ist kein Gewissensphänomen, ein Schulderlebnis ohne Schuldurteil wohl; ein Schuldurteil ist nur dann ein Gewissensfaktor, wenn es in dem Schulderlebnis wurzelt" (Stoker, 1925:79).

54 Waardes kan afgelei word uit "morele feite" (Stoker, 1925:95).

en verkeerd is (vgl. 4.2) en die wil om te bepaal watter drang geïnhibeer en aan watter drang vrye teuels gegee sal word, in verskillende situasies (Stoker, 1925:128).

ŉ Skuldige gewete ontstaan nooit waar ŉ mens nog nie iets slegs gedoen het - waar ŉ slegte (bose of verkeerde) drang oorwin het – nie, maar ŉ skuldige gewete ontstaan ook nie waar die slegte drang nie reeds deur die goeie drang oorwin is nie. Om die rede het die beradene dus reeds in die regte rigting begin beweeg, wat haar kan aanspoor om so voort te gaan. Wanneer ŉ mens ŉ skuldige gewete beleef, beleef ŉ mens dus ook die oorwinning van die goeie drang, wat impliseer dat die gewete nie 'praat' wanneer die slegte gedoen word en die slegte drang steeds oorheers nie: "Solange der gute Drang jedoch nicht den bösen besiegt, solange der böse Drang den ganzen Menschen für sich erfordert, solange der Mensch wirklich böse ist , ist überhaupt kein Gewissenserlebnis da" (Stoker, 1925:129).

ŉ Mens kan net teenoor ŉ *persoon* verantwoordelikheid en morele skuld voel en net ŉ *geregtigde persoon* vrees en om vergifnis vra, nie ŉ onpersoonlike geregtigheidsmag nie. Dat ŉ mens ŉ skuldige gewete kan beleef, dui daarop dat *iets* - ŉ *orde*, ŉ *mag* wat ons kan vrees en wat ons kan dreig, waarteenoor ons verantwoordelikheid en skuld voel en voor wie ons probeer vlug - oor ons is (Stoker, 1925:147-148):

> …diese Macht ist absolut gerecht, allwissend, allsehend, überall gegenwärtig, wo der Gewissensgeplagte sich befinden mag, sie ist versöhnbar, ist starker als wir, wir fühlen uns schlechthin von ihr abhängig und sind ihr gegenüber ohnmächtig, diese Macht hat Anspruch auf uns, wir sind ihr irgendwie gänzlich verpflichtet, sie ist nicht mit unseren Sinnesorganen erfassbar, ist „überweltlich", sie ist ein intelligentes Wesen, sie ist eine „Person" -; nur als ein Persönlichen Gott ist diese Macht, worauf das Gewissen hindeutet, in allen diesen Weisen denkbar (Stoker, 1925:148)[55].

Net die aanname van ŉ persoonlike God verleen hom tot die eenheid en die sin van al hierdie funksies en kenmerke (Stoker, 1925:148).

ŉ Mens se skuldige gewete verskyn in verskillende vorme[56], waarvan die belangrikste: Gewetensvrees (voor die regter, die verantwoordelikheid, die geregtigheid), Gewetensskande/ -skaamte (as gevolg van die eie boosheid en slegtheid), Gewetensberou (oor die skulddaad) en Gewetenswoede (teenoor ŉ mens self), is. Hierdie vorme kan enkel of interaktief voorkom, maar kom gewoonlik nie in afsondering voor nie.

---

[55] Hierdie mag is absoluut regverdig, alwetend, alsiende en alomteenwoordig waar gewetensteistering voorkom. Ook is hierdie mag versoenbaar en sterker as ons. Ons voel afhanklik en onmagtig teen hierdie mag. Hierdie mag het aanspraak op ons en ons is geheel en al daaraan verbind. Hierdie mag kan nie met ons sintuie bespeur word nie en is oorweldigend. Die mag is ŉ intelligente wese, ŉ persoon en net denkbaar in die vorm van ŉ persoonlike God waarop die gewete dui.

[56] Stoker (1925:173) het dit in vier groepe, met ten minste sewe verskyningsvorms van die gewete onder elk, verdeel, maar net een relevante voorbeeld uit elke groep sal hier bespreek word.

Die verskyningsvorme van die gewete beïnvloed die beradene se optrede op die stadium wat dit beleef word en ook daarná. Daarom is dit belangrik dat die berader dit in gedagte sal hou en sodoende werklik die gewetenswroeginge van die beradene sal verstaan. Gewetensvrees fikseer bv. op die skuld en dwing ŉ mens tot ontkenning of ŉ afkeer/walging van jouself, maar gewetensberou maak dit moontlik om die skuldgevoel te oorwin (Stoker, 1925:174).

Hoe dieper ŉ mens, ŉ mens se skuld en nietigheid beleef – of dit nou in vrees of in skaamte is – en hoe meer liefde in ŉ mens wakker word[57] hoe groter is die kans dat ŉ mens tot berou kan kom en daarin kalmte kan soek (Stoker, 1925:177). Berou ontwortel die daad en die motief daarvoor uit ŉ mens se lewensruimte, sodat ŉ spontane nuwe begin later moontlik is (Stoker, 1925:179). Die rede vir hierdie nuwe begin lê hoofsaaklik in die skuldvergifnis van die Regter (God), wat ná berou beleef word, in ŉ godsdienstige samehang:

> ...zur Vergebung der Schuld ist eine Tat von Seiten des Richters notwendig; erst da erlangt die Reue ihre höchste Kraft und Form, wenn in dem Reueerlebnis eine Schuldvergebung miterlebt wird, wodurch allein die so tief gesuchte Versöhnung zustande kommt, wodurch allein die innere Zufriedenheit und Ruhe des Herzens gefunden werden kann (Stoker, 1925:180).

Die egte/ware gewete (*Synteresis*) is ŉ handeling wat God aan die mens gegee het, om die heilige wil van Sy wetmatighede en ordes (wat in alle dinge en wesens gelê is en waaronder die mens onderworpe is) na te volg en hierdeur hom-/haarself en sy-/haar immanente idees te laat realiseer. Net soos ŉ boom wat (indien hy die vryheid sou hê) sou kies om nie die wet om te groei te gehoorsaam nie, homself sal vernietig, vernietig ŉ mens homself ook wanneer hy die wetmatighede wat gewys word deur ŉ skuldige gewete en die drang na wat reg is, ignoreer (Stoker, 1925:265).

Die ontbloting van die beradene se kognitiewe dissonansie en skuldgevoelens, kan daartoe bydra dat die beradene se selfbeeld, wat reeds afgebreek is deur die verskillende manipulasietegnieke, nog swakker word en daarom is dit baie belangrik dat die berader empaties sal bly en die beradene sal help om vergifnis te kry en haar selfbeeld weer op te bou.

5.6.1.4 Opbou van die beradene se selfbeeld

Wanneer ŉ berader met ŉ gemanipuleerde beradene werk, is die opbou van die beradene se selfbeeld krities belangrik, in party gevalle selfs meer belangrik as om haar te help om met die manipuleerder om te gaan[58] (Braiker, 2004:160), aangesien ŉ mens se wil gelei word deur ŉ mens se selfbeeld – die beeld wat ŉ mens het van jou vermoëns en kwaliteite (Ouweneel, 2008:91) – ook dié vermoëns wat die beradene kan help om uit die manipulatiewe verhouding te kom, of daardeur te werk.

[57] Teenoor die persoon wat tenagekom is, in die geval van die gemanipuleerde beradene ook hy-/syself.
[58] Waar nodig, moet dit dus ook in fase 1 en/of fase 2 aangespreek en opgebou word.

Romantiese verhoudings het ŉ belangrike invloed op identiteitsvorming in adolessensie (Barber, 2006:38). Die inhoud van die vorige hoofstukke maak die impak van manipulatiewe gedrag op die manipuleerder se selfbeeld duidelik en dit kan op die regte tyd aan haar verduidelik word. Verder kan dit die berader ook help om te verstaan dat ŉ mens (vir ander mense) sekere eienskappe aan ŉ mens self toeskryf en hierdie eienskappe dra daartoe by om die opinie wat ŉ mens van jouself het te bepaal "We even appear to be masters in getting the image we think others have of us to turn out extra positively or extra negatively, depending on what we (in large measure unconsciously!) are after" (Ouweneel, 2008:91).

Dit beteken dat ŉ bose kringloop, in die geval van die beradene moontlik is:
Die manipuleerder laat ŉ gemanipuleerde iets negatief/onwaar oor haarself glo → die gemanipuleerde glo dit en tree so op dat ander mense dit van haar glo → hierdie eienskap begin deel vorm van die gemanipuleerde se persepsie van haar identiteit → die manipuleerder glo dat ander mense haar as ekstra negatief (met betrekking tot die eienskap) ervaar → selfbeeldprobleme ontwikkel by die gemanipuleerde.

Dit sal goed wees as die gemanipuleerde hierdie proses tydens die berading kan insien, sodat dit vir haar duidelik kan word hoeveel beheer sy het om hierdie persepsies in haar lewe om te keer.

Om die beheer oor haar eie lewe te begin terugneem en uit die manipulatiewe patrone te ontsnap, is dit nodig dat die beradene op die een mens sal staatmaak wat die manipuleerder haar geleer het om nie te vertrou nie, naamlik haarself (Braiker, 2004:167). Die beradene moet begin herken dat geen mens beheer mag neem oor haar se lewe en aan haar mag voorskryf wat om te dink of te voel of hoe om op te tree nie (Engel, 2002:106).

Na introspeksie, kan die beradene moontlik self haar swak selfbeeld herken in die manier waarop sy optree, of opgetree het voor die beranding. Dit kan op verskillende maniere gewys word, maar volgens Engel kompenseer seuns gewoonlik daarvoor deur ŉ 'opgeblaasde' selfbeeld, wat hulle gevoelens van ontoereikendheid, of dat hulle nie goed genoeg is nie, wegsteek en meisies deur ŉ 'afgeblaasde' selfbeeld wat swakheid en onsekerheid (gewoonlik gepaardgaande met vasklouerigheid) wys (Engel, 2000:36)[59].

Dit is belangrik dat die afbrekende leuens van die manipuleerder, wat gemaak het dat die beradene in haarself begin twyfel het en wat haar selfbeeld gesaboteer het, teengewerk moet

[59] "This fantasy, that people will provide support for clinging behavior, is then projected on the external world. The girl feels she will only feel good and actually "loved" when she is passive, compliant, and submissive to the person to whom she clings for emotional support. To the deflated false self, "proof" of being loved is essential for feeling good. Therefore, by denial and rationalizations, a girl learns to successfully stave off the withdrawing or rejecting behavior of the people she loves. For example, if her boyfriend verbally attacks her, an adolescent girl will tend to rationalize, "He's attacking me because he's upset about his grades, not because he really feels this way about me." Instead of standing up for herself and letting her boyfriend know she doesn't want to be talked to that way (and risking rejection), many girls will quietly take the attack, tell herself it really didn't bother her, and then be extra loving to her boyfriend, convinced that if she is patient and loving it will all blow over" (Engel, 2000:36).

word met die waarheid van die beradene se waarde as individu (McMurray, 2008:87). Een van die belangrikste voornemens wat die beradene kan maak, is om die negatiewe eienskappe wat sy as ŉ effek van die manipulasie sien, met positiewe karaktereienskappe, soos die van die vrug van die Gees in Galasiërs 5:22, te vervang (McMurray, 2008:87).

5.6.1.5 Vaardighede om manipulasie teen te staan

Vir die manipuleerder is die belangrikste aspek van die verhouding, wat hy daaruit kan kry, ongeag of dit nadelig is vir die beradene of ten koste is van die beradene se belange, gemoedsrus, psigologiese of fisiese gesondheid. Die oogmerk van hierdie afdeling is om die beradene te leer om die algemene tegnieke[60] van die manipuleerder teen te staan, of te blok, met sy of haar eie optrede, om verdere manipulasie te verhoed (Braiker, 2004:71).

Dit beteken nie dat die beradene nou gaan begin om die manipuleerder te manipuleer nie. Dit is belangrik dat die beradene besef dat "You cannot and will not outmanipulate a skilled manipulator..." (Braiker, 2004:53) en daarom (en natuurlik omdat dit verkeerd is) moet sy nie eers probeer om dit te doen nie.

Die beradene is egter nie magteloos in die situasie nie. Sy moet seker maak dat sy haarself goed genoeg ken om te kan weet watter van haar karaktereienskappe haar kwesbaar maak vir manipulasie, seker maak dat sy die manipulasietegnieke ken en op die naam kan noem en gevegte wat sy nie kan wen nie, vermy (Simon, 2000 : 93).

Verder kan die beradene die volgende doen om manipulasie teen te staan:

5.6.1.5.1 Die beradene moet beheer neem oor haar eie gedrag

Die effektiefste manier vir die beradene om die manipuleerder te stuit, is om haar reaksies op die manipuleerder se tegnieke te verander, sodat die tegnieke nie meer effektief sal wees nie. Die beradene se krag lê in haar vaardigheid om nie onder die manipuleerder se druk te swig nie en sodoende die 'geheime sameswering' met die manipuleerder te beëindig (Braiker, 2004:172).

Die probleem is dat die gemanipuleerde beradene waarskynlik al baie gely het as gevolg van die manipuleerder en dit kan haar emosioneel gedreineer of baie kwaad laat voel. Wanneer die beradene so voel, sal dit nie eenvoudig wees vir haar om te aanvaar dat sy moet verander, om die situasie te verbeter nie – dit sal regverdiger wees as die manipuleerder iets doen om te 'betaal' vir sy verkeerde dade (Simon, 2000 : 99). Dit is eers wanneer die beradene die klein oorwinnings beleef, wat daar is omdat veranderde gedrag die manipulasie effektief teengewerk het, wat sy die prinsiep om te fokus op die een area waar sy totale beheer het - haar eie gedrag - begin waardig ag (Simon, 2000 : 99).

[60] Die spesifieke tegnieke is reeds in fase 2 behandel.

Om die rede moet die beradene eerstens insien dat sy nie so magteloos in die situasie is, soos dit dalk mag voel of lyk nie. Deur die manipuleerder toe te laat om haar te beheer, oefen die gemanipuleerde beradene ŉ mate van beheer oor die manipuleerder uit, in die sin dat sy kan ophou om in te gee aan die versoeke van die manipuleerder, wat die manipuleerder se magsgreep sal verswak. Deur weerstand te bied kan die beradene die emosionele bande wat die manipuleerder gebruik om haar te beheer, losmaak (Braiker, 2004:147).

Die beheer wat die beradene oor die manipuleerder uitoefen, is nie bewustelik of opsetlik soos die beheer waarna die meeste manipuleerders streef nie, maar die effektiwiteit daarvan kan deels op die selfde manier verduidelik word as die effektiwiteit van die manipuleerder se aksies. Soos in 3.1 en 3.2.1 verduidelik is, maak ŉ manipuleerder van positiewe versterking gebruik om, deur beloning of die belofte daarvan, die gemanipuleerde sover te kry om te reageer soos die manipuleerder wil hê. Net so versterk die optrede van die beradene ook elke keer die manipuleerder se manipulatiewe gedrag, wanneer sy ingee onder die manipulasie en doen wat die manipuleerder wil hê. Dus sal die manipuleerder aanhou om ŉ tegniek te gebruik solank as wat dit beteken dat die beradene op die tegniek reageer soos wat die manipuleerder wil hê sy moet reageer, want dan verseker die gebruik van die tegniek vir die manipuleerder ŉ beloning (Braiker, 2004:146).

5.6.1.5.2 Die beradene moet verkeerde gedrag aanspreek en nie verskonings[61] aanvaar nie

In 5.5.1.5 is genoem dat dit goed is om dit wat die manipuleerder doen (bv. kritiseer) op die naam te noem wanneer dit gebeur. Sonder om self afbrekend of gemeen te wees, sal dit goed wees vir die beradene om die manipuleerder direk met sy onvanpaste gedrag te konfronteer en dit uitdruklik te noem wat dit is. Die beradene kan dit duidelik maak aan die manipuleerder dat, alhoewel sy die manipuleerder se reg respekteer om haar te probeer oortuig om die manipuleerder se gedrag oor te sien of te vergeef, die beradene nie beïnvloed sal word deur enige verskonings, of die verskonings sal aanvaar nie (Simon, 2000:100).

Dit is reeds duidelik gemaak dat manipuleerders goed is daarmee om leuens te vertel (vgl. 3.1.3 & 3.2.3) en ander te blameer vir hulle verkeerde dade (vgl. 3.1.7 & 3.2.7). Wanneer die beradene dus iets wat die manipuleerder verkeerd doen aanspreek, kan sy dus leuens, blaamverskuiwings en/of verskonings te wagte wees, maar dit is belangrik dat sy dit nie sal aanvaar nie.

Die beradene moet verstaan dat wanneer iemand se gedrag verkeerd is, is die rasionalisering wat hy daarvoor gee irrelevant[62]. Die doel heilig nie die middel nie en daarom maak dit nie saak hoeveel van die manipuleerder se sogenaamde verduideliking vir die beradene op daardie stadium sin maak nie, sy moet dit nie aanvaar nie (Simon, 2000 : 99).

---

[61] In die sin van "excuse", nie van "apology" nie.

[62] Dit is bitter onwaarskynlik dat daar ŉ ware etiese dilemma was, elke keer wat die manipuleerder verkeerd optree.

Wanneer die beradene wel ingee en die manipuleerder se sogenaamde verduidelikings glo, impliseer dit dat die beradene verkeerd was om die saak aan te spreek en dat die manipuleerder reg was om die verkeerde daad te doen, wat maak dat die manipuleerder weereens die oorhand oor die beradene kry en die beradene haarself aan die manipuleerder onderwerp.

Indien die beradene wil hê dat die manipuleerder haar ernstig moet opneem, is dit baie belangrik dat sy vir haarself moet opstaan, duidelik moet stel waarmee sy ŉ probleem het en nie moet terugval of ingee nie, anders sal dit die volgende keer niks help om die manipuleerder se verkeerde gedrag aan te spreek nie, aangesien die konfrontasie dan niks sal beteken nie. Die manipuleerder sal net aanvaar dat die beradene weer tekere gaan en dat hy die beradene nie ernstig hoef op te neem nie (Engel, 2000:169). Konsekwentheid is uiters belangrik om effektiwiteit te verseker.

5.6.1.5.3 Die beradene moet eerlik wees met hom-/haarself

Die beradene moet haar eie agendas ken en beheers. Dit is erg genoeg dat die beradene nooit heeltemal seker kan wees wat die manipuleerder in die mou voer nie, sy moet ten minste seker wees wat haar behoeftes en begeertes in enige situasie is, anders kan sy haarself in dubbel soveel gevaar stel (Simon, 2000:101).

Verder moet die berader die beradene motiveer om haar eie oortuigings, houdings en gedrag, wat haar in die verhouding vasgevang hou, te ondersoek. Wanneer die beradene sien hoe dit tot haar ongelukkigheid en die negatiewe patrone bydra, kan sy begin om dit te vervang met oortuigings, houdings en gedrag wat haar sal bemagtig (Engel, 2008:23).

5.6.1.5.4 Die beradene moet grense stel

"Boundaries are your "property lines" which define and protect you" (Cloud & Townsend, 2009:33).

Gesonde grense is die sleutel tot die behoud van vryheid, verantwoordelikheid en uiteindelik liefde in ŉ romantiese ("dating") verhouding (Cloud & Townsend, 2009:27). Baie tieners oortree egter hulle grense en weet nie wanneer om op te hou om van hulleself te gee nie. Hulle sal hulle eie lewens en hartsbegeertes op die ys sit, net om uit te vind dat die ander persoon bereid was om alles van hulle te vat wat hy kon, maar nooit werklik van plan was om homself diep te verbind nie. Goeie grense help die beradene om te weet hoeveel om te gee en wanneer om op te hou gee (Cloud & Townsend, 2009:32).

Emosionele grense neem gewoonlik die vorm van ŉ limiet aan (Engel, 2002:107). Die berader kan aan die beradene verduidelik dat mense verskil. Daar is basiese gedrag wat eenvoudig verkeerd is, daaroor sou teen hierdie tyd reeds baie gesprekke wees, maar daar is ook ander gedrag wat een persoon ongemaklik sal maak, maar vir ŉ ander nog aanvaarbaar is. ŉ Voorbeeld daarvan is stemtoon en –volume. Party mense krimp ineen wanneer iemand in ŉ konfliksituasie selfs net ŉ bietjie harder praat as gewoonlik en vir ander is dit doodnormaal om

harder te praat tydens konflik (daarmee word geen skreeugeveg bedoel nie – dit bly verkeerd en vernederend en kan gebruik word om die ander persoon te intimideer en daardeur te manipuleer).

Wanneer dit by persoonlike grense gaan oor dit wat 'n mens ongemaklik maak, moet 'n mens dit aan die ander persoon kommunikeer. Indien die beradene nie aan die manipuleerder sê wat haar ongemaklik maak nie, kan sy nie oplet of die manipuleerder sy gedrag verander nie en sal die manipuleerder verseker op die manier wat die beradene ongemaklik maak bly optree (Engel, 2002:108).

Indien die beradene merk dat die manipuleerder geen respek vir haar grense het nie, kan dit noodsaaklik wees om die verhouding te heroorweeg. Wanneer die manipuleerder egter wel positief op die beradene se grense reageer, is dit steeds belangrik om seker te maak dat hy dit nie bloot doen om die beradene terug te wen en later weer die manipulerende gedrag te herhaal nie, maar dat hy dit vir die regte redes doen "... because of his relationship with God, because it is the right thing to do, and because he doesn't want to hurt you" (Cloud & Townsend, 2009:271). Die vrees om alleen te wees, mag die beradene nie keer om grense daar te stel en haar daartoe lei om 'n verhouding wat sleg is te aanvaar, eerder as om nie in 'n verhouding te wees nie (Cloud & Townsend, 2009:72).

In gevalle waar die beradene reeds uit die manipulatiewe verhouding gekom het, is dit steeds belangrik dat sy sal verstaan hoe krities dit is dat sy grense sal stel om seker te maak dat sy nie dieselfde verkeerde gedrag toelaat in toekomstige verhoudings nie. Wanneer die beradene duidelik verstaan wat die vooruitsigte is indien sekere dinge dieselfde bly, help dit om die pyn van verandering te verdra (Cloud & Townsend, 2009:81).

Hierdie grense moet egter nie net vir die beradene se kêrel of meisie gestel word nie. Soos wat die beradene meer bemagtig word in interpersoonlike interaksies, moet sy ook besluit watter limiete sy vir haarself gaan stel – tot waar sy bereid is om iets te aanvaar - sodat sy gepas kan reageer wanneer die manipuleerder die beradene se grense oortree (Simon, 2000:102).

Sonder duidelike limiete, kan die beradene haarself verder blootstel vir ongesonde en afbrekende invloede en mense – die manipuleerder of ander. "'n Verstandige mens sien onheil kom en sorg dat dit hom nie tref nie, onervare mense loop oop oë daarin en boet daarvoor" (Spreuke 27:12), (Cloud & Townsend, 2009:29).

5.6.1.5.5 Die beradene moenie tyd en energie op onnodighede mors nie

Manipuleerders is goed daarmee om te jok en voor te gee en die beradene kan dit ongelukkig nie uit die oog verloor nie. Ook dink die manipuleerder dat hy verhewe is bo ander mense, of ten minste bo die beradene, en daarom werk party idees wat goed kan werk vir beradenes in meer normale romantiese verhoudings, nie vir beradenes in manipulatiewe verhoudings nie.

In ŉ normale verhouding is dit bv. baie belangrik om te let op wat die ander persoon doen en sê, aangesien kommunikasieprobleme heelwat negatiewe gevolge vir paartjies kan hê. ŉ Beradene in ŉ manipulatiewe verhouding moet egter **eerstens** baie fyner oplet wat die manipuleerder doen, aangesien wat hy sê baie selde heeltemal waar of sonder bymotiewe is "Always pay attention to what the manipulator does, not what he or she says" (Braiker, 2004:53).

Om die rede is dit veiliger vir die beradene om die manipuleerder se optrede te oordeel en nie sy intensies nie. Indien dit wat die manipuleerder doen skadelik kan wees, moet die beradene oplet daarna en dit hanteer. Dit sal nie die beradene help om te probeer om die manipuleerder se gedagtes te lees of hom te "second-guess" wanneer hy iets onvanpas doen nie. Dit is onmoontlik om presies te weet wat die manipuleerder op ŉ sekere stadium gedink het en "Getting caught in what might be going on in an aggressor's mind is a good way to get sidetracked from the really pertinent issue" (Simon, 2000:100).

Tweedens moet die beradene nooit sê dat sy verkeerd was, net om die vrede te bewaar nie. Die beradene moet vir geen rede erken dat sy verkeerd was, as dit nie die geval was nie. Ongelukkig is dit vir beradenes baie moeiliker om op te staan vir wat reg is, as om valslik toe te gee dat hulle verkeerd was, veral as die beradene weet dat sy die manipuleerder daardeur sal kan paai of dat die konflik of woedebui daarna sal ophou. Om toe te gee dat sy verkeerd was wanneer dit nie die geval is nie, sal uiteindelik vir die beradene boemerang, aangesien dit kan veroorsaak dat die beradene haar eie persepsies begin wantrou wanneer sy haar eie woorde (van skulderkenning) begin glo. Ook sal dit tot gevolg hê dat die manipuleerder begin (of nog meer) respek vir die beradene verloor (Engel, 2000:167).

Die **derde** saak waarop die beradene nie tyd en energie moet mors nie, is om vir die manipuleerder sy tekortkominge of manipulatiewe motiewe uit te wys, of om die manipuleerder meer bewus te maak van haar gevoelens, aangesien dit nie die manipuleerder sal verander nie (Braiker, 2004:53). Inteendeel. Die manipuleerder sal dit alles later teen die beradene kan gebruik, want ongeag of die beradene die manipuleerder se tekortkominge en motiewe met goeie bedoelings uitwys, bv. om die manipuleerder daarop attent te maak dat dit die beradene seermaak, sal die manipuleerder (afgesien van die moontlike woedeuitbarsting wat dit op daardie tyd kan veroorsaak) dit verseker in die toekoms ophaal. Veral indien die beradene dit sou waag om die manipuleerder se kritiek uit te wys. Net so sal dit die manipuleerder net meer bemagtig indien hy meer uitvind van die beradene se gevoelens, want dan is daar meer behoeftes wat hy kan misbruik om die beradene verder te probeer manipuleer:

> You are not likely to change a manipulator by pointing out that her tactics are unfair or that you feel unhappy with the way the relationship is going. To put it bluntly, manipulators do not care about your feelings. They are out to serve one purpose: to advance their own interests and goals, frequently at your expense. If you benefit from a manipulative relationship, it is merely accidental (Braiker, 2004:3).

Die beradene moet dit **vierdens** vermy om (soos die meeste manipuleerders) dreigemente te maak. ŉ Dreigement, bv. "as jy ... gaan doen, sal ek ... doen" verskil drasties daarvan om ŉ grens/limiet (vgl. bogenoemde) te stel, wat ŉ eenvoudige feit is wat deurgegee word, bv. "... maak my ongemaklik", of "ek kan dit nie aanvaar wanneer iemand ... nie" (Engel, 2002:112).

Iemand wat dreigemente maak probeer ander se gedrag manipuleer, sonder om self ŉ geldende verandering te maak en teenmanipulasie moet vermy word. Eerder as om te dreig, moet die beradene eenvoudig aksie neem en doen wat sy nodig het om te doen om haarself te beskerm en haar behoeftes duidelik te maak (Simon, 2000:105).

5.6.1.5.6 Die beradene moet die manipuleerder op die regte manier konfronteer

* Deur vinnig te reageer wanneer die manipuleerder wil manipuleer
Net soos wat dit makliker is om ŉ trein te stop wanneer dit net begin om van ŉ berg af te rol, is dit makliker om ŉ manipuleerder te stop voor hy begin momentum kry. Die beradene moet gereed wees om vinnig te reageer en die manipuleerder dadelik te konfronteer, sodra sy sien dat ŉ manipulasietegniek gebruik word. Deur vinnig te reageer, kan die beradene vir haarself ŉ gunstiger balans van beheer verseker en aan die manipuleerder die boodskap oordra dat hy haar nie moet onderskat nie (Simon, 2000:108-109).

* Deur sarkasme, vyandigheid en afbrekende uitsprake te vermy
Baie manipuleerders soek ŉ verskoning om oorlog te maak en sal enige "aanval" op hom as persoon sien as ŉ regverdiging om presies net dit te doen. Wanneer die beradene sarkasties, vyandig of afbrekend is, gee dit die manipuleerder die geleedheid om nog meer manipulasietegnieke, soos ontkenning en blaam te gebruik of om al die fokus daarop te plaas, sodat sy eie verkeerde gedrag nie die verdiende aandag geniet nie. Die beradene kan oefen om in so ŉ situasie reguit te wees, sonder om aggressief te wees. Konfrontasie sonder beswaddering en swartsmeerdery is nie net ŉ kuns nie, maar ook ŉ noodsaaklike vaardigheid wanneer die beradene effektief met die manipuleerder wil omgaan (Simon, 2000:104-105).

* Deur die fokus te hou op dit wat op daardie tydstip relevant is
Die beradene moet seker maak dat die fokus bly op dit wat op daardie stadium ter sake is. Sy moenie midde in ŉ konfrontasie sake uit die verlede ophaal of oor die toekoms begin spekuleer nie en sy moet ook nie toelaat dat die manipuleerder dit doen nie (Simon, 2000:106). Dit is belangrik dat die beradene sal onthou dat een van die manipuleerder se effektiefste tegnieke is om die beradene te laat twyfel en te ontwapen en daarom moet sy versigtig wees dat die manipuleerder nie haar beheer wegneem, deur van sy kulkunste gebruik te maak nie (vgl. 3.2.3.2).

* Deur ek-boodskappe te gebruik
Die beradene moet vir haarself praat. Wanneer sy ander mense as ŉ skild gebruik, straal dit onsekerheid uit. Dit is baie meer effektief vir die beradene om op ŉ een-tot-een-basis met die manipuleerder om te gaan en vol selfvertroue, openlik en direk vir haarself op te staan (Simon, 2000:105).

* Deur direkte versoeke te rig en redelike ooreenkomste te maak
Wanneer daar iets is wat die beradene van die manipuleerder wil hê, moet sy reguit en duidelik daarvoor vra en ek-stellings in plaas van algemeenhede gebruik. Dit geld ook vir wanneer die beradene wil sê waarvan sy nie hou nie, of wat sy van die manipuleerder verwag, bv. “Ek wil graag hê dat jy...” of “Hou asseblief op om .... te doen”. Volgens Simon, is dit om twee redes voordelig om versoeke spesifiek te maak. Eerstens gee dit die manipuleerder min ruimte om dit wat die beradene gesê het te verdraai en tweedens kan die beradene weet dat wanneer sy nie ŉ direkte, redelike reaksie op ŉ direkte, redelike versoek kry nie, die manipuleerder besig is om met haar te baklei, beplan om nie saam te werk nie of haar gaan stuit of teëgaan en dit is waardevolle inligting wat die beradene kan gebruik om haar volgende stap te beplan (Simon, 2000:103).

Wanneer die beradene ŉ ooreenkoms met die manipuleerder maak, moet dit redelik, vanpas, betroubaar, verifieerbaar en afdwingbaar wees. Die beradene moet daarop voorbereid wees om haar kant van die ooreenkoms net so goed na te kom as wat sy van die manipuleerder verwag om dit te doen en sy moet seker maak dat sy geen beloftes maak wat sy nie sal kan hou nie en vir niks vra wat sy nie sommer sal kry nie (Simon, 2000:106-107).

* Deur nie die verantwoordelikheid van die probleem van die manipuleerder af weg te neem, of af te water nie
Wanneer die beradene die manipuleerder oor sy onvanpaste gedrag konfronteer, moet sy die fokus gerig hou op dit wat die manipuleerder gedoen het om haar te na te kom, ongeag wat die manipuleerder doen om die beradene se aandag daarvan af te lei. Verder moet die beradene vra wat die manipuleerder van plan is om te doen om die saak reg te stel en nie aandag gee aan enige rasionalisering of misleidende argumente, wat die manipuleerder probeer gee nie. Die manipuleerder sal probeer om die verantwoordelikheid vir sy gedrag te ontduik en/of die blaam daarvoor te verskuif en die beradene kan eenvoudig nie aanvaar dat dit gebeur nie. Wanneer die manipuleerder nie direk op die probleem reageer nie, kan die beradene dit nog ŉ keer aanspreek. Weereens is dit belangrik dat die beradene sal onthou om dit nie op so ŉ manier te doen dat dit vyandig oorkom, of die manipuleerder verneder, uittart of uitlok nie. Die beradene moet eenvoudig die fokus hou op die verkeerde optrede wat die manipuleerder moet verander (Simon, 2000:104).

5.6.1.5.7 Die beradene moet slim onderhandel

Sodra die manipuleerder sien dat die beradene begin weerstand bied, is die kans goed dat hy eers sal probeer om sy greep op die beradene te verstewig “In the immediate face of effective resistance, manipulators may first attempt to raise the ante by tightening the strings of manipulation” (Braiker, 2004:172).

Wanneer die beradene met die manipuleerder onderhandel, moet sy dus probeer om soveel as moontlik wen-wen scenario’s voor te stel. Alhoewel dit uiters belangrik is, is dit nie so eenvoudig nie en het die beradene ŉ spesifieke ingesteldheid nodig om dit reg te kry. Deur dit

te doen, kan die manipuleerder se determinasie om te wen konstruktief aangewend word (Simon, 2000:107).

Vanuit ŉ manipuleerder se oogpunt, is daar net vier moontlike botsings wat tussen hom en die beradene kan plaasvind: 1) die manipuleerder wen en die beradene verloor, 2) die beradene wen en die manipuleerder verloor 3) beide verloor 4) beide wen (Simon, 2000:107). Die eerste moontlikheid is natuurlik die een wat die manipuleerder die meeste geniet en hy sal uit sy pad uit gaan om sake so te laat afloop. Die tweede moontlikheid is die manipuleerder se grootste nagmerrie en hy sal hard baklei om dit te probeer verhoed. Die derde moontlikheid is vir die meeste manipuleerders beter as die tweede, wat beteken dat wanneer hy sien dat hy gaan verloor, die manipuleerder baie keer baie moeite sal doen om seker te maak dat die beradene ook verloor. Hierdie is waarskynlik een van die grootste redes vir 'moord-selfmoord'-gevalle onder tieners, aangesien die manipuleerder dit nie kan hanteer dat die gemanipuleerde uitmaak nie en omdat hy die gemanipuleerde verloor het, wil hy verseker dat die gemanipuleerde ook verloor[63]. Die vierde moontlikheid is die een wat die berader aan die beradene kan verduidelik en voorstel. Dit is nie so wenslik vir die manipuleerder soos die eerste moontlikheid nie, maar dit is ten minste ŉ aanvaarbare tweede beste moontlikheid.

Terwyl die beradene met die manipuleerder onderhandel, moet hy/sy dus deurentyd in gedagte hou hoe belangrik dit vir die manipuleerder is om nie te verloor nie en dat hy amper enige iets sal doen om dit te voorkom en weer die oorhand of die gevoel van dominansie te kry. Die beradene moet dit antisipeer en daarop voorbereid wees (Simon, 2000:108). Om die rede moet die beradene dus aan ŉ kompromie of uitkoms dink waarmee sy gelukkig is en waarin die manipuleerder ten minste een iets kan kry wat hy sal wil hê. Sodra dit die geval is, het die beradene al baie reggekry en indien sy steeds in die verhouding wil bly, kan dit die begin wees van ŉ verhouding met baie minder konflik as voorheen (Simon, 2000:107).

5.6.1.5.8 Die beradene moet gedetermineerd bly

Die manipuleerder sal onwillig wees om te aanvaar dat die effektiwiteit van die manipulasie begin afneem, na mate die beradene haar vaardighede begin gebruik om dit teen te staan. Wanneer die manipulasie nie meer werk nie, sal die manipuleerder sy eie belange die beste dien deur óf van manipulasietegniek te verander, óf van verhouding te verander en watter een dit ook al mag wees, die beradene moet gedetermineerd bly om die manipulasie teen te staan. Meer nog, die beradene moet bereid wees om die moontlikheid dat die verhouding nie gaan uitwerk, indien die manipuleerder haar nie meer kan manipuleer nie, kan aanvaar en haar vryheid dan met ope arms kan verwelkom. Indien dit nie vir die beradene moontlik is om die verhouding te verloor nie, selfs al beteken dit dat sy haarself in die proses kan verloor, is die beradene nog nie gereed om nie meer die slagoffer van manipulasie te wees nie (Braiker, 2004:71).

[63] Dit is natuurlik nie elke keer die geval wanneer ŉ manipulatiewe verhouding beëindig word nie, maar ŉ paar voorbeelde van sulke gevalle word kortliks in hoofstuk ses genoem, as ŉ voorstel vir verdere navorsing.

Aan die ander kant is dit egter ook moontlik dat, nadat die manipuleerder sy taktiek verander het en dalk heelwat dreigemente gemaak het, bv. dat hy die verhouding gaan beëindig, hy na deurlopende teenstand van die beradene sal agterkom dat hy sy optrede sal moet verander. Manipulasie kan net voortgaan vir so lank as wat dit effektief is (Braiker, 2004:147).

5.6.1.6 Indien die verhouding beëindig word

In 4.1.7 is verhoudingsverslawing bespreek en dit is goed om dit in gedagte te hou, wanneer ŉ mens probeer om die verplettering te verstaan wat party beradenes beleef wanneer die verhouding waarin sy was beëindig is.

Net soos dwelmverslaafdes soms ŉ terugval beleef, beleef tieners wie se kêrel of meisie die verhouding beëindig het dit ook. In die sin dat die beradene partykeer (selfs lank nadat die verhouding beëindig is) sekere plekke, okkasies, mense of selfs ŉ liedjie wat haar aan die persoon laat dink met wie sy in ŉ verhouding was, as ŉ "trigger" beleef, wat daartoe kan lei dat sy weer obsessief aan die ander persoon begin dink of hom kompulsief probeer kontak deur te bel of boodskappe te stuur (Fisher, 2006:18).

"In short, among adolescents (and the rest of us), romantic rejection is an addictive state" en dit kan ernstige psigobiologiese verontrusting, sosiale probleme (op skool en in die familielewe) en potensiële fisiese en emosionele skade (aan die beradene self en/of ander mense) tot gevolg hê (Fisher, 2006:18). Romantiese verhoudings wat beëindig word, is een van die akkuraatste voorspellers van depressie en selfmoord (Furman, Ho & Low, 2007:63).

Beëindigde verhoudings het dus ŉ duidelike impak op tieners en dit is ŉ area wat meer aandag kan geniet in navorsing - veral ook die individuele verskille daarvan, aangesien party tieners meer daaronder lei as ander "Whether that is attributable to biology, brain activation, or social construction, or most likely a combination of all three, adolescent relationship dissolution is an important area for us to examine more closely" (Barber, 2006:38).

Spreuke 13:12 praat daarvan dat ŉ verwagting wat nie uitkom nie, ŉ mens mismoedig maak, maar "... ŉ begeerte wat vervul word, bring nuwe lewe". Hoop wat nie realiseer nie is nie lewegewend nie en dit neem ŉ mens se lewenslus weg (Cloud & Townsend, 2009:189). Die beradene moet dus gelei word om hoop te vind wat wel lewensgewend is en dit kan net in God gevind word, soos wat in ŉ volgende afdeling bespreek sal word.

5.6.1.7 Toerusting vir die toekoms

Wanneer die beradene geleer het om haar huidige manipulatiewe verhouding en alles wat daarmee gepaard gaan te hanteer, moet die berader ook seker maak dat hy/sy vir die beradene genoeg padkos saamgee om te voorkom dat die beradene ŉ paar maande na die beradingsessies in ŉ soortgelyke penarie is en sal moet terugkom. Dit is iets wat eintlik deurgaans gedoen behoort te word, in elke fase van berading, maar aan die einde sal dit goed wees indien die berader dit kan saamvat en klem lê op die volgende drie sake:

5.6.1.7.1 Die beradene moet die nodige tyd neem

Iemand wat besig is om haar selfbeeld te herstel, moet aanvanklik versigtig wees om in ŉ nuwe verhouding betrokke te raak. Sy moet eers seker maak dat haar probleme werklik uitgesorteer is (Engel, 2000:222) en die tyd neem dat God haar vernuwe en dat sy gesond kan word. Daarná sal dit vir die beradene moontlik wees om in ŉ gesonde verhouding betrokke te raak. Dit gebeur te gereeld dat mense wat emosioneel en andersins mishandel word van een verhouding na die ander hop, sonder om tussendeur tyd te hê om daarvan te herstel "With God as your core relationship, you will know when and be prepared to enter into future relationships" (Janz & McMurray, 2008:109).

Die beradene moet eers heeltemal seker maak dat sy genoeg tyd gehad het om die seer en die invloed van die manipulatiewe verhouding te verwerk, voordat sy na ŉ volgende verhouding beweeg. Dit is moontlik dat sy lank aan woede en blaam teenoor die manipuleerder vashou, wat die beradene uiteindelik self baie meer skade aanrig as die manipuleerder. Dit kan die beradene in die verlede vasgevang hou en vyandigheid en wantroue veroorsaak in die ander verhoudings waarin sy staan (Engel, 2000:228). Die berader moet ook daarmee help, sodat die beradene die manipuleerder voor God kan vergewe, konstruktief van haar aggressie ontslae kan raak en gedetermineerd kan word om haar verlede agter te laat, sodat dit nie meer haar toekoms aan bande lê nie.

Verder moet die berader die beradene waarsku dat sy moontlik "nostalgia amnesia" kan beleef, wat beteken dat sy skielik nie meer al die slegte dinge wat die manipuleerder aan haar gedoen het sal kan onthou nie (Murray, 2001:2). Wanneer sy egter daarop voorberei word, sal dit makliker wees om met ŉ vriend/familielid daaroor te praat en nie perspektief te verloor en oorhaastige besluite te maak nie.

Gedurende hierdie hersteltydperk, kan die beradene daarop fokus om haar lewe weer vol te maak met die dinge wat sy dalk opgegee het vir die manipulatiewe verhouding (vgl. 3.2.6.5). Party mense is geneig om die leegheid wat hulle beleef met ŉ romantiese verhouding te probeer vul, maar die beradene moet dit met God vul en Hom vra om haar te help om weer in die 'lewe daarbuite' betrokke te raak. Dit sluit in: tyd met vriende, skoolaktiwiteite, stokperdjies, kerkaktiwiteite, (Cloud & Townsend, 2009:170) en ŉ kreatiewe projek (Engel, 2000:222). Die beradene moet aanhoudend aan haar individualisering werk, oefen om self besluite te maak en nie weer vervulling in ŉ verhouding of in ŉ kêrel soek nie (Engel, 2000:222).

Sodra die beradene nie meer konstant aan die manipulasie (emosionele mishandeling) blootgestel word nie, sal die langtermyn effek daarvan tot ŉ groot mate met tyd afneem. Die beradene moet weer begin om haar eie persepsies te vertrou, sodat sy weer spontaan kan wees en die tendens om oorversigtig en selfbewus te wees geleidelik by haar kan afneem. Ongelukkig beteken dit nie dat haar vertroue in ander weer so geredelik sal toeneem nie, (Engel, 2002:249) maar ook daaraan kan die beradene werk.

Die beradene moet verwag dat die proses om weer stewige bande met haar ware self en met God te bou, gaan tyd neem "You are shedding the old persona, based on the abuse you have suffered, and are replacing it with a new understanding of who you are in God. This is a significant task and one that, quite simply, will take time" (Janz & McMurray, 2008:151). God se liefde en teenwoordigheid sal egter deurgaans met die beradene wees, so die beradene moet besluit om die pad met God te stap en God sal haar stap vir stap in die genesingsproses begelei (Janz & McMurray, 2008:151).

5.6.1.7.2 Die beradene moet sy/haar bande met God versterk

Dit is noodsaaklik dat die berader met die beradene sal praat oor die sin van die lewe en elke mens se verantwoordelikheid en toewyding, sodat sy sal besef dat elke mens sekere lewenskeuses op haar eie moet maak en daarom onafhanklikheid moet leer (Ouweneel, 2008:163). Daardeur kan die berader ook selfondersoek aanmoedig en die aandag op Jesus Christus as voorbeeld plaas, sodat dit nie net die berader se idee van die sin van die lewe is wat hy/sy aan die beradene kommunikeer nie, maar die sin van die lewe met God (Ouweneel, 2008:164).

In hierdie laaste beradingsfase waar dit juis om genesing en die regmaak van verkeerde dade, gedagtes en idees gaan, moet die beradene, gebaseer op haar goeie verhouding met die berader[64], tot die besef kom dat haar lewe werklik anders kan wees. Hierdie besef behoort ŉ verandering te bring in die beradene se bitterheid. In haar verhouding, was die beradene verstoot, onderdruk ens., maar deur die berader kan sy ontdek hoe dit is om liefgehê en gerespekteer te word, (Ouweneel, 2008:163) deurdat die berader haar respekteer en, op ŉ professionele vlak as broer/suster in Christus, liefhet. Asook daardeur dat die beradene leer om te sien dat ander mense op die regte manier vir haar lief is en haar respekteer. In teenstelling met die onchristelike gedrag wat die manipuleerder haar laat glo het liefde is.

Bo alles moet die berader die beradene help om ŉ nuwe en nabye verhouding met Christus en God die Vader te ontwikkel, sodat sy kan leer om heeltemal van God afhanklik te wees en, wanneer nodig, haar na ander christene sal wend vir hulp, sonder vrees met alle mense om te gaan en haar nuwe houdings en gedrag (aangeleer in berading) uit te leef. God sal Homself in Sy getroue liefde openbaar en die beradene sal beleef dat God haar in Christus liefhet (Ouweneel, 2008:164).

Verder moet die beradene elke dag, deur gebed, aan haar verhouding met God werk. Sy moet met God praat en Sy 'stem' en antwoorde op haar vrae leer ken. Dit is belangrik dat die beradene sal verstaan dat ŉ mens aan die verhouding met God moet werk, net soos in die geval van ŉ verhouding met iemand anders, wat beteken dat gereelde kommunikasie nodig is. Van die beradene se kant af deur gebed en van God se kant af deur Sy openbaring. Daarom moet die beradene gereeld Bybel lees (Janz & McMurray, 2008:152).

---

[64] Gepaardgaande met alles wat sy tot op hierdie stadium deur die berading geleer het.

5.6.1.7.3 Die beradene moet nugter en wakker[65] wees in toekomstige verhoudings

Na alles wat die beradene in die manipulatiewe verhouding beleef het en die inspanning wat dit gekos het om uit die manipulasie los te kom, sal die beradene verseker nie weer so ʼn verhouding wil hê in die toekoms nie. Net soos ʼn mens nie sal weier om ooit weer ʼn appel te eet, omdat daar een keer ʼn wurm in was nie, hoef die beradene egter nie te voel dat sy nooit weer in ʼn romantiese verhouding wil wees as gevolg van die skade wat die manipulatiewe verhouding aangerig het nie. Na die wurm-appel sal ʼn mens baie versigtig wees om weer ʼn hap uit ʼn appel te vat, daarom sal ʼn goeie idee wees om die volgende appel eers oop te sny. Dieselfde geld vir die beradene se volgende verhouding(s). Sy moet versigtig wees om nie weer in ʼn skadelike verhouding betrokke te raak nie en eers die kat goed uit die boom uit kyk, wat vir ʼn manipulatiewe verhouding die volgende beteken:

Eerstens moet die beradene net met iemand in ʼn verhouding ingaan wat geestelik outonoom funksioneer, vir ingeval sy dalk sou val. Die persoon moet op God vertrou en sy lewe leef soos God dit rig, sodat hy die beradene kan bystaan wanneer sy swak is of twyfel (Cloud & Townsend, 2009:58). Anders as in baie volwassenes se geval, hoef die beradene se kêrel nie die eerste persoon te wees na wie sy gaan wanneer sy met iets sukkel nie, maar dit is tog van belang wanneer dit bv. by die seksuele kom. Veral wanneer die beradene reeds in die manipulatiewe verhouding seksueel te ver gegaan het, is dit nodig om nie alleen sterk hoef te staan daarteen, in die nuwe verhouding nie.

Tweedens moet die beradene leer om dit wat gewoonlik in die beginfase van manipulasie (vgl. 3.1.1 & 3.2.1) gebeur, teen te staan. Sy moet daarop fokus om nie outomaties sekere handelinge met goeie bedoelings te assosieer nie en besef dat dit tyd vat om regtig iemand se doelstellings en doelwitte te verstaan. Ook moet die beradene aandag gee aan álles wat gebeur, nie net aan die dele wat pas in die prentjie van haar romantiese drome nie (McMillan, 2007:13).

Prakties kan die beradene ook, wanneer die potensiële manipuleerder probeer om alle kontak wat hulle het lank te laat aanhou, sê dat sy oorweldig voel en kyk hoe hy daarop reageer, of wanneer die potensiële manipuleerder sê dat hy dit nie kan verdra om weg te wees van die beradene nie, moet die beradene versigtig wees (McMillan, 2007:131) en kan sy iets sê in die lyn van "Ek dink dit is goed as ons mekaar ʼn bietjie mis...".

Indien die nuwe persoon geneig is om te manipuleer, is twee ander reaksies moontlik (wanneer die beradene probeer om die pas van die verhouding stadiger te maak) 1) om te hoor wat die beradene sê, sy gedrag te verander en dan na ʼn paar dae weer terug te gaan na sy oorspronklike optrede, van fokus en intensiteit (vgl. 3.1.1) en/of 2) om te vra of die beradene iemand wil hê wat minder verlief is op haar. Die beradene kan hom verras en "ja" sê (Mc Millan, 2007:133), of aan hom verduidelik dat wanneer ʼn mens op iemand verlief is, dit gewoonlik prioriteit is om die potensiële verhouding en die ander persoon reg te hanteer, sodat dit dalk na ʼn hele ruk in meer as net verliefdheid kan ontwikkel.

[65] 1 Petrus 5:8

Derdens moet die beradene in ŉ nuwe verhouding oplettend wees vir haar eie emosies, veral wanneer sy by die ander persoon is, sodat die beradene waaksaam sal wees en sal kan sien wanneer die ander persoon manipulerend begin optree. Op die manier kan die beradene die manipuleerder betrap nog voordat hy begin momentum kry "Notice any mood changes on your part. For example, if you have been feeling cheerful and light and you suddenly feel depressed or anxious, try to remember what your partner just said to you or whether she just gave you a certain look" (Engel, 2002:106). Net so ook met die ander sake wat onder *Die effek van manipulasie* (3.4) bespreek is.

Saam met die emosies, moet die beradene ook na haar gedrag oplet en rooi ligte sien wanneer sy angstig, jaloers of buite beheer voel, of haar eie vriende, familie of belangstellings begin afskeep, om soveel as moontlik tyd met haar nuwe kêrel te spandeer (Murray, 2001:88-89).

Ook moet die beradene ŉ rooi lig sien wanneer sy voel dat sy perfek moet wees, of uitermatig inagnemend word om haar kêrel se aandag te behou, of wanneer die beradene begin voel dat sy nie meer teleurstelling of ŉ eerlike opinie kan uiter nie. Dit staan teenoor volwasse liefde, waarin beide meer van mekaar begin hou, hoe langer hulle mekaar ken en nie verskonings soek vir swak gedrag nie, alhoewel hulle erken dat die verhouding soms moeilik is, maar waar hulle met tyd begin leer hoe om saam probleme op te los (Murray, 2001:97).

Om die rede moet die beradene laastens op die uitkyk wees vir die volgende tekens van volwasse liefde in haar nuwe verhouding. Alhoewel volwasse liefde nie vinnig ontwikkel nie, kan die beradene reeds aan die begin van die nuwe verhouding ŉ idee kry of hierdie nuwe verhouding lyk of dit op die regte sake gegrond is, naamlik dat: *dit geleidelik groei, deurdat hulle van mekaar leer *vriendskap en toegeneentheid sentraal is, alhoewel hulle ook fisies tot mekaar aangetrokke is, *die verhouding gekarakteriseer word deur kalmte, vrede, empatie, ondersteuning, vertroue en toleransie teenoor mekaar, asook geen gevoelens van bedreiging nie, *dit gedryf word deur ŉ diepe band wat gebaseer is daarop dat hulle mekaar se positiewe en negatiewe kwaliteite goed ken, *hulle graag saam wil tyd spandeer, maar nie obsessief is oor die verhouding nie, *dit gebaseer is op die realiteit, *dit op ŉ gesonde manier energie gee, *beide ŉ goeie selfbeeld en ŉ gevoel van eiewaarde het, met of sonder die ander persoon en die verhouding, *individualiteit aanvaar word, *elkeen die beste in die ander na vore bring en dat die verhouding koesterend is, *beide geduldig is en nie die gebeure in die verhouding forseer nie, *daar ŉ gevoel van sekuriteit in die verhouding is en nie ŉ vrees om die ander persoon te verloor nie, *elkeen die ander se groei aanmoedig en *die verhouding blywend is en gehandhaaf word, omdat dit op ŉ sterk fondasie van vriendskap gebou is (Murray, 2001:99-100).

5.6.2 Vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne vir fase 3

5.6.2.1 Emosies van die gemanipuleerde beradene

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Sterk negatiewe emosies wat die verhouding by die beradene na vore gebring het, bv. vrees, angstigheid, skaamte, vernedering hartseer en kwaadheid.
- Of die beradene hierdie emosies kan identifiseer, uitdruk en vertrou.
- Of die beradene weet wat om te doen wanneer hierdie emosies beleef word.
- Of die beradene sy/haar mag oor hom-/haarself in die verhouding besef, asook kan opstaan vir hom-/haarself.

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

- Wat is die sterkste positiewe en negatiewe emosies wat die verhouding by jou ontlok het?
  - Om jou voorbeeld van ..... te gebruik, hoekom dink jy het jy so gevoel?
  - Dink jy dit was reg van jou om so te voel?
  - Wat kan jy doen wanneer jy so voel?

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

- Afhangende van die beradingsproses se vordering, kan die werkkaarte oor emosies wat in fase 1 gebruik is herhaal word, om te sien hoe die beradene se emosies verander het, soos wat die manipulasie openbaar is.

5.6.2.2 Kognitiewe dissonansie

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Oorspronklike oortuigings van die beradene, wat in of deur die verhouding verander is.
- Of die beradene sekere van sy/haar aksies of oortuigings rasionaliseer/gerasionaliseer het.
- Of die beradene sekere van die manipuleerder se aksies of oortuigings rasionaliseer/gerasionaliseer het.

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

- Het jy en jou ou/meisie dieselfde waardes?
- Het sy/haar waardes/oortuigings verander in die verhouding?
- Het jou waardes/oortuigings verander in die verhouding?

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

- Die werkkaart oor kognitiewe dissonansie[66]

[66] Appendiks N

Benodighede:
* Die werkkaart
* ’n Pen of ’n potlood

Instruksies:
* Die berader verduidelik aan die beradene wat kognitiewe dissonansie is.
* Daarna vra hy/sy die beradene om te verduidelik waarom die sinne bo en onder die prent ’n voorbeeld van kognitiewe dissonansie is.
* Wanneer die beradene die konsep verstaan, kan hulle voorbeelde daarvan uit die beradene se verhoudingslewe bespreek.

5.6.2.3 Die Gewete

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Aanduidings van hoe die beradene sy/haar gewete beleef.
- Of die beradene verstaan dat ’n slegte gewete oor ’n verkeerde daad reeds ’n oorwinning is en ’n aanduiding dat hy/sy in die regte rigting op pad is.

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

- Het daar iets in die verhouding gebeur waaroor jy ’n slegte gewete het?
    - Kon jy iets doen om dit te verander?
- Het daar iets in ’n ander aspek van jou lewe gebeur, terwyl jy in die verhouding was, waaroor jy ’n slegte gewete het?
    - Kon jy iets doen om dit te verander?

5.6.2.4 Opbou van die beradene se selfbeeld

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Areas waarin die beradene se selfbeeld versterk moet word.
- Leuens wat die beradene oor hom-/haarself glo.

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

- Hoe dink jy verskil die opinie wat jy van jouself het, van die opinie wat jy van ander het?
- Het jou opinie van jouself verander tydens of na die verhouding?
- Hoeveel beheer dink jy het jy oor wat jy van jouself dink?
- Hoeveel beheer dink jy het jy oor wat ander mense van jou dink?

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

- Die werkkaart oor Negatiewe eienskappe[67]
  <u>Benodighede</u>:
  * Die werkkaart
  * ʼn Pen of ʼn potlood

  <u>Instruksies</u>:
  * Die berader maak seker dat die beradene elke kwaliteit verstaan en daarna voltooi die beradene die werkkaart en bespreek dit met die berader.

- Die werkkaart oor Positiewe belewenisse[68]
  <u>Benodighede</u>:
  * Die werkkaart
  * ʼn Pen of ʼn potlood
  <u>Instruksies</u>:
  * Die berader maak seker dat die beradene elke kwaliteit verstaan en daarna voltooi die beradene die werkkaart en bespreek dit met die berader.

5.6.2.5 Vaardighede om manipulasie teen te staan

In hierdie fase moet die berader uitkyk vir:

- Aanduidings of die beradene beheer kan neem oor sy/haar eie gedrag.
- Aanduidings of die beradene verkeerde gedrag kan aanspreek, sonder om verskonings te aanvaar.
- Aanduidings of die beradene heeltemal eerlik kan wees met hom-/haarself.
- Aanduidings of die beradene grense kan stel in verhoudings.
- Aanduidings of die beradene kan ophou om tyd en energie op onnodighede te mors.
- Aanduidings of die beradene die manipuleerder op die regte manier kan konfronteer.
- Aanduidings of die beradene slim met ʼn manipuleerder kan onderhandel.
- Aanduidings of die beradene gedetermineerd sal kan bly.

Voorbeeldvrae wat die berader op verskillende stadiums as deel van die gesprek kan vra, om die beradene aan te moedig om van hom-/haarself en die verhouding te vertel:

Die beradene moet beheer neem oor sy/haar eie gedrag

- Sal jy daarvan hou om meer beheer te hê in die verhouding?
- Dink jy jy is sterk genoeg om teen jou ou/meisie op te staan as hy/sy wil hê dat jy iets moet doen en jy wil nie?

Die beradene moet verkeerde gedrag aanspreek en nie verskonings aanvaar nie

[67] Appendiks O
[68] Appendiks P – aangepas uit http://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/positive-experiences/selfesteem/none

- Kan jy vir jou ou/meisie direk sê wanneer hy/sy jou bv. kritiseer (of ŉ ander voorbeeld wat die berader en die beradene in fase 2 bespreek het) en dat hy/sy daarmee moet ophou?
- Kan jy verby jou ou/meisie se sogenaamde redes vir sy/haar verkeerde gedrag kyk en bly glo dat hy/sy jou nie so moet hanteer nie?
- Kan jy bly sterk staan en sê dat jy nie verkeerde optrede sal aanvaar nie, selfs al tree jou ou/meisie aanvanklik selfs meer verkeerd teenoor jou op?

Die beradene moet eerlik wees met hom-/haarself

- Is jy altyd heeltemal seker van wat dit is wat jy wil hê, wanneer jy jou behoeftes met jou ou/meisie bespreek?
- Dink jy dit is belangrik dat jy seker moet wees daarvan? Hoekom?

Die beradene moet grense stel

- Dink jy jou ou/meisie se behoeftes en/of emosies is veronderstel om vir jou belangriker te wees as jou eie?
- Hoe verskil jy en jou ou/meisie van mekaar, wanneer dit kom by die ander se optrede in die verhouding en wat vir elkeen van julle aanvaarbaar is?
- Kan jy dit vir jou ou/meisie verduidelik wanneer iets in sy/haar optrede jou ongemaklik maak?

Die beradene moenie tyd en energie op onnodighede mors nie

- Is dit vir jou maklik om, wanneer julle argumenteer, te keer dat julle nie oor goed praat wat van die punt af is nie, maar op die aanvanklike probleem bly fokus om dit uit te sorteer?
- Sê jy soms dat jy verkeerd was, net om die vrede te bewaar, of te keer dat jou ou/meisie nie kwaad word nie?
- Maak jy soms dreigemente om te probeer om jou ou/meisie te keer om iets verkeerds te doen? Bv. "As jy weer op my skree, gaan ek jou los?"

Die beradene moet die manipuleerder op die regte manier konfronteer

- Is jy soms sarkasties met jou ou/meisie?
- Sê jy soms goed om jou ou/meisie te verneder?
- Wanneer iemand iets verkeerd gedoen het in die verhouding, is julle geneig om beide daarvoor verantwoordelikheid te neem?

Die beradene moet slim onderhandel

- Het jy al agtergekom dat dit vir jou ou/meisie uitermatig sleg is om te verloor?
- Wanneer julle argumenteer, is daar gewoonlik een van julle wat die argument wen?

Die beradene moet gedetermineerd bly

- Gee jy maklik op wanneer iets voel of dit te moeilik is?

Aktiwiteite wat gebruik kan word:

Dit is baie belangrik vir die beradene om die vaardighede wat in hierdie afdeling bespreek is, in te oefen. Om dit te doen, kan die berader kreatief wees, deur die beradene te vra om sekere situasies uit te speel, bv. deur ŉ verbeeldingsgesprek "Pretend you are talking to your original abuser and tell him or her exactly how you feel. Don't hold anything back. You may want to

pretend that the person is sitting in a chair across from you (many survivors find that it helps to put a picture of the person in the chair)" (Engel, 2002:99). Alternatiewelik kan die volgende aktiwiteite gebruik word:

- Rolspel

  Benodighede:

  * 'n Oppervlak wat groot genoeg is vir beweging *of*

  * Handpoppe (ander gepaste poppe kan ook gebruik word)

  Instruksies:

  * Gee sekere situasies aan die beradene, waar hy/sy elk van die vaardighede in fase 3 kan uitbeeld, om dit in te oefen.

- Dialoog

Benodighede:

* 'n Stuk papier

* 'n Pen of 'n potlood

Instruksies:

* Gee sekere situasies aan die beradene en laat hom/haar 'n dialoog skryf om te wys hoe hy/sy die vaardighede in fase 3 kan bemeester.

HOOFSTUK 6: **GEVOLGTREKKING EN VOORSTELLE VIR VERDERE STUDIE**

6.1 INLEIDING

Soos in hoofstuk een uiteengesit, is Osmer se model in die opstel van die verskillende hoofstukke vir hierdie studie gebruik. Dit het daartoe gelei dat die studie tot die volgende gesamentlike gevolgtrekking kom en dat die besef ontwaak het dat hierdie ŉ veld is wat beslis verdere navorsing noodsaak.

6.2 GEVOLGTREKKING VAN DIE STUDIE

Die tienerfase is die lewensfase waar identiteit en romantiese verhoudings ŉ groot rol speel. Ongelukkig word identiteitsvorming soms gehinder, wanneer ŉ jongmens nie in ŉ gesonde romantiese verhouding is nie, maar in een waarin hy of sy gemanipuleer word. Hierdie verhoudings kan ŉ baie negatiewe invloed op hulle selfpersepsie en dus op hulle ontwikkeling hê. Daarom was dit belangrik om ondersoek in te stel na die voorkoms van manipulasie in tienerverhoudings en te bepaal hoe tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word, beraad en bemagtig kan word, sodat hulle weer vry kan wees om hulle identiteit in God te soek en uit te vind wie Hy hulle bedoel het om te wees.

Om hierby uit te kom, is in die studie gekyk na wat manipulasie is, die redes hoe en waarom tieners soms in romantiese verhoudings gemanipuleer word en waarom hulle nie die erns daarvan herken en erken nie, asook na die negatiewe invloed wat dit op hulle kan hê, in teenstelling met ŉ gesonde romantiese tienerverhouding.

Regdeur die Bybel word daar voorbeelde gegee van mense wat elkeen uniek geskape is, met ŉ unieke doel waarvoor God vir hulle spesifieke gawes en ŉ eie persoonlikheid gegee het. Indien ŉ mens se persepsie van jouself egter só deur manipulasie misvorm word dat jy later nie meer seker is wie jy voor God is nie, is dit vir mense, en veral ook vir tieners, bitter moeilik om uit te kom by die spesifieke rede waarom hulle met hulle unieke menswees, op aarde geplaas is.

Om vas te stel hoeveel manipulatiewe gedrag in tienerverhoudings voorkom, is vraelyste aan tieners gegee om in te vul. Die resultate van hierdie kwantitatiewe navorsing wys duidelik dat manipulasie ŉ probleem is in tienerverhoudings en dat tieners van beide geslagte nie ingelig genoeg is oor die destruktiewe aard van manipulasie, asook die hantering daarvan nie. Om hierdie rede was dit nodig om spesifiek te gaan kyk wat manipulasie is, asook wat die tegnieke is wat manipuleerders in tienerverhoudings gebruik.

Daar is bevind dat, ongeag of die manipulasie doelbewus begin word, manipuleerders die konneksie sien tussen hulle optrede en die invloed wat dit op die gemanipuleerde het. Omdat hierdie gedrag die uitwerking het wat aan hulle behoeftes voldoen, dien dit as positiewe

versterking en sal hulle gewoonlik aanhou daarmee en later ook ander tegnieke begin gebruik om die effektiwiteit van hul missie te verseker. Daardeur ontwikkel ŉ manipulatiewe siklus van aanhoudende dwang en beheer.

Om te bepaal wat hierdie manipulasietegnieke is, is daar navorsing in die veld, sowel as in die deelwetenskappe gedoen. Die tegnieke is daarna onder sewe B-opskrifte gelys en bespreek.
Belangstelling (3.1.1) is die eerste stap en lyk baie onskuldig aangesien dit tipies deel is van spesiale verhoudinge. Die aanvang van die manipulasieproses is gewoonlik ŉ wonderlike tyd vir die gemanipuleerde, asook die tyd waarin die manipuleerder krities belangrike inligting vir latere suksesvolle manipulasie bymekaarmaak. Twee van die sleutelinstrumente wat manipuleerders aanvanklik gebruik, is fokus en intensiteit. Die aanvang van die manipulatiewe verhouding verseker dat die manipuleerder regdeur die verhouding die vermoë sal hê om die gemanipuleerde te laat glimlag en vlinders in die maag te gee van opgewondenheid. Dit verseker egter ook dat die manipuleerder die gemanipuleerde se maag sal kan laat saamtrek van vrees en haar kan laat sweet van spanning.

Die tweede afdeling van die manipulasietegnieke wat bespreek is, is bekoring en sjarme (3.1.2). Daardeur word die gemanipuleerde se aandag afgetrek en word ander mense in haar lewe om die bos gelei. Mense wat ander mishandel en in die geval spesifiek manipuleer, kan soms so sjarmant en innemend wees, dat ander mense nooit sal vermoed wat werklik in die verhouding aangaan nie. Ook sal hulle met tye baie liefdevol en sag teenoor die gemanipuleerde wees, wat haar verwar en terselfdertyd weer hoop gee vir die verhouding. Met sy sjarme, kan die manipuleerder die gemanipuleerde se ouers ook gerusstel en oortuig dat hulle kind veilig is saam met hom en dat hulle nie in die verhouding hoef in te meng nie. Sjarme en bekoring is twee baie effektiewe instrumente wat die manipuleerder gebruik om seker te maak dat die gemanipuleerde en ander nie sy ware motiewe raaksien nie.

Een van die algemeenste gedragspatrone van manipuleerders, is die eenvoudige druk-en-trek-proses. Met die een hand druk die manipuleerder die gemanipuleerde weg en laat haar voel asof sy nie waardig is om in die verhouding te wees nie, terwyl hy haar met die ander hand nader trek en spesiaal laat voel. Daar is min dinge wat ŉ mens so verwar soos die emosionele wipplank van ŉ manipulasie proses. Die sjarme en woede wat mekaar konstant afwissel skep angstigheid by die gemanipuleerde, aangesien sy nooit kan weet wat om te verwag nie.

Derdens is bedrog (3.1.3) bespreek. Manipuleerders is gewoonlik baie vaardige leuenaars. Hulle is ook meer as gewillig om ŉ mens te bedrieg om te kry wat hulle wil hê, of dit nou is deur prontuit ŉ leuen te vertel, of deur inligting te weerhou. Die leuens kan oor absoluut enige iets wees, maar fokus veral op die manipuleerder se eie gedrag en intensies en op die karakter van die gemanipuleerde. Hoe meer onseker die gemanipuleerde van haarself is en hoe minder sy van haarself dink, hoe effektiewer is die manipulasie. Leuens en sjarme maak manipuleerders ook vaardig om enige iemand wat hulle van manipulasie verdink, skuldig te laat voel daaroor en hulle hul eie motiewe te laat bevraagteken.

Beheer (3.1.4) is die vierde afdeling wat bespreek is. Dit is die essensie van manipulasie en dít waarna alle manipuleerders smag. Daar is verskillende fasette van die gemanipuleerde se lewe wat die manipuleerder wil beheer, bv. besluitneming (3.2.4.1), fisiese voorkoms (3.2.4.2) en kommunikasie (3.2.4.3). Die empiriese studie het gewys hoe dikwels beheer oor fisiese voorkoms in tienerverhoudings voorkom. Vir die meeste tieners is fisiese voorkoms baie belangrik en daarom is dit ook belangrik vir die manipuleerder om die gemanipuleerde se voorkoms te beheer, al is dit net deur "raad" te gee oor haar keuse van vriende, haarstyle, klere of grimering.

Beheer word op verskillende wyses verkry. Wanneer dit oor manipulasie in tienerverhoudings gaan, is gevind dat dit veral deur emosionele afpersing (3.2.4.4), veranderende beloftes (3.2.4.5) en die gebruik van lyftaal en tekens (3.2.4.6) geskied. Emosionele afpersing is wanneer die manipuleerder die gemanipuleerde laat doen wat hy wil hê sy moet doen, deur haar vrees, skuldgevoelens of medelye te misbruik. Dieper in die manipulasieproses, is dit soms nie eers meer nodig vir die manipuleerder om ŉ woord te sê, om die gemanipuleerde te beheer nie. Hy gebruik eenvoudig lyftaal, of spesifieke tekens om haar sover te kry om te doen wat hy verwag.

Die vyfde afdeling van die manipulasietegnieke, is besitlikheid (3.1.5) – ook ŉ groot kwelpunt in tienerverhoudings, volgens die empiriese studie. Die manipuleerder se behoefte aan beheer veroorsaak besitlike gedrag teenoor die gemanipuleerde, wat direk of indirek kan wees. Die manipuleerder kan dus soms direk vereis dat die gemanipuleerde ŉ belangstelling, vriendskap of wat ook al sal opgee, of hy kan ŉ indirekte aanval loots in die areas wat hom bedreig of waaroor hy beheer wil hê en dit vir die gemanipuleerde so ondraaglik maak, dat sy dit liewer sal opgee om die vrede te bewaar. Verder wil die meeste manipuleerders altyd weet waar die gemanipuleerde is en wat sy doen. Selfs al woon tieners by hulle ouers en kan die manipuleerder nie die hele dag sien wat die gemanipuleerde doen nie, kan hy deesdae enige tyd bel of ŉ boodskap stuur. Daarmee saam sal die manipuleerder gereeld seker maak dat die gemanipuleerde hom nie met iemand anders verkul nie.

Besitlikheid het verder tot gevolg dat die manipuleerder sal probeer om die gemanipuleerde van haar vriende en familie te isoleer (3.2.5.1). Dit is baie moeiliker om iemand te manipuleer wanneer sy die hele tyd tussen ander mense is wat dalk die manipuleerder se verkeerde gedrag kan uitwys of sy beheer oor situasies kan verminder. Om die rede neem manipuleerders ongewoon baie tyd van hulle ouens of meisies in beslag. Hierdie strategie is baie effektief, aangesien die manipuleerder uiteindelik al is wat die gemanipuleerde oor het en daarom sal sy nie sommer die verhouding beëindig nie. Die manipuleerder wil die gemanipuleerde weghou van enige iemand wat hom nie in sy missie ondersteun nie, daarom is net die vriende en familie wat sy beeld van homself en sy idee van die realiteit ondersteun welkom in die gemanipuleerde se lewe.

Brutaliteit (3.1.6) is die volgende tegniek wat bespreek is. Al lyk dit nie op die oog af so nie, kan manipuleerders baie brutaal wees. Hulle breek die gemanipuleerde af, om sodoende hulself in die oë van die gemanipuleerde op te bou en haar dan te domineer. Manipulasie is

meestal nie brutaal in die gewone sin van die woord nie, omdat dit hoofsaaklik ten doel het om iemand fisies leed aan te doen nie, maar die emosionele brutaliteit kan die gemanipuleerde se selfwaarde tot so ŉ mate afbreek, dat daar min oorbly van die persoon wat sy voor die manipulasie was.

Daar is heelwat tegnieke wat ŉ manipuleerder kan gebruik om die gemanipuleerde af te breek, soos kritiek (3.2.6.1), humor, sarkasme en verkleinering (3.2.6.2), om die gemanipuleerde nie ernstig op te neem nie (3.2.6.3), beledigings (3.2.6.4), om dit wat die gemanipuleerde bereik het te ondermyn (3.2.6.5), woede-uitbarstings (3.2.6.6) en fisiese (3.2.6.7) en/of seksuele (3.2.6.8) mishandeling wat gebruik word om te manipuleer.

Die meeste van die tegnieke wat in hierdie afdeling bespreek word, het ten doel om die gemanipuleerde in haarself te laat twyfel en haar selfbeeld so af te breek dat sy bitter min selfwaarde en selfversekerdheid oor het. Hierdie tegnieke verseker verder dat die gemanipuleerde konstant onseker voel, omdat sy nie kan voorspel wanneer die manipuleerder op die manier gaan optree nie. Dit kan selfs voorkom of die manipuleerder ŉ gesplete persoonlikheid het. Hy sal die meeste van die tyd (ten minste voor ander mense) gaaf en inagnemend wees en ander kere skielik wrede en vernederende opmerkings maak, of woedend word wanneer sy meisie nie na sy advies luister nie, of wanneer hy nie weet waar sy is nie.

Die laaste "B" wat bespreek is, is blaam (3.1.7). Die manipuleerder sal skuldig wees aan baie dinge, maar om dit te erken sal vir hom totaal kontraproduktief wees. Indien daar wel bewyse is van iets wat hy verkeerd gedoen het, bv. ŉ uitbarsting, sal die manipuleerder probeer om dit as niks af te maak of dit verontskuldig as ŉ reaksie op iets wat die gemanipuleerde of iemand anders gedoen het. "Gaslighting" (3.2.7.2) word ook onder blaam genoem. Dit is wanneer die manipuleerder die 'geskiedenis herskryf'. Anders as om te ontken dat iets gebeur het, (vgl. 3.2.3.1) gee die manipuleerder in so ŉ geval toe dat dit gebeur het, maar maak asof die gemanipuleerde die gebeure verkeerd onthou. Twee mense onthou ŉ insident nooit eenhonderd persent dieselfde nie, maar die manipuleerder pas sy weergawe aan deur dramatiese en omvangryke veranderinge daaraan te maak, wat die gemanipuleerde verwar en keer om die probleem waarlik te sien en uit te sorteer.

Die hooffunksie van die manipuleerder is om die gemanipuleerde te beheer, deur haar op elke moontlike gebied te domineer. Aangesien die manipuleerder nie op elke gebied die gemanipuleerde se superieur kan wees nie, breek hy die gemanipuleerde se selfbeeld tot so ŉ mate af, dat sy voel asof sy geen waarde meer het vergeleke met die manipuleerder nie. In die proses is die gemanipuleerde onder andere so onseker van haarself, dat sy nie daarby kan uitkom om haar eie identiteit te vind nie.

Wanneer ŉ mens die manipulasietegnieke ken, is dit moeilik om te verstaan waarom ŉ persoon in so ŉ verhouding sal ingaan (3.3). Net soos verskillende manipuleerders voorkeur gee aan verskillende manipulasietegnieke, teiken hulle ook verskillende mense om te manipuleer. Party mense is egter meer vatbaar vir ŉ manipulatiewe verhouding. Dit is onder

andere iemand wat omgee (3.3.1.1), iemand wat konflik vermy (3.3.1.2), iemand wat geneig is om die blaam op haarself te neem en vir ander verskonings te maak (3.3.1.3), iemand wat bang is vir alleen wees (3.3.1.4), iemand wat naïef is oor verhoudings (3.3.1.5) en iemand wat onseker is oor haarself (3.3.1.6).

Sommige manipuleerders soek mense wat alleen is, omdat hulle weet dat as ŉ mens graag in ŉ verhouding wil wees, jy nie sommer die ander persoon se motiewe sal bevraagteken wanneer dinge swaar gaan, of te oplettend sal wees aan die begin nie. Die doel van die manipuleerder is om die ander persoon so onseker as moontlik te maak, terwyl hy met haar ŉ verhouding begin, want wanneer dit werk sal die gemanipuleerde dankbaar wees vir die aandag van die manipuleerder en bereid wees om amper enige iets te doen dat die manipuleerder haar nie los vir iemand wat hom meer waardig is nie.

Alhoewel tieners wat nie die gevaartekens ken en daarop let nie enige tyd in ŉ manipulatiewe verhouding betrek kan word, is daar sekere tye wanneer hulle meer vatbaar daarvoor is (3.3.2), soos wanneer hulle ŉ moeilike tyd deurmaak, of wanneer ŉ manipuleerder agterkom wat die persoon dryf en dit dan misbruik deur (met woorde of dade) te belowe dat die behoeftes realiteit kan word, of die vrese verwyder kan word. In tye van swaarkry of verandering (3.3.2.1), is tieners meer kwesbaar en daarom moet dié wat van skool of vriendekring verwissel, of wat probleme in die ouerhuis ervaar, veral versigtig wees.

As manipulatiewe verhoudings nie destruktief was nie, was dit nie nodig om dit vir beradingsdoeleindes te bestudeer nie. Om die rede het die studie ook die effek van manipulasie ondersoek.

Soos genoem, verswak manipulasie die gemanipuleerde se selfbeeld en selfwaarde (3.4.1). Die effek daarvan is a) dat die gemanipuleerde in haar eie persepsies, oordeel, opinies en oortuigings begin twyfel en haar selfstandigheid begin verloor (3.4.1.1). Hoe meer die gemanipuleerde die manipuleerder toelaat om haar te beheer, hoe minder kan sy haarself as ŉ selfstandige, onafhanklike en outonome persoon sien. b) Die gemanipuleerde blameer haarself vir baie dinge (3.4.1.2). ŉ Effektiewe manipuleerder sal die gemanipuleerde se aandag daarop vestig hoe goed en gaaf hy aanvanklik was en dat sý hierdie gedragsverandering by hom teweeg gebring het. Wanneer die gemanipuleerde hierdie direk verdraaide logika insien, behoort sy baie moeite te doen om daarvoor te probeer vergoed, wat nooit heeltemal moontlik sal wees nie. ŉ Verdere effek van manipulasie is dat c) die gemanipuleerde aan amper elke versoek en verwagting van die manipuleerder begin voldoen (3.4.1.3). Vir so lank as wat die manipulasie aanhou, word die manipuleerder sterker en word sy tegnieke kragtiger en die gemanipuleerde word al hoe swakker en meer toegeeflik, selfs al voel sy dalk diep binne vyandig teenoor die manipuleerder.

Die gemanipuleerde d) word ook afhanklik van die manipuleerder en ontwikkel ŉ gevoel van hulpeloosheid en lusteloosheid (3.4.1.4). Sodra die gemanipuleerde die aanval op haar selfwaarde aanvaar, laat sy toe dat sy verneder word en maak sy die deur vir toekomstige manipulasie oop. Baie manipulasietegnieke het tot gevolg dat die gemanipuleerde e)

gefrustreerd word en ontevrede voel met haarself en die situasie (3.4.1.5). ŉ Mens kan verstaan dat iemand wat alles probeer om haar verhouding te verbeter en nooit kan ervaar dat dit effektief is nie, gefrustreerd en ontevrede sal wees met die situasie. Verder kan manipulasie stres, angstigheid en depressie veroorsaak (3.4.1.6), asook daartoe lei dat die gemanipuleerde haar spontaniteit en vertroue verloor (3.4.1.7). Dit is verstaanbaar wanneer die gemanipuleerde permanent op haar hoede moet wees om niks verkeerd te doen nie, aangesien haar optrede in die verlede beledig of uitgelag is. Gevoelens van hulpeloosheid en lusteloosheid neem ŉ mens se spontaniteit weg. As gevolg van die manipuleerder se onverstaanbare en slegte behandeling en omdat sy geïndoktrineer is om in haar eie persepsies te twyfel, sal sy selfs sukkel om ander mense te vertrou.

Die effek van manipulasie maak dit moeilik om te verstaan waarom sekere tieners in manipulatiewe verhoudings bly. Baie van die redes is reeds genoem, maar dit kan ook wees dat die gemanipuleerde die manipuleerder se leuens glo (3.5.1), bang is vir wat kan gebeur wanneer die verhouding beëindig word (3.5.2), bang is om alleen te wees (3.5.3), skuldgevoelens het (3.5.4), verneder is deur wat gebeur het (3.5.5), die disfunksionaliteit van die verhouding ontken (3.5.6), wanopvattings het oor die liefde (3.5.7) en/of mede-afhanklik geword het van die manipuleerder (3.5.8).

Die studie het ook na die positiewe kant van verhoudinge gekyk deur romantiese tienerverhoudings vanuit ŉ normatiewe perspektief te beskou. Eerstens is daar gekyk na hoe ŉ romantiese verhouding behoort te lyk, in teenstelling met ŉ manipulatiewe verhouding (4.1). In ŉ gesonde romantiese verhouding het beide partye beheer oor hulself en die mag om die verhouding positief te beïnvloed. Daar is ook vertroue, samewerking, wedersydse respek en gesonde interafhanklikheid, asook ‘n mengsel tussen outonomie en interafhanklikheid wat lei tot intimiteit, ŉ hoë selfbeeld, selfagting en selfstandigheid.

Verdere eienskappe van gesonde romantiese verhoudings (in teenstelling met manipulatiewe verhoudings) is ook bespreek. Dit sluit in dat daar gesonde verliefdheid (4.1.1) en gelykheid (4.1.2) sal wees. ŉ Verhouding waarin beide partye gelyk is, is ŉ verhouding waarbinne daar vryheid vir elke party is. In so ŉ verhouding het beide partye mekaar nodig, maak hulle staat op mekaar, affekteer hulle mekaar, maar hulle is gelyk en is dus verantwoordelik vir hul eie dade en bydrae tot die verhouding. Vir die verhouding om gesond te bly, is dit ook nodig dat die twee individue mekaar vryheid en verantwoordelikheid (4.1.3) sal gun, aangesien dit belangrik is vir verliefdheid om in liefde te ontwikkel. Wanneer twee individue mekaar vryheid gun en terselfdertyd eienaarskap van die verhouding neem, skep hulle ŉ omgewing waarin liefde kan groei.

Redelikheid (4.1.4) is net so belangrik. Selfs in ŉ gesonde verhouding, is dit soms moeilik om aan die ander persoon se behoeftes te voldoen, maar wanneer die ander persoon se behoeftes en verwagtings onredelik is, soos in ŉ manipulatiewe verhouding, sal ŉ mens dit nooit regkry nie. Verder het beide mense in ŉ gesonde verhouding ŉ positiewe invloed (4.1.5) op mekaar en positiewe emosies (4.1.6) word in die verhouding beleef. Dit is onmoontlik vir liefde en vrees om saam in ŉ verhouding te bestaan, al is dit nie onmoontlik

vir liefde en uiterse hartseer om saam te bestaan nie. Teenoor die negatiewe emosie van vrees, sal iemand wat liefdevolle gedrag in ŉ verhouding ontvang, gelukkig, sorgeloos en energiek voel. Daar is geen "liefdesverslawing" (4.1.7) in 'n gesonde verhouding nie. In ŉ gesonde romantiese verhouding sal nie een van die partye wens dat die ander obsessief moet word of aan hom verslaaf moet wees nie. In ŉ gesonde verhouding wil elkeen hê dat dit met die ander persoon ten minste so goed sal gaan soos dit met jou gaan, met die wens dat die ander een ook haar potensiaal sal ontwikkel.

Wanneer romantiese tienerverhoudings vanuit ŉ normatiewe perspektief beskou word, is dit nodig om te ondersoek waarom manipulasie Bybels verkeerd is. Manipuleerders nie leef soos God van gelowiges vra nie. Dit beteken nie noodwendig dat hulle goddeloos is nie, maar wel dat hulle (soos elke ander Christen) introspeksie moet doen en hulle sondige gedrag moet verander om as verloste mense te leef.

Christus het vir ons skuld betaal deur vir ons te sterf. Gelowiges is ook saam met Hom uit die dood opgewek tot ŉ nuwe lewe, wat onder andere inhou dat ons strewe om meer soos Hy te wees en te lewe soos Hy van ons verlang. Die Bybel gee baie praktiese raad aan Christene, oor hoe dit gedoen behoort te word. Die studie het ingegaan op die betekenis om gewortel in Christus (4.2.1.1) en met godgegewe gawes (4.2.1.2) te leef. Elke Christen het die verantwoordelikheid om vrug te dra. Ook die gemanipuleerde tiener moet uitvind wat haar gawes is en dit tot God se eer gebruik. Verder het die studie ondersoek waarom dit belangrik is om in die waarheid (4.2.1.4) en deur die Gees (4.2.1.3) te leef.

Uit dankbaarheid tot God, dat Hy die lewe as nuwe mense moontlik maak, moet Christene daarna strewe om reg – volgens Sy wil te lewe, wat beteken dat ŉ mens deurentyd daarteen sal veg dat jy jou nie deur jou sondige natuur laat beheers nie, maar deur die Gees en die Waarheid wat vry maak. Leuens verslaaf ŉ mens, want dit draai jou weg van God en sy doel en bedoelings, na vertroue in ŉ skepsel se wysheid en siening van reg. Dit is belangrik vir gemanipuleerdes om te besef dat Christene tot vryheid geroep is. Vryheid wat nie as ŉ verskoning gebruik moet word om sonde te doen nie, maar wat gebruik moet word om ander in liefde te dien.

Christene moet ook in vrede (4.2.1.6) en in liefde (4.2.1.5) leef. Die liefde wat in die Bybel beskryf word, kan gesien word in hoe mense optree, sowel as in wat hulle sê – deur woorde en met die daad. Om die rede is die manipuleerder se woord en daad aan die hand van Bybelse liefde ondersoek. Die liefde is opbouend, maar manipulasie breek af, daarom is ŉ manipulatiewe verhouding, ten minste van die een kant af, nie werklik ŉ liefdesverhouding nie.

Die Bybel gee egter nie net riglyne hoe Christene self moet leef nie, maar ook oor hoe hulle ander moet laat leef (4.2.2), aangesien die mens nie net ŉ verantwoordelikheid teenoor homself het nie, maar ook teenoor sy naaste. Die mens is as beeld van God geskape en daarom moet manipuleerders (en elke Christen) daarop ag slaan dat die wortel van geweld van een mens tot ŉ ander (ongeag of dit fisies, emosioneel of verbaal is) ŉ haat is wat

gegrond is in die sinspeling van God se aangesig. Gevolglik is geweld van een mens tot ŉ ander, ŉ daad wat in kern teen God gerig is. Daarmee saam moet die manipuleerder besef dat, alhoewel mag en gesag nie op sigself verkeerd is nie en soms met ŉ spesifieke doel aan sekere mense gegee word, dit nooit misbruik of onregmatig gebruik mag word nie.

Die eerste gedeeltes van die studie het die erns van manipulasie in tienerverhoudings bewys en bespreek. Dit kon egter nie daar stop nie en daarop het die studie verder gefokus op hoe gemanipuleerde tieners beraad en bygestaan kan word.

Alhoewel die benadering tot terapie altyd belangrik is, is dit nootsaaklik om presies die regte benadering te gebruik wanneer dit by ‘n sensitiewe saak soos manipulasie kom. Aan die een kant van die kontinuum is daar mense wat glo dat geloof, God en die Bybel geen plek in terapie het nie, terwyl daar aan die ander kant van die kontinuum mense is wat glo dat die menswetenskappe geen plek in berading het nie, d.w.s. net God en die Bybel. Tussen die twee uiterstes, is daar verskillende opinies. Ouweneel, een van die bekendste reformatoriese denkers op die gebied, het die sienings rakende hierdie kwessie in vier modelle opgedeel, waarvan die vierde as benadering tot terapie vir hierdie studie gebruik is.

Heelwat verskillende beradingsmodelle word ook met sukses gebruik, maar aangesien daar nie een was wat ideaal vir hierdie tema sou werk nie, is ŉ beradingsmodel, spesifiek met die oog op tieners wat in romantiese verhoudings gemanipuleer word, daargestel. Voordat dit uiteengesit is, is daar eers ŉ paar meer algemene riglyne aan die berader van ŉ gemanipuleerde tiener gegee. Hierdie riglyne sluit nie ander uit wat oor die algemeen deur beraders gebruik word nie. Dit beklemtoon bloot sekere punte daaronder, wat spesifiek vir hierdie beradingsituasie nodig is, bv. ŉ intense, konfidensiële hulp-verhouding (5.2.1). So ŉ verhouding is vir alle beradingsituasies belangrik, maar tieners (veral gemanipuleerde tieners) sal konfidensialiteit as ŉ noodsaaklikheid sien, voor hulle enigsins die vrymoedigheid sal hê om eerlik met die berader te praat.

Verder is daar ŉ teoretiese raamwerk vir die berading nodig. Dit word gevind in die Woord van God (5.2.2) wat Christene leer om volgens Sy wil te leef, aangesien dit ŉ mens se lewe vernuwe en dus die tipe lewe is wat die beste is vir die welstand van die beradene. Dit beteken nie dat die Skrif self teoreties is nie, maar dat teoretiese denke uit die Bybelse (supra-teoretiese) raamwerk sal ontwikkel (die mens coram Deo). Hierdeur word die hoop op God en Sy beloftes geplaas, deur die werking van die Heilige Gees.

Die berader moet ook slim vrae stel (5.2.4), relevante terugvoer gee (5.2.5), die unieke situasie van ŉ gemanipuleerde beradene in gedagte hou (5.2.6), empaties en ondersteunend wees (5.2.7) en aktief en intens luister (5.2.3) na dit wat die beradene sê en wat hy/sy (opsetlik of onopsetlik en verbaal of nieverbaal) probeer wegsteek of as onbelangrik voordoen. Die waarskynlikheid is groot dat die beradene nie heeltemal eerlik met haarself is nie en reeds gewoond is daaraan om te rasionaliseer en die manipuleerder te beskerm. Verder is dit belangrik dat die berader nie net na ŉ suksesvolle dialoog tussen haar en die beradene

sal streef nie, maar liewer na ŉ ‘trialoog’, wat die teenwoordigheid van God erken as die kern van doeltreffende hulp aan mense.

Die beradingsmodel vir gemanipuleerde tieners bestaan uit drie opeenvolgende fases. Alhoewel die fases daarvan in ŉ spesifieke volgorde uiteengesit is, beteken dit nie dat elke fase bespreek en afgehandel moet word voor die volgende fase begin kan word, of dat die berader/beradene nie kan terugbeweeg na iets wat vroeër bespreek is wanneer nodig nie. Nadat elke fase van die voorgestelde beradingsmodel verduidelik is, is vrae, aktiwiteite en praktiese riglyne daarvoor voorgestel.

In die geval van berading aan ŉ gemanipuleerde tiener is dit soms nodig om vrae te stel wat die beradene kan lei om van die manipulasie of die manipuleerder te vertel. Hierdie vrae moet egter nooit op so ŉ manier gestel word dat die beradene gebombardeer voel, of só dat die berader die gesprek daarmee oorneem nie – aktiewe luister en sensitiewe leiding bly prioriteit. Werkkaarte en kreatiewe projekte maak deel uit van die voorgestelde beradingsproses en voorbeelde daarvan is, waar van toepassing, gegee.

Aan die begin van elke fase word daar riglyne, wat spesifiek vir daardie fase relevant is, aan die berader gegee. In fase een fokus die berader op kennismaking en verhoudingbou. Die doel van fase 2 is om meer in diepte kennis te maak met die erns van die probleem. Die tegnieke wat die manipuleerder moontlik kan gebruik (soos in hoofstuk 3 uiteengesit), is deurgaans onder die verskillende afdelings in hierdie fase bespreek, asook hoe dit spesifiek met die beradene bespreek behoort te word en wat daarvan vir haar belangrik is om in te sien.

Tydens fase 3 is dit belangrik dat die berader die beradene sal lei om haar hoop op God te stel en Hom in die toekom as haar toevlug te sien. Ook moet die beradene in hierdie fase verstaan hoe dinge behoort te wees in ŉ romantiese verhouding en die nodige vaardighede aanleer om manipulasie teen te staan en nie weer in ŉ manipulatiewe verhouding te beland nie. Om daarby uit te kom, is die emosies van tieners wat gemanipuleer is (en dus van die beradene) eerstens bespreek en daarna kognitiewe dissonansie en die gewete. Verder moet die effek van manipulasie gedeaktiveer word, deurdat die beradene se selfbeeld opgebou word en was dit ook belangrik om in te gaan op dit wat gedoen behoort te word indien die verhouding beëindig word, asook om riglyne te gee oor hoe die beradene toegerus kan word vir die toekoms.

6.3 VOORSTELLE VIR VERDERE STUDIE

Daar is heelwat verdere studie wat uit die studie van manipulasie in tienerverhoudings kan vloei, veral aangesien daar baie vrae ontstaan oor waarom tieners ander manipuleer.

Dit sal goed wees as verdere navorsing die moontlike eienskappe van manipuleerders ondersoek. Dit kan veral belangrik wees om in te gaan op persoonlikheidstipes en persoonlikheidsversteurings, soos narcissisme, sosiopatie, psigopatie ens. en te sien of iemand met so ŉ versteuring meer vaardig of meer daartoe geneig is om ander te manipuleer.

Indien dit gedoen word, sal dit ook belangrik wees om na die invloed van die sosiale omstandighede op manipulatiewe verhoudings te kyk. Die empiriese ondersoek in hierdie studie is beperk tot Afrikaanse tieners van die middelklas. In verdere studies kan dieselfde vraelys (of ‘n vertaling daarvan waar nodig) gebruik word om manipulatiewe verhoudings onder tieners in ander sosio-ekonomiese omstandighede te ondersoek, sodat vergelykings getref kan word. Dit behoort ŉ goeie aanduiding te gee of en wat die invloed van sosiale omstandighede op manipulatiewe tienerverhoudings is.

Om die oorsaak van manipulasie te ondersoek, is dit nodig om ook na die kleiner sosiale kring te kyk. Navorsing wat reeds oor die oorsaak van mishandeling gedoen is, dui daarop dat mishandeling wat in die familie plaasvind, of in die verlede plaasgevind het, moontlik aanleiding kan gee tot toekomstige mishandeling. Die meeste van hierdie navorsing handel oor fisiese en seksuele mishandeling en daarom sal dit goed wees om ondersoek in te stel of manipulasie in die ouerhuis, byvoorbeeld een ouer wat die ander ouer of die kinders domineer ensovoorts, die tiener kan beïnvloed om die persoon met wie in ŉ romantiese verhouding gestaan word te manipuleer. Mede-afhanklikheid is ŉ interessante fenomeen, wat net kortliks in hierdie studie bespreek is, as ŉ rede waarom sekere mense in manipulatiewe verhoudings bly. Die invloed wat dit op die manipuleerder en die rede vir manipulasie het, kan egter baie meer in diepte ondersoek word.

Net so kan ander invloede soos dié van drank – in die ouerhuis, of as deel van die tiener se lewe – en die media ondersoek word. Drank vererger die meeste slegte situasies en die invloed van die media op tieners word dikwels as ŉ belangrike rede vir ongewenste gedrag gesien. Baie van die gedrag wat tieners byvoorbeeld in musiekvideo’s of televisiereekse sien, sal van die manipulasietegnieke eerder aanmoedig as teenstaan.

Dit is belangrik dat ook navorsing gedoen word oor hoe die manipuleerder beraad kan word om met hierdie destruktiewe gedrag op te hou.

Dit is onwaarskynlik dat alle tieners wat manipuleer of gemanipuleer word by ŉ berader of ŉ sielkundige wat weet hoe om te help, sal uitkom. Om die rede kan die rol wat skole op die gebied behoort te speel nagevors word. Die Lewensoriëntering-kurrikulum spreek ander sake aan wat kinders en tieners moontlik kan help en lewensvaardighede kan leer, soos wat dit is om geboelie te word. Daar kan dus ŉ studie gemaak word van hoe skole van die erns van hierdie probleem bewus gemaak kan word en hoe hulle dan leerders daaromtrent kan inlig.

Verdere navorsing wat uit hierdie studie kan vloei, is die invloed van manipulatiewe verhoudings op moord-selfmoord gevalle onder tieners. Wanneer ŉ mens oor hierdie gevalle nalees, is dit skokkend om te sien hoeveel van die eienskappe wat deel uitgemaak het van die verhoudings manipulatief was. Natuurlik is dit dan te laat om met die tieners wat in die verhoudings was te praat, maar die selfoon-boodskappe, dagboeke, dit wat aan vriende gesê is en so meer, kan baie inligting verskaf.

ʼn Paar voorbeelde wat wys dat ʼn verdere studie hieroor belangrik is, is die van:

Die 17-jarige Alejandro Fajardo wat sy meisie Nayanci Gonzalez vyf keer met ʻn haelgeweer in die rug geskiet het, omdat die 14-jarige dit duidelik gemaak het dat sy die verhouding wil beëindig (Peele, 2015:1).

Matthew Bolton wat die 16-jarige Anastasia "Ana" Greer doodgeskiet het. Volgens getuies was die twee in ʻn verhouding, maar Ana het die verhouding die dag voor die voorval beëindig. Vyf maande later, het dit duidelik geword dat daar fout was in die verhouding en dat Ana ʻn vriend daarvan vertel het. Volgens die vriend het hy hulle net gesien "push-play", maar hy het vroeër gesien het hoe Matthew fisies geraak het met sy vorige meisie. Die vorige meisie het hom as "psychotic" en iemand met ʻn "short fuse" beskryf. Die polisie het ʻn nota in Matthew se kamer gevind waarop hy geskryf het dat sy ouers emosioneel mishandelend was, sy punte geval het en dat hy nooit die een meisie vir wie hy lief is, sal hê nie (Murphy, 2014:1).

Die 18-jarige Nontembeko Mthi wat deur haar jaloerse ou doodgeskiet is, in haar huis in Kagiso Square, Mangaung, voordat hy die geweer op homself gerig het (Anon, 2014:1).

Ethan Jack, wie se ma gesien het hoe hy deur Jazmine Flynn, met wie sy verhouding ʻn week voor die insident beëindig is, in ʻn "jealous rage" geskiet is, voordat sy haarself geskiet het (Louwry, 2012:1).

Michael Ryan Hollow (17 jaar), wat sy meisie Mae Marie Davis geskiet het, en daarna homself. Bure het hulle hoor baklei voor die voorval plaasgevind het (Hambright, 2008:1).

Daar is ook ander hartseer gevalle, soos die van die 18-jarige Conrad Roy, wat aanmoedigende selfoonboodskappe van sy vriendin, Michelle Carter gekry het om homself om die lewe te bring, deur hom in sy kar te vergas. Hy het dit gedoen en sy is vir manslag gevonnis (Brown, 2015:1).

Manipulasie vind nie net in tienerverhoudings plaas nie. Verdere studies kan die voorkoms daarvan in ander romantiese verhoudings ondersoek, asook in ander verhoudings waarin tieners staan, soos met hulle ouers, onderwysers, afrigter en vriende. Ook in die werksplek, tronke en meeste ander plekke waar volwassenes betrokke is, vind daar waarskynlik soortgelyke manipulasie plaas wat ondersoek moet word.

BRONNELYS

Anon. 2013. Statistics on Domestic Violence in South Africa. (*In* www.abuseisnoexcuse.co.za/domestic-violence/abuse-statistics)

Anon. 2014. Jealous rampage ends in murder-suicide for teens. (*In* http://www.dumelangnews.co.za/articles/jealous-rampage-ends-murder-suicide-teens Datum van toegang: 4 Nov. 2015)

Barber, B.L. 2006. To Have Loved and Lost … Adolescent Romantic Relationships and Rejection (*In* Crouter, A. C. & Booth, A. ed. Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. p. 29-40)

Basden, A. Aspects of Reality as We Experience It. (*In* http://www.dooy.salford.ac.uk/aspects.html Datum van toegang: 12 Maart 2015)

Bird, M.F. 2014. Colossians and Philemon: A New Covenant Commentary. Cambridge: The Lutterworth Press.

Boadt, L. 2001. Genesis. *In* Farmer, W. (ed). Internationaal Commentaar op de Bijbel. Kampen: Uitgeverij Kok.

Braiker, H. 2004. Who's Pulling Your Strings? How to Break the Cycle of Manipulation and Regain Control of Your Life. New York: McGraw-Hill.

Bray, G.L. 2012. Reformation Commentary on Scripture Series: Galatians, Ephesians. Intervarsity Press.

Brazelton, K. 2001. How Your Teenager Is Wired: Discovering how God Made Your Teenager to Be. Bingley, West Yorkshire: Group Publishing.

Brown, C. 2015. 'You just have to do it': Shocking texts released in teen suicide case (*In* http://www.southcoasttoday.com/article/20150821/NEWS/150829843 Datum van toegang: 9 Nov. 2015

Bybel. 1983. Die Bybel: nuwe vertaling. Kaapstad: Bybelgenootskap van Suid-Afrika.

Campbell, D. 2010. More than 40% of domestic violence victims are male, report reveals. (*In* www.theguardian.com/society/2010/sep/05/men-victims-domestic-violence)

Cohick, L.H. 2013. Ephesians: A New Covenant Commentary. Cambridge: The Lutterworth Press.

Cloud, H. & Townsend, J. 2009. Boundaries in Dating. Grand Rapids: Zondervan

Collins, W. A. & Van Dulmen, M. 2006. "THE COURSE OF TRUE LOVE(S)...": ORIGINS AND PATHWAYS IN THE DEVELOPMENT OF ROMANTIC RELATIONSHIPS. (*In* Crouter, A. C. & Booth, A. *ed.* Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. p. 63-86)

Collins, R.F. 2013. I and II Timothy and Titus. Presbytarian Publishing Corporation.

Copan, P. 2011. Is God a Moral Monster? Making Sense of the Old Testament God. Grand Rapids: Baker Books.

Creswell, J.W. 2002. RESEARCH DESIGN: Qualitative, Quantitative, and mixed methods approaches. Thousand Oaks: SAGE Publications Inc.

Crouter, A. C. & Booth, A. 2006. Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Drinkwater, G., Lesser J. & Shneer, D. 2009. Torah Queeries. New York: New York Univercity Press

De Boer, M.C. 2011. Galatians A Commentary. Louisville: Westminister John Knox Press

Dutton, D.G. 2007. The Abusive Personality: Violence and Control in Intimate Relationships. 2nd ed. New York: The Guilford Press

Eggerichs, E. 2006. LIEFDE & RESPEK. China: Christelike uitgewersmaatskappy

Engel, B. 2002. The emotionally abusive relationship. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Engel, B. 2008. The Nice Girl Syndrome: Stop Being Manipulated and Abused—and Start Standing Up for Yourself. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Evans, H. 2002. Emotional abuse. (*In* www.nspcc.org.uk/inform/research/briefings/emotionalabuse_wda48215.html Datum van toegang: 19 Feb. 2014)

Farmer, C.S. 2014. Reformation Commentary on Scripture Series: John 1-12. Intervarsity Press.

Feinberg, J.S. & Feinberg, P.D. 2010. Ethics for a Brave New World. Wheaton, Illinois: Crossway.

Fisher, H.E. 2006. Broken Hearts: The Nature and Risks of Romantic Rejection. (*In* Crouter, A. C. & Booth, A. *ed.* Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. p. 3-28)

Fogarty, K. 2008. Teens and Dating. (*In* http://www.education.com/reference/article/Ref_Teens_Dating_Tips/)

Forward, S. & Buck, C. 2002. OBSESSIVE LOVE – When It Hurts too Much to Let Go. New York: Bantam books

Fowl, S.E. 2012. Ephesians. Louisville: Westminister John Knox Press.

Frame, J.M. 2013. Systematic theology: an introduction to Christian belief. Phillipsburg, New Jersey: P &R Publishing.

Frame, J.M. 2008. The doctrine of the Christian life. Phillipsburg, New Jersey: P &R Publishing.

Garrison, B. 2013. Love No Matter What: When Your Kids Make Decisions You Don't Agree With. Nashville Tennessee US: Thomas Nelson.

Getz, G. 1994. Sharpening the Fokus of the Church. Wheaton: Victor Books.

Gowler, D. 2013. James through the Centuries. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Graham, J. 2006. Courageous Parenting. Wheaton, Illinois: Crossway Books.

Guzman, L., Ikramullah, E., Manlove, J., Peterson, K. & Scarupa, H.J. 2009. Publication #2009-44 4301 (*In*: www.childtrends.org Datum van toegang: 2 Maart 2015)

Hambright, B. 2008. Teen murder-suicide rocks Little Britain (*In* http://lancasteronline.com/news/teen-murder-suicide-rocks-little-britain/article_c26c9a60-9b02-5a11-b9a3-6ce1b6b67291.html?mode=story Datum van toegang: 6 Mei 2015)

Hartley, G. & Karinch, M. 2005. Why People Don't Tell the Truth ...and How You Can Catch Them. Franklin Lakes: The Career Press, Inc.

Hassan, S. 1988. Combatting Cult Mind Control. Rochester: Park Street Press.

Heitink, G. 1999. Practical Theology. History. Theory. Actions. Domains. Grand Rapids, Mi.:Eerdmans.

Hicks, B. 2008. Teenagers and Therapy: How to Make it Work. (*In* http://www.thekidcounselor.com/2008/03/teenagers-and-therapy-how-to-make-it-work/ Datum van toegang: 23 Maart 2015)

Jantz, G.L. 2008. HEALING THE SCARS OF EMOTIONAL ABUSE. Grand Rapids USA: Revell.

Jantz, G.L. 2011. The Stranger In Your House. Colorado Springs, Colorado, US: David C. Cook.

Keener, C.S. 2011. A New Covenant Commentary: Romans. Cambridge: The Lutterworth Press.

Kennedy Dugan, M. & Hock, R.R. 2000. It's My Life Now.Starting over after an abusive relationship or domestic violence. New York: Routledge

Khubchandani, Jagdish. 2010. Adolescent Dating Violence: School Nurses' Perceptions and Practices,The University of Toledo. (*In* http://utdr.utoledo.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1899 &context=theses-dissertations Datum van toegang: 19 Feb. 2014)

Lancer, D. 2012. Codependency For Dummies. Hoboken: John Wiley & Sons, Inc.

Lerner, L.M. & Steinberg, L. 2004. Handbook of Adolescent Psychology. 2nd ed. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons.

Levering, M. 2012. Reading Romans with St. Thomas Aquinas. Catholic University of America Press.

Lowry, L. 2012. Delaware County Murder-Suicide Devastates Teen's Mom (*In* HTTP://WWW.NEWSON6.COM/STORY/16912359/DELAWARE-COUNTY-MURDER-SUICIDE-DEVASTATES-TEENS-MOM Datum van toegang: 6 Mei 2015)

Manlove, J., Franzetta, K., Ryan, S. & Moore, K. 2006. Adolescent Sexual Relationships, Contraceptive Consistency, and Pregnancy Prevention Approaches. (*In* Crouter, A. C. & Booth, A. *ed.* Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. p. 181-212)

Matera, F.I. 2013. II Corinthians. Presbyterian Publishing Corporation.

Matheyu, S.F. 2014. The Church as an ethical community: A paradigm for Christian ethics in an African context. Potchefstroom: Noord-Wes Universiteit.

McCoy, D. 2006. THE Manipulative MAN Identify His Behavior, Counter the Abuse, Regain Control. Avon, MA: Adams Media, a division of F+W Media, Inc.

Mc Millan, D.L. 2007. But he Says he Loves Me - How to avoid being trapped in a manipulative relationship. Crows Nest Australia: Allen and Unwin

Merriam-Webster. 2013. http://www.merriam- webster.com/dictionary/manipulate?show=O &t=1376913963 Datum van toegang: 19 Aug. 2013

Milevsky, A., Thudium, K. & Guldin, J. 2014. The Transitory Nature of Parent, Sibling and Romantic Partner Relationships in Emerging Adulthood. New York: Springer.

Murphy, D. 2014. Arizona teen fatally shoots ex-girlfriend in murder-suicide: police. (*In* http://www.nydailynews.com/news/national/phoenix-teen-fatally-shoots-ex-girlfriend-murder-suicide-police-article-1.1715243 Datum van toegang: 5 Mei 2015)

Murray, J. 2001. BUT I LOVE HIM Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationships. New York City: Harper Perennial.

Nicolson, D. & Ayers, H. 2004. ADOLESCENT PROBLEMS A Practical Guide for Parents, Teachers and Counsellors. London: David Fulton Publishers Ltd.

Ouweneel, W. 2008. Heart and Soul: A Christian View of Psychology. Grand Rapids, MI USA: The Reformational Publishing Project and Paideia Press Ltd.

Osmer, R.R. 2008. Practical Theology: An Introduction. Grand Rapids, Mi.: Eerdmans.

Peele, S. 2015. What Can a Teenage Murder-Suicide Tell Us About Addiction? (*In* http://lifeprocessprogram.com/lp-blog/can-teenage-murder-suicide-tell-us-addiction/ Datum van toegang: 5 Mei 2015)

Pelletier, A.M. 2001. Jesaja. In: Farmer, W. (ed). Internationaal Commentaar op de Bijbel. Kampen: Uitgeverij Kok.

Reiner, T. 2004. Biblical Answers for Codependency, (*In* http://www.faiththerapy.org/answers-by-topic/codependency/. Datum van toegang: 8 Okt. 2014)

Shirrmacher, T. 2013. Leadership and Ethical responsibility: The three aspects of every decision. Bonn: Verlag für Kultur und Wissenschaft.

Schwartz, P. 2006. What Elicits Romance, Passion, and Attachment, and How Do They Affect Our Lives Throughout the Life Cycle? (*In* Crouter, A. C. & Booth, A. *ed.* Romance and Sex in Adolescence and Emerging Adulthood: Risks and Opportunities. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. p. 49-60)

Shaffer, D. R. & Kipp, K. Developmental Psychology: Childhood and Adolescence, 9th ed. Canada: Cengage Learning

Simon, G.K. 2000. In Sheep’s clothing: Understanding and dealing with manipulative people. Little Rock: A.J. Christopher &Co.

Steinmann, A.E. 2009. Concordia Commentary. Proverbs. Saint Louis: Concordia Publishing House

Stoker, H.G. 1925. Das Gewissen. Erscheinungsformen und Theorien. Bonn: Verlag von Friedrich Cohen.

Stoker, H.G. 2007. DIE JEHOVA-GETUIES, 'n Onchristelike kulte? Gezina: Printburo

Stoker, H.G. 2007a. Die vraagstuk van deontologie in die filosofie van H.G. Stoker. Potchefstroom: Potchefstroomse Universiteit vir CHO

Stoker, H.G. 2015. Mag en Magsmisbruik. Woord en Daad, volume 54 no. 428, 2015. REMSA

Stoker, L.J. 2010. Jou lewe deur gediglense. Bloemfontein: Die vereniging vir Christelike Hoër Onderwys.

Sumney, J.L. 2008. Collosians. A Commentary. Louisville: Westminister John Knox Press

Townsend, J. 2006. Boundaries with Teens. Grand Rapids: Zondervan

Tracy, N. 2013. Emotional Abuse of Men. (*In* http://www.healthyplace.com/abuse/emotional-psychological-abuse/emotional-abuse-of-men-men-victims-of-emotional-abuse-too/ Datum van toegang: 1 Feb. 2013)

Tucker, R.A. 1989. Another Gospel: Alternative religions and the New Age Movement. Grand Rapids: Zondervan

Vansteenwegen, A. 1989. Liefde is 'n Werkwoord. Vereeniging: Christelike Uitgewersmaatskappy

Venter, M.A. 1997. Riglyne vir die ontwerp van 'n terapeutiese program vir oudlede van destruktiewe kultes. Pretoria: Universiteit van Suid-Afrika.

Walker, J. 2012. Embrace Your Identity in Christ. (*In* http://purposedriven.com/blogs/dailyhope/index.html?contentid=11337 Datum van toegang: 1 Feb. 2013)

Walker, L.E.A. 2009. The Battered Woman Syndrome. New York: Springer Publishing Company

Widger, C. 2009. Teen Counseling. (*In* http://www.footstepscounseling.net/index.php?page=teens Datum van toegang: 23 Maart 2015)

Wright, C.I.H. 2014. Bible Speaks Today: Message of Jeremiah. Intervarsity Press.

Wright, J.H. 2009. Old Testament Ethics for the People of God. Nottingham: Inter-Varsity Press.

Zerfass, R. 1974. Praktische Theologie als Handlungswissenshaft. In: Klostermann, F. Praktische Theologie Heute. München: Kaiser Grünewald.

Vul asseblief die getal in waar nodig *OF*
trek 'n kruisie in die regte blokkie.

Ouderdom		jaar

Geslag	Manlik	Vroulik

Is jy steeds in hierdie verhouding?	Ja	Nee

Hoe lank is/was hierdie verhouding?		jaar		maande

	1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit	1-5
1	Ek het vinnig en maklik op my ou/meisie verlief geraak.	
2	Ek en my ou/meisie spandeer baie tyd saam, anders praat ons lank oor die telefoon of stuur baie boodskappe vir mekaar.	
3	My ou/meisie kan nogal sjarmant wees .	
4	My ou/meisie sal my elke keer reghelp wanneer hy/sy dink dis nodig.	
5	Wanneer my ou/meisie my in die hande probeer kry, is dit vir hom/haar belangrik dat ek dadelik moet antwoord of moet terugbel.	
6	Daar is van my vriende of familielede van wie my ou/meisie niks hou nie of baie min van hou.	
7	My ou/meisie hou daarvan om voorstelle te gee oor hoe ek lyk of aantrek.	
8	Ek en my ou/meisie het fisies verder gegaan as wat ek eintlik wou.	
9	Ek dink ek sal 'okay' wees indien ek en my ou/meisie sou uitmaak.	
10	My ou/meisie dink hy/sy is altyd reg.	
11	My ou/meisie sal my vir die grap ongewone troetelname gee (of ek daarvan hou of nie) .	
12	My ou/meisie beskuldig my van leuens, al het ek nie iets gesê om te jok nie.	
13	My ou/meisie voel sterk daaroor om dinge te doen soos hy/sy dit verkies.	
14	My ou/meisie kan maklik vir hom-/haarself lag wanneer hy/sy iets verkeerd doen.	
15	My ou/meisie sal sy/haar vuis teen iets (bv. 'n kas of 'n muur) slaan, of iets gooi wanneer hy/sy kwaad is.	
16	Dit voel vir my of my ou/meisie ongelooflik baie respek vir my het.	
17	Ek kan maklik in my ou/meisie se gesig sien wanneer hy/sy ontevrede of kwaad is.	
18	My ou/meisie het 'n "flirty" persoonlikheid.	
19	My ou/meisie het lank gevat voordat hy/sy vir my gesê het dat hy/sy vir my lief is	

	(Ja = 1 & Nee = 5)	
20	My ou/meisie sal sê dat hy/sy ons verhouding sal beëindig, wanneer hy/sy kwaad of ongelukkig is.	
21	My ou/meisie kan regtig na my kant van ʼn saak luister, sonder om my een keer in die rede te val.	
22	Ek vermoed dat my ou/meisie vir my jok.	
23	My ou/meisie is positief wanneer ek by my familie betrokke wil wees.	
24	Dit voel vir my of my ou/meisie my soms probeer "guilt trip" - of hy/sy dit besef of nie.	
25	Ek en my ou/meisie deel ons hartsgeheime.	
26	Ons is sarkasties met mekaar of my ou/meisie is sarkasties met my.	
	1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit	1-5
27	My ou/meisie verander sy/haar optrede, wanneer ek sê dat ek nie van iets hou nie.	
28	My ou/meisie is 'n bietjie jaloers wanneer ek met sommige van my vriende/vriendinne kuier.	
29	My ou/meisie is tevrede met die manier hoe ek dinge doen en my lewe reël.	
30	My ou/meisie sal maklik vir my sê wanneer ek goed lyk in iets of nie.	
31	My ou/meisie verstaan my beter as wat ek myself verstaan.	
32	My ou/meisie tree soms op asof hy/sy belangriker is of meer weet as ek.	
33	My ou/meisie verander maklik van plan wanneer hy/sy emosioneel is.	
34	My ou/meisie het 'n goeie geheue en kan presies onthou wat ons in vorige gesprekke gesê het.	
35	My ou/meisie is baie romanties.	
36	Dit voel of my ou/meisie meer beheer het oor my gevoelens en gedrag, as wat ek oor syne/hare het.	
37	My ou/meisie sal iets negatief of afbrekend sê oor die dinge wat ek al in die lewe bereik het.	
38	Dit is vir my ou/meisie belangrik om te weet waar ek is.	
39	My ou/meisie hanteer my opinies met respek, al verskil dit heeltemal van syne/hare.	
40	My ou/meisie wil eintlik fisies verder gaan as waarmee ek gemaklik is.	
41	My ou/meisie verkies dat ek hom/haar in ag neem wanneer ek besluite maak.	
42	Dit is vir my ou/meisie belangrik dat ek reg eet.	
43	Ek neem eers my ou/meisie se gemoedstoestand in ag voor ek oor sekere dinge met hom/haar praat.	
44	My ou/meisie is geneig om ander mense te blameer wanneer iets in sy/haar lewe verkeerd loop.	
45	My ou/meisie luister aandagtig na my idees en voorstelle.	
46	My ou/meisie beskuldig my daarvan dat ek op ʼn sekere manier optree, al voel dit nie vir my of ek so opgetree het nie.	
47	Ek is nou minder betrokke by skoolaktiwiteite as voor ek en my ou/meisie saamgekom het.	
48	My ou/meisie verander sy/haar opinie oor of ons eendag gaan trou.	
49	Voordat hy/sy iets doen, dink my ou/meisie eers hoe sy/haar optrede my sal raak, al sê ek niks daaroor nie.	
50	Al bedoel my ou/meisie dit dalk nie so nie, kan hy/sy nogal rof wees met my wanneer ons bv. speelstoei.	
51	Wanneer my ou/meisie sê ons gaan iets doen (bv. met iemand kuier), dan weet ek dit sal beslis gebeur.	

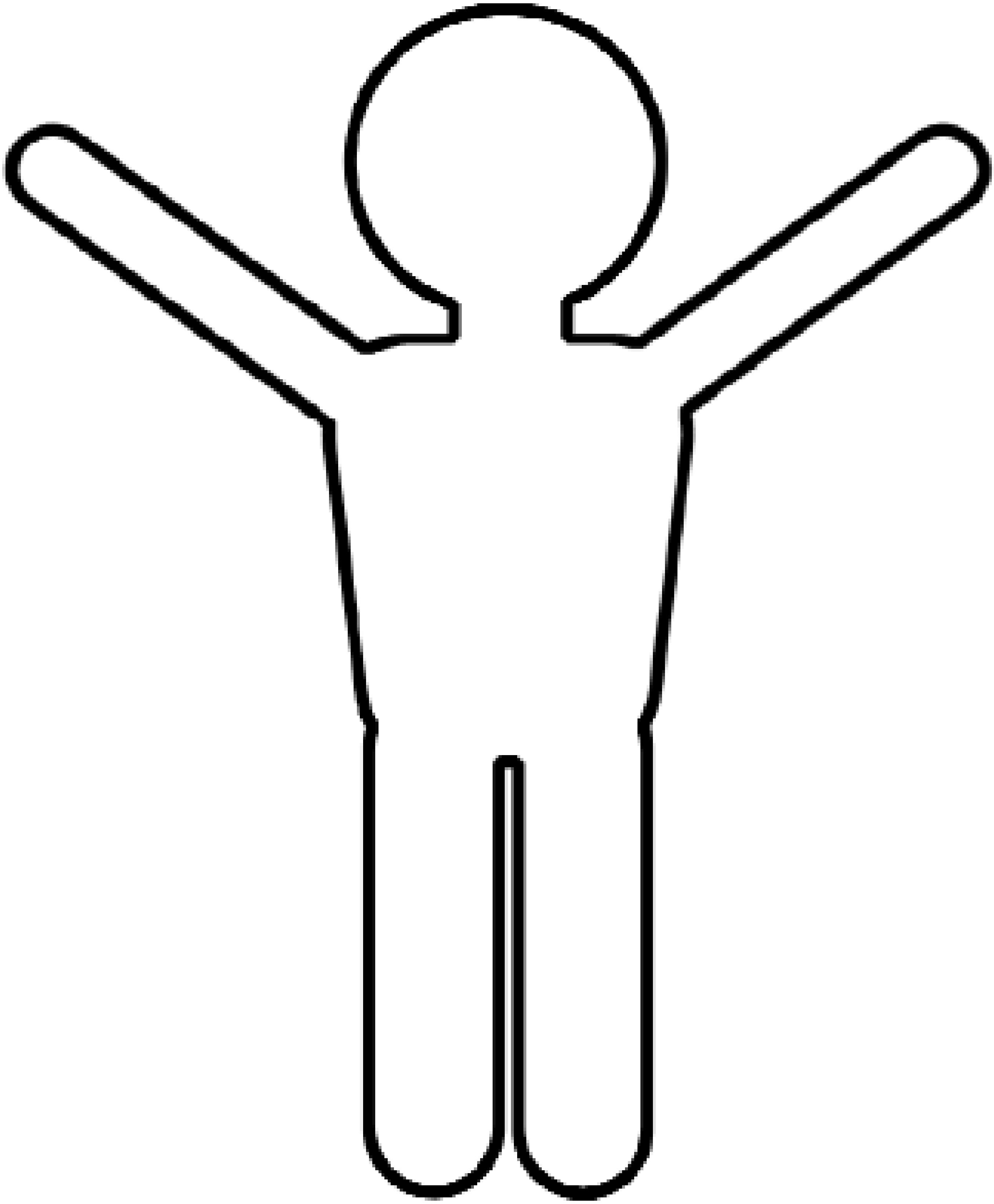
52	Ek probeer om dadelik te antwoord wanneer my ou/meisie my bel of 'n boodskap stuur.	
53	My ou/meisie se buie kan nogal vinnig verander (“mood swings”).	
54	Dit voel vir my of ons verhouding hoofsaaklik oor my ou/meisie se behoeftes gaan.	
55	Ek voel gelukkig nadat ons gevry (en/of ander fisiese goed gedoen) het.	
56	Dit is vir my ou/meisie sleg as ek met ander ouens/meisies kuier.	
57	Ek voel bang in my verhouding.	
58	My ou/meisie vertel graag vir ander wat ek al bereik het en is trots daarop (ongeag wat dit is).	

	1 = Altyd 2 = Gereeld 3= Soms 4 = Selde 5 = Nooit	1-5
59	My ou/meisie dink dat ek selfsugtig is.	
60	Ek het nou meer tyd vir my vriende as voor ek en my ou/meisie saam was.	
61	My ou/meisie erken maklik sy/haar eie swak eienskappe.	
62	My ou/meisie beskuldig my daarvan dat ek 'flirt', al is dit nie waar nie.	
63	Ek kan vinnig jammer sê wanneer ek agterkom dat ek iets gedoen het wat my ou/meisie ontstel, al voel dit nie vir my of ek so opgetree het nie.	
64	My ou/meisie het hoë standaarde en verwag dat ek daaraan sal voldoen.	
65	Ek ken my ou/meisie al so goed dat hy/sy niks hoef te sê nie, dan weet ek al dat iets fout is.	
66	Ek moet kies tussen wat my gelukkig maak en wat my ou/meisie gelukkig maak.	
67	My ou/meisie sal my partykeer uithaal of iets doen of sê wat my skaam maak voor ander mense.	
68	My ou/meisie besluit waar ons gaan eet of in die restaurant gaan sit.	
69	Vandat ek en my ou/meisie bymekaar gekom het, sien ek my vriende minder as in die verlede.	
70	Ek dink om jaloers te wees op 'n mens se ou/meisie wys dat jy omgee.	
71	Dit voel vir my asof my ou/meisie amper onmoontlik is om tevrede te stel.	
72	Ek voel dat die begin van ons verhouding baie anders was as nou.	
73	My ou/meisie keer my wanneer ons baklei en ek wil uit die situasie wegloop.	
74	Ek bespreek my en my ou/meisie se verhouding met iemand anders - ook as iets pla.	
75	My ou/meisie voel dat ek verantwoordelik is vir die probleme in ons verhouding.	
76	Omdat hulle hom/haar nie ken nie, dink mense sleg van my ou/meisie.	
77	Ek dink my ou/meisie is fisies sterker as wat hy/sy dalk besef.	
78	My ou/meisie voel jaloers wanneer dit lyk of ek vir 'n ander ou/meisie kyk.	
79	Ek dink my ou/meisie sal makliker iemand anders kan kry as ons sou uitmaak.	
80	Dit voel vir my of my ou/meisie my 'n bietjie soos 'n kind behandel.	
81	Ek hou daarvan om besluite op my eie te maak.	
82	Party van my ou/meisie se grappies of humor maak my seer, al weet hy/sy dit dalk nie.	
83	Ek wens dat my ou/meisie my ernstiger sal opneem.	
84	Dit is vir my ou/meisie 'n probleem om om verskoning te vra wanneer dit vir my voel of hy/sy iets verkeerd gedoen het.	
85	My ou/meisie raak kwaad wanneer dit lyk of iemand hom/haar nie respekteer nie.	
86	My ou/meisie aanvaar dat ek die reg het om vir hom/haar kwaad te word as hy/sy my (volgens my) verkeerd hanteer het.	
87	Ek weet presies hoe om my hare te maak sodat my ou/meisie daarvan sal hou.	
88	Ek wil nog goed bespreek en dan wil my ou/meisie nie meer nie.	
89	Dit is vir my ou/meisie moeilik om vir my te sê wanneer hy/sy kwaad of ontevrede is.	
90	My ou/meisie besef nie hoe seer sy/haar woorde my kan maak nie.	
91	My ou/meisie ondersteun my in dit wat ek kan doen of waarin ek goed is, of ek nou beter is as hy/sy of nie.	
92	My ou/meisie verloor maklik sy/haar humeur.	

Vraag	rooi	geel	groen
1	1,2	3	4,5
2	1,2,3		4,5
3	1,2,3		4,5
4	1,2,3		4,5
5	1,2,3		4,5
6	1,2,3		4,5
7	1,2,3		4,5
8	1,2,3,4		5
9	4,5	3	1,2
10	1,2,3		4,5
11	1,2,3	4	5
12	1,2,3,4		5
13	1,2,3	4	5
14	4,5	3	1,2
15	1,2,3,4		5
16	3,4,5		1,2
17	1,2,3	4	5
18	1,2,3	4	5
19	5,4	3	1,2
20	1,2,3	4	5
21	3,4,5		1,2
22	1,2,3	4	5
23	3,4,5		1,2
24	1,2,3	4	5
25	1,2,3	4	5
26	1,2,3,4		5
27	5,4	3	1,2
28	1,2,3	4	5
29	3,4,5		1,2
30	1,2,3	4	5
31	1,2,3	4	5
32	1,2,3	4	5
33	1,2,3	4	5
34	1,2	3	4,5
35	1,2,3	4	5
36	1,2,3	4	5
37	1,2,3,4		5
38	1,2	3	4,5
39	3,4,5		1,2
40	1,2,3,4		5
41	1,2		3,4,5
42	1,2,3		4,5
43	1,2,3		4,5
44	1,2,3	4	5
45	4,5	3	1,2
46	1,2,3	4	5

Vraag	rooi	geel	groen
47	1,2,3		4,5
48	1,2,3	4	5
49	3,4,5		1,2
50	1,2,3	4	5
51	3,4,5	2	1
52	1,2	3	4,5
53	1,2,3	4	5
54	1,2,3	4	5
55	3,4,5	2	1
56	1,2,3		4,5
57	1,2,3,4		5
58	4,5	3	1,2
59	1,2,3	4	5
60	4,5		1,2,3
61	4,5	3	1,2
62	1,2,3	4	5
63	1,2,3	4	5
64	1,2,3		4,5
65	1,2,3	4	5
66	1,2	3	4,5
67	1,2,3,4		5
68	1,2		3,4,5
69	1,2	3	4,5
70	1,2,3	4	5
71	1,2,3		4,5
72	1,2,3		4,5
73	1,2,3,4		5
74	4,5	3	1,2
75	1,2,3	4	5
76	1,2,3	4	5
77	1,2,3	4	5
78	1,2,3	4	5
79	1,2,3		4,5
80	1,2,3		4,5
81	4,5	3	1,2
82	1,2,3,4		5
83	1,2,3		4,5
84	1,2,3		4,5
85	1,2,3	4	5
86	4,5	3	1,2
87	1,2,3	4	5
88	1,2,3		4,5
89	4,5	3	1,2
90	1,2,3	4	5
91	3,4,5		1,2
92	1,2,3	4	5

Appendiks A



Emosies: ____

____

Appendiks B

Gelukkig & tevrede

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Lewenslustig & entoesiasties

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Depressief & lusteloos

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Gelukkig & tevrede

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Gefrustreerd & geïrriteerd

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Gespanne & gestres

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Ontspanne & Vry

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Selfversekerd & "confident"

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Kwaad &/of woedend

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Ongelukkig & hartseer

glad nie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ongelooflik baie

Appendiks C

Emosielys

verbaas	dwaas	oorweldig
kwaad	gefrustreerd	vreedsaam
vererg	woedend	trots
angstig	rou	verlig
skaam	gelukkig	gegrief
bitter	hoopvol	hartseer
verveeld	seergemaak	tevrede
gerieflik	onvoldoende	bang
verward	onseker	selfbewus
inhoud	geïnspireerd	geskok
depressief	geïrriteerd	stuitig
lewenslustig	jaloers	stupid
geminag	opgewonde	verdag
gewalg	alleen	gespanne
entoesiasties	verlore	vreesbevange
skaam	liefdevol	vasgevang
energiek	treurig	ongemaklik
jaloers	gemotiveerd	bekommerd
selfversekerd	senuweeagtig	waardeloos

Appendiks D

Lys van Eienskappe

gaaf	vaardig	braaf
intelligent	behulpsaam	besluitnemend
hardwerkend	gemotiveerd	entoesiasties
lojaal	het insig	vergewingsgesind
aantreklik	snaaks	beskeie
plat-op-die-aarde	geduldig	volwasse
kreatief	realisties	gefokus
aanvaardend	eerlik	beleefd
sterk	vrygewig	dankbaar
vriendelik	nederig	oopkop
buigbaar	ernstig	positief
gee om	onafhanklik	verantwoordelik
bedag	betroubaar	samewerkend
selfversekerd	veerkragtig	nugter
optimisties	opgewek	verdraagsaam
respekvol	selfgedrewe	innoverend
gedetermineerd	ontspanne	gebalanseerd
vriendelik	luisteraar	liefdevol

Appendiks E **<u>My ou/meisie se kwaliteite</u>**

Wat my aanvanklik tot my ou/meisie aangetrek het.	
1.	
2.	
3.	

My gunsteling herinneringe saam met my ou/meisie.	
1.	
2.	
3.	

Herinneringe saam met my ou/meisie wat ek eerder wil vergeet.	
1.	
2.	
3.	

My ou/meisie wys dat hy/sy vir my omgee deur:	
1.	
2.	
3.	

Dit voel of my ou/meisie nie vir my omgee nie wanneer:	
1.	
2.	
3.	

Appendiks F **Besluitneming**

PROBLEEM

OPLOSSING 1	OPLOSSING 2	OPLOSSING 3

POSITIEWE UITKOMSTE	POSITIEWE UITKOMSTE	POSITIEWE UITKOMSTE
NEGATIEWE UITKOMSTE	NEGATIEWE UITKOMSTE	NEGATIEWE UITKOMSTE

GEKOSE OPLOSSING

Appendiks G

Gedagtelys

Dag	**Gebeurtenis**	**Gedagte**	**Gevolg/ Gedrag**	**'Oopkop' teenargument**
Ma.	My ou/meisie is kwaad.	Ek moes iets verkeerd gedoen het of vergeet het om iets te doen wat hy/sy gevra het.	*Voel angstig en moedeloos *Spandeer baie tyd om te probeer onthou wat ek verkeerd gedoen het	Enige iets kon my ou/meisie omgekrap het. As ek nie opsetlik iets verkeerd gedoen het of eers kan dink aan iets wat ek per ongeluk gedoen het nie, is ek waarskynlik onskuldig.

Appendiks H **Familie & Vriende**

Persoon 1: ____________

Persoon 2: ____________

Persoon 3: ____________

Persoon 4: ____________

Persoon 5: ____________

Persoon 6: ____________

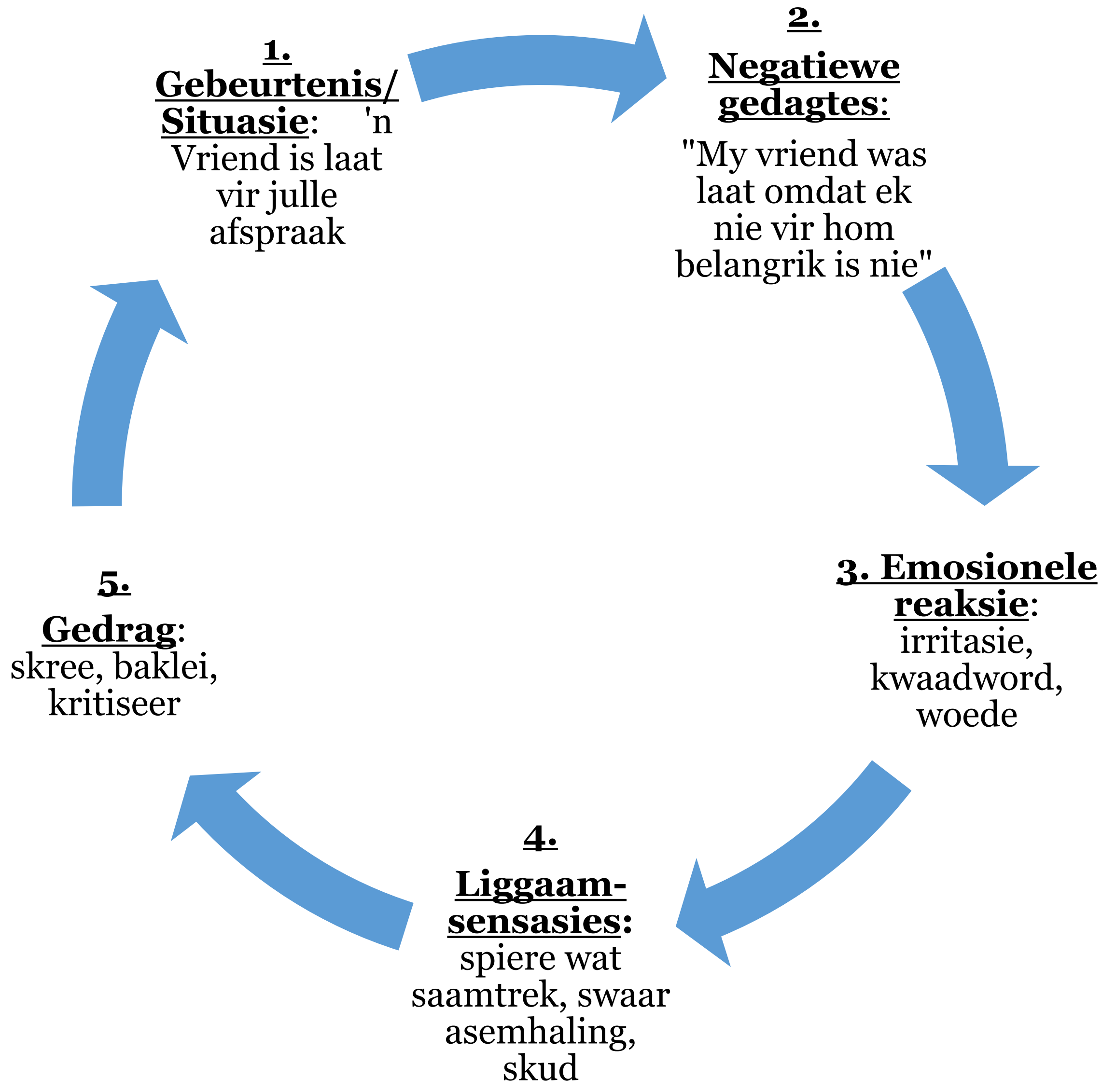
Persoon 7: ____________

Appendiks I **Kwaadword**

Dag / Tyd	**"Trigger"** Wat het gebeur net voordat **jy** *of* **hy/sy** kwaad geword het?	**Emosie** Hoe het jy op daardie stadium gevoel?	**Liggaam-sensasies** Wat het jy in jou lyf gevoel?	**Gedagtes** Wat het op daardie tydstip deur jou kop gegaan?	**Gedrag** Hoe het **hy/sy** reageer?	**Gedrag** Hoe het **jy** reageer?	**Gevolg** Wat het daarna gebeur?	**Gedrag & Emosies** Hoe het **hy/sy** daarna gevoel?	**Gedrag & Emosies** Hoe het **jy** daarna gevoel?

Appendiks J

Die siklus van kwaadword



Appendiks K **Regverdige-veg-reëls.**

1. Vra jouself af waarom jy regtig kwaad is.

Neem tyd om eers oor jou eie gevoelens na te ding voordat jy 'n argumentasie begin.

2. Bespreek een probleem op 'n slag.

Wanneer 'n argumentasie van die punt af raak, kan dit vinnig nie meer oor die probleem gaan nie, maar oor alles wat die persoon al ooit verkeerd gedoen het. Dit gaan niks help nie, aangesien alle mense al goed verkeerd gedoen het en die probleem op die stadium dan steeds nie uitgesorteer gaan word nie.

3. Fokus op die probleem, nie op die persoon nie & Moet geen afbrekende taal gebruik nie.

Wanneer 'n argumentasie in persoonlike beledigings, verhewe stemtone of spottende stemtone verander, is die gesprek nie meer produktief nie. Wees dus versigtig om die ander persoon nie te blameer nie en hou die fokus op die probleem. Moenie beledigend wees, vloek of name noem nie. Afbrekende taal is 'n poging om uiting te gee aan negatiewe gevoelens, terwyl jy maak dat die ander persoon net so sleg voel soos jy. Sulke gedrag sal lei tot meer karakteraanvalle, terwyl die oorspronklike probleem vergete bly. Wanneer dit wel gebeur, neem 'n pouse.

4. Gebruik "ek"-stellings en woorde om uiting te gee aan jou gevoelens en neem verantwoordelikheid daarvoor.

Wanneer jy 'n bekommernis uitspreek, begin jou sin met "Ek...", daardeur neem jy self verantwoordelikheid vir jou emosie en blameer nie die ander persoon nie. "Ek voel bang wanneer jy skree" of "Dit maak my gevoelens seer wanneer jy my ignoreer" is goeie maniere om te sê hoe jy voel, maar dit beteken nie dat 'n mens enige iets kan sê, solank jy só begin nie.

5. Maak beurte om te praat.

Wees versigtig om mekaar nie in die rede te val nie, al is dit moeilik. Wanneer julle daarmee sukkel, gebruik 'n tydhouer en besluit dat elkeen bv. vir 'n minuut mag praat en gebruik dan werklik die ander persoon se minuut om te luister en nie om te dink wat jy volgende gaan sê nie.

6. Gebruik reflektiewe luister.

Dit gebeur gereeld dat 'n mens so hard probeer om jou eie opinie te verduidelik, dat jy nie na die ander persoon luister nie. Voor jy dus reageer op wat die ander persoon sê, herhaal eers wat hy/sy gesê het in jou eie woorde. Hou aan om dit te doen, totdat die ander persoon tevrede is dat jy verstaan wat hy/sy gesê het. Daarna kan jy jou kant van die saak stel en dan doen die ander persoon dieselfde, tot hy/sy verstaan wat jy gesê het. Op die manier voel beide partye dat daar na hulle geluister word en dat hulle verstaan word, al stem julle nog nie ooreen nie.

7. Geen stilstuipe nie.

Om in jou dop te kruip en niks te sê nie, is soms die maklikste manier om op 'n argumentasie te reageer. Dit laat 'n mens dalk op daardie stadium beter voel, maar dit los nie die oorspronklike probleem op nie en dit sal die ander persoon net meer ongelukkig maak. Wanneer jy eenvoudig nie meer kan voortgaan met die gesprek nie, vra of julle 'n pouse kan vat en spreek af om die gesprek later voort te sit.

8. Moenie skree nie.

Soms word die argument gewen deur die een wat die hardste skree, maar die probleem word nooit so opgelos nie.

9. Vat 'n pouse wanneer die argumentasie te warm raak.

In 'n perfekte wêreld kan 'n mens al hierdie reëls 100% nakom, maar ongelukkig werk dit nie altyd so nie. Wanneer die argumentasie persoonlik of te warm raak, neem 'n pouse en kom ooreen op 'n tyd wanneer julle die probleem verder kan bespreek, nadat almal afgekoel het.

10. Werk na 'n oplossing of bereik 'n kompromie.

Soms bereik 'n mens 'n oplossing, maar daar is nie altyd 'n perfekte antwoord op 'n argument nie, daarom moet beide probeer om tot 'n kompromie ('n bietjie gee en 'n bietjie neem van beide kante) te kom. Wanneer dit nie moontlik is nie, probeer ten minste om die ander persoon se posisie te verstaan, want dit kan reeds help om gevoelens minder negatief te maak.

Appendiks L

Skuld

Dag / Tyd	Situasie/ Probleem	Aanvanklik: Wie is skuldig volgens hom/haar en waarom?	Aanvanklik: Wie is skuldig volgens jou en waarom?	Verloop van die gesprek.	Wie erken skuld?	Hoe het jy daarna gevoel?

Appendiks M

<u>Vrae sonder blaam</u>

Hoekom het jy dit gedoen?	Hoe het dit gebeur?
Jy moet my nóú sê wat gebeur het!	Kan jy my daarvan vertel? *of* Vertel my asseblief meer.
Natuurlik het jy so 'n stupid ding gedoen!	Help my asseblief om te verstaan waarom jy dit gedoen het.
Jy gee nie om nie!	Wat kan gedoen word om hierdie situasie te help?
Hoe sal jy voel...?	Hoe kan ons hierdie saak regverdig uitsorteer?
Jy is altyd...!	Dit is vir my sleg wanneer...

Appendiks N **<u>Kognitiewe dissonansie</u>**

Om te rook kan jou doodmaak.

Almal moet doodgaan van iets…

Verduidelik waarom bogenoemde 'n voorbeeld is van kognitiewe dissonansie.

Appendiks O

Negatiewe eienskappe

Die ou negatiewe eienskap	Die rede waarom ek dit met 'n positiewe eienskap wil vervang	Die nuwe positiewe eienskap	Hoe gaan ek dit regkry?

Appendiks P

Positiewe belewenisse

Beskryf kortliks waar jy elk van hierdie kwaliteite openbaar het.

Moed: ____

____

____

Omgee: ____

____

____

Onselfsugtigheid: ____

____

____

Liefde: ____

____

____

Opoffering: ____

____

____

Wysheid: ____

____

____

Geluk: ____

____

____

Determinasie: ____

____

____