

RELI DETOX

RELI DETOX

GENEZEN VAN RELIGIEUZE MANIPULATIE

Reinier Sonneveld



Buijten & Schipperheijn *Motief* - Amersfoort

Colofon

ISBN 978-94-6369-196-3

© 2022 Buijten & Schipperheijn *Motief*, Amsterdam

Behoudens uitzonderingen krachtens de Auteurswet van 1912 mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

Voor het maken van kopieën uit deze uitgave, ook voor zover toegestaan door de Auteurswet, zijn vergoedingen verschuldigd. Voor betaling van vergoedingen en voor toestemming voor het overnemen van gedeelten in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken wende men zich tot de uitgevers.

Vormgeving: AMV grafimedia + Buijten & Schipperheijn

Afbeelding p.44, 153, 154: WikiCommons, Youtube

Overige afbeeldingen: Reinier Sonneveld

INHOUD

Alles van waarde is weerloos	9
HOE RELIGIE GIFTIG KAN WORDEN	11
1. Als grote woorden je kleineren	13
Mijn eigen verhaal	17
Iedereen gaat een eigen weg	19
Wat gezond en ongezond is	21
<i>Test</i> Heb ik religieuze manipulatie meegemaakt?	22
Alles kan té worden	23
Hoe lever je op een gezonde manier kritiek?	24
Ware goden zijn kwetsbaar	25
Jezelf kalmeren	26
2. De expertval: zo ontstaat manipulatie	27
Symptomen van het religieustraumasyndroom (RTS)	27
De val van een medisch expert	29
De val van een automonteur	33
Vertrouwen is alles	34
Geen masterplan, maar een applauskolk	36
<i>Test</i> Kan ik deze groep vertrouwen?	39
De verspreidingskracht van <i>fake news</i>	40
De eendenkooi	43
3. Het STRIK-model: zo werkt religieuze manipulatie	45
Het STRIK-model	45
1. De <i>specialist</i> als het exclusieve medium	46
2. De grote <i>truc</i> tegen de grote <i>ramp</i>	47
3. De noodzakelijke en betekenisvolle <i>inspanning</i>	49
4. Het <i>kader</i> om kritiek uit te sluiten	52
De <i>Jezusachtige</i> leider	55
5. De magische kunsten van de nederige leider	55
6. Oncontroleerbare en goddelijke bronnen bevestigen de leider ..	56
7. Een directe lijn met God en anti-intellectualisme	57
8. Perfectionisme en micromanagement	58

<i>Eenzijdig</i> indelen in binnen en buiten	58
9. Harmonie als deugd, eigenheid als kwaad	59
10. Verbreken van eerdere relaties	60
11. Slachtofferschap en martelaarschap	61
12. Er is maar één waarheid	62
<i>Smetvrees</i> zuivert de groep	64
13. De leider beheert de geheimen	64
14. Eerst <i>love bombing</i> , dan toenemende druk.	65
15. Het publieke imago gelijkstellen aan Gods belangen	66
16. Verraad als hoofdzonde, cycli van zondebokuitdrijvingen	66
17. Inner circle van bevoorrechte jaknikkers	67
Misverstanden over manipulatie	68

HOE JE KUNT DETOXEN 71

4. Je overtuigingen detoxen	73
Als onzekerheid je intuïtie overstemt	74
Hoe je ongezonde denkbeelden herkent en ervan geneest	78
1. De hyperdiagnose ontmaskeren	80
2. De <i>gaslighting</i> ontmaskeren	85
3. Het exclusivisme ontmaskeren.	87
4. De immuniteit voor kritiek ontmaskeren.	93
5. De polarisatie ontmaskeren	96
Je gedachten laten wegdrijven	99
De stop-en-denken-techniek	100
5. Je verdriet detoxen	103
Het profiel van slachtoffers van giftige religie	103
Er leiden vele wegen naar vreugde	106
Plan om 'af te kicken' van een religieverslaving	109
Religie als vorm van rouwbegeleiding	110
<i>Test</i> Waar in het huis van verdriet verblijf ik?	112
De wielen van onderhandelen en aanvaarden.	116
<i>Oefening</i> De reportage van mijn leven	119
<i>Oefening</i> Een experiment om te bloeien.	121
<i>Oefening</i> De werkzame stof	122
6. Je onzekerheid detoxen	125
De roze en de zwarte bril	125

Naïviteit en cynisme bij religieuze manipulatie.	128
Je onderscheidingsvermogen aanscherpen	132
Ruimte geven en ruimte nemen.	136
De slachtoffer, de aanklager, de redder	139
Uit je rol breken en groeien als mens	144
Vertrouwen op jezelf en je intuïtie	149
7. Je schaamte detoxen	151
Hoe sociale druk werkt.	152
Lijden aan schaamte en schuld	156
<i>Test</i> In hoeverre lijd ik aan schaamte en schuld?	156
Jezelf fair beoordelen.	159
Je bent niet perfect – je bent oké	164
Hoe je kunt uittreden	167
Minnen en plussen van uittreden	167
Hoe je mogelijke uittreders kunt bijstaan.	172
Vrede is de weg tot vrede	174
8. Je herinneringen detoxen	179
Het belang van woede en rechtvaardigheidsgevoelens.	180
Loskomen van overlevingsmechanismen.	183
Hoe je kunt vergeven.	185
Tools om te vergeven.	188
Hoe je kunt verzoenen	190
De eeuwige terugkeer van de gevallen leider	193
Het integreren van je schaduwkanten.	196
De gulheid van het heden.	200
Het onontgonnen terrein	203
ZO WERKT GEZONDE RELIGIE	205
9. De aanspreekbare leider	207
<i>Test</i> Is mijn geloof gezond?	207
Google en psychologische veiligheid	211
Zo werken gezonde religieuze gemeenschappen	215
1. Voorzichtige en bescheiden diagnoses en adviezen	215
2. Gul met andere groepen, doorverwijzingen en <i>second opinions</i>	216
3. Je bijdrage is echt vrijwillig en vanaf het begin helder	216
4. Kritiek is welkom, de leider is corrigeerbaar	217

Hoe genadig moet je zijn voor je leiders?	218
5. De leider stelt zich op als medezoeker	219
6. Stimuleren van diversiteit en eigenheid van de leden.	220
7. Geen schaamte en schuld, maar wonden en groeien	220
<i>Test</i> Is deze onbekende groep gezond?	221
8. Alles is grijs.	222
9. Zeer transparant over geldstromen en contacten	223
<i>Test</i> Ben ik een gezonde leider?	224
10. Gul afscheid nemen en roulerend leiderschap	226
Goede gewoontes van geloofsgemeenschappen	226
De belangrijkste adviezen om te herstellen	228
<i>Test</i> Maak ik religieuze manipulatie mee?	230
Hoe je een geschikte hulpverlener vindt	236
Verder lezen, kijken, luisteren	238

ALLES VAN WAARDE IS WEERLOOS

‘Probeer wat zón te pakken, Rylan,
je doet me denken aan iedereen.
Probeer wat zón te pakken, Rylan,
er is een beetje hel in iedereen.’
(The National)

Heeft iemand jou weleens onder druk gezet om iets te doen en daarbij religieuze argumenten gebruikt, zoals: ‘God wil dit,’ ‘het moet volgens dit heilige boek,’ ‘ik heb een profetie gehad’?

Ken jij mensen die veel vertellen over religieuze zaken en bij wie je het gevoel hebt dat je daar eigenlijk geen kritiek op mag hebben?

Ben jij lid van een groep (of was je dat ooit) waarvan je veel verwachtte, maar waarvan je later merkte dat er veel zaken niet kloppen en het toch lastig voelt om te vertrekken?

Zijn religieuze mensen over jouw grenzen gegaan: financieel, lichame-lijk, emotioneel?

Dit zijn maar een paar voorbeelden van hoe een mens beschadigd kan raken in een religieuze situatie. Het gebeurde in een religieus gebouw of tijdens een religieus ritueel. Het kan ook hebben plaatsgevonden in een vriendenkring, binnen een liefdesrelatie of in een familie. En je bent moe van het gepieker, de beschuldigingen in je hoofd, de conflicten met anderen, de schaamte en de woede. Met dit boek krijg je inzicht in wat er gebeurd is, welke effecten dat op jou heeft en wat jou helpt om vrijer te worden en meer te leven. In de boekhandel hoort dit boek dan ook in het schap ‘zelfhulp’.

Of heb je dit boek in handen omdat iemand in je omgeving werd be-schadigd? Of ben je misschien medeverantwoordelijk, misschien wel dader? Je zult dan merken dat ik je meestal niet direct aanspreek, maar je kunt als het ware over de schouders van de doelgroep meelesen en zo meer begrijpen van hoe het heeft kunnen gebeuren, wat jouw rol daarin was en hoe het voortaan anders kan. Dat geldt ook als je coach, mentor, pastor of professioneel behandelaar bent. Dit boek geeft je dan inzicht

in de specifieke trekken van ongezonde religieuze groepsdynamieken, waardoor je je cliënt beter begrijpt en met meer onderscheidingsvermogen kunt begeleiden.

Religie betekent voor veel mensen iets prachtigs, maar het kan ook een gif worden. Alles van waarde is weerloos. En dan is het zaak te ontgiften: nieuwe gedachtes, emoties en gewoontes ontwikkelen om een gezonder, 'heel' mens te worden. Dit boek hoopt je daarin verder te helpen.

Ik lever daarom kritiek op giftige vormen van religie. Maar er is ook zoiets als giftige kritiek. De vraag waar gezonde kritiek eindigt en de ongezonde begint, stel ik als auteur ook regelmatig aan mezelf. Ik bedoel dit boek niet als knuppel om anderen te slaan, maar als bril om jezelf beter te begrijpen en als pleister om te genezen.

Adviezen om meer afstand te nemen van een ongezonde gemeenschap of relatie, of om iemand daarin bij te staan, kun je vinden vanaf bladzijde 167.

HOE RELIGIE GIFTIG KAN WORDEN

‘Nooit doen mensen zo volledig en opgewekt het kwade,
als wanneer ze handelen uit religieuze overtuiging.’

(Blaise Pascal)

1. ALS GROTE WOORDEN JE KLEINEREN

‘Hij noemde het spirituele oefeningen, maar het was gewoon dwangarbeid, onder het mom van allerlei hoogdravende woorden. Elke dag had hij wel een klusje voor ons: dit schoonmaken, dat repareren, hier even wat kopen, daar even oppassen. En natuurlijk vooral bij hem thuis, want hij was héél druk met de hogere dingen. En dat was dan heel goed voor ons, daardoor kwamen we heel dicht bij het Bewustzijn. Het was geen optie om nee te zeggen, dat voelde je gewoon. Ik ben een volwassen man, ik zeg tegen iedereen nee. Maar niet toen, niet daar. Zo raar, ik snap dat nog steeds niet.’

‘Ik voel me zo verraden! Ik had makkelijk kunnen studeren, maar de universaliteit was foute boel, want ‘evolutie’. Ze zouden me indoctrineren en ik zou God kwijtraken en daarmee alles. Dus ik deed maar een opleiding waar ik me kapot verveelde. Ik ben nu in de veertig en eindelijk begonnen met een studie waar ik wel tot mijn recht kom, in de avonden, naast mijn werk. Het put me uit, maar ik geniet er geweldig van. Zoveel verloren jaren, allemaal alleen maar om die angsten van mijn familie.’

‘Het ging stapje voor stapje. Zij was vrouw van de leider, dus ik vertrouwde haar. Eerst was het samen bidden. Ze legde een arm op mijn schouder. Toen op mijn been. Toen ze me ging masseren, had ze daar ook nog een of andere vrome tekst bij. En ja, toen kussen. En verder. Toen ik uiteindelijk naar de raad stapte, zeiden die dat ik het wel uitgelokt zou hebben en dat ze beide kanten recht moesten doen, dat we allebei volwassen waren en dat ze neutraal moesten blijven en blablabla.’

‘Mijn moeder sloeg ons, in mijn herinnering elke dag. Of in elk geval was elke dag wel een van de kinderen aan de beurt, we waren met z’n zevenen. Veel te veel, dat was het probleem, ze kon het helemaal niet aan. En mijn pa zat dan op de boot, bemoeide zich nergens mee. Maar ja, het moest, veel kinderen krijgen. Eva kreeg twee kinderen, dat was genoeg, maar nee, wij moesten er zeven. Later hoorde ik dat de huisarts meer kinderen strikt had verboden. Ik denk eigenlijk dat hij zelf een medische reden heeft bedacht, omdat hij wel zag dat ze het psychisch niet aankon, en dat hij aanvoelde dat alleen iets wat heel officieel klonk, zwaar genoeg zou wegen.’

Ik zou honderden van dit soort verhalen kunnen citeren.¹ In het nieuws komen vooral tragedies rondom seksueel misbruik. Nu ik dit schrijf is er bijvoorbeeld een rechtszaak gaande tegen een 72-jarige kungfuleraar uit Limburg, die een woongroep stichtte waar hij zijn volgelingen stelselmatig intimideerde. In Frankrijk zijn, volgens een recent rapport, over de afgelopen zeventig jaar honderdduizenden rooms-katholieke kinderen misbruikt. Soms hoor je over financiële misstanden: een moskeemedewerker die met de kas naar de Malediven vertrekt, een boeddhistische mediamonnik die soberheid predikt en als miljonair leeft. Maar het meeste leed bereikt de media niet. De angsten die mensen ontwikkelen, de trauma's die hun leven beperken, de minderwaardigheidsgevoelens, de onvrije relaties die worden gevormd, al de gemiste kansen.

Soms kun je de verhalen van verre zien aankomen. Ik was niet verbaasd toen pastors als Mark Driscoll en Carl Lentz van hun podium vielen, want hun act had ik nooit geloofd. Maar de val van Jean Vanier, de oprichter van de Ark-gemeenschappen voor mensen met een handicap, zag ik niet aankomen en schokte mij zeer. Zijn teksten hadden me vaak geraakt en toen bleek juist hij schuldig aan seksueel misbruik. Dat grote verschil tussen leer en leven, van iemand die al voor zijn dood 'een levende heilige' werd genoemd, is een van de startpunten van dit boek geweest. Hoe kon zo iets gebeuren? Hoe kon dit zo lang in stand blijven?

Als dit onderwerp voor je leeft, kun je een grote afkeer krijgen van religie in het algemeen. Maar het speelt ook buiten de religie. Of in een soort tussengebied, denk aan die kungfuleraar en aan veel yoga- en tantradocenten die over de schreef gaan. Ze gebruiken wel termen en rituelen die ontleend zijn aan de officiële religies, maar presenteren zich vaak als gewone vormen van sport, ontspanning, coaching en therapie. Alle grote religies kennen bovendien hun afgescheiden groepen, die zeer actief werven en enorme ledenaantallen kennen. In het christendom zijn de Moonsekte (of 'Verenigingskerk'), de Mormonen en de Jehova's

1 De citaten van slachtoffers door dit boek heen zijn geanonimiseerd en gebaseerd op ongeveer elfhonderd bronnen, voornamelijk e-mails die ik ontving en verslagen van persoonlijke gesprekken. In 2019 ontwikkelde ik met Otto Kamsteeg voor het onlinemagazine *Lazarus* een onderzoek over religieuze angst: 291 deelnemers deelden daarin iets van hun levensverhaal. In enkele gevallen noem ik naam en toenaam: als de kwestie rond deze persoon gepubliceerd is in de landelijke media.

Getuigen het bekendst, in de islam zijn Islamitische Staat en de Ahmadiyya bekende voorbeelden, in het hindoeïsme kent iedereen wel de Hare Krishna-beweging en in het boeddhisme kent men de aanhangers van de Bhagwanbeweging. Zij zien zichzelf als de ware voortzetting van de moederreligie, die hen op haar beurt juist als afvalligen ziet en niet eens tot deze moederreligie rekent.

En dan zijn er nog talloze groepen en bewegingen die nadrukkelijk neutraal of zelfs antireligieus zijn, maar intussen wel religieus klinkende taal en methodes toepassen en die evenzeer misbruiken. Denk aan de *flat-earthers*, QAnon, antivaxers en Trump-extremisten. Sekteonderzoekers wijzen erop dat er wereldwijd ook duizenden politieke, therapeutische en commerciële sektes bestaan. Veel wat als zelfontwikkeling, activisme en therapie verkocht wordt, blijkt vervolgens uitbuiting.

Geweld, misbruik, manipulatie, giftige relaties zijn namelijk menselijke fenomenen waarbij grote woorden een versterkende factor vormen. Het is daarom niet verrassend dat juist uit Silicon Valley, met al die technologiebedrijven die beloven de wereld compleet te veranderen, zoveel berichten komen over manipulatie op de werkvloer. Of dat juist Aubrey de Grey, met zijn groteske profetieën dat hij de eerste mens wordt die duizend jaar oud wordt, is gearresteerd wegens misbruik. Waar grote beloftes worden gedaan, wordt meer getolereerd en worden eerder grenzen overschreden. En dat is de oorzaak van het feit dat religies er zo gevoelig voor zijn. Religies zijn gespecialiseerd in grote woorden. En helaas dus ook in de ontsporingen daarvan.

Het kan bevrijdend zijn als je merkt dat de trucs die jouw religieuze leider toepaste en die heel geestelijk klonken, overal worden toegepast. Je bent gevallen voor iets waar miljoenen al eerder voor gevallen zijn. Er werden menselijke trucs toegepast en jij hebt op een menselijke manier gereageerd. Daar hoeft je jezelf niet voor op je kop te geven.

Het lijkt erop dat religieuze manipulatie momenteel wereldwijd toeneemt. Er zijn diverse golven waar te nemen, waaronder een aan het einde van de negentiende eeuw en een in de jaren zestig van de vorige eeuw, maar de huidige golf hangt vooral samen met internet. Fundamentalistische moslims nemen bijvoorbeeld regelmatig zonder blikken of blozen redeneringen, methodieken en beelden van fundamentalistische christenen over. Een opvallend voorbeeld zijn de magazines en internetfilmpjes die terreurorganisaties produceren en die doen denken aan de televisiepredikers en evangelische foldertjes uit de jaren zeventig.

De *'best' practices* worden door alle religies heen razendsnel uitgewisseld, hun meeste publicaties zijn knip-en-plakcollages.

Manipulatie is veel breder verspreid dan alleen in sektes. Zeker in Nederland zijn echte sektes zeldzaam, vooral doordat dit zo'n dichtbevolkt gebied is met veel controle door overheidsinstanties en weinig thuisonderwijs. De voorbeelden in dit boek haal ik relatief vaak uit evangelisch Nederland, omdat ik deze groepen relatief goed ken en ik daar een opvallende piek constateer wat betreft misstanden. Evangelisch-charismatische groepen lijken extra kwetsbaar, maar lijken ook makkelijker naar buiten te treden over de misstanden in hun kringen. Vergeleken met bijvoorbeeld mensen die opgroeien in reformatorische, fundamentalistisch-islamitische of streng hindoestaanse kringen, zijn zij meestal minder gebonden door familie, woonomgeving of cultuur en wordt hun minder snel de mond gesnoerd.

Als ik spreek over het fenomeen dat in de meeste religies een centrale rol speelt, noem ik dat God. Ik heb allerlei synoniemen overwogen, maar dit woord lijkt me in de Nederlandse context het meest toegankelijk. Ik kies hiermee niet voor een specifieke religie, maar probeer het zo neutraal en open mogelijk te houden. Misschien helpt het je om telkens als er God staat in dit boek, daar in gedachten een woord naar eigen voorkeur in te vullen.

Als ik het over religieuze autoriteitsfiguren heb, gebruik ik meestal het woord leider. Dat roept het beeld op van een figuur op een podium, iemand in pak, met een officiële aanstelling, een man bovendien. Dat hoeft niet zo te zijn. Het gaat om mannen én vrouwen met een zekere invloed en autoriteit, die daarbij religieuze termen, verhalen en rituelen gebruiken. Dat kan de imam zijn maar ook je moeder. De meeste voorbeelden in dit boek gaan over religieuze gemeenschappen, zoals kerken en moskeeën, of semireligieuze organisaties, zoals scholen en goededoelenorganisaties, maar veel geestelijk misbruik vindt plaats in gezins- en familieverbanden, liefdesrelaties en vriendenkringen. Ook een partner kan je moreel chanteren, een vader kan je spiritueel onderdrukken, een juf kan je geestelijk mishandelen.

Deze termen zijn redelijk zwaar. Veel ongezonde vormen van religie zijn subtieler. Het gaat dan meer over een schuldgevoel dat je wordt aangepreft, een angst of schaamte die je terneerdrukt, waar je misschien niet precies de vinger op kunt leggen, maar die wel verbonden lijkt met een religie. Dit boek behandelt ook de patronen in deze lichtere situaties en geeft adviezen hoe je daarin vrijer en gezonder kunt worden.

Mijn eigen verhaal

Religies zijn de woorden en rituelen bij onze 'ste'-ervaringen: ze onderzoeken en vieren het grootste en diepste waar de menselijke geest kan reiken. Religies hebben door de eeuwen heen wijsheid opgebouwd om met deze grenservaringen om te gaan en daarin zijn ze nuttig en belangrijk. Het is des te verschrikkelijker wat mensen elkaar aandoen in naam van zo veel moois. Ik vraag hier regelmatig aandacht voor en mensen kunnen dan verbaasd zijn om te ontdekken dat ik zelf nog steeds religieus ben, christen namelijk.

Uiteraard heb ik mijn worstelingen gehad. Ik ben opgegroeid in een liefdevol en gematigd gereformeerd nest, maar het kerkgenootschap waaraan wij waren verbonden had wel giftige trekken. Er waren diverse rode vlaggen, zoals het wij-zij-denken: wij waren 'de enige ware kerk'. Het was niet de bedoeling dat je verkering kreeg met iemand die van een andere kerk was, laat staan met iemand die geen christen was. Er waren veel eigen scholen en organisaties: in sommige dorpen waren in die tijd zelfs duivenverenigingen exclusief voor leden van deze kerk. Op zo'n school kreeg ik dan bijvoorbeeld een schema voor m'n neus waarop bovenaan Jezus stond en dan een rechte lijn naar beneden naar onze kerk en halverwege allerlei zijtakken: dat waren afsplitsingen van ons, die allemaal fout waren. De rooms-katholieke kerk, met wereldwijd één miljard leden, daar waren wij niet van afgescheiden – nee, zij van ons, met onze tienduizend keer kleinere organisatie. Ik werd geacht een eeuwenoud lesboekje van bijna achtduizend woorden letterlijk uit het hoofd te leren, een monoloog van ruim een uur – ik heb het nog gedaan ook – waarin mij werd verteld dat we 'Gods eeuwige toorn verdienen' en 'van nature onze naasten haten'.

Het zou me niet verbazen als je nu denkt: is dat alles? En inderdaad, ik ben er aardig van afgekomen. De kerk waarin ik opgroeide, had dan z'n giftige kanten, maar ontwikkelde zich wel een gezonde kant op. Er waren al regelmatig verkeringen en huwelijken over de kerkmuren heen, wat ingewikkelde gesprekken opleverde, maar het gebeurde nog zelden dat het stel uit de familie werd gestoten of voorin de kerk schuld moest belijden. Al werd de preek nog wel 'de bediening van Gods Woord' genoemd, op het kerkplein kon iedereen vrolijk diezelfde preek affakkelen. Als tieners kregen we dan wel dat schema 'van Jezus rechtstreeks naar ons', maar we konden daar ook hartelijk om lachen, ook bij ons thuis. Het gevolg was dat ik bijvoorbeeld nooit bang ben geweest voor de hel en nooit heb geloofd dat we 'verdorven' of iets dergelijks zijn, terwijl

veel leeftijdgenoten daar wel onder hebben geleden. Soms komt dezelfde preek heel verschillend aan; de thuissituatie, de vriendenkring en het individuele karakter van een toehoorder kan alle verschil maken. Een enkele grap kan de naaste preek onschadelijk maken.

Tegelijk was deze kerk een groot deel van mijn wereld en kende ik nauwelijks andere opties. Tot mijn twintigste had ik geen vrienden van buiten dit kerkgenootschap, ik ging ook nog theologie studeren aan een mini-universiteit die exclusief aan deze kerk was verbonden, en kon daardoor niet goed onderscheiden tussen ongezone en gezonde vormen van geloof. Als twintiger ging ik daarom nauwelijks meer naar de kerk. Ik had er genoeg van. Hoewel de gevolgen van wat ik had meegemaakt nog relatief klein waren, moest ik toch tien jaar lang als het ware detoxen voordat ik me klaar voelde om weer mee te doen aan enige vorm van georganiseerde religie, in het begin uiterst schoorvoetend en behoedzaam, inmiddels guller en enthousiaster, maar ik ben geen lid van een organisatie of een overkoepelende instelling en voel me daarom volledig vrij me uit te spreken.

Ik ben universitair opgeleid om mensen pastoraal te begeleiden en heb in die hoedanigheid de afgelopen twintig jaar honderden mensen gesproken en nog meer mails gekregen over ervaringen van religieuze manipulatie. In die periode heb ik me verder bekwaamd om mensen op een meer coachende manier bij te staan en heb ik tientallen groepen op die manier begeleid. Tussendoor heb ik de literatuur over dit onderwerp grondig bestudeerd – het overzicht op bladzijde 238 geeft een indruk – en al deze uitwisselingen en opgebouwde kennis heb ik verzameld in dit boek.

Ik heb zelf iets van de lelijke kanten van religie meegemaakt, waardoor ik me verbonden voel met mensen die dit ook op enige wijze hebben ervaren en van wie er velen met mij hebben meegedacht en mij een inkijkje in hun ziel hebben gegeven. Een gewonde ziel, die vaak ook weer een proces van helen was ingegaan. Er gaat zo ontzettend veel mis in naam van het mooiste. Liefde, God, vergeving, trouw, al die prachtige ideeën en idealen worden misbruikt voor eigenbelang, ego, behoudzucht, lust, geldzucht. Mensen gaan daar kapot aan en ik hoop iets bij te dragen aan hun genezing.

‘We hebben net genoeg religie om ons elkaar te laten haten,
maar niet genoeg om ons elkaar te laten liefhebben.’

(Jonathan Swift)

Iedereen gaat een eigen weg

De hoofdstukken 2 en 3 zijn gewijd aan hoe en waarom het misgaat. Inzicht in de trucs van manipulatie kan al helend zijn, want als je ze doorziet gaan ze daardoor deels hun kracht verliezen.

Het middengedeelte van dit boek (hoofdstuk 4 tot 8) gaat over hoe je kunt ontgiften: hoe je meer gezonde overtuigingen kunt aannemen, je bij veiliger gemeenschappen kunt aansluiten en betere leiders kunt kiezen. Een soort religieuze detox dus. In veel gevallen zijn behandelingen bij een beëdigd therapeut nodig. Als je klachten lichter zijn, kunnen gesprekken met een coach of pastor al veel helpen. Dit boek valt in de categorie zelfhulp. Ik geloof in de genezende kracht van mensen zelf – het hoort bij manipulatie om mensen dat geloof in zichzelf te ontnemen en hen afhankelijk te maken.

Ten slotte behandelt het laatste hoofdstuk (9) hoe een gezonde religieuze gemeenschap eruitziet en hoe je die herkent, mocht je een bestaande groep willen aanpakken of je zelf weer ergens bij aansluiten.

Giftige vormen van religie zijn driedimensionaal: ze betreffen 1) de inhoud van de overtuigingen, 2) de vorm van de organisaties en 3) het gedrag van de leiders. Deze drie hangen nauw samen. Religieuze manipulatie én religieuze groei hebben een theologische kant, maar ook een psychologische en een sociologische, en in dit boek betrek ik deze drie dimensies voortdurend op elkaar. Als je geneest, zul je merken dat dit op deze drie gebieden gebeurt, soms gelijkopgaand, soms afwisselend: je overtuigingen gaan veranderen, maar ook hoe je ‘in je vel’ zit én hoe je binnen groepen functioneert. Dat is spannend, het voelt gevaarlijk en zelfs onmogelijk, maar het is de moeite waard.

Genezing kan lang duren. Je verleden blijft deel van je en de pijn kan op bepaalde momenten opspelen, maar het kan je leven wel minder gaan beheersen. Bij elke grote levensfase horen eigen worstelingen met het geloof waarmee je bent opgegroeid. Genezen betekent soms ook anders worstelen, lichter worstelen, vrolijker worstelen. Misschien vecht je op een dag niet meer met God, maar met de herinneringen aan de leiders. Of andersom. Misschien ben je uiteindelijk niet meer boos op je ouders, maar op hoe jij zelf als ouder was – of andersom. Misschien hoef je ooit niet meer een foute leider te vergeven, omdat je hem of haar al hébt vergeven, en wil je nu jezelf vergeven om hoe je hem of haar gevolgd hebt. Opnieuw: of andersom.

Er is niet één route en één uitkomst. Sommigen beginnen pas op hun

vijftigste met vragen stellen en stappen op hun zeventigste uit hun geloofsgemeenschap. Anderen zijn dan allang klaar met hun jeugd. En voor weer anderen was het niet het geloof van hun jeugd, juist niet – ze komen uit een socialistisch, atheïstisch of wat voor nest dan ook, ze werden later pas religieus en belandden prompt in een sekte. Voor hen betekent genezing misschien juist dat ze terugkeren naar de overtuigingen van hun ouders.

De uitkomst hoeft niet te zijn dat je gelooft. De uitkomst hoeft niet te zijn dat je niet gelooft. De uitkomst hoeft niet te zijn dat je ‘anders’ gelooft. Daar ga ik allemaal niet over. Ik hoop dat je gezonde overtuigingen hebt, dat je leiders evenwichtig zijn en je organisaties menselijk, dat de gemeenschappen waarbinnen jij functioneert je doen groeien als mens. Dat is de beste uitkomst van dit boek. Dat je op een plek belandt die goed of beter voor jou is, een letterlijke plek met bloeiende relaties, maar ook een ‘plek’ in je hoofd, met gedachtes waar jij gelukkiger van wordt. Ik heb dit boek geschreven om jou daarbij te helpen, maar als het jou meer helpt om iets heel anders of zelfs precies het tegenovergestelde te doen van wat ik beweer – doe dat, echt.

‘Ik durf tegenwoordig weer op de familiejaarndagen te komen. Ik dacht dat niemand me daar wilde, dat ze zich schaamden voor me, dat ik ‘vies’ was, ik bedoel, ik ben homo en dat vinden ze heel erg. Nog steeds. Maar ze vinden het toch fijn als ik kom. En ik ook.’

‘Ik ben er niet van af, ik heb nog steeds last van angsten en ik haal mezelf omhoog. Maar ik weet tenminste waar dat vandaan komt. En als ik alert ben, maar dat lukt niet altijd, dan kan ik het opzijschuiven. Ik hoef niet te luisteren naar die stem, want ik weet dat het eigenlijk mijn vader en moeder zijn en dat ze het zeiden omdat ze niet beter wisten.’

‘Ik moest altijd blij zijn. Als ik niet blij was, was dat de duivel, dat moest wel. Dus was het altijd strijd in mijn hoofd, zoals dat heette. Ik heb mijn schaduwkanten nu geaccepteerd. Als ik dit schrijf voelt dat nog steeds heel zondig. Duisternis, dat mag niet, toch? Maar het hoort bij mij. Vechten werkt juist averechts, ik laat het er zijn en juist dan heeft het minder invloed. En ik ben blijer dan ooit – omdat het niet meer hoeft.’

‘Heb ik al dan al die jaren in een sprookje geloofd? Ik weet het niet. Of eigenlijk wel. Ja, ik ben ontzettend voorgelogen. Door mensen die ook weer voorgelogen

waren. Het is verschrikkelijk om dat te moeten toegeven, ik krijg het echt bijna niet uit mijn mond of toetsenbord natuurlijk. Ik schaam me er zo voor. Maar ik ben wel weer een stapje verder. Ik weet iets meer wat echt is en wat niet.'

'Wat een gaaf systeem hadden de religies eigenlijk toch,
ze censureerden zelfs je gedachtes,
opdat zelfs die niet meer tolvrij waren.'
(Lale Gül)

Wat gezond en ongezond is

Hoe herken je manipulatie? Religies zijn heel divers, manipulatie komt in vele vormen en persoonlijkheden zijn complex, maar er zijn wel lijnen te ontdekken. Later in dit boek ga ik hier nauwkeuriger op in, maar de grootste alarmbel is angst, met name sociale angst: schaamte en schuldgevoelens. Deze treden meestal niet meteen op, maar als je langer meedraait voel je de druk groeien. Je wordt bang iets fout te doen, iets verkeerd te zeggen, er niet meer bij te horen, te falen voor God.

Nu hoort stress bij het leven en ervaart iedereen allerlei angsten. Wanneer wordt het té? Er is niet een duidelijk omslagpunt. Als dit de enige alarmbel was, bestond er geen manipulatie meer want dan zou niemand er meer in trappen. Bovendien is alles wat er gebeurt tussen mensen en in mensen gradueel. Het zal je weleens zijn opgevallen dat als je de symptomen van een of andere ziekte leest, je er altijd wel een paar zelf vertoont. Het geniepige van manipulatie is juist dat die zich grotendeels in een grijs gebied afspeelt, waarbij je niet precies kunt benoemen wat er nu misgaat. Het sluipt erin.

Daarbij komt dat de een met meer kan leven dan de ander. Sommigen zijn gevoeliger, misschien door hun verleden, anderen ervaren precies hetzelfde misschien zelfs als helend. Dat ligt ook aan de context. Als ik op een wetenschappelijke conferentie naar voren zou rennen om daar met een goudkleurige vlag te zwaaien, zouden ze me afvoeren, maar in een evangelische kerk zou ik worden bewonderd. Als ik op een Nederlandse markt halfnaakt en schuimbekkend zou ronddansen, zou de politie mij binnen een paar minuten oppakken, terwijl ik datzelfde in andere landen heb gezien en dan heette die persoon een medicijnman.

Toch, als je een ongezonde gemeenschap naast een gezonde zet, ziet vrijwel iedereen meteen het verschil. De mensen die ik over hun ervaringen

spreek, kunnen er vaak niet de vinger op leggen. Ze durven het misschien nog nauwelijks te zeggen, maar ze wéten dat het niet klopt. Zeker als ze ook ervaringen hebben gehad met overtuigingen, leiders en groepen die wel gezond waren.

Vaak zijn die het beginpunt van de zoektocht. Wie in een giftige religieuze omgeving leeft, denkt meestal dat het zo hoort, dat het niet anders is, dat het overal zo gaat. Maar dan ga je studeren in 'de grote stad', of je krijgt een relatie met iemand van een andere overtuiging, een vriendschap, een collegiale band, en je merkt dat je diens leven eigenlijk veel aantrekkelijker vindt... Hoe kan dat? Dat is toch heel anders dan beloofd? De leider beweerde toch dat jullie groep zo bijzonder was? Hoe kan het dan dat die anderen ook gelukkig zijn, evenwichtig, slim – zelfs gelukkiger, evenwichtiger, slimmer? Schort er misschien iets aan wat die leider beweert?

Een prima vuistregel om giftige situaties te herkennen, noemde ik al: als er voortdurend grote emoties spelen, met name angst. Een ander kenmerk is dat kritiek, vooral op de leiders, officieel wel mogelijk is, maar emotioneel nauwelijks ruimte krijgt en wordt afgestraft. In de volgende hoofdstukken wordt duidelijk dat het eerder om een 'wolk' van kenmerken gaat, dan om iets wat je scherp en ondubbelzinnig kunt definiëren. Je zult dus in dit boek ongetwijfeld typeringen tegenkomen die niet lijken te passen bij jouw situatie, en dan kan je reactie zijn: o, blijkbaar valt het wel mee, mijn situatie is niet giftig, dit-en-dit gebeurt bij ons niet. Dat kan kloppen, maar dat kan ook te snel gaan. Er is geen enkele situatie waarbij alle eigenschappen die ik in dit boek opsom allemaal gelden. Het gaat om een algemeen beeld, waarbij je veel in dit boek herkent, maar niet alles tegelijk.

Test **Heb ik religieuze manipulatie meegemaakt?**

Heb jij religieuze manipulatie meegemaakt? Hieronder tien veelvoorkomende kenmerken. De termen God, leider en groep zijn bedoeld om veel situaties te dekken: vertaal ze waar nodig naar jouw eigen context. Als je slechts één vinkje zet, kun je al religieuze manipulatie hebben meegemaakt. Een uitgebreide versie van deze test met meer dan honderd kenmerken staat achter in dit boek op bladzijde 230.

- Als ik tegenover anderen praat over problemen in deze groep, stel ik God in een kwaad daglicht.

- De leider heeft vooral contact met mensen in de groep die het vrijwel altijd met hem of haar eens zijn.
- Mensen zijn door en door slecht, wij zijn van onszelf niets waard.
- Ik ben bang voor God.
- Mij wordt verweten dat ik te zelfstandig, eigengereid en doortastend bent.
- Als iemand de groep verlaat, moet ik het contact met diegene verbreken of sterk verminderen.
- De leider gaat in de aanval als hij of zij kritiek krijgt.
- De leider maakt scherpe tegenstellingen in zijn toespraken: er is een grote dreiging voor buitenstaanders en een grote belofte voor wie er wel bij hoort.
- Als ik deze groep verlaat, maak ik geen kans meer op de grote beloften die de leider doet.
- Het is verboden te daten of te trouwen met iemand buiten deze groep of dit soort groepen.

‘Misschien heeft God...’

‘Ik smeeek je,’ zei ze met ingehouden heftigheid, ‘ik smeeek je... Het is het enige wat ik je smeeek. Praat me niet van God. Niet van verlossing. Niet van genade. Probeer me niet te verlossen. Kom niet met die klotepraatjes aan.

Misschien word ik dan weer kwaad. Ik wil niet kwaad worden.’

‘Wat moet ik dan zeggen, Margot?’

‘Zeg alleen maar dat het mogelijk is een ander mens te worden. Zelfs mogelijk om op eigen benen te gaan staan. En te lopen. Helemaal alleen.’

(Per Olov Enquist, *De reis van de voorganger*)

Alles kan té worden

Als kritiek te ver voert, wordt ze giftig. Een voorbeeld daarvan is de machtsstrijd tussen twee bekende evangelische voorgangers. Het is 1992, Johan Maasbach staat op het podium en beweert dat hij een visioen heeft gehad, dat er een getalenteerd persoon is in hun gemeente van

wie ‘de dagen zijn geteld.’² Waarop zijn grote concurrent Jan Zijlstra naar voren stormt, hem letterlijk van ‘manipulatie’ beticht en op hoge toon excuses eist. Zo gaat dat een halfuur heen en weer, Maasbach wijkt niet van zijn plek, Zijlstra beent uiteindelijk met het merendeel van de aanwezigen de zaal uit en richt enkele maanden later een eigen gemeente op, laat zich al snel Apostolisch Overziener noemen en wordt korte tijd later zelf van manipulatie beschuldigd.

Ik ken niet de ins en outs, maar als buitenstaander zie ik vooral een machtsstrijd tussen twee haantjes, van wie geen van beiden nog zuivere motieven kan houden. Waar eindigt gezonde kritiek en waar begint de ongezonde?

Hoe lever je op een gezonde manier kritiek?

- Je staat zelf openrecht open voor kritiek, in elk geval door mensen die niet direct betrokken zijn in het conflict. Je handelen toont ook aan, dat je je kunt aanpassen en bij te sturen bent.
- Je probeert je kritiek zo specifiek mogelijk te houden en je overdrijft niet. Je maakt het niet groter dan het is. Je kritiek gaat niet over: altijd, overal, telkens, volledig, maar over: toen, daar, in die context, in die mate.
- Je erkent je eventuele eigen aandeel in de situatie, zonder je daarmee onschadelijk te laten maken, alsof een eigen aandeel (of zelfs schuld) je kritiek minder waardevol maakt en jou buitenspel zou moeten zetten.
- Je spreekt de hele waarheid en houdt niets achter. Je laat je niet de mond snoeren. Het feit dat jij minder macht hebt, betekent niet dat jij minder gezag of minder gelijk hebt, of dat je stem er minder toe doet.
- Je bent zeer gevoelig voor machtsverhoudingen: je beseft wanneer jij meer macht hebt en wanneer jij minder macht hebt en welke impact dat heeft op de kritiek die je uit. De vuistregel is dat naarmate jij meer macht hebt, formeel dan wel informeel, je woorden meer effect hebben en je dus voorzichtiger bent.
- Je toon blijft mild. Je gebruikt geen scheldwoorden, je dreigt niet, je blijft vriendelijk en ingehouden. Je emoties mogen er zijn en diskwalificeren jou niet:

2 YouTube: ‘Oorlog in de pinksterkerk – geheime tape. Hoe het Maasbach imperium instortte.’

al vlieg je uit de bocht, dat maakt jou niet onmogelijk als gesprekspartner. Maar je probeert wijs te blijven, verstandig, invoelend.

- Je hebt medestanders die kalm en stevig met je mee kunnen denken en jou ook lastige vragen kunnen stellen. Geen jaknikkers, maar mentors.

Kortom, zeg zo rustig, mild en meelevend mogelijk wat volgens jou het meest en volledig waar is. En dat je dit niet volmaakt doet, maakt jou niet ongeschikt. Misschien is je kritiek zelfs ruw en onbehouden, maar ook jij kunt leren. Het kan zijn dat je een time-out nodig hebt en je terugtrekt uit de confrontaties – maar als je weer genoeg energie hebt en als het goed voor jouw proces is, ga dan weer terug het gesprek in en ga zo ver als gezond is voor je.

Ware goden zijn kwetsbaar

Het centrale thema van dit boek is kwetsbaarheid. Wie manipuleert verbergt de eigen kwetsbaarheid en zoekt die van de ander om voor zichzelf te gebruiken. Zo iemand kan doen alsof hij of zij zwak is, in de slachtofferrol kruipen, maar dan als een vorm van emotionele chantage, om zo de ander te overheersen. De grote religies zien hun God – hoe ze die ook noemen – weliswaar als oppermachtig, maar kennen ook allemaal belangrijke verhalen waarin hun God kwetsbaar blijkt. En juist die kwetsbaarheid maakt God écht God.

Een van de bekendste verhalen over Krishna, een van de oppergoden in het hindoeïsme en de belichaming van de liefde, illustreert dit. Krishna is, net als Jezus, een god in mensengedaante en in dit verhaal is hij nog een jong kind, dat regelmatig buiten speelt met andere kinderen. Een van zijn vriendjes verklikt aan zijn moeder Yasoda dat hij zand heeft gegeten. Zij komt bezorgd naar hem toe, Krishna ontkent het, waarop Yasoda in zijn mond wil kijken. Hij opent zijn mond en daar ziet zij alle bergen, rivieren, zeeën en luchten, de maan, de zon en alle sterren, alle landen en dieren en vissen – alles wat bestaat. Een kind in al zijn zwakte herbergt het heelal.

Een ander verhaal illustreert het tegendeel. Maarten van Tours is bekend van Sint-Maarten, dat op 11 november wordt gevierd in veel Europese landen. Hij trok veel rond in deze streken en op een dag wist hij niet welke afslag hij moest nemen. Toen naderde Jezus, die hem vertelde dat hij naar links moest. Maarten vertrouwde het echter niet helemaal, dit ging wel erg makkelijk en hij vroeg de verschijning zijn handen te tonen. Daar

waren geen littekens van de spijkers van het kruis en Maarten beseftte dat het de duivel moest zijn, die in de gedaante van Jezus was gekomen om hem te verleiden – alleen een duivel kan geen kwetsbaarheid tonen. Zo zijn er tientallen verhalen waarin je telkens op originele en diepzinnige manieren dezelfde wijsheid herkent. De kwade krachten vermommen zich, maar hun ware aard blijkt als ze zich niet kwetsbaar kunnen tonen. De goede krachten zijn in de grote verhalen precies tegengesteld: ze tonen zich kwetsbaar, maar herbergen een immense kracht. Ongezonde leiders blazen zich op, gezonde leiders zijn bescheiden.

Jezelf kalmeren

Je hebt waarschijnlijk stressvolle situaties meegemaakt en misschien ervaar je, ook tijdens het lezen van dit boek, momenten van paniek. Daarom hier een eenvoudige techniek om jezelf dan te kalmeren. Het is mogelijk dat deze methode je te veel doet denken aan wat je autoriteitsfiguren toepasten als onderdeel van hun manipulaties. Zoek dan op internet naar andere methodes of bespreek deze samen met een professioneel behandelaar.

- Als het in de situatie mogelijk is, ga dan even zitten, het liefst met beide voeten volledig op de grond.
- Leg een hand op je borstkas en de andere hand op je buik. Adem in en uit door je neus. Laat je borstkas niet naar voren komen, maar vul vooral je buik. Zet geen druk met je handen, maar laat ze rustig meebewegen.
- Als je hebt ingeademd, houd dan je adem even vast en laat daarna pas de lucht los, waarbij dus je buik weer wat krimpt. Als je longen leeg zijn, wacht dan nog even en adem daarna weer in.
- Herhaal dit enkele keren. Forceer daarbij niets. Vertraag zo mogelijk steeds iets meer.

Als je veel stress ervaart, kun je ook je armen om je borstkas leggen, alsof je jezelf omhelst, en dan je ademhaling iets vertragen – als dat gepast is in de situatie, maar je kunt je ook even terugtrekken, bijvoorbeeld op een toilet.