

Artikel Psychologie Magazine

Bron artikel: Psychologie Magazine, artikel Saskia Dekorte en Betsie van der Meer

Ingepalmd en afgezonderd, deel 1

Interessante informatie:

- Ingepalmd en afgezonderd
- Slachtoffers loverboys en sektes
- Experts over destructieve controletechnieken/hersenspoelen
- Interview met o.a. exitcounselor Sjoukje Drenth Brintjes
- Psychologie Magazine
- Websites Sjoukje Drenth Brintjes:
- www.sektehulp.nl
- www.slachtofferloverboys.nl
- www.counselingpraktijk.nl

Ingepalmd en afgezonderd

In de ban raken van een loverboy of een sekte die je isoleert en manipuleert. Het klinkt onwerkelijk, maar vrijwel iedereen is er vatbaar voor. Experts vertellen: **zo werkt hersenspoelen.**

TEKST: SASKIA DECORTE BEELD: BETSIE VAN DER MEER

Het lijkt toverkunst: zoveel controle over iemand krijgen dat diegene vrijwillig een dodelijk drankje neemt – zoals de Amerikaanse sekteleider Jim Jones honderden volgelingen liet doen. Of iemand zover krijgen dat hij of zij zichzelf als zelfmoordterrorist opblaast. Of, dichter bij huis, dat ze zich prostituteert voor een 'loverboy'.

Hersenspoelen, ook wel 'destructieve gedachtecontrole' genoemd, kan veel schade aanrichten. 'Mensen die er slachtoffer van worden, volgen gehoorzaam bevelen van een ander op. Ook als die totaal tegen hun eigen belangen ingaan,' zegt de Belgische onderzoekspsycholoog Johan Detraux. 'Hun eigen identiteit verdwijnt naar de achtergrond, en ze gaan zich steeds meer – soms zelfs helemaal – identificeren met een bepaalde leider of groep.' Detraux doet als voorzitter van de Belgische studie- en adviesgroep Sekten onderzoek naar hersenspoelen en de psychische gevolgen ervan, en constateert dat vrijwel iedereen onder de 'juiste' omstandigheden kan worden gehersenspoeld.

De term hersenspoelen is bij veel wetenschappers uit de gratie. Het roept associaties op met een magisch proces waarin mensen veranderen in willoze robots.

Na de 'liefdesbom' volgt de fase van het losweken van familie en vrienden

'Het wordt tijd dat we er realistischer naar gaan kijken,' zegt Kathleen Taylor, onderzoeker aan de Universiteit van Oxford en auteur van het boek *Brainwashing, the science of thought control*. 'Het is zeker geen toverij, het bestaat gewoon uit een aantal psychologische overtuigingstechnieken die, in extreme mate toegepast, maken dat we in een andere werkelijkheid gaan geloven.'

En die overtuigingstechnieken zijn volgens Taylor verbazingwekkend consistent. Of ze nu worden in-

gezet door een sekte, een radicale religieuze groep of een loverboy op het schoolplein, dezelfde trucs komen steeds terug. Zoals isolatie, controle, straf en emotionele manipulatie.

'Maar voor een "goed" eindresultaat zijn ze niet allemaal nodig,' benadrukt Sjoukje Drenth Brintjes. Ze is zelfstandig 'exitcounselor': jaarlijks helpt ze tientallen mensen in Nederland en daarbuiten op hun eigen verzoek te ontsnappen aan de invloed van personen of groepen die dit soort technieken gebruiken.

Meerstappenprogramma

Hoewel de trucs vaak door elkaar worden gebruikt, zijn in grote lijnen wel stappen in het proces te onderscheiden. De eerste fase is vaak een 'liefdesbom', bedoeld om potentiële leden binnen te halen. 'Je wordt overstelpd met vriendelijkheid, genegenheid en complimenten,' vertelt Drenth Brintjes. 'Omdat je daar steeds meer van wilt, blijf je terugkomen naar die persoon of groep. Tot je denkt: dit wil ik nooit meer kwijt.' Een gevaarlijk moment, zegt ze.

'Want als je eenmaal 'binnen' bent, gaat de manipulator over tot de volgende fase: je vasthouden. Een van de technieken daarvoor is *isoleren* – je losweken van de mensen uit je omgeving. 'De manipulator zegt bijvoorbeeld dat je familie en vrienden je belemmeren in je persoonlijke ontwikkeling. Of hij zorgt ervoor dat je ruzie krijgt met je omgeving. Zoals loverboys, die meisjes soms expres te laat thuisbrengen zodat ze ruzie krijgen met hun ouders.' Nieuwe leden worden aangemoedigd om huis of baan op te zeggen en bij de groep te komen wonen, wat de afstand met hun oude leven nog verder vergroot. En eenmaal bij de groep is er vaak censuur op informatie uit de buitenwereld, zoals post, telefoon en e-mail.

Zo krijgt de manipulator steeds meer *controle* over wat je ziet, denkt en doet. Zijn boodschap wordt steeds herhaald als de enige 'goede' manier van denken. Intussen wordt op alle mogelijke manieren verhinderd dat je andere informatie zoekt of zelf nadenkt. Bijvoorbeeld door je te onderwerpen aan een druk dagprogramma met urenlange lezingen, stevige fysieke arbeid en weinig slaap – zodat je ge-

Ingepalmd en afgezonderd, deel 2



GETTY IMAGES/STONE

woonweg te uitgeput bent om na te denken. Of door je te koppelen aan een ander groepslid dat jouw kritiek of twijfels aan de leider moet rapporteren.

Verder wordt al je gedrag **gestraft of beloond**. Heb je twijfels, dan word je genegeerd door de leider en groep. Hun liefde is niet langer onvoorwaardelijk: om die te verdienen moet je loyaliteit tonen. Drenth Bruintjes: 'Het ene moment word je de hemel in geprezen, het andere de grond in geboord.' Zo krijg je een gevoel van afhankelijkheid en hulpeloosheid. Doorzichtig? 'Nee hoor. Dat gaat zo subtiel dat je niet doorhebt dat je wordt gemanipuleerd. Zoals een kikker niet uit een pan water springt als die heel langzaam wordt opgewarmd.'

Daarnaast speelt vaak **emotionele manipulatie**. Zoals ervoor zorgen dat je je schuldig voelt vanwege je twijfels aan de 'leer'. Of dat je bang bent dat je wordt verstoten door de groep en het niet alleen gaat redden in de echte wereld.

Een andere controletechniek is je **zelfbeeld ondergraven**. Bijvoorbeeld door een oefening waarbij je tegenover de groep moet bekennen wat je de afgelopen week allemaal fout hebt gedaan. Een overlevende van de massazelfmoord van de Heaven's Gate-sekte (waarvan de volgelingen geloofden dat iedereen na zijn dood door ufo's zou worden gehaald) vertelde dat hij na een aantal van deze oefeningen amper om zoiets kleins als een nieuwe deodorant durfde te vragen: 'Ehm, ik kan het natuurlijk verkeerd zien, maar het zou kunnen dat mijn deodorant bijna op is.'

Ook **taalmanipulatie** is een beproefd middel: sommige woorden krijgen een heel andere betekenis toegedicht. De groep wordt

bijvoorbeeld je nieuwe 'familie'. 'Dat kan heel ver gaan,' zegt Drenth Bruintjes. 'Zoals bij de loverboy die een meisje had geslagen, verkracht en opgesloten, waarbij hij steeds riep: "Ik zal je helpen te doen wat ik wil." Toen haar moeder later zei dat ze haar wilde helpen, vluchtte het meisje het huis uit. Ze had een heel andere associatie gekregen bij het woord *helpen*.'

Een leider hoeft niet per se **charisma** te hebben om controle te krijgen over je gedachten – maar het helpt wel. Zo blijkt uit recent Deens onderzoek dat bij gelovigen die ervan overtuigd zijn dat een spreker genezende krachten bezit, de hersenactiviteit in de frontaalkwab vermindert tijdens zijn preek. De frontaalkwab is betrokken bij informatie verwerken en beslissingen nemen. Bij een spreker die die genezende krachten niet zou bezitten en dus minder charismatisch is, blijft de frontaalkwab gewoon doorwerken. Oftewel: tegenover iemand met veel charisma lijken luisteraars minder kritisch te zijn.

Alleen voor domkoppen?

We denken al snel dat mensen die zich zó sterk laten beïnvloeden dat ze hun identiteit verliezen, wel heel labiel of dom zullen zijn. Maar onderzoekspsycholoog Johan Detraux wijst erop dat bij een sektarische beweging als het streng-katholieke Opus Dei de meeste leden zelfs hoger opgeleid zijn.

Wel zijn er factoren die mensen kwetsbaarder kunnen maken, laat de Britse onderzoekster Kathleen Taylor per e-mail weten. 'Naarmate mensen minder zeker zijn van hun eigen overtuigingen, zijn ze gevoeliger voor gedachtecontrole. Zoals jongeren die hun eigen identiteit nog moeten ontwikkelen. Of mensen in een stressvolle situatie die hun zekerheden aan het wankelen brengt, zoals het verlies van een geliefde.' Mensen die zich bewust zijn van de controletechnieken, zijn er juist beter tegen bestand.

Maar zelfs voor mensen die al slachtoffer zijn van hersenspoelen is er goed nieuws: het proces is omkeerbaar. 'Oude vakantiefoto's bekijken en verhalen horen van vroeger helpen om je eigen identiteit te hervinden,' weet Sjoukje Drenth Bruintjes. Wel kan het besef dat je jezelf zo lang kwijt bent geweest, leiden tot psychische problemen als verwarring, angst en depressie. Meestal gaan die vanzelf weer over. Detraux: 'Meer dan tweederde van de slachtoffers heeft twee jaar later nergens meer last van.' ■

Meer lezen over hersenspoelen?

Op sektehulp.nl geeft 'exitcounselor' Sjoukje Drenth Bruintjes informatie over destructieve controletechnieken en hulp aan slachtoffers.