

## Slachtofferrol versus zelfacceptatie

Posted on 18/1/2018

Dit wordt een mengeling van een stukje psychologie gecombineerd met een actuele maatschappelijke discussie. Wacht maar af en lees het in zijn geheel door zou ik zeggen.

Ik hoor de laatste tijd vaak de term *slachtofferrol* vallen in de media. Wat is dat nu precies? Het klinkt namelijk alsof het een bepaald personage uit een film of toneelstuk is. De toevoeging *rol* aan het woord *slachtoffer* heeft iets negatiefs, iets onechts. Vanuit de psychologie is dat ook zo. Je hebt een *slachtoffer* en een *slachtofferrol*, dat zijn twee verschillende dingen. Een slachtoffer is iemand die iets is overkomen en daardoor schade heeft ondervonden. Dat is heel erg als dat gebeurt, daar wil ik ook geen afbreuk aan doen. Bij de slachtofferrol blijft iemand in het idee hangen dat alles wat hem of haar overkomt de schuld is van anderen. Hij of zij kan er zelf niets aan doen. Waarom iemand in die rol kruipt kan allerlei redenen hebben. Iemand kan daarmee proberen anderen te beïnvloeden, het eigen gedrag goed te praten of gewoonweg de waarheid niet onder ogen durven te zien. Psychologisch gezien kan het dus ook als zelfbescherming dienen. Kenmerkend is wel dat iemand die in de slachtofferrol kruipt doorgaans moeite heeft met zelfacceptatie.

Daar hebben we de tweede term uit de titel te pakken, *zelfacceptatie*. Wat is dat precies? Het is meer dan jezelf accepteren zoals je bent. Het is ook het kennen van je karakter en emoties. Het is ook jezelf niet steeds vergelijken met anderen. Het is ook, en daar hebben we de link met het bovenstaande, erkennen dat je zelf verantwoordelijk bent voor je leven en je daden en dat niet alles je zomaar overkomt.

De slachtofferrol en de zelfacceptatie, het zijn twee begrippen die ik regelmatig in mijn omgeving tegenkom. Het zijn begrippen waar ik zelf ook mee geworsteld heb. Er is moed voor nodig om jezelf te accepteren zoals je bent want daar horen ook alle slechte eigenschappen bij en ook alles wat je niet bent maar wel graag wilt zijn. Het geeft wel veel voldoening wanneer het lukt en daarom raad ik iedereen aan om eraan te werken.

Dan nu naar die actuele maatschappelijke discussie waar de slachtofferrol en zelfacceptatie een belangrijk deel vanuit maken. Gisteravond was er in *De Wereld Draait Door* de zoveelste discussie over het wel of niet tonen van standbeelden en schilderijen van personages uit onze geschiedenis. Dit omdat deze figuren naast hun heldenstatus ook meegewerkt hebben aan ons koloniale verleden. Ik ben van mening dat degenen die deze personen het liefst zouden willen wissen uit de geschiedenis moeite hebben met zelfacceptatie. Sommige mensen van niet blanke afkomst denken achtergesteld te worden door het koloniale verleden. Men denkt als minder gezien te worden. Dat is een duidelijke slachtofferrol. De oorzaak wordt namelijk niet bij henzelf gezocht maar wordt toegedicht aan de omgeving en het verleden. Het heeft echter geen zin om het verleden te proberen te veranderen of te ontkennen om daarmee het heden te beïnvloeden. Ik denk, en dat is puur psychologisch gezien, dat de oorzaak bij de zelfacceptatie ligt. Ik denk dat sommige mensen liever iemand anders waren geweest, een andere nationaliteit of huidskleur hadden willen hebben. Dat kan je nu eenmaal niet veranderen. Mijn advies is dan ook, kruip uit de slachtofferrol, zoek de oorzaak niet bij de ander, wees trots op jezelf en je geschiedenis, accepteer jezelf zoals je bent en anderen zullen je ook accepteren. Dit is een stukje advies gebaseerd op wetenschappelijke feiten en eigen ervaring.