

## De orkaan van opoffering

*naar Jim & Jori Manske, USA*

Een orkaan bouwt zich op en neemt in kracht toe in verschillende stappen. Zo gaat het ook met opoffering. Het wordt steeds erger.

1. 1<sup>e</sup> opoffering, het ontkennen van de verantwoordelijkheid voor mijn behoeften.
2. Onuitgesproken verwachting. Ik verwacht iets terug voor wat ik heb opgeofferd. Ik heb een eis ook al zeg ik dat niet!
3. Teleurstelling. Ik voel ....., omdat jij ..... (beschuldiging). Ik ontken mijn eigen verantwoordelijkheid voor mijn gevoelens en behoeften.
4. Diagnose en verbittering. Ik offer mijzelf voor niets op, hij/zij is een ... (schuldig).
5. Tegenactie. Wraak, verdediging. Zij/hij verdient hetzelfde, en ik zal het laten merken ook. Passief agressief (indirect).
6. Schuldig voelen en schamen hierom. Ik zou beter moeten weten .....
7. Waardoor ik klaar ben voor de 2<sup>e</sup> ronde van opoffering. etc.

### VORMEN VAN PROGRESSIEVE OPOFFERING:

*(naar Lenn Schneider, USA)*

- |                        |   |
|------------------------|---|
| 1. Shrink to fit.      | Eindeloos aanpassen aan de ander.       |
| 2. Give to receive.    | Geven om te ontvangen.                  |
| 3. Beg and plead.      | Bedelen en smeken.                      |
| 4. Expand and control. | Ontploffen en overheersen (tegenactie). |