02 mrt Column| Helen na narcistisch misbruik (deel 2)

Tijdens het opdoen van kennis over (verborgen) narcisme en narcistisch misbruik komt men op enig moment ook terecht bij de onlosmakelijk daarmee verbonden onderwerpen als ouderverstoting, codependentie, traumabonding, Stockholm syndroom en vechtscheidingen.
Van het een valt men onwillekeurig in het ander en volgt er veel inzicht en bewustzijn over het eigen verleden ((on)bewust familiedynamiek en kind-trauma) en zijn/haar eigen emotionele ontwikkeling.
Hoe heeft het zover kunnen komen dat iemand (meervoudig) slachtoffer is geworden van narcistisch misbruik en hoe voorkom je dit voor de toekomst?
Hoewel iedereen zonder inhoudelijke kennis over narcisme het risico loopt om gedupeerd te worden, zijn gedupeerden meestal (te) empathische en/of hoog sensitieve mensen. Dat moet door kennis en persoonlijke ontwikkeling aangepakt worden om te ontwikkelen tot sterke empaten. Een slachtoffer van narcistisch misbruik dient een soort 2.0-versie van zichzelf te worden. Dat heet sterk worden, in je kracht komen, niet te verwarren met hard worden, waardoor ook 'houden van' niet meer zal worden verward met traumabonding.
Aan de kant van de persoonlijke ontwikkeling dient een slachtoffer te groeien naar meer zelfliefde, meer eigenwaarde, beter de eigen grenzen aangeven, leren 'nee' te zeggen, waardoor onzekerheden en pleasend gedrag tot het verleden gaan behoren.

Bij vechtscheidingen heeft zo goed als altijd een der partijen een cluster-B-persoonlijkheidsstructuur. Twee empathische mensen komen niet in een vechtscheiding terecht. Die lossen dat samen op, ook voor de kinderen.
Helaas wordt dat door de samenleving, jeugdinstanties, mediators, rechters en andere betrokkenen die vaak aan boord komen bij ernstig grensoverschrijdend gedrag (eigenlijk is dat een understatement, het gaat veel verder dan dat) niet herkend en daardoor ook niet erkend. Men trapt gewillig in de manipulaties, de projectie-spelletjes van degene met de cluster-B-persoonlijkheidsstructuur die zichzelf projecteert op de andere, emotioneel beschikbare partij. De wereld op zijn kop.
Op álle plekken in de samenleving en – dus - ook in alle systemen, werken of bevinden zich personen met cluster-B-persoonlijkheidsstructuren. Daartoe behoren vanzelfsprekend ook advocaten, mediators, rechters, politici en allerhande hulpverleners, hetgeen het er allemaal niet eenvoudiger op maakt om tot oplossingen te komen.

Een gedupeerde moet derhalve vrijwel direct de broodnodige kennis opdoen én ernaar handelen om daarna met de opgelopen schade en die van de eventuele

kinderen aan de slag te kunnen gaan teneinde de psychische, de emotionele, de fysieke en de financiële schade verder zo veel mogelijk te beperken.
Het moge evident zijn dat dat een hele heftige periode is, waarbij begrip, steun, herkenning en erkenning van de omgeving waardevol en welkom is en onbegrip of victim blaming extra belastend en beschadigend.
Hoewel het totale helingsproces een behoorlijke tijd in beslag neemt, is het vaak zaak dat er onderwijl wel al de juiste levens- en toekomstbepalende (juridische) beslissingen worden genomen zodat men later, als men nog meer kennis heeft en verder is ontwikkeld, geen spijt krijgt dat men nog heeft gehandeld vanuit de eigen 1.0-versie.

Het in contact komen met een ervaringsdeskundige die van wanten weet is dan geen overbodige luxe. Een geheelde ervaringsdeskundige kent de gevaren en de boobytraps, waardoor men sneller kan anticiperen en doorpakken om nóg meer extra gedoe en ellende te voorkomen en sneller inzichten en overzicht te krijgen.

Je ziet het immers pas als je het doorhebt!

Voor de persoonlijke ontwikkeling naar een sterkere versie van henzelf is meestal een ‘soeppakket’ nodig.
Er zijn meerdere ingrediënten nodig die allemaal samen bijdragen aan het uiteindelijke recept voor dat heerlijke resultaat en voor iedereen dient er een ander persoonlijk pakket samengesteld te worden dat varieert met combinaties als een stronkje van dit en een snufje van dat, een blokje van zus en een bosje van zo.

- sporten, van yoga tot boksen en van wandelen tot hardlopen;
- boeken lezen tot een studie volgen;
- een ervaringsdeskundige psycholoog tot een gespecialiseerde coach bezoeken;
- lotgenotencontact;
- eigen interesses terugvinden;
- extra persoonlijke verzorging (lief zijn voor jezelf), voetbaden/bodylotion/kapper/nagels/wenkbrauwen/massages etc.;
- een baan zoeken, minder/meer gaan werken;
- dingen doen die men leuk vindt en die men niet mocht of waar zij niet aan toe kwamen;
- mediteren;
- muziek luisteren en/of dansen;
- uitrusten/slapen (de energiedief of dievegge die je energetisch leegzoog is nu immers weg, er kan bijgetankt worden);

- afspreken met vrienden (als die er nog zijn) of nieuwe vriendschappen sluiten;
- film/ theater;
- tuinieren;
- contact met de natuur;
- kokkerellen;
- eigen tv-programma's kijken (als nieuwe chef van de afstandsbediening)
- spirituele ontwikkeling
- contacten met toxische personen en de flying monkeys verbreken!
- humor
- healings

Jezelf terugvinden en gelukkig zijn!!