Hoe met een taboe?

Narcisme en narcistisch misbruik zijn zogenaamde taboeonderwerpen die zich nog in de angst- en zwijgcultuur bevinden.
Dat is vreemd, omdat het heel veel voorkomt en omdat narcisten of mensen met een andere cluster-B-persoonlijkheidsstoornis gedurende hun leven meerdere slachtoffers maken.
Het aantal slachtoffers is - dus - groter dan het aantal narcisten. 1 + 1 = 2, toch?
Bovendien zijn dit allemaal mensen die levenslang met bijna ondraaglijke littekens moeten leven, of kan ik beter schrijven, moeten óverleven?
Hoe lang bestond het vermoeden al dat kerkelijk misbruik bestond? Decennia? Eeuwen?
Hoe lang werden mensen verketterd als zij naar buiten traden met dit misbruik?
Hoe lang duurde het voordat de #metoo-affaire aan het licht kwam?
Iedereen wist toch al lang dat personen op posities met macht diezelfde positie (in seksuele zin) vaak misbruikten! Hiërarchische systemen zijn vaak doordrenkt met misbruik.
Wordt het daardoor maatschappelijk geaccepteerd?
Hoe lang werd het voorland van het adoptie-beleid oogluikend toegestaan?
Hoe kan het dat mensen die op wat voor manier dan ook psychisch, emotioneel, fysiek en/of seksueel misbruikt zijn, veroordeeld worden omdat zij niet sterk genoeg zouden zijn geweest? Omdat zij niet in de positie waren, niet de leeftijd hadden of zelf niet of nauwelijks geïntegreerd (emotioneel gerijpt) waren/zijn om de situatie op waarde in te schatten en de regie te nemen.
En Hoelang is een chinees 😉
Allemaal voorbeelden waar macht, controle, aanzien, geld en seks een rol spelen. Laten dit nu net de belangrijkste elementen zijn uit het leven van (verborgen) narcisten, psychopaten en personen met aanverwante stoornissen.
Je vindt narcisme overal en op elk niveau. Van de gezinsdynamiek tot en met wereldleiders.
Zal de tijdsgeest ons een helpende hand gaan bieden om deze problematiek ook uit de taboesfeer te trekken?

Waarom is codependentie zo onbekend in de samenleving? Waardoor zijn er zoveel mensen ook emotioneel codependent ontwikkeld? En wie weet dit van zichzelf?
Voor hoeveel hulpverleners is dit een instinker? Wie denkt eraan om bij angstklachten, hyperventilatie, depressie-gevoeligheid, burn-out, rug- en schouderklachten, eenzaamheid of andere veelvoorkomende klachten, ook eens verder te kijken dan zich enkel te concentreren op symptoombestrijding? Wie denkt er aan narcistisch misbruik als mogelijke veroorzaker van psychisch én fysiek malleur?
De meeste slachtoffers van verborgen narcisme weten zelf niet dat zij slachtoffer zijn van narcistisch misbruik. Zij leven en/of leefden in ongelijkwaardige relaties, traumabondrelaties met een pathogene ouder of zelfs beide ouders en later vaak met dito partners, vrienden en/of collega's en denken door de gaslighting (mindfucking) dat het nog aan hen ligt ook. Aan hen is verteld dat zij niet altijd zo moeilijk moeten doen, dat zij niet op alle slakken zout moeten leggen, dat zij ontevreden zijn of dat zij nu eenmaal niet zo getalenteerd zijn als hun broer om maar wat voorbeelden te noemen van uitspraken binnen de gaslighting.

Narcisme is een complexe materie, die (zeker bij verborgen narcisme) nauwelijks door mensen buiten de relatie-, gezins-, werk- of familiale situatie wordt herkend of opgemerkt. Het heet niet voor niets 'verborgen' narcisme. Je ziet het niet aan de buitenkant. Narcisten hebben geen gevarendriehoek op hun voorhoofd staan. Dat maakt dat in de samenleving het idee is ontstaan dat het woord 'narcist' een soort scheldwoord is geworden. Hoewel hét N-woord ook als scheldwoord wordt gebruikt bij een narcistische eigenschap van iemand, zal het de meeste mensen toch verbazen hoeveel fake-mensen er onder ons rondlopen. Deze fake-mensen zijn vaak ook meteen de personen die het hardst roepen dat alle informatie over narcisme onzin en absurd is en dat het alleen wordt geroepen door boze gefrustreerde ex-partners.
Verborgen narcisten gedragen zich niet overal en niet tegen iedereen hetzelfde.

Dat zorgt voor een diffuse situatie.
Zo kan het heel goed mogelijk zijn dat een verborgen narcist op zijn werk een hele normale medewerker lijkt die door collega's op handen wordt gedragen, maar die eenmaal thuisgekomen (achter de voordeur) zijn alter ego uit zijn tas haalt en zijn gezin met ijzeren en/of zelfs hardhandige hand regeert.
Een andere verborgen narcist gedraagt zich op zijn werk al niet heel veel anders dan thuis en manipuleert alle kanten op. Je kunt er de vinger niet opleggen, maar eigenlijk is er altijd iets aan de hand, terwijl hij toch buiten schot weet te blijven of zelfs optreedt als de vredestichter nadat hij zelf de conflictsituatie had veroorzaakt …
De verdeel-en-heers-methode.
Het wisselende gedrag op verschillende plekken van personen met een NPS is er mede de oorzaak van dat slachtoffers van narcistisch misbruik vaak niet serieus worden genomen door mensen waar zij aankloppen in de privé- of professionele sfeer. Dan is het drama helemaal niet meer te overzien voor veel gedupeerden. De narcisten hebben door hun gedrag en door hun uitspraken in de loop der tijd karaktermoord gepleegd op de slachtoffers: leugens rondverteld en daarmee een vertekend beeld van hun prooi neergezet. De aanval is de beste verdediging, toch?

Iedereen om het slachtoffer heen heeft daardoor een verkeerde voorstelling van het slachtoffer gekregen. Heel vaak zelfs ook de eigen kinderen. "Mama/Papa is helaas niet zo slim hè jongens" of "Pff, ja, je moeder/vader is niet de makkelijkste, dat weet je toch?" of "Je weet toch dat je moeder/vader niet achter je staat". Zo worden overtuigingen gevormd en langdurig gevoed, tot jaren en decennia aan toe. Als de persoon die gedevalueerd wordt hierop reageert, dan wordt het weggelachen of wordt er gevraagd waar haar/zijn humor is. Heel toxisch. Ernstig psychisch misbruik is dit: gaslighting en manipulatie tot ouderverstoting. Zo worden mensen langzaam maar zeker geïsoleerd en geslachtofferd.

Er zijn circa 43 verschillende typen narcisten. Het is dus geen kleinigheid om die zonder heel veel ervaring, laat ik het maar noemen, op microniveau (snel) te herkennen.
Eerlijkheid, loyaliteit, oprechtheid, onbaatzuchtigheid en integriteit zijn onbekende eigenschappen voor narcisten. Zij vertonen aangeleerd sociaal gewenst gedrag. Het is allemaal poppenkast.
Bekend is, dat een narcist geen zelfreflectie heeft en derhalve zelf bijna altijd zal ontkennen dat er iets mis is met hem/haar en ook zéér wel in staat is om een hulpverlener te manipuleren. Dit schept gelijk meer duidelijkheid waarom er eigenlijk zo weinig personen zijn gediagnosticeerd met een narcistische persoonlijkheidsstoornis of -structuur of een aanverwante stoornis.

Sterker nog, zij doen aan projectieve identificatie op hun slachtoffers. Zij beschuldigen de ander van hoe zij zelf zijn en hoe zij zelf denken. Heel verraderlijk. Als er iemand met de mededeling bij een hulpverlener komt dat haar/zijn partner zegt dat zij/hij borderline heeft, dan zouden bij de hulpverlening álle bellen moeten gaan rinkelen en álle rode vlaggen de lucht in moeten gaan. Projectie! Doorvragen!
Anders wordt de dader het slachtoffer en het slachtoffer de dader. Dan krijgen we de wereld op z'n kop.
Laat de cliënt vertellen over de zwangerschap, de bevalling, periodes bij ziekte, gedrag bij overlijden van dierbaren, gedrag of optreden bij crematies en begrafenissen en naar eventuele vechtscheidingen. Bij elke conflictscheiding is een narcist betrokken. Twee empathische mensen doen elkaar en de kinderen zoiets niet aan. Heel simpel eigenlijk, toch?
Ook verhalen over feestdagen, verjaardagen, bruiloften en andere feestelijkheden helpen het aan- of afwezige empathische vermogen, gevoelens van grandiositeit, behoefte aan aandacht en egocentrisme van de partner te herkennen.

*** Als gevolg van langdurig narcistisch misbruik kan het gedrag van emotioneel codependent ontwikkelde mensen zich zelfs zo nu en dan manifesteren als het equivalent van het gedrag van iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis!

Gelet op bovenstaande uitleg kan er geconcludeerd worden dat er heel veel mensen met een persoonlijkheidsstoornis ‘in het wild los rondlopen’, zonder diagnose. Zonder gebruiksaanwijzing in de verpakking met zo’n doodshoofdje erop, waarvan altijd wordt verzocht om die vóór gebruik aandachtig te lezen….

Heling van slachtoffers begint met kennis, herkenning, acceptatie en erkenning.

“People in therapy are often in therapy to deal with the people in their lives who won’t go to therapy”