DEEL I

Helen na narcistisch misbruik

Er zijn een aantal aspecten die bijdragen aan het helen na narcistisch misbruik:

- Erkenning
- Kennis over narcisme en andere cluster-B-persoonlijkheidsstructuren
- Inzicht en bewustzijn in het eigen verleden en emotionele ontwikkeling
- Levens- c.q. toekomstbepalende beslissingen nemen
- Integratie en persoonlijke ontwikkeling
- Spirituele ontwikkeling

Op het moment dat slachtoffers of liever gezegd gedupeerden van narcistisch misbruik naar buiten treden met hetgeen er aan de hand is en/of wat hen is overkomen, lopen zij vaak tegen een muur van onbegrip en tegenstand c.q. weerstand aan. Vaak bevinden zij zich in hun directe omgeving ook niet in het gezelschap van slechts één persoon met een dergelijke persoonlijkheidsstructuur, maar daar komt men vaak later in het helingsproces met meer kennis van (verborgen) narcisme pas achter. De start van het helingsproces is dus lastig. Wie neemt een gedupeerde als eerste in vertrouwen en hoe reageert deze persoon. Waar moet diegene beginnen?
Antwoorden als: 'Daar herken ik hem/haar helemaal niet in. Ik vind hem/haar altijd zo aardig' of 'Ja, maar waar twee vechten, hebben twee schuld' of 'Laat het los en ga verder met je leven' zijn allemaal voorbeelden van antwoorden die gedupeerden eerder nog verder beschadigen dan waar zij iets aan hebben of wat hen goed doet. Erkenning van de pijn en het leed dat hen is aangedaan, de bevestiging werkt motiverend en stimulerend om door te zetten los te komen. Erkenning is een van onze basisbehoeftes.

Een gedupeerde moet op enig moment tot het inzicht komen dat wat er aan de hand is en/of was, een naam heeft: (verborgen) narcisme. Vaak is dat een schok en een opluchting tegelijk.
Niet zelden heeft/had ook de gedupeerde geen idee van de inhoudelijkheid van (verborgen) narcisme. Daar zit de schok. 'Hoe kan het dat ik dit niet wist? Hier nog nooit van heb gehoord? Ik heb altijd gedacht dat het aan mij lag.'
De opluchting zit 'm in het feit dat de oorzaak van de situatie waarin een gedupeerde zich bevindt en waar men de vinger niet op kon leggen, een naam heeft. Het beestje heeft een naam!

Een slachtoffer van narcistisch misbruik is op een niet mis te verstane manier zwaar de sigaar. Mensen die dit niet aan den lijve hebben ondervonden, kunnen zich daar geen voorstelling bij maken. Iedereen die dit wel heeft meegemaakt zal dat beamen. Slachtoffers zijn zichzelf kwijtgeraakt, staan niet (meer) in hun kracht, hebben vaak ook fysieke klachten ontwikkeld, zijn psychisch/emotioneel/financieel/fysiek/seksueel misbruikt en hebben zo snel als mogelijk om te beginnen begrip en ondersteuning nodig en dienen serieus genomen te worden, ook al klinkt datgene wat slachtoffers vertellen nog zo ongeloofwaardig. Bij narcisme is the sky the limit, in negatieve zin.

Zij hebben erkenning nodig. Zij moeten worden gezien en gehoord en er moet worden toegegeven en benoemd dat zij het slachtoffer zijn van narcistisch misbruik. Er moet ruimte worden geboden voor gevoelens van boosheid, schaamte en angst.
Het is – dus – van belang dat zij zo snel mogelijk met iemand in contact komen die van wanten weet. Dat kan een (ervaringsdeskundige) professional zijn of een sterke ervaringsdeskundige, een lotgenoot. Hoe groter de groep mensen om het slachtoffer heen is die erkent wat er aan de hand is, des te beter en sneller kan de gedupeerde aan het helingsproces beginnen. Hoe meer het slachtoffer zichzelf moet verdedigen om uit te leggen dat het allemaal écht waar is, hoe zwaarder het wordt om aan het helen te kunnen beginnen.

Gelukkig komt er steeds meer kennis over (verborgen) narcisme naar buiten. Dat heeft heel lang geduurd. Vandaar waarschijnlijk ook de regelmatig gehoorde opmerking: 'Tegenwoordig zegt iedereen dat zijn/haar ex-partner een narcist is'.
Hoewel het vaak onterecht wordt 'geroepen' (je moet wel het verschil tussen een gewone klootzak of trut en een narcist kennen en in acht nemen) komt het ook veel vaker voor dan men denkt.

Helaas draagt de huidige wet- en regelgeving vaak niet positief bij aan erkenning. De diagnose van een cluster-B-persoonlijkheidsstructuur wordt in verhouding tot het aantal personen die dit hebben, niet vaak gesteld.
Personen met een dergelijke persoonlijkheidsstructuur gaan meestal niet naar een professional (er is immers niets mis met hen, zij mankeren niets, het ligt altijd aan iets of iemand anders) of zij draaien zelfs de professional een loer voor ogen. En aangezien enkel een BIG-geregistreerde professional de diagnose mag stellen, zijn er heel veel personen met een narcistische persoonlijkheidsstructuur, die zodoende aan de officiële diagnose 'ontsnappen'.
Er zijn – dientengevolge - meer personen zonder, dan mét deze diagnose.
De samenleving en de rechterlijke macht gaan uit van vaststellingen door en rapporten van materiedeskundigen. Maar wat als zo'n vaststelling of rapport door bovengenoemde omstandigheden ontbreekt en er ook nooit zal komen?

Hiermee is de cirkel van het probleem rond. Gedupeerden verdienen desondanks erkenning. Waar eindigt deze rotonde?