In de valkuil van de eeuwige zelfreflectie – podcast

Dit is een gastcolumn van Willeke

Graag wil ik jullie attenderen op een radio-uitzending waarin Tako vragen worden gesteld over waar het *Verdwenen Zelf* zich zo hard voor maakt (zie de podcast onderin deze blog). In het tijdsbestek van een klein uur geeft Tako zeer rake en veelomvattende antwoorden die je kunnen helpen om zelf ook antwoorden te vinden rond alles wat te maken heeft met narcistisch misbruik. Al met al het luisteren zeker waard, ook als je denkt dat je alles al zo’n beetje weet over dit onderwerp. Het biedt herkenning, heldere inzichten en troost.

Hieronder geef ik een paar voorbeelden van onderwerpen en opmerkingen die aan bod kwamen en er voor mij uitsprongen. En ik vertel hierbij mijn gedachtes erover. Schuin gearceerd staan uitspraken van Tako en eronder mijn observaties. Ik zou het ook heel fijn vinden als je jouw gedachtes over de uitzending wil delen, ik heb er zelf echt veel aan gehad!

De authentieke kern vervaagt langzaam maar zeker onder invloed van alle destructie, er is geen ontwikkeling meer mogelijk.
Omdat alle aandacht gericht is op de narcistische ouder , partner of werkgever/collega gaat het helemaal niet over jouw ontwikkeling of groei, die doet niet ter zake. Tenzij jouw promotie of hobby of wat dan ook het belang dient van de narcist, dan staan ze direct klaar om er mee te koop te lopen, om er zelf aandacht voor te krijgen, is mijn ervaring.

Het slachtoffer valt in de valkuil van de eeuwige zelfreflectie.
Omdat je zelf wel de gezonde mogelijkheid hebt om te reflecteren op je eigen gedrag probeer je uit alle macht de oorzaken van de misstanden bij jezelf te zoeken. Maar dit houdt je juist in de greep. Bovendien houden omstanders je daar ook in met opmerkingen als ‘waar twee vechten hebben twee schuld’ of ‘hij /zij heeft het vast niet zo bedoeld’. Zo zijn er talloze opmerkingen boven op de opmerkingen van de narcist die je nog meer kunnen vastzetten.

Als iemand je dagelijks commentaar geeft, controleert en kleineert, dan schaaft het je zelfbeeld weg, druppel voor druppel gaat je zelfbeeld eraan. 'Zie nu wat je mij hebt laten doen' is de opmerking van een narcist om zijn eigen mishandeling naar de ander 'uit te leggen'.

Mijn ervaring is dat de narcist nooit enige verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen gedrag. Zodat als ik wel de verantwoording nam en het pakte negatief uit, dan kon hij mij de schuld daarvan geven. Het lijkt alsof er geen geweten gevormd is en alles zomaar van hem afglijdt.

Slachtoffer worden van een narcist kan werkelijk iedereen overkomen.

Ik heb wel eens gelezen dat ze juist hun prooi zoeken onder mensen die veel te bieden hebben qua intelligentie, ambitie, of creativiteit. Juist omdat ze zelf zo leeg zijn moeten ze het hebben van de bijzondere kwaliteiten van de ander. Dit gegeven troost me dan nog een beetje.

Woorden doen pijn, woorden zijn wapens.
Zelf ken ik beide kanten van mishandeling, zowel de fysieke als de psychische. Echter. als ik geslagen werd door mijn vader dan wist ik dat hij dat niet mocht doen. Maar als er psychische mishandeling plaatsvond door mijn vader en later door mijn ex dan trokken de woorden een spoor van vernieling voordat ik besefte dat het niet klopte wat hij deed. Dat het niet klopte wat er werd gezegd. Bovendien bleef het zich eindeloos herhalen in mijn hoofd. De impact hiervan was voor mij veel groter dan de fysieke klappen.

Eigenlijk word je geëxploiteerd als persoon.
Achteraf kan ik wel zeggen dat de narcisten in mijn leven enorm geprofiteerd hebben van mijn kwaliteiten zoals bijvoorbeeld creativiteit en zorgzaamheid zonder dat daar enige waardering tegenover stond.

Pas als je de kennis hebt over de pathologie, dan pas kun je er duiding en context aan geven.
Kennis is echt macht. Onder andere de boeken van Iris waren voor mij één grote herkenning en erkenning van de situatie waar ik in gezeten zat en gaven me zoveel inzichten. Ik raad voor de mensen die de boeken nog niet kennen echt aan om deze te lezen, ze bieden een enorme verdieping.

Het weggaan bij iemand met (trekken van) narcisme is zo ongeveer het meest krenkende wat je zo iemand aan kan doen… en dan kan het gevaarlijk worden.
In mijn geval begon hij toen een enorm charmeoffensief (op het absurde af) en toen ik daar niet op in ging begon het stalken, de poging tot ouderverstoting, me financieel niets gunnen tot en met mijn rekening leeghalen. Hij ging mijn omgeving beïnvloeden door leugens en bedrog zodat ik bijna niemand meer overhield. Van de inboedel (plus foto's van mijn eigen kindertijd en van mijn kinderen) heb ik nooit meer iets teruggezien. De scheiding werd eindeloos gerekt met rechtszaken. Ik werd er zo wanhopig van dat ik er suïcidaal van werd omdat ik echt niemand meer vertrouwde. Ik dacht dat als ik er niet meer ben, dat het alleen dan allemaal eindelijk op zal houden. Gelukkig vond ik wel de juiste hulp. Ik had toen ik mijn scheiding inging graag de juiste inzichten gehad, dat had me veel leed bespaard. Gelukkig heb ik nu al jaren een fijne relatie en is mijn leven weer op orde.

Deze radio-uitzending deed me weer even stilstaan bij wat dingen en ik raad hem iedereen van harte aan!

Hier kun je de uitzending beluisteren via onze site:

00:00 00:00

of hier via Soundcloud van het Het Hapsis Huis Radio.

Tako Engelfriet / 22-07-21 / ervaringen, mededelingen, nieuws / herstel, interview, narcisme, psychisch geweld

---

6 gedachten aan “In de valkuil van de eeuwige

zelfreflectie – podcast”

Jacoba

24-07-21 om 13:23

“Sorry dat ik besta”.
Die zin raakte me echt.
Zo voelt het voor mij ook al meer dan twee jaar.
Van mijn jongere zus krijg ik al drieënhalf jaar de stiltebehandeing. Zonder reden, zonder uitleg en zonder gesprek besloot ze me opeens uit haar leven te bannen.
Van mijn ouders, mijn narcistische vader en codepente moeder, kreeg ik bijna twee jaar de stiltebehandeling. Opnieuw zonder reden, zonder uitleg en zonder gesprek.
Zelfs toen ik in januari 2020 een ingrijpende operatie onderging, waarbij ook mijn andere, gezonde, borst preventief werd geamputeerd en ik dus geen borsten meer had/heb, werd de stiltebehandeling niet doorbroken.

Niemand schijnt te beseffen hoe ondraaglijk veel pijn het doet als je de stiltebehandeling krijgt. Hiermee word je het gevoel gegeven dat je niet meer bestaat, dat je dood bent (doodzwijgen), dat je geen enkele aandacht of liefde waardig bent, dat je een niets bent, dat je geen bestaansrecht hebt en dat je nooit geboren had mogen worden. Het is zware psychische mishandeling, het is een marteling. Het beschadigt je ziel.
Je verliest je zelfvertrouwen, je eigenwaarde, het vertrouwen in anderen, je zelfbeeld, je levensvreugde en je mentale en fysieke gezondheid.

Woorden kunnen heel veel pijn doen, ook daar weet ik helaas alles van, maar de stiltebehandeling beschadigt je diep en is zwaar traumatiserend. Zeker als je familie, je huisarts en zelfs de psychologe van je moeder hier vanaf weten, dit goedkeuren en, erger nog, van mening zijn dat je dit blijkbaar verdient omdat jij de dader bent. Het is je eigen schuld. Je hebt het over jezelf afgeroepen.
Ze zien je als een slecht, gemeen, leugenachtig en mentaal gestoord persoon. Terwijl je in werkelijkheid een heel liefdevol, goudeerlijk en hooggevoelig iemand bent. Dit maakt de pijn nog ondraaglijker.
Dan kun je niet anders dan denken: “Sorry dat ik besta”.

Beantwoorden

Lizet

04-07-22 om 09:22

Ik sluit mij hier bij aan. Ik kan mij erg vinden in het verhaal dat hier beschreven wordt. Het ‘niemand lijkt te beseffen hoe ondraaglijk veel pijn het doet als je de stiltebehandeling krijgt” is iets waar ik ook veel mee te maken heb en ik ervaar vanuit mij alsof de maatschappij dat genormaliseerd heeft. Inderdaad geeft het een gevoel dat ze je bestaansrecht wegnemen, dat jij bijvoorbeeld geen aandeel mag hebben in mening over je eigen leef en of wat je ervaart hebt. Dit geeft opnieuw een traumatisch effect en is schadelijk.

Beantwoorden

Jacoba

05-07-22 om 20:32

Dankjewel Lizet. Het lijkt er inderdaad op alsof de maatschappij dit genormaliseerd heeft. Sinds twee jaar heeft mijn hele familie me sociaal doodverklaard. Voor mijn hele “gelovige” familie besta ik niet meer. Het voelt alsof ik nooit heb bestaan. Mijn bestaan en mijn leven doen er niet toe. Dat doet zo verschrikkelijk veel pijn. Die pijn verdwijnt nooit. Ik heb mijn hele familie nooit iets anders dan liefde gegeven, heel veel liefde. Aan waarheidsvinding wordt niet gedaan. Naast mij zijn er vijf getuigen van de realiteit, de feiten maar niemand nam de moeite met de getuigen te praten of met mij te praten. Mijn schuld stond bij voorbaat vast. Mijn onschuld mocht niet worden aangetoond. Als een gebruiksvoorwerp werd ik weggesmeten evenals mijn man en mijn twee zoons. En iedereen acht dit normaal. Zelfs mijn (nu voormalige) huisarts en de kerk, waar ik en mijn gezin inmiddels ook geen lid meer van zijn.

Beantwoorden

Silvia

17-01-22 om 17:15

Ik hoor zojuist pas voor het eerst de podcast. Van fysiek geweld of seksueel geweld wordt regelmatig aangifte gedaan. Dat er van psychisch geweld nauwelijks aangifte wordt gedaan heeft niets te maken met het feit dat we ‘dit psychisch geweld gewoon zijn’ zoals de interviewer stelt. Het heeft te maken met het feit dat het vaak lastig aan te tonen is. Bovendien geeft de politie aan dat mijn buurman in principe mij gewoon mag uitschelden als hij op 10 cm afstand van mij staat zonder mij aan te raken. Pas wanneer hij me aanraakt of mijn voordeur vernield kan de politie iets doen. Vanwege mijn ingewikkelde echtscheiding (van destructieve vader) en mijn jongste kind dat helemaal buiten zichzelf is geraakt is ook Veilig thuis betrokken geraakt in mijn gezin. Zodoende ontving ik een uitnodiging om mee te doen aan een onafhankelijk onderzoek vanuit Veilig thuis over huiselijk geweld. Ik heb hierbij anderhalf uur lang allerlei vragen over situaties beantwoord. Bij 98% van de situaties werden twee specifieke mogelijkheden beschreven; 1: fysiek geweld, 2: seksueel geweld. De grote misser in het hele verhaal: psychisch geweld. Ik heb het aan het einde van het onderzoek opgeschreven, dat ik de vraagstellingen rondom psychisch geweld heb gemist. Volgens de website van Veilig thuis valt psychisch geweld onder huiselijk geweld. Hoe komt het dat Veilig thuis de plank hiermee zo mis slaat? Omdat het niet strafbaar is? Het is nodig dat dit soort mazen dicht gaan.

Beantwoorden

F.S

26-06-22 om 21:21

Dit zou ieder mens moeten horen!! Zeer waardevol!

Beantwoorden

Vlinder

18-08-22 om 20:20

Ik heb dit ook zo gezien ..nu 4 jaar verder besef ik me maar al te goed dat dit niet lief is naar jezelf toe ,lieve mensen ik ben nog niet waar ik wil zijn ,maar besef je ,dat je het waard bent om er te mogen zijn !
Warme groeten vlinder

Beantwoorden

Geef een reactie

Het e-mailadres wordt niet gepubliceerd. Vereiste velden zijn gemarkeerd met *

REACTIE *

NAAM *

E-MAIL *

SITE

☐ Mijn naam, e-mail en site bewaren in deze browser voor de volgende keer wanneer ik een reactie plaats.

REACTIE PLAATSEN

VORIGE

Aanpak psychisch geweld vraagt moed!

VOLGENDE

Uit de onzichtbare gevangenis

Zoeken …

Doneer!

Steun onze stichting

SITEMAP

- Home
- Weblog
- In de Media
- Documentaire
- Emotionele en psychische mishandeling
  - Wat is emotionele en psychische mishandeling?
  - Signalen van emotionele en psychische mishandeling
  - Signalen en symptomen bezien vanuit cliënten
  - Plegers van emotionele en psychische mishandeling
  - Vormen van emotionele en psychische mishandeling

Vormen van manipulatie

De dynamiek van emotionele en psychische mishandeling

Misverstanden en mythes

Feiten en cijfers

Voor hulpverleners

Symptomen van emotionele en psychische mishandeling

Complex trauma en dissociatie

Behandelthema's

Bij het verbreken van een relatie

Visie op ouderverstoting

Diensten

Psycho-educatie voor cliënten

Gespecialiseerde behandeling

Boeken

Trainingen

Live op lokatie

Voor jeugd- en gezinsprofessionals

Voor overige professionals
Inschrijven
Online trainingen
voor jeugd- en gezinsprofessionals
inschrijfformulier
voor overige professionals
inschrijfformulier
Maatwerk
Opdrachtgevers
Organisatie
Medewerkers
Links
Contact

Website voor slachtoffers

RECENTE BERICHTEN

- ‘Wees’; Moederliefde onder voorwaarden
- De 6 gevaarlijkste misverstanden over narcisme
- Mathilde Maas Kuper nieuwe voorzitter Stichting Het Verdwenen Zelf
- Slachtoffers huiselijk geweld krijgen een stem in onderzoek ‘Een reis door de keten’
- Stichting Het Verdwenen Zelf zoekt nieuwe voorzitter

Volg ons op:

Diensten

Organisatie

Weblog

Doneren

Links

Contact

Voor Professionals Privacybeleid /

Ondersteund door WordPress

Scanned with CamScanner