

Is jy 'n slagoffer?

Ly jy dalk aan 'n slagoffermentaliteit of slagoffersindroom?



Gallo Images/Getty Images

Die het al byna 'n nasionale tydverdryf geword. Alle teëspoed en persoonlike mislukkings word aan die politieke omstandighede, regstellende aksie, omgekeerde rassisme en swart ekonomiese bemagtiging gewyt.

Ander sondebokke vir jou tekortkominge is natuurlik jou ouers wat een of ander tyd jammerlik in hul opvoeding gefaal het – al het hulle na die beste van hul vermoë opgetree. Natuurlik is die eksvrou, wat altyd 'n "draak" is of die eksman wat altyd 'n "psigopaat" is, ook oorsake van jou onverdiende ondergang.

Ons leef gewis in 'n onstuimige en gewelddadige land. Frustrasie, misdaad en woede regeer. Dis nie asof jy na 'n naald in 'n hooimied hoef te soek vir 'n rede om te misluk nie. Daar is inderdaad 'n indrukwekkende repertoire van redes.

Het ons 'n volk van "beroepslagoffers" geword?

Ja, sê kenners. Die "arme ek"-mentaliteit regeer en die sogenaamde "fundamentele eienskapsfaktor" word gereeld ingespan om die rol van die onskuldige slagoffer te vertolk. Hierdie faktor kom basies daarop neer dat ander mense se foute aan hul karakter toegeskryf word terwyl hul sukses aan omgewingsfaktore te danke is. As jy egter self die een is wat sink, is dit net mooi andersom.

Hierdie mentaliteit, wat uiteraard ons ontwikkelingsvermoë beperk, is al as 'n "blinde kol in ons brein" beskryf, terwyl diegene wat glo hulle is slagoffers, toenemend randfigure word wat geneig is om net toe te kyk.

Menings oor slagoffersindroom

Ademie SA is 'n groep wat aanhangers van die sogenaamde *breathwork*-filosofie is. Dit is waar asemhaling gebruik word om persoonlike probleme aan te spreek. Volgens Ademie SA kan slagoffersindroom na vore kom wanneer 'n mens toelaat dat vrees jou lewe beheer.

Hulle meen slagoffersindroom, wat simptome insluit soos om sleg te voel, jammer en bitter te wees, ander te blameer en haat en vergelding te soek, is die gevolge van 'n swak selfbeeld.

Hoewel daar mense is wat werklik slagoffers is, is daar ander, soos boelies en teistersaars, wat deur toneelspel slegs voorgee dat hulle slagoffers is om op hierdie wyse verantwoordelikheid vir hul dade vry te spring.

Hul taktiek is om, sodra hulle in die beskuldigdebank staan, die trane soos krane oop te draai en dan te beweer hulle is die slagoffers.

Narsissistiese slagoffersindroom

Daar is tot dusver min navorsing gedoen oor slagoffers van die sogenaamde narsissistiese persoonlikheidsafwyking. Mense wat met iemand getroud is wat aan hierdie persoonlikheidsafwyking ly, sal bv met emosionele probleme soos slaaploosheid, gewigsverlies of -toename, angs, depressie en fobies sukkel en kan hulself as "oorweldigend emosioneel leeg" beskryf.

Narsiste word beskryf as mense wat dink hulle is onaantasbaar, oor meerdere kennis beskik en dat geen reëls vir hulle geld nie.

Hulle het 'n onrealistiese en opgeblase mening omtrent hulself en het fantasieë oor eindelose mag, sukses en genialiteit. Hulle buit ander uit en het geen empatie vir ander nie. Diegene wat die naaste aan hulle is, betaal die prys en beland in sielkundiges se spreekkamers.

Mary Jo Fay, skrywer van die boek *When your perfect partner goes perfectly wrong – loving or leaving the narcissist in your life*, sê 'n narsis vererger net 'n reeds stresvolle bestaan.

Slagoffers van narsissisme, wat al as "vasgehokte diere" beskryf is, moet gehelp word om hul beskuldigde selfbeeld te herbou, sê sy.

Slagoffersindroom vs slagoffermentaliteit

Daar is 'n verskil tussen slagoffersindroom en slagoffermentaliteit, sê prof Christiaan Bezuidenhout van die departement maatskaplike werk en kriminologie van UP.

Slagoffermentaliteit kan met Murphy se wet vergelyk word wanneer mense glo as iets verkeerd gaan, dit met hulle sal gebeur. Hulle is altyd ongelukkig en trek altyd aan die kortste end. Navorsing toon ook dat sulke mense herhaalbaar agv hul ingesteldheid slagoffers kan word.

Met slagoffersindroom voel mense hulpeloos en apaties en dat dit hul lot is.

Mense wat aan slagoffersindroom ly, toon ooreenkomste met 'n vrou wat bv gereeld fisiek en/of emosioneel deur haar man mishandel word en mettertyd as gevolg daarvan pateties voorkom.

Dis nie net direkte slagoffers van geweld wat ly nie. "Wederkerige slagofferskap" kan ook erge gevolge hê. "Dit kom voor as mense bv ooggetuies van misdaad is en dan iemand anders se slagofferskap op hulself neem en ook die psige van hierdie slagofferskap aanvaar en internaliseer. Dit dra gewoonlik daartoe by dat mense hul sosiale patrone verander. As jy bv die staatsteater wil besoek en deur 'n gevaarlike deel van die stad moet ry, voel jy ook soos 'n potensiële slagoffer."

Jy sit op die punt van jou motorsitplek en kyk heeltyd rond vir enige beweging, aangesien jy paraat moet wees vir 'n potensiële motorkaping of rooiligroof wanneer jy ook al by 'n rooi verkeerslig stilstou. Prof Christiaan beskryf dit as die "meerkatsindroom".

"Wederkerige (sekondêre) slagoffers is ook mense wat geviktimizeer voel deur die blote gedagte aan die viktimisering van 'n ander wat hulle aanskou het," sê hy.

Om voortdurend te voel asof jy 'n slagoffer kan wees, kan tot psigosomatiese en stresverwante siektes soos asmaverwante aandoenings, veluitslag en maagsere lei. Hierdie konstante gedagtes oor slagofferskap of ander se viktimisering wat aanskou is, word die "onsigbare monster" genoem.

Dit gebeur ook dikwels dat slagoffers van trauma verdedigingsmeganismes toepas deur hul kop as deel van hul oorlewingsmeganisme of hanteringsstrategie in die sand te steek. Hulle bou hoë mure om hul huise, kry 'n groter waghond, installeer die beste alarmstelsels en vertel hulself dat alles in orde is.

Ander mense leef in ontkenning van dit wat werklik om hulle gebeur. Dit word as 'n alternatiewe hanterings- of verdedigingsmeganisme beskou.

Party mense wat sowel direkte as indirekte slagoffers van misdaad is, raak só afgestomp dat dit 'n sielkundige reaksie tot gevolg het wat as 'n verdedigingsmeganisme beskou word, naamlik dat "misdad normaal is".

Sodra misdaad "normaal" geword het en 'n mens dit as normaal aanvaar, word die psige van die gemeenskap aangetas. Daar is dan nie meer grense tov van dit wat reg en verkeerd is nie.

Baie slagoffers van slagoffersindroom vermy dit om oor geweldsmisdad te dink of om daarvoor te praat. Hulle blok enige negatiewe gevoelens uit en gee voor dat hulle heeltemal in beheer van die situasie is. Dit is egter uiters noodsaaklik dat alle mense wat direk of indirek

slagoffers van 'n traumatiese gebeurtenis soos geweldsmisdad is, ontleding moet ondergaan.

Prof Christiaan sê nog 'n tendens wat in ons geweldsklimaat voorkom, is die sg "aangeleerde hulpeloosheidsindroom".

Dit is 'n sielkundige toestand wat as gevolg van verskeie redes ontwikkel en wat daartoe aanleiding gee dat mense te magteloos voel om hulself of hul omstandighede te wil verander.

"Dit word primêr veroorsaak wanneer mense negatiewe ervarings in die lewe aan interne en/of globale faktore toeskryf. Hulle beskou verandering as onmoontlik en bly in 'n groef en doen niks om daaruit weg te breek nie. Hulle aanvaar as 't ware hul lot as permanent en onveranderbaar."

Raak só daarvan ontslae

Prof Geoff Beattie, 'n liggaamstaalkundige van die Manchester-universiteit in Engeland, meen dat straatrowers bedrewe met die ontleding van liggaamstaal is en identifiseer só potensiële slagoffers.

As jy nie 'n slagoffer wil wees nie, moet jy sorg dat jy nie soos een lyk nie. Party mense se voorkoms en houding smee eenvoudig daarvoor om misbruik te word.

Die rede hiervoor is dat jy dalk net die verkeerde boodskappe uitstuur wat ander aanmoedig om jou te boelie en te viktimizeer.

As hierdie mense wat jou as 'n slagoffer beskou, hulle egter teen "n soliede granietmuur" vasloop, sal hulle dalk die aftog blaas en na 'n ander slagoffer soek.

Daar is verskeie weggeetekens wat verklap dat jy 'n slagoffer kan wees. Dit sluit in die manier waarop 'n mens jou kop beweeg, hoe jy praat, neergeslane oë en om deur jou manier van stap die indruk te skep dat jy

nie doelgerig is of vir jouself sal veg nie. Passiewe liggaamstaal, wat krom skouers insluit, word ook as klassieke slagoffer materiaal geïnterpreteer.

Raad aan ouers is om hul kinders te help om te verstaan dat die lewe nie altyd regverdig is nie en dat 'n mens hard moet werk om jou drome te bereik.

Die beste lesse in die lewe is om te leer hoe om struikelblokke te oorkom en hoe om deursettingsvermoë te beoefen.

'n Mislukking is 'n gebeurtenis en moenie jou menswees knou nie. Dit gaan daaroor om uit jou foute te leer en jouself te verbeter. Om iemand anders vir jou foute te blameer gaan jou nie help om suksesvol te wees nie, want dis net 'n verskoning en verskonings is so volop soos kakiebos.

As jy nie eienaarskap vir jou persoonlike lewe en werk neem nie, gaan jy nooit slaag nie. Sukses gaan oor 'n positiewe houding. Erken die foute van die verlede en beweeg vorentoe. Moenie heeltyd daarvoor wroeg nie. Leer eenvoudig daaruit en skryf hulle af.

Stel doelwitte, beloon jouself as jy slaag en moet nooit tou opgooi nie. Jou mislukkings in die verlede is net so groot as wat jy dit maak.

Party mense droom oor sukses, ander word wakker en sit skouer aan die wiel.

Sukses is om een mislukking na die ander te beleef sonder om jou geesdrif te verloor. Die meeste mense behaal hul grootste sukses terwyl hulle slegs een tree agter hul grootste mislukking is. Die grootste mislukking in die lewe is dus wanneer jy tou opgooi terwyl jy nie beseft hoe naby jy aan sukses was nie.

Om ander te blameer en die rol van die slagoffer te vertolk, maak van jou net 'n groter verloorder. \}