

FÖRORD AV
Monica Emanell, leg. psykolog

PERFEKT PÅ YTAN DEFEKT INUTI

Hantera vardag och familjeliv
med en narcissist

ALICIA LUNDBERG

Perfekt på ytan, defekt inuti

Perfekt på ytan, defekt inuti – hantera vardag och familjeliv med en narcissist
ISBN 978-91-984038-6-2

Copyright © Alicia Lundberg 2019
Utgiven 2020 av Egia förlag

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsillustrationer: Shutterstock/Fernando Jose V. Soares, Lora Marchenko
och NadzeyaShanchuk
Omslag och sättning: StjärnDistribution

Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2020



www.egia.se

INNEHÅLL

| | |
|---|------------|
| Förord | 9 |
| Inledning..... | 11 |
| 1. BAKOM FASADEN | 15 |
| Om narcissism | 17 |
| Två typer av narcissister | 34 |
| Bakom masken | 38 |
| I relationen – från himmel till helvete..... | 47 |
| På din planhalva..... | 61 |
| Varför fastnar man?..... | 66 |
| Sammanfattning kapitel 1 | 72 |
| 2. FÖRÄLDRASKAPET | 74 |
| Svartsjuk och snärjd | 75 |
| Roller och dynamik i familjen..... | 79 |
| Det osunda regelverket | 82 |
| Det största sveket | 88 |
| Sammanfattning kapitel 2 | 99 |
| 3. VERKTYG FÖR ATT MÖTA NARCISSISTEN | 101 |
| Släpp taget om det som hade kunnat vara | 102 |
| Två perspektiv och ett verktyg för alla interaktioner | 106 |
| <i>Verktyget VIVIR</i> | 107 |
| Avväpnande..... | 116 |
| Öka chansen att nå fram | 128 |
| Praktiska frågor när barnet har delat boende | 147 |
| Omvärlden och dysfunktionen..... | 155 |
| Sammanfattning kapitel 3 | 159 |

| | |
|--|-----|
| 4. STRATEGIER FÖR ATT SKYDDA DIG SJÄLV OCH BARNET | 161 |
| Ditt känsloliv | 164 |
| Skingra illusionerna | 170 |
| Odling motståndskraft | 178 |
| Barnets känsloliv | 184 |
| <i>Teorin KASAM</i> | 199 |
| Sammanfattning kapitel 4 | 204 |
| | |
| 5. DIN FORTSATT RESA | 206 |
| Stanna kvar eller lämna relationen?..... | 207 |
| Om att stanna..... | 212 |
| Om att lämna | 217 |
| Nya och gamla relationer | 229 |
| Sammanfattning kapitel 5 | 237 |
| | |
| BRA ATT VETA | 239 |
| Barnkonventionen | 239 |
| Här kan du få stöd | 240 |
| Om du och barnet far illa..... | 245 |
| Om du eller någon annan blir utsatt för våld | 246 |
| Om barnet mår dåligt..... | 251 |
| Om samarbetet kring barnet havererat | 254 |
| Ordlista | 267 |
| Litteraturlista | 269 |
| Tack! | 272 |

”Samtidigt som en nära släkting berättade att hon drabbats av cancer klagade Rickard på huvudvärk och fick en värktablett. Tabletten fastnade i halsen varpå Rickard gjorde en stor scen av det hela. Allas fokus gick från cancerdiagnosen till att förse honom med vatten och prata om hur det kändes för honom. Scenen kändes helt absurd, men det var så där med Rickard, det fick aldrig vara mer synd om någon annan. Även i de stunder när jag eller någon annan verkligen behövde honom så var hans behov alltid störst. Det slog aldrig fel.”

”Alicia”

För att identifiera om din partner saknar empati, ställ dig frågor som:

- Kräver han att du släpper allt du har för händerna bara för att han vill något eller har ett behov?
- Blir han oersonligt arg eller tvär när andra människor sätter gränser och han får ett nej?
- Respekterar han dina känslor och behov även när han inte förstår dem?
- Visar han sällan omsorg om andra? Och när han väl gör det är den hänsynen ofta missriktad?
- Om han får feedback på att hans hänsynstagande är missriktat, är det då troligt att han korrigerar sitt beteende?

- Har andra personer rätt till sina egna känslor eller anser han att de kan känna fel?
- Kan han be om ursäkt och uppriktigt mena det?

Att vara avundsjuk på andra eller tro sig vara föremål för andras avund

Den narcissistiska personen går omkring i livet med en känsla av att vara förfördelad och har därför lätt att känna avund mot dem som han anser har det bättre eller som har något som han tycker sig vara förtjänt av. Avund är en svår känsla för en narcissist att bära. Den leder till att han också känner sig kränkt, och som kränkt väcks en lust att hämnas. Illvilligt kan han då försöka förstöra för någon annan i syfte att själv må bättre. En annan taktik han kan ta till för att skydda sitt omogna känsloliv är att göra om verkligheten. Han vänder helt enkelt på det och betraktar den andra personen som avundsjuk på honom. Genom att tillskriva den egna avunden på andra och utnämna sig själv som föremålet för deras avund slår han nämligen två flugor i en smäll. Dels slipper han de jobbiga känslorna som avundsjuka innebär och dels får han känna sig som herre på täppan och i en avundsvärd position.

Du vet att du bevitnar det här personlighetsdraget när du ser någon avfärda andras framgångar med att de bara haft tur, själv ta åt sig äran för dem eller utan belägg beskylla andra för att vara avundsjuka.

För att identifiera om din partner ofta är avundsjuk på andra eller tror sig vara föremål för andras avund, ställ dig frågor som:

- Pratar han nedlåtande om andra utan att det tycks finnas en uppenbar anledning?

- Misstänker du att han vill ha något av det som den han pratar illa om har? Det kan vara materiella saker men även handla om till exempel social framgång, utseende eller prestationer.
- Ser du själv samma sak som han gör när det gäller personen som han talar illa om?
- Är han onyanserad i sitt sätt att kritisera andra?
- Är hans uppfattning om folks syn på honom rimlig?
- Har han svårt att släppa andras framgångar och fokusera på sig själv och vad han ska göra åt sin egen situation?
- Är andras framgångar orättvisa enligt honom?

Att vara arrogant och högdragen

Med sin syn på att vara förmer betar sig narcissisten ofta drygt. Empatibristen gör att han inte har några problem med att säga rent ut eller på andra sätt visa att han är bättre än alla andra. Med nedlåtande kommentarer och pikar, illvilliga ögonkast, hopsnörpt mun och ett för övrigt stängt kroppsspråk kan han få andra att känna sig små i hans närvaro.

Du vet att du bevitnar det här personlighetsdraget när du ser någon urskillningslöst skryta om sig själv och sina prestationer, alternativt tala om egna känslor och upplevelser som om de vore fakta eller burdust klanka ner på andra.

För att identifiera om din partner är arrogant i sitt beteende eller sina attityder, ställ dig frågor som:

- Får han folk att känna sig osäkra i hans närvaro genom att fälla syrliga kommentarer, pika eller håna dem?
- Använder han ofta tonfall, minspel och kroppsspråk för att visa sitt ogillande och sin avsky?
- Tycks han se ner på andra?
- Anser han sig vara förmer än andra?
- Tycker han att vissa grupper av människor är mindre värda än andra?
- Pratar han ofta om egna erfarenheter och slutsatser som om de vore rena fakta och inte åsikter?
- Är det han säger nyanserat eller är han en självutnämnd expert på olika områden?
- Vet han alltid bäst?

I relationen med narcissisten kan du uppleva dessa saker:

- Att du måste trippa på tå för att inte väcka din partners missnöje eller vrede.
- Att du måste parera din partners lynnighet.
- Att du ständigt hamnar i situationer med din partner där du måste förklara och försvara dig.
- Att du är ansvarig för att hålla din partner på gott humör.
- Att det är din partners humör som styr om det blir en bra eller dålig dag.
- Att din partner låter dig ta ett oproportionerligt stort ansvar för alla fel och brister som finns i er relation.
- Att det är ett stort gap mellan din partners ord och handling och att du är den enda som ser det.
- Att din partner inte förstår dig och dina känslor.
- Att din partner lever i sin egen värld och att den är separerad från den värld du och alla andra bor i.
- Att din partner inte bryr sig om dig på riktigt, och inte heller om andra.
- Att du är ensam när du är tillsammans med din partner.
- Att något är fel med din partner även om du kanske inte riktigt kan sätta fingret på vad.
- Att allt du säger och gör är fel enligt din partner.
- Att du inte längre vet skillnaden mellan rätt och fel och upp och ner i den här relationen.

Två typer av narcissister

Narcissister skiljer sig förstås precis som oss andra åt i fråga om utseende, personlighet, tycke och smak. Framgång och berömmelse betyder en sak för en och något helt annat för en annan. Motivationer och drivkrafter varierar från person till person såväl för gemene man som för narcissister men två huvudtyper kan vi ändå urskilja. Enligt tidigare nämnda Etensohn är forskarna eniga om denna typindelning, men terminologin är ännu inte standardiserad.

Jag har valt att kalla de två typerna för ”den öppna” och ”den dolda” narcissisten, eftersom det säger något på en övergripande nivå om hur de fungerar.

Precis som med personlighetsstörningar i stort kan det vara bra att tänka på det som en skala. En narcissistisk person kan mycket väl vara antingen det ena eller det andra, det vill säga öppen eller dold, eller ha drag av båda. Vi ska titta närmare på de här dragen och det pussel man som anhörig ofta måste lägga för att inse att man har att göra med en narcissist. Det gör vi i avsnitten:

- * *Den öppna narcissisten*
- * *Den dolda narcissisten*
- * *Ett pussel att lägga*

Den öppna narcissisten

Den öppna narcissisten är den grandiosa människan personifierad och stereotypen för hur en narcissist beter sig. Han är, enligt egen utsago, så gott som felfri – en utvald och mycket speciell person. Det karaktäristiska draget hos den öppna narcissisten är hans brist på ödmjukhet. Han kan utan att skämmas skryta om sina bedrifter och sin egen förträfflighet och är ofta okänslig i sin framtoning. Den här typen kan beskrivas som rättfram och charmig, men också burdus och något av en buffel att ha att göra med. Här gäller devisen ”se på mig för jag är störst, bäst och vackrast”. Försvarsmekanismerna är extremt höga, vilket gör att han sällan eller i väldigt låg grad lider av ångest och stress. Känslan av skam, som alla narcissister arbetar så hårt för att slippa komma i kontakt med, är i den öppna narcissistens fall undertryckt och därmed också omedveten för honom själv.

Den här typen av narcissist stövlar rakt på utan hänsyn till andra. I gräl kör han över sin motpart brutalt och känslökallt. Med sitt beteende vill han skrämman sin motpart till tystnad och tvinga honom eller henne till anpassning.

Den dolda narcissisten

I den dolda narcissistens fall är skamkänslan tvärtom ständigt närvarande. Hans försvarsmekanismer är mycket skörare än hos den öppna narcissisten, vilket resulterar i ständig ångest och rädsla och en hyperkänslighet för minsta tecken på att bli avvisad. Han känner sig otillräcklig och ställer ofta höga krav på perfektion hos sig själv, vilket bidrar till ångesten. Den dolda narcissisten föraktar i regel sig själv för sin oförmåga till perfektion men tycker samtidigt att han har en dold eller oförlöst talang som han i sin tur föraktar andra människor för att inte uppmärksamma tillräckligt. Hans grandiositet är alltså mer outtalad och pågår i mångt och mycket i hans egna fantasier. Den dolda narcissisten är väldigt medveten om sin ofullkomlighet men i regel väldigt omedveten om de höga hästar han sitter på eller orimligheten i de krav han ställer på sin närmaste omgivning. Med sin hyperkänslighet tvingar han sin närmaste krets att ständigt blidka honom och bedyra honom sin lojalitet. Han gömmer sig ofta bakom en fasad av påklistrad ödmjukhet. Den dolda narcissisten för gärna tankarna till någon som agerar offer eller martyr. Utåt sett visar han attityden ”nej, men inte ska väl jag ...” medan han i själva verket, i det fördolda, tycker sig vara värd så mycket mer.

Den här typen av narcissist kan prata nedlåtande om sig själv inför andra med syftet att motparten ska lirka, smickra och uppmuntra eller försäkra honom om hans förträfflighet. I gräl med en partner tar han gärna offerrollen, vilket i omgivningens ögon lätt tolkas som att han befinner sig i ett underläge, medan det i själva verket är precis tvärtom. Med sitt beteende vill han också styra sin omgivning. Skillnaden är att han gör det genom att väcka dåligt samvete och sympatier hos omgivningen och på så vis förmå andra att anpassa sitt beteende.

Den öppna narcissisten förväntar sig specialbehandling för att han anser sig vara bättre än alla andra, medan den dolda förväntar sig specialbehandling för att han är svagare än alla andra. De två typerna ter sig olika men bär ändå på samma sorts grundproblematik.

När vi nu går vidare i vår utforskning av narcissisten så bär gärna med dig det här perspektivet, även om vi nu släpper fokus på det. I fortsättningen kallar vi honom enbart narcissisten, även om han förmodligen ligger någonstans på skalan mellan öppen och dold.

Ett pussel att lägga

Hur vet du då om en människa har den här personlighetsstörningen? Eller mer direkt till det som bränner – hur vet du om din partner är narcissist? Precis som diagnoskriterierna pekar på så handlar det om hur pass varaktigt det här beteendet är. Det kan inte handla om ett enstaka tillfälle då din partner uppvisat prov på oerhörd barnslighet och egoism. Inte heller två eller tre. Som anhörig behöver du istället lägga pusselbit till pusselbit för att slutligen se den helhetsbild som träder fram. Handlar det om ett stadigvarande mönster hos den här personen? Då kan det mycket väl vara så att du har att göra med en fullfjädrad narcissist. Eller är det personlighetsdrag och tendenser som är svåra att ha att göra med? Då är det mindre troligt att det handlar om en personlighetsstörning. Det kan vara nog så jobbigt att ha att göra med ogina drag hos en människa som du lever med eller som du måste förhålla dig till därför att ni har barn tillsammans. Men det är ändå väsensskilt att ha att göra med en person med narcissistiska tendenser jämfört med den regelrätta narcissisten. Medan personen som har narcissistiska drag troligtvis har en viss form av flexibilitet och en viss förmåga att ta till sig kritik så sitter nämligen narcissisten fast i ett evighetsmönster. Hans personlighet är statisk och förändras inte över tid. Inte ens stora livshändelser som annars har en tendens att omforma vilka vi är som människor rubbar hans sätt att vara. Han är och förblir i mångt och mycket den han alltid varit, och med detta följer ett extremt oflexibelt beteende. Han kommer alltid att vara perfekt på ytan (i alla fall enligt sig själv), men defekt inuti.

Bakom masken

Hur blev han då narcissist? Troligast är det en kombination av arv och miljö som ligger bakom utvecklandet av personlighetsstörningen (Behary, 2008). En tuff barndom gör inte att man automatiskt utvecklar narcissism, men det skapar en sårbarhet för att utveckla störningen. Alla påverkas vi av de samspel vi erfar under barndomen. Även de minsta beståndsdelarna i de vardagliga interaktionerna har betydelse för vår mentala hälsa, speciellt om de upprepas hundratals, kanske tusentals gånger under vårt liv. Det grundläggande personlighetsdrag vi föds med kan antingen förstärkas eller omformas av den miljö vi växer upp i och av de relationer vi omges av tidigt i livet.

Vanliga förklaringar till uppkomsten av narcissism är att man som barn haft följande erfarenheter:

- Att kärleken varit villkorad.
- Att man tvingats till stor anpassning på bekostnad av den egna personen.
- Att man fått kärlek och uppskattning baserat på prestation snarare än för sin egen skull.
- Att man uppfattats som en förlängning av sina föräldrar.
- Att man tvingats till ett för stort ansvar för tidigt.
- Att man blivit satt på en piedestal och ansetts vara felfri istället för att ha fått realistisk feedback.
- Att man blivit alltför curlad och skyddad från eget ansvar istället för att ha fått pröva och misslyckas.
- Att man farit illa, till exempel utsatts för oförutsägbar och opålitlig omsorg.

Gemensamt för förklaringarna är att barnet tvingats eller hindrats från att utveckla en egen person och istället behövt leva upp till ett ideal skapat av en eller två vårdnadshavare.

Om vi ska koka ner narcissism till sin kärna så handlar det i grund och botten om en oförmåga att kunna hantera sin självkänsla. I barn- domen mötte narcissistens känslomässiga utveckling hinder som gjorde att utvecklingen avstannade. Det här innebar att självkänslan är och förblir primitiv, som ett litet barns.

En narcissist växer upp under trycket att vara perfekt, oklanderlig, framgångsrik och beundrad enligt den mall som föräldern sätter upp. Vacker yta, högt intellekt eller både och. En förlängning av sina föräldrar. Föräldrarnas syn på barnet blir också barnets syn på sig själv. Barnet ser sig självt som en defekt person som måste bli någon annan än han egentligen är för att bli älskad och accepterad. Och det är precis vad han blir. Någon annan. I det här avsnittet ska vi titta närmare på varför narcissisten gör som han gör och hur han använder sig av olika knep för att reglera sitt känsloliv, det gör vi i följande avsnitt:

- * *Det falska jaget och masken*
- * *När masken riskerar att falla*
- * *De ständiga grälen*
- * *Fulspelet*

Det falska jaget och masken

För att stå ut med den brännande skammen av att vara otillräcklig anammar narcissisten en överlevnadsstrategi som innebär att han klyver sin personlighet i två delar. Den ena delen är det svaga jaget som inte duger, och den andra delen är ett falskt påklistrat jag som är allt det där som han känner att han behöver vara för att ha ett existensberättigande som människa. Det falska jaget blir den mask bakom vilken han lever sitt liv. Det falska jaget blir av naturliga skäl oerhört ömtåligt och är ständigt beroende av omgivningens återkoppling och godkännande. Behovet av feedback blir till en livslång strävan. Tidigare nämnda Nilson och Silfving beskriver det som att en person med den här problematiken skapar sin identitet genom den kärlek och uppskattning som omvärlden visar den bild han ger av sig själv. Med

sitt utvecklade jag är narcissisten, om han står ensam, en konturlös varelse. Bara när andra ser, bekräftar, beundrar eller, om inget bättre bjuds, räds honom blir han någon.

Det är förstås problematiskt att klyva sin personlighet i två. Narcissisten bär för alltid omedvetet två röster inom sig. Det verkliga jagets röst som viskar i hans öra att han är värdelös och dålig och det falska jagets röst som målar upp en verklighetsfrånvärd självbild baserad på perfektion eller prestation.

Dessa två röster är i ständigt krig med varandra och han kommer ägna sitt liv åt att tysta det verkliga jagets röst. För honom är det en kamp på liv och död, om än en känslomässig sådan. Det här kan kanske skänka bättre förståelse för varför nära och kära inte kan ta något annat än en statistroll i hans liv. En människa som är kluven och vars inre ständigt är i krig har helt enkelt inte utrymme för att ta in någon annan.

När masken riskerar att falla

Kritik och ifrågasättande är något som narcissisten alltid tar personligt. När han upplever att han blir ifrågasatt eller kritiserad blir reaktionen blixtnabb – pang, så kommer raseriet som ett brev på posten. Vreden är primitiv och står sällan i proportion till den händelse som utlöste den. Det kan handla om att han utsätts för verklig kritik, men det kan även räcka med en kommentar som inte är menat som kritik men som uppfattas negativt. Du kanske frågar i förbigående var ert barns underställ ligger. Om frågan tolkas som en dold anklagelse kan den leda till ett plötsligt uppblossat gräl. Även de enklaste vardagshändelserna och interaktionerna kan leda till den här typen av överreaktioner.

Du som drabbas av hans plötsliga raseri blir ofta både överrumplad och skrämmd av dess kraft. Då är det lätt att tolka vreden som ett tecken på att du måste ha gjort något fundamentalt fel för att utlösa en sådan häftig reaktion. Samtidigt övergår det ditt förstånd hur någon kan bli så arg över vad som tycks vara en bagatell. Du tänker att han uppenbarligen måste ha missförstått något och kan hamna i en ond spiral av förklarande och ursäktande.

I efterverkningarna av den plötsligt uppblossade vreden är det dessutom vanligt att han straffar ut partnern med tystnad och iskyla.

Det här beteendet kan hålla i sig i dagar och ibland veckor. Vad är det som händer? Varför gör han så här?

En narcissistisk person använder sig av något som kallas för ”narcissistiskt försvar”. Det här försvaret är det skydd som han satt upp för att förhindra det falska jagets mask från att falla. För om det skulle ske skulle han nämligen bli av med sin egen illusion av förträfflighet, och allt som blir kvar är ett trasigt fladdrande jag utan konturer. Det är klart att det är skrämmande – mer skrämmande än något annat han kan tänka sig. Därför skyddar han det falska jaget med sitt liv och läser ständigt av sin omvärld i jakten på potentiella fiender som vill honom illa. I hans värld är det honom *som person* du ifrågasätter när du ifrågasätter något som han *gör* – oavsett om det sker direkt eller om han indirekt tolkar det så.

Det går inte att nå fram eller hitta lösningar kring det som problemen tycks handla om på ytan eftersom problemen *egentligen* handlar om det som befinner sig inlåst i narcissistens omedvetna – osynligt för honom själv och oåtkomligt för alla, inklusive hans partner.

Som partner behöver du ha i åtanke att gräl med en narcissistisk livskamrat sällan handlar om det som det på ytan tycks handla om. Det handlar inte om att du frågade var barnets underställ låg. Hans överreaktion handlar istället om att han upplever sig vara ifrågasatt, att hans mask kom på sniskan och att du i det ögonblicket inte bekräftade den bild han har av sig själv – det är det som gör honom så rasande arg.

Det narcissistiska försvaret kan ske öppet aggressivt med skrik eller hot som uttryck. Det kan också ske mer subtilt som isande kyla, utfrysning eller en hotfull kompakt stämning i rummet som säger att du bör passa dig. Hur det än sker så är det ofta väldigt skrämmande att utsättas för dessa primitiva försvarsmekanismer, eftersom det rör sig om så starka känslor.

TIPS!

Med vetskap om att de häftigt uppblossade grälen sällan handlar om vad de på ytan tycks handla om gör du som partner bäst i att inte addera mer bränsle till diskussionen.

Förslag på hur du kan bemöta din partner när det narcissistiska försvaret är väckt:

1. Bekräfta hans upplevelse och beklaga den. *Exempel:* Jag hör att du är arg nu och jag är ledsen att du känner så.
2. Förklara din avsikt (en gång) och separera hans upplevelse från din. *Exempel:* Det var inte min avsikt att anklaga dig och jag är ledsen om det var så du uppfattade det, det var inte så jag menade. Jag undrade var understället ligger eftersom jag faktiskt inte vet var det ligger.
3. Tydliggör vad du vill ska hända nu. *Exempel:* Nu ska Oliver (barnet) till förskolan och vi har bråttom, så jag måste skynda mig nu. Jag kan inte säga mer än det jag redan sagt.
4. Avlägsna dig fysiskt från honom och situationen.

Den här strategin innebär inte att hans vrede per automatik upphör, utan det handlar om att du separerar hans upplevelse från din. Du behöver inte tillåta att hans tilltrasslade upplevelse blir till din verklighet. Du behöver inte heller ta ansvar för eller be om ursäkt för saker som du inte är ansvarig för. Om hans vrede håller i sig, fortsatt konsekvent att upprepa stegen och se till att avlägsna dig från honom.

De ständiga grälen

Narcissistens inre är som en ständigt påslagen tryckkokare. Det här gör att han med regelbundna intervaller söker sig till konflikter och medvetet provocerar fram ändlösa, tröstlösa diskussioner med sina nära och kära. Den här typen av beteende ger honom nämligen utlopp för det inre tryck han själv ständigt känner. Det kan yttra sig i rent ut sagt

absurda diskussioner och beskyllningar. Det finns ingen som kan trycka på andras knappar så bra som narcissisten kan. Det kan vara passivt aggressivt, där han genom illasinnade pikar, minspel och kroppsspråk visar vad han tycker utan att säga det rent ut. På så vis slipper han stå för vad han tycker och kan vid ett eventuellt ifrågasättande neka och anklaga dig för att ha missförstått alltihop. Men det kan också vara mer direkt och aktivt provocerande. I en parrelation kan till exempel en partner få klä skott för saker som inträffar och bli beskylld för att vara orsak till att han förlorat sitt jobb eller att barnet olägligt gått och fått vattkoppor just när semestern ska dra igång.

Om du nappar på kroken som läggs ut har narcissisten dragit vinstlotten. Då får han nämligen möjligheten att peka med hela handen på dig. Det är inte ovanligt att han i slutändan påstår att det var du som både var orsak till grälet och som startade det. Här kommer den farliga logiken kring orsak och verkan som vi varit inne på tidigare in i bilden. Om du inte håller tungan rätt i mun är det lätt att tappa bort vem som sa vad och den egentliga orsaken till att ni började gräla. Det kan vara svårt att ta in men är ändå viktigt att ha med sig: din partner *vill* skylla alla problem i er relation på dig. För om det inte är dig det är fel på, vem ska han då skylla alla problem i sitt liv på?

Fulspelet

Narcissisten vill alltså till varje pris undvika att komma i kontakt med det verkliga jagets svagheter och ägnar outtröttligt all sin energi åt att undvika mötet med detta. För att skydda den falska självbilden från kollaps är han därför utrustad med en verktygslåda full av metoder för att förhindra katastrofen från att inträffa. Fulspel är en ständig följeslagare.

Förutom att skydda den här falska självbilden från att falla sönder används de här metoderna för att uppnå materiella syften och mål. Att använda dessa verktyg är för narcissisten lika självklart som att du och jag klär på oss kläder varje dag. Det är så inarbetat att det sker per automatik. Hur medveten han är om vad han gör varierar, men orsaken bakom handlingarna är och förblir omedvetna för honom. Vad är det för fulspel han använder sig av? Vi kommer nu att titta närmare på

hans två favoritvarianter av fulspel där du påverkas känna eller göra saker för narcissisten.

Manipulationer

Att manipulera någon är en form av påverkningsmedel som används för att få någon att förändra sitt beteende eller sin uppfattning. En narcissist manipulerar ständigt sin omgivning. Istället för att säga rent ut vad han menar och vill, säger och gör han saker som vid en första anblick inte tycks ha någon koppling till det han vill uppnå. Vad är meningen med att gå den här omvägen för att få sin vilja igenom? Jo, syftet med detta är att väcka känslor hos den andra, som påverkar hur han eller hon betar sig – men utan att behöva stå för det. Manipulationerna är narcissistens sätt att kontrollera och behålla makt över sin omgivning. Genom dem styr han andra vad de ska tycka, känna och göra för honom.

Vi kan ta ett exempel. Säg att du och din partner sitter i soffan tillsammans och har det mysigt. Han är varm och öm och håller armen om dig. Du känner i stunden att ni verkligen har kontakt. Samtalet kommer in på sommarens planer och du berättar i förbigående att du och en väninna pratat om att göra en kort resa tillsammans i sommar. En skugga far plötsligt fram över hans ansikte. Han drar undan armen som han höll om dig och sätter på tv:n. Tydligt är samtalet över. Bara sådär. Du frågar din partner om han blev sur, men han nekar. ”Får man inte vara trött eller?” frågar han avvisande. Resten av kvällen sitter ni under tystnad och tittar på tv:n, han till synes oberörd och du konfunderad.

En kort tid därefter kommer din väninna hem till er på middag. Senare den kvällen när väninnan gått hem tar din partner upp att han ogillar henne. Han säger att hon har dåligt omdöme och drar upp något hon berättat om sig själv under kvällen som ett exempel på detta. Den kvällen bråkar ni. Du har inte ändrat uppfattning om din väninna baserat på något som din partner har sagt, men från och med nu undviker du att bjuda hem henne när din partner är hemma. Bättre att ses på stan, resonerar du. Sommaren närmar sig och du tar åter igen upp resan med väninnan med din partner. Det blir ännu ett gräl och den här gången vägrar din partner prata med dig eller ens

vara i samma rum som dig. I två hela dagar fryser han ut dig. Enligt honom är du fri att göra vad du vill när du vill i förhållandet. Men det verkar ju uppenbarligen inte så. Det är nämligen likadant varje gång du tar upp något som har med den här resan och väninnan att göra. Din partner blir sur och tvär, blicken mörknar och all kärlek er emellan tycks som bortblåst. Nu känns resan med väninnan inte rolig längre, så när du några dagar före avresa känner av lite halsont tar du tillfället i akt och ställer in det hela. När du senare samma kväll berättar om det för din partner lyser han upp och ger dig en kram. Det blir en mysig kväll i soffan den kvällen.

Det här är manipulation. Din partner har just lyckats med bedriften att få ha dig för sig själv – utan att behöva stå för att det är det han vill. Så här går det till. Genom att pendla mellan växelvis värme och kyla, kärlek och utfrysning ser den narcissistiske partnern till att få sin vilja igenom.

Andra exempel på manipulationer narcissisten kan ägna sig åt är att överdriva sjukdom för att vinna sin partners omsorger, ge bort en gåva eller en mindre tjänst i syfte att få något ännu större tillbaka eller locka barnen med guld och gröna skogar för att vinna deras gunst och få spela rollen som favoritförälder. Eftersom narcissisten agerar utifrån en överlevnadsstrategi som han antog som barn är hans samvete frikopplat från att använda den här typen av fulknep. Det gör honom tillräckligt okänslig inför den skada han orsakar dem han manipulerar.

*Den här boken visar att du inte är ensam i
din kamp och att det lönar sig att kämpa för
belöningen – en högre livskvalitet.*

Monica Emanell, leg. psykolog

Relationer med narcissister är komplexa och kan kännas omöjliga att förstå sig på. Bekräftelse och värme växlas med kritik och kyla. En narcissist säger en sak men gör en annan och det som gällde igår gäller inte nödvändigtvis idag. Det är förvirrande, och i relationen tassar man ständigt på tå för att inte väcka den lättkränkta personens vrede. Narcissisten förmår inte sätta någon annan än sig själv i främsta rummet, inte ens sina egna barn. Det här får inte bara familjelivet att halta, det sänker självkänslan hos dig som partner och skadar barnen.

Om du misstänker att din partner eller personen du har barn tillsammans med är narcissist har du förmodligen många frågor. Hur vet man egentligen om någon är narcissist? Går det att leva med någon som anser sig vara felfri? Hur kommunicerar man för att nå fram till någon som bara har sig själv och sitt eget bästa framför ögonen? Hur avvärjar man en person som ständigt vrider och vänder på sanningen, kränker och manipulerar? Och viktigast av allt – hur skyddar du dig själv och barnen?

Perfekt på ytan, defekt inuti ger dig verktyg och strategier för att hantera relationen och skydda dig själv och era eventuella barn. Genom bokens många beskrivningar får du möjlighet att känna igen din egen livssituation. Lättillgängliga fakta varvas med handfasta råd kring hur du kan hantera olika situationer och svårigheter som relationen och föräldraskapet med en narcissist medför.

Författaren skriver om egna erfarenheter men har också intervjuat medföräldrar och psykologen Monica Emanell som är expert på området. Författaren driver bloggen www.giftigarelationer.com.

