

# Narcissisme

af Michael Bager ©

## Narcissismens fire ansigter

- Narcissistisk udviklingstræk
- Narcissistisk personlighed
- Narcissistisk karakter (ex borderline)
- Narcissistisk sygdom

## Hvor kommer det fra?

Narcissisme opstår, når et større eller mindre område af et barn ikke bliver set – kærlighed, grænser, vrede, gråd, fantasi, gengælde følelser, give/modtage, acceptere et nej osv.

Med rette påpeger fagfolk på området, at vi lever i et samfund som udvikler narcissisme – det er et samfund, der fx er præget af travlhed og hvor vi overser hinanden (at blive ”set” som barn, er en af nøgleværdierne, vi får med os fra barndommen). Man kan spørge sig selv, hvilken forskel gør det, at børn tidligere var nødvendige, i dag er blevet til underholdning?

## Hvad sker der, når et barn ikke bliver ’set’?

Når et barn ikke er blevet set på et større eller mindre område (kærlighed, grænser, vrede, gråd, fantasi, gengælde følelser, give/modtage, acceptere et nej osv.), vil der udvikles større eller mindre narcissistiske træk.

For at skabe et billede, kan man sammenligne det med, at hvis man forestiller sig, at de områder, som barnet ikke bliver set, illustreres for hvert område med store stykker sølvpapir – dvs. hvert stykke sølvpapir er billede på de områder, hvor vi bliver set eller ikke set. Bliver vi ikke set, krøller sølvpapiret sig sammen, og ligger som en klump inde i vores mave. Jo mindre vi er blevet set, des større er klumpen.

Sølvpapirsklumpen ligger nu inde i maven – den er ikke rar, men den ligger der. Barnet er ikke i stand til selv at gøre noget ved den. Det er en stor klump, dannet af mange mindre eller større områder, hvor barnet ikke er blevet set. Forestil dig nu, at der ud fra den store klump går små tråde ud – ligesom fra brandmænd om sommeren i vandet. Hver tråd er det område, som barnet ikke er blevet set på, man kunne kalde det små antenner.

Når disse tråde/antennener bliver ramt, bliver man hårdt ramt. For det er jo netop et område, hvor man som barn aldrig er blevet set. Derfor har man ikke noget nuanceret forhold til området. Det er så voldsomt, at når man bliver ramt på disse tråde, er det med tanker som ”jeg er ikke elsket”, ”er jeg god nok eller ej” osv. Altså en meget voldsom reaktion.

## Enten/eller følelser

### Michael Bager

bagerogaagaard.dk  
Farimagsvej 38, 2.  
DK 4700 Næstved

Mob +45 50 72 78 40  
www.bagerogaagaard.dk  
mb@bagerogaagaard.dk  
CVR-nr. 25927001

Hvis man gør det, man plejer at gøre,  
får man det, man plejer at få

Det bliver til kampen om livet, når disse tråde rammes, og når personen skal give udtryk for sine tanker og følelser, er de præget af enten/eller-tanker og alt er sort/hvidt. Der er ingen nuancer og intet gråt mellemland.

Voksne personer med narcissistiske træk har konkurrence som en god følgesvend. Vi konkurrerer for at overgå de andre, for dermed at høste ros, for dermed at få andres accept og anerkendelse. Mennesket reagerer helt naturligt – nemlig forsøger at forsyne sig med opmærksomhed, kærlighed og dybest set at genoprette det ødelagte. Bliver personen ikke mødt af sine omgivelser i sit forsøg på 'opmærksomheden', opstår grundfølelser som fx raseri og depressivitet.

### **Case: To veninder skal ud og shoppe...**

Det er ikke sikkert, at det er raseri og depressivitet vi ser udtrykt – det kan have andre udtryk, men analyseres reaktionen vil man finde, at det er raseri og depressivitet der ligger inderst inde og styrer det.

De to nye veninder Lotte og Helle snakker sammen i telefonen. Fra første dag på universitet har de svunget sammen – de arbejder godt sammen, supplerer hinanden godt og så har de samme interesser og er på kort blevet rigtig gode veninder.

Lotte vil have Helle med ud at shoppe. Helle har ikke svaret præcist på om hun ville eller ej, faktisk har hun ikke råd, men det har hun ikke lige fået fortalt Lotte, der nu har sat sig op til det helt store.

Til Helles store overraskelse reagerer Lotte meget kraftigt, da Helle bakker ud, efter Lotte har spurgt hvornår de skal mødes. Det hele ender med, at Lotte ubryder: *"når du ikke vil tage med mig ud og shoppe, så kan du bare glemme det hele"*.

Helle føler sig afvist, og forstår ikke, hvorfor Lotte ikke kan forstå, at hun ikke har råd, og hun er meget nervøs for, hvor såret og uretfærdigt behandlet Lotte føler sig.

### **Opklaring**

Det viser sig, at Lotte som barn ikke blev mødt på hendes idéer, impulser, lyster osv. Lotte sad tilbage, og følte sig som den mest uduelige person, og var rasende.

Helle sad tilbage og følte sig som verdens dårligste veninde – Lotte mere end antydede at det nu var slut med at være veninder. Det var længe siden, at hun havde følt sig så afvist.

Hvordan ville en hensigtsmæssig reaktion fra Helle nu være?

### **Hvordan opleves mødet med narcissistisk træk**

Ved mødet med en person med narcissistiske træk føles mødet for den anden person som en vippe: enten er man oppe eller nede. Set udefra føler folk sig enten idealiseret eller devalueret.

### **Set indefra**

Inderside og yderside ser vidt forskellig ud. Inde i – dvs. indefra i narcissisten – sidder der en lille én, som er så lille bitte, at den er i tvivl om "gad vide om andre vil være sammen med mig? – det vil de nok helt bestemt ikke".

### **Vi er mange i båden**

Vi er mange, som har det narcissistiske i os – vi lever ikke i en perfekt verden. Nogle må arbejde mere end andre, for at reparere på de områder, som vi ikke er blevet set på som børn.

Når vi fx møder et barn i børneklubben, som har slået sig og græder voldsomt, kan vi blive helt irriterede og bede barnet om at holde op med at græde. "Det er jo ikke noget at tude over", kan det lyde fra omgivelserne. Men i virkeligheden, er det i denne sammenhæng omgivelserne, der kommer i kontakt med den gråd, som de aldrig selv fik lov til...

### **Hvis man ønsker at arbejde med det narcissistiske**

Er der en god vej man kan gå. Den er godt givet ud for den ramte.

1. Intellektuel erkendelse af sin tragiske udviklingshistorie
2. Styrke jeg'et
3. Nærme sig såret med dets smerte