Mette Glargaard og Charlotte Lindhardt

NARCISSISTER
– i familien, i parforholdet og på arbejdspladsen

Forlaget Grenen
2019

Narcissister
- i familien, i parforholdet og på arbejdspladsen

Af Mette Glargaard og Charlotte Lindhardt
© 2019 Mette Glargaard og Charlotte Lindhardt

Kopiering og anden gengivelse af dette værk eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan. Al anden udnyttelse forudsætter en skriftlig aftale med forlaget.

Udgivet af
Psykoterapeut Mette Glargaard
www.metteglargaard.dk
og
Konsulent Charlotte Lindhardt
http://konsulentcl.dk

Forlaget Grenen

Artwork
Natastha. Instagram @album_cover_art_and_design

Opsætning og layout
Charlotte Lindhardt

Udgivet 2019
1. udgave, 1. oplag
ISBN 978-87-40973-9-0

NARCISSISTER
– i familien, i parforholdet og på arbejdspladsen

Indhold

Det giver bogen dig 10

Forord af Mette Glargaard 10

Om Mette og Charlotte – forfatterne 16

Narcissisme – fakta om forstyrrelsen 18

Baggrunden for narcissismediagnosen 22

Myten – misforstået egenkærlighed 22

De officielle symptomer på narcissisme 26

Hvilken type narcissist er din narcissist? 31

De 3 diagnoser 34

Spørgsmål om narcissisme 36

Hvor mange procent af danskerne er narcissister? 36

Er der flest mænd eller kvinder blandt narcissister? 37

Hvorfor bliver man narcissist – er man født med det? 38

Kan man blive narcissist af en barndom, hvor man er meget forkælet og får en masse opmærksomhed? 45

Kan man blive narcissist af at være i krig? 47

Kan en narcissist blive stalker? 48

Kan man blive syg af at være tæt på en narcissist? 50

Narcissister på film 52

Hvordan kommer den narcissistiske partner ind i dit liv? 54

Konsekvenserne af at være tæt på en narcissist 60

Traumetilknytning – derfor er det så svært at forlade en narcissist 73

Dramaafhængighed 80

Det narcissistiske sår 83

Narcissistens metoder 87

Triangulering
– når narcissisten bruger andre som våben 88

Gaslighting
– når du bliver bildt ind, at du ser syner 92

Øvelse: Spørgsmål til dig selv 94

Æggeskaller
– når du tager ansvar for følelserne 95

Raseri og kulde
– når du bliver magtesløs 99

Skyld og skam
– når du bliver årsag til dårlig opførsel 105

Edderkoppen
– når narcissisten styrer omgivelserne 112

Splitting, Det Gyldne Barn og Det Sorte Får
– når du er den udvalgte eller den udstødte 116

Den alvidende narcissist
– når du bliver nedgjort 122

Ghosting
– når du bliver lagt på is 124

Falsk fortrolighed
– når narcissisten misbruger din svaghed 128

Kopiering
– når narcissisten stjæler dit liv 129

Flying monkeys – når selv de nærmeste
ikke forstår 133

Kan I ikke bare tale om det? 133

Narcissister, misbrugere og afhængighed 136

Narcissistens masker 138

Er det mig, der er skør? 142

Konsekvenser af et liv med en narcissistisk
forælder 145

Spændinger, der sætter sig 145

Øvelse: For alle pårørende 146

Narcissister og logik 148

Siger du, hvad du mener? 150

Er det mig, der er narcissist? 151

Mangel på empati 155

Voksne børn af narcissister 159

Følelsesmæssig incest 163

Tabuet 171

Når ingen griber ind 173

Kriterier for følelsesmæssig incest 174

Øvelse: Hvad gør dig glad? 177

Hvordan lever jeg med en narcissist? 182

Når du har børn med en narcissistisk person 197

Hvordan taler jeg med mit barn om den anden forælder? 198

Hvorfor reagerer mit barn voldsomt efter samvær? 198

Hvad er det vigtigste, jeg kan gøre for mit barn? 201

Når barnet fortæller om den anden forælders uhensigtsmæssige adfærd 201

Hvordan taler jeg med systemet? 213

Narcissisten på arbejdspladsen og i systemet 214

Hvordan bliver man fri af en narcissist? 222

Det kan du gøre i forhold til dig selv 222

Narcissistens reaktion 227

Efter narcissisten 232

Hvordan kommer du videre? 232

I et nyt parforhold – hvad så? 237

Øvelse: De 4 trin til nye vaner 238

Afrunding 241

Læs mere 244

Mettes kurser 246

Det giver bogen dig

Forord af Mette Glargaard

Den bog, du nu sidder med, er skrevet på grundlag af de mange, mange spørgsmål, der dukker op, når vi taler om narcissister. Det er spørgsmål, jeg selv har stillet, spørgsmål fra klienter og fra medierne, når jeg er blevet interviewet. Det er spørgsmål fra mails og breve. Det er klassiske spørgsmål og spørgsmål, som mangler at blive besvaret i litteraturen.

Bogen er skrevet i "jeg-form" ud fra min, Mette Glargaards, ekspertise og viden om narcissisme. Den har et solidt fundament i arbejdet med pårørende til narcissister igennem 20 år – og sidst, men ikke mindst, bunder den i mine egne erfaringer som datter af en narcissistisk far og mit personlige arbejde med at slippe konsekvenserne af opvæksten; samt i Charlotte Lindhardts erfaringer med en narcissistisk mor.

Målet er at give pårørende og berørte de svar, de mangler, for at de kan komme videre og få deres liv tilbage efter kontakt med en narcissist. Endelig berører bogen de muligheder, du har

som pårørende, når du ikke kan gøre det mest hensigtsmæssige: afbryde kontakten helt.

Bogen har et afsnit om at være barn af en narcissist og et om narcissister på arbejdspladsen. Uanset om du er familie, ven, partner eller kollega, er det en god idé at læse HELE bogen – fordi der kan være en vinkel, der er gavnlig for dig i et afsnit, der umiddelbart ikke virker relevant for din situation.

Narcissister er forskellige, fordi mennesker er forskellige, og der er ikke entydige svar på alt, så det er som udgangspunkt oplagt at læse selv de dele af bogen, som du tænker er irrelevante for din situation. Viden er magt, og jo mere viden, du har, desto bedre er du stillet.

Bogen er et supplement til den personlige terapi og vinklen på netop dine oplevelser.

Narcissisten ødelægger din tillid til dig selv og andre mennesker. Det er svært at genvinde den tillid igennem en bog, og derfor bør den suppleres med workshops og samtaler. Se eventuelt på https://metteglargaard.dk/kurser, hvornår den næste workshop for pårørende til narcissister finder sted.

Narcissisten kan udadtil virke charmerende, indtagende, givende, gavmild og sjov. Ofte udstråler personen en varme og kærlighed, som får alle til at synes godt om ham eller hende.

Alle vil være ven med og være tæt på personen. Men de, som ER tæt på narcissisten, ser et helt andet billede – de er underlagt manipulation, nedgørelse, latterliggørelse, raseri, løgne og hjernevask.

Der var engang en stor del narcissister i offentlige brancher, medielandskaber og højprestigestillinger. I dag er der mange flere mennesker med narcissistiske træk overalt i samfundet – eller måske er vi bare blevet bedre til at spotte dem. I hvert fald dukker der pårørende og kolleger til narcissister op i alle erhvervsgrupper og samfundslag.

Narcissister er også søskende, mødre, fædre og partnere – mænd og kvinder i alle aldre og alle samfundslag – så uanset, hvor du møder dem, kan det være godt for dig at vide noget om det, du skal være opmærksom på.

Bogen giver dig indblik i narcissisterne og mekanismerne i deres adfærd. Den giver dig bud på, hvad du kan gøre, før, under og efter – og ikke mindst, hvordan du kan passe på dig.

Ud over konkret viden om narcissisme og narcissistens metoder får du også eksempler fra den virkelige verden. Bortset fra mine og Charlottes beretninger er alle cases anonyme.

Jeg har også indsat nogle udsagn, som kort og præcist rammer hovedet på sømmet i forhold til den specielle narcissistiske adfærd.

Undervejs vil du måske genkende situationer og følelser, og du kan få behov for at skrive dine tanker ned. Derfor foreslår jeg, at du anskaffer dig en lille notatbog og efter hvert kapitel skriver det, som gjorde indtryk på dig. Når vi skriver ned, hvad der gør indtryk, eller hvad der er hjælpsomt, fæstner det sig bedre i vores hukommelse.

Hvis du selv er tæt på eller har været tæt på en narcissist, kan du opleve følelsesmæssige reaktioner, når du læser bogen – vrede, sorg og chok, så vær opmærksom på at få masser af ro og omsorg fra dig selv og andre i processen.

Det kan tage lang tid at bearbejde eftervirkningerne af en narcissist, men med denne bog er du på vej, fordi redskaberne og vores erfaringer kan hjælpe dig. Du kan altid vende tilbage til bogen og dine notater. På den måde kan du også se, hvor langt du er nået i din helingsproces.

I bogen er der masser af eksempler. Husk, når du læser eksemplerne, at det kan være både mænd og kvinder, og at lignende eksempler kan forekomme i langt de fleste relationer med narcissister – på arbejdspladser, i familier, i venskabsrelationer og i kæresteforhold.

Når der er tale om generelle eksempler, bruges for nemheds skyld ofte ental og "hende" eller "ham" om narcissismen.

Narcissister – i familien, i parforholdet og på arbejdspladsen er bygget op således, at du først får nogle fakta om narcissisme. Hvad de officielle symptomer er, hvilke årsager der ligger bag, og hvilke konsekvenser det har, når man er tæt på en narcissist. Derefter følger kapitler om narcissistens metoder med eksempler på, hvordan de kan opleves.

Jeg behandler også konsekvenserne af at leve med en narcissist, og hvad man kan gøre, hvis man er tvunget til at omgås en narcissist i dagligdagen. Til sidst får du nogle redskaber til, hvordan man kan befri sig selv fra narcissisten, og hvordan man bearbejder eftervirkningerne.

At diskutere med en narcissist er lige som at blive arresteret:

Alt hvad du siger,
kan og vil blive brugt imod dig.

Om Mette og Charlotte – forfatterne

Mette Glargaard kom i mediernes søgelys i 2011, da hendes narcissistiske far, skuespilleren Poul Glargaard, tog sit eget liv og gav hende skylden. Mette valgte at stå frem og fortælle om, hvordan det var at vokse op i manipulation, løgn og vold. Den platform, som blev skabt dér, har hun brugt til utrætteligt at oplyse om narcissister og konsekvenserne af at være i kløerne på én.

I dag rejser Mette rundt i verden og har samtaler med klienter på video og Whatsapp. Hendes bøger og onlinekurser hjælper mange tusinde danskere igennem svære oplevelser.

Se mere på www.metteglargaard.dk.

Charlotte Lindhardt er den ældste i en – set udefra – typisk kernefamilie med mor, far og tre døtre. Hun voksede op med morens raseriudbrud og tavse perioder, som hele familien indrettede sig efter. I 1996, da Charlotte var 23 år, kom det til et brud med forældrene, som ikke ville acceptere hendes valg af studie, kæreste eller venner. Forældrene har gjort hende arveløs, og i dag siger de, at de kun har to døtre. Charlotte har derfor erfaring med livet som voksent "forældreløst" barn af narcissister.

Charlotte er historiker, bor i Herning og arbejder som freelancer.

Se mere på www.konsulentcl.dk og www.ubirex.dk.

Narcissisme – fakta om forstyrrelsen

I Danmark har vi ikke diagnosen "narcissisme" som en selvstændig diagnose – og det er brandærgerligt, for det betyder, at mange fagfolk ikke er særligt godt klædt på til at arbejde med de pårørende til mennesker med narcissistiske træk.

I Danmark kan man kun få "narcissistiske træk" som sidediagnose til en anden primær diagnose. I USA anerkender de stadig den rene form for den narcissistiske personlighedsforstyrrelse med de klassiske 9 symptomområder.

Før jeg beskriver symptomerne længere henne i bogen og forklarer hvert enkelt, så lad mig understrege, at ordet narcissisme ikke kan bruges som skældsord om folk, der er selvoptagede. Mennesker, der tager mange selfies, taler meget om sig selv eller følger deres drømme, er IKKE nødvendigvis narcissistiske. Kernen i den narcissistiske forstyrrelse er, at *de bruger andre mennesker og fremmer deres egne interesser på andres bekostning*.

Vi taler ikke om: "Nej, jeg gider ikke gøre rent, det kan du selv gøre," eller at du bliver såret, fordi den

anden ikke vil det, du vil. Hvis det var præmissen, ville 50 % af os alle være narcissister – og sådan er det selvfølgelig ikke. Narcissisme er en alvorlig diagnose, og mennesker, der har den, er syge.

Man kan have narcissistiske træk uden at være narcissist. Mennesker passer ofte ikke i kasser. Der er forskel på at være narcissistisk og narcissist.

Hvis man har narcissistiske træk, er man som regel ikke uden for pædagogisk rækkevidde og kan derfor hjælpes. Det kræver dog en erkendelse af ens eget ansvar. Som alt andet her i livet er erkendelsen af, hvad vi gør, der ikke virker for os selv eller ligefrem skader andre, forudsætningen for, at en forandring kan ske. Vi kan ikke få den erkendelse på andres vegne, kun personen selv kan indse, at noget er galt og handle på det.

I virkeligheden er det dog ikke narcissisten, der er vigtig. Det er dig og det, du kommer til at føle, der er det vigtigste.

Før vi kommer til det, så lad os lige ridse op, hvad præmissen er for narcissisterne og mennesker med narcissistiske træk. For selv om vi ikke har diagnosen i Danmark, betyder det ikke, at vi ikke kan bruge kriterierne fra USA til at spotte narcissister i vores liv. Tværtimod, vi kan lade os inspirere og få håb, når vi ved, hvad vi har med at gøre.

#eksempel

Anita har været sammen med Allan i 3 år. Hun har mistet kontakten til venner og familie, som efterhånden begyndte at se forandringen i Anita og fortalte hende, hvad de så. Men når hun fortalte Allan om det, mente han, at hendes familie og venner ikke ville hende det bedste og ikke forstod hende.

Langsomt begyndte Anita at trække sig fra andre. Allan støttede hende i det. Vennerne forsøgte at trække hende ud af forholdet, men efterhånden, som de indså, at hun ikke var til at rokke, gav de op og gav slip.

Anita er sygemeldt med stress. Hun kæmper en indre og ydre kamp hver eneste dag. Den indre handler om, at hun ikke har det godt sammen med Allan, men Allan har gjort det så klart, at det er hendes egen skyld – og hun tror på det. Den lille stemme dybt nede i hjertet, som siger, at Allan ikke er god for hende, hører hun næsten ikke mere.

Den ydre kamp er mellem hende og den mand, som fik hende til at føle sig mere elsket end nogensinde før.

Der skal intet til, så bliver han rasende. Et forkert ord, en bluse i en forkert farve eller en dårlig nyhed i avisen, og han bliver rasende. Råber og skriger, så spyttet står ud i luften. Nogle gange i tre kvarter. Han bliver bare ved og ved.

Hun har prøvet alt. At bede ham stoppe. At forklare, at det gør hende utryg. At sætte tingene i perspektiv. At tale til hans fornuft. At gå hen og forsøge at kramme ham. At grine det væk. Intet virker.

Når Allan bliver rasende, er han sort i blikket og ikke til at komme i kontakt med. Hun kan heller ikke gå. Så griber han fat i hende og rusker hende, bebrejder hende og siger, at hun ikke elsker ham.

Så hun lytter bare. Mens ordene tærer hendes hjerte og sjæl. Æder hende op. Æder hendes glæde. Hendes energi. Det er som en altødelæggende gift, der siver fra hans ord og ind i hendes krop, hjerne og hjerte gennem huden. Hun kommer aldrig ud af det forhold. Sådan føles det. For når hun prøver, bliver hun halet ind igen med løfter om forandring, søde ord og kærlighedsgaver. Igen og igen. Hun har så meget brug for søde ord, så hun lader ham gøre det, selv om hun ved i sit hjerte, at om en uge er alt det samme igen.

Lige som "forgyldt" ikke er rigtig guld,
så er narcissistens "kærlighed" heller ikke ægte.

Baggrunden for narcissismediagnosen

Myten – misforstået egenkærlighed

Nárkissos var en ung mand, der var kendt for sin skønhed. Han var søn af flodguden Cephissus og nymfen Liriope. Nárkissos var stolt og foragtede dem, der elskede ham, hvilket fik nogle til at begå selvmord for at bevise deres hengivenhed over for hans storslåede skønhed.

Nemesis, hævnens og retfærdighedens gudinde, bemærkede dette og lokkede Nárkissos hen til en sø, hvor han så sit eget spejlbillede i vandet – og blev dybt forelsket i det, uden at indse, at det var hans egen refleksion.

Han kunne ikke frigøre sig fra billedet i vandet og havde udviklet en urørlig kærlighed, der aldrig kunne gengældes. Nárkissos mistede viljen til at leve og visnede væk. Tilbage var kun en narcissusblomst – den, vi kalder en lilje på dansk.

Der er en skøn symbolik i historien. Nárkissos kunne faktisk ikke elske, fordi han allerede elskede – ikke sig selv, men det billede, han så af sig selv. Derfor var han ude af stand til at elske andre. Hans

kærlighed til det, han så i vandet, kunne aldrig fuldbyrdes, fordi det blev ødelagt, så snart han rakte ud efter det. Det ved du, hvis du har prøvet at se dig selv i et vandspejl og stikke hånden ned i vandet.

Men ikke nok med, at denne myte gav navn til forstyrrelsen. Den har også givet en forklaring på, hvordan det er at være pårørende.

De, der elsker en narcissist, "udsletter sig selv" for at bevise deres kærlighed. Det er virkelig hovedet på sømmet, når man er pårørende til en narcissist.

Du er NØDT til at udslette dig selv, dine behov, krav, ønsker og drømme, hvis du skal bevise din kærlighed – og bevise den, dét skal du – det vil narcissisten forlange af dig.

Hvis narcissisten mister kontrollen over dig, vil han eller hun forsøge at kontrollere, hvordan andre ser dig.