

# Narcissisme

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 09.10.2020

Narcissisme er et begreb, som vi ofte anvender om personer, som udviser en egoistisk og manipulerende adfærd, men hvad er narcissisme egentlig for en størrelse?

*"Min eks er narcissist og han bruger børnene mod mig"*

*"Hun er så narcissistisk - bare se den måde hun manipulerer andre"*



Man taler om narcissisme som dels en narcissistisk personlighedsforstyrrelse og dels som narcissistiske karaktertræk, og det vil sige, at narcissisme kan være til stede hos personen i større eller mindre grad.

Personen med narcissisme vil ofte være meget egoistisk i sine tanker og adfærd, og han/hun vil føle sig som ganske særlig og endda hævet over andre mennesker. Dette grandiose image af sig selv går ikke bare på, at vedkommende er bedre end andre – han/hun ser typisk sig selv som den bedste og vil forlange at blive behandlet derefter! Den narcissistiske person ønsker altså, at omgivelserne skal se ham/hende som perfekt og gerne bekræfte dette. Narcissismen vil som oftest også afspejle sig i vedkommendes sociale adfærd, hvor han/hun typisk vil sætte sig selv i centrum, have store armbevægelser og forsøge at tiltrække sig opmærksomhed fra andre.

Derudover vil personen typisk være fokuseret på status og berømmelse og konstant på jagt efter den anerkendelse, som vedkommende mener, at han/hun er berettiget til. Den narcissistiske person vil altså stræbe efter magt og kontrol og i den jagt kan personen være både manipulerende og forførende i sit adfærdsmønster. Den narcissistiske person vil derfor ofte være meget mere optaget af, hvordan han/hun fremstår, end hvad andre måtte tænke og føle. Det kan betyde, at du i relationen med en person med narcissisme kan risikere at føle dig både utilstrækkeligt, svag og mindre værd.



## **5 EFFEKTIVE RÅD TIL AT PASSE PÅ DIG SELV I NARCISSISTISK RELATION**

Måske kender du en person med narcissisme i dit liv, og i så fald er det vigtigt, at du er i stand til at beskytte dig selv. Jeg har derfor samlet nogle effektive råd til, hvordan du kan passe bedre på dig selv i en narcissistisk relation:

### **1. SKAB AFSTAND – FLYT DIG**

Du kan ikke ændre den narcissistiske persons væremåde – lige meget hvor meget du forsøger! Men du kan derimod se på din egen adfærd. Det er ikke altid muligt at flytte sig helt ud af en narcissistisk relation, måske er der tale om, at I har fælles børn sammen, eller måske er der tale om en nær familie-relation, osv. Men du bør forsøge at skabe så meget som muligt afstand, hvis du oplever, at den narcissistiske person gang på gang overtræder dine grænser. Ignorer, gå væk fra vedkommende eller tag en time-out, for at få en mental pause i jeres relation.

### **2. MIND DIG SELV OM AT DU ER OKAY**

Dit selvværd i en narcissistisk relation kan meget let få et knæk, og som nævnt kan det betyde, at du står tilbage med et forvrænget selvbillede af dig selv som både lille og ubetydelig. **MEN DET ER DU IKKE!** Mind dig selv om, at det er den narcissistiske person, der har et problem med sit selvværd og sin sociale stil, og ikke dig. Bag narcissismen ligger der typisk en følelsesmæssig tomhed og en stor usikkerhed, men som narcissismen holder skjult både for personen selv og for omverdenen.

### **3. BID IKKE PÅ MADDINGEN**

Prøv om du kan ignorere personen ved ikke at bide på den "madding", som vedkommende kaster ud til dig, da han/hun gerne vil inddrage dig i en konflikt/diskussion, for på den måde kan han/hun så demonstrere sin magt og overlegenhed overfor dig og dermed få den oplevelse af magt og kontrol. Går du ind i konflikten med et ønske om at finde en løsning, skal du samtidig være opmærksom på, at den narcissistiske person typisk vil være mere optaget af at være den overlegne, der har kontrollen og dermed også evnen til at sætte dig på plads. Find derfor ud af, hvad der er vigtigt for dig at tage en diskussion om, og hold derefter fast i dit ønske/din beslutning/dine valg. Er der tale om en relation, hvor I for eksempel har fælles børn sammen, vil du måske opleve at børnene kan blive brugt imod dig, hvilket ikke alene er hårdt for dig, men også usundt



for de involverede børn. Mist ikke troen på dine egne forældre-evner, selvom der måske bliver sået tvivl herom fra den narcissistiske person.

#### **4. PAS PÅ DINE PERSONLIGE GRÆNSER**

Dine personlige grænser kan let blive udvisket i en narcissistisk relation, da de vil blive forsøgt overtrådt gang på gang af personen med narcissisme, og derfor er det vigtigt, at du hele tiden er opmærksom på, hvad du vil og ikke vil, og samtidig sørger for at formidle det klart ved at sige tydeligt fra - også selvom den narcissistiske person har svært ved at lytte efter, hvad du ønsker. Alt afhængig af hvordan jeres relation er, så kan du vælge at udvise empati for den narcissistiske person, men husk samtidig på, at du ikke skal tage ansvar for, hvordan den narcissistiske person har det og hans/hendes liv, men derimod bærer du et ansvar for at lytte efter hvordan du selv har det og hvordan du ønsker at leve dit liv.

#### **5. FIND NOGEN, DER KAN STØTTE DIG**

I en narcissistisk relation er det ekstra vigtigt, at du kan få social og følelsesmæssig støtte fra andre omkring dig. Det er her i dit sociale netværk, at du kan tale ud om de svære ting og komme af med dine frustrationer samt opleve hvad det vil sige at indgå i sunde relationer med gensidighed og åbenhed over for hinanden. Brug derfor dit netværk til både at aflade og til at forny energien. Vær også opmærksom på, at fordi du har mødt én person med narcissisme, så er det ikke ensbetydende med, at din næste relation også vil være med en narcissist.

**Kontakt venligst NORBYE, hvis du kan genkende dig selv i en narcissistisk relation, som du har svært ved at håndtere. Jeg tilbyder individuel samtaleterapi i konsultationen eller som video-samtaler.**

Læs flere artikler på [www.norbye.dk](http://www.norbye.dk)

NORBYE drives af Marianne Norbye de Paoli, der arbejder med både virksomheder og private.  
Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt  
M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.  
Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

