



Narcissen – pingstliljan/påskliljan.



Michelangelos vackra tavla föreställer tillfället när Narcissus enligt mytologin blev förälskad i sin egen spegelbild.

## Lyckligare nu – bli fri från narcissisten!

När jag blev tillfrågad om att skriva en artikel om narcissism för tidningen *Hälsfrihet*, så blev jag väldigt glad, inte enbart för att det känns som en relevant tidning att skriva för, med tanke på vilka negativa hälsoeffekter som narcissistiska personer har på människor i sin omgivning, utan även för att tidningen *Hälsfrihet* är en tidning som jag verkligen uppskattar tack vare intressant innehåll. Min bakgrund är på inget sätt medicinsk, eftersom jag varken är terapeut eller läkare. Jag skriver utifrån mina egna reflektioner efter livsläxor med dyrköpta lärdomar, då det för mig är oerhört viktigt att vi ökar medvetenheten om detta enorma samhällsproblem, vilket orsakar så mycket lidande världen över.

**D**et är mitt hopp att vi med ökad kunskap och användbara verktyg ska undvika att trilla i de värsta fällor som riggas av samvetslösa ulvar i fåräkläder, så att vi i bästa fall kan komma undan med blotta förskräckelsen i stället för att få våra liv fullständigt förstörda med en vacklande hälsa som resultat. Många tänker sig att narcissism endast handlar om självförhärligande, en person som är väldigt fåfång och som tycker om att stå i rampljus och ha allas odelade uppmärksamhet 24/7, en person som ständigt postar selfies i jakt på bekräftelse från omvärlden. Om det vore så harmlöst, så skulle de som har hamnat i klorna på en narcissist knappast må så dåligt som många gör i dag. Om kunskapen om narcissism vore större bland terapeuter, läkare

och myndigheter, så skulle rätt resurser kunna sättas in tidigt, för att på så sätt säkerställa att offren får adekvat hjälp i stället för att traumatiseras ytterligare när de slutligen söker hjälp.

### Narcissus i grekisk mytologi

Benämningen narcissism härstammar från Narcissus i den grekiska mytologin, en vacker yngling som blev förälskad i sin egen spegelbild när han för första gången såg den i en källa. Han var oförmögen att känna kärlek för någon annan än sig själv och avisade alla vackra nymfer, inklusive den hjärtekrossade Echo. Eftersom han inte kunde se sig mätt på sin egen spegelbild, så dog han till slut av sin kärlek till sig själv och fick namnet av blomman som växte på samma plats, nämligen

Förutom att narcissisten oftast ser sig själv som universums mittpunkt, med en tendens att överskatta både sin skönhet och intelligens, så saknar hen ofta både samvete och empati. Att ljuga är mer regel än undantag, oavsett om det är i stort eller smått, så redan där är det uppenbart att det blir väldigt svårt att ha en harmonisk relation med en narcissist, oavsett om den är romantisk, vänskaplig, eller affärsmässig.

### Spektrum av narcissism

Narcissism ligger på ett spektrum. Alla människor besitter någon grad av narcissism, annars skulle vi till exempel gå under ifall vi inte såg till att skaffa mat och äta. Om vi föreställer oss en linje som påvisar graden av narcissism så hittas de med sund narcissism någonstans i mitten, de med väldigt lite narcissism längst till vänster och de med väldigt stark narcissism längst till höger. Det är längst till höger på den linjen som man även hittar psykopater och sociopater, även om väldigt få av dem någonsin kommer att bli utredda, än mindre korrekt diagnostiserade. Påståendet att alla psykopater och sociopater är narcissister men att inte alla narcissister är psykopater och sociopater är jag villig att hålla med om. Jag tror nämligen att flera olika diagnoser skulle kunna överlappa varandra om en människa med en tydlig personlighetsstörning skulle diagnostiseras korrekt, och jag föredrar att i huvudsak använda benämningen narcissism när jag skriver om ämnet, även om jag är smärtsamt medveten om vad psykopater och sociopater är kapabla till – sådant som de med en mildare form av narcissism inte befattar sig med.

## Öppen och dold narcissism

När det kommer till narcissism så bör man även vara uppmärksam på skillnaden mellan det som på engelska kallas overt narcissist och covert narcissist, alltså skillnaden mellan dem som är öppet narcissistiska och dem som gömmer sin narcissism bakom en fasad av svärmorsdröm – en dold narcissist – ulven i fårkläder som är beräknande och passivt aggressiv i sitt handlande. Om vi tar två av USA:s presidenter som exempel så är det ingen hemlighet att den nuvarande är väldigt öppet narcissistisk, inte minst med sitt impulsiva twittrande där han smutskastar och beskyller andra, utan att ta något som helst eget ansvar. Om vi tänker på den av folket absolut populäraste presidenten i USA genom tiderna, John F Kennedy, så lär han ha varit den president som har uppvisat högst poäng av alla presidenter när det gäller psykopati. Den som är öppet narcissistisk är inte på långa vägar lika farlig som den ondska som gömmer sig bakom en fasad av välvilja. Du genomskådar narcissisten snabbare i stället för att låta dig luras. Psykopati är dock medfött.

## Mönster i förhållandet

Hur ser mönstret ut i ett förhållande med en narcissist? Med mindre variationer beroende på de inblandade kan man se ett tydligt mönster i tre olika faser:

– Kärleksbombning. Du får enormt mycket kärlek och uppskattning. Det är romantiska middagar, presenter, blommor, överraskningar, weekendresor, kärleksbrev och din mobil dränks i så mycket hjärtan att du övertygas om att du äntligen har träffat mannen/kvinnan i ditt liv. Ert förhållande avancerar i raketfart – ni flyttar ihop och ni planerar ett drömrörelöp. Du har aldrig känt dig mer sedd, mer älskad, eller lyckligare. Ni har ett sexliv som är mer intensivt än du någonsin har kunnat föreställa dej. Du är hög på livet och kärleken.

– Devalvering. Plötsligt, som från ingestans, så möts du av kyla som är så iskall att du stelnar. Du undrar vad du har gjort för fel och du gör allt som står i din makt för att rätta till felet, för att allt ska bli som tidigare, men du möts bara av en föraktfull tystnad. Du får inga tydliga svar, men att det är ditt fel råder det inga som helst tvivel om. Du kastas abrupt ned från den piedestal som hen hade lyft upp dig på, och du får minsann veta om alla dina fel och brister, och hen river upp alla dina gamla sår som du anförtror under kärleksbombningen



*Narcissisten sätter alltid sig själv och sina egna behov i det främsta rummet.*

samt håller nävar av salt i dem. Den här fasen inleds ofta när ni har tagit ett viktigt steg i ert förhållande (flyttat ihop, förlovat er, gift er eller fått barn), för att det då är en högre tröskel för dig att lämna förhållandet.

– Dumpning. Du blir bortkastad som en gammal disktrasa, och du upplever något som kallas kognitiv dissonans, eftersom allt som utspelar sig är fullständigt absurt. Den kärlekssaga som du trodde ni hade är som bortblåst och du har blivit ersatt av någon annan. Narcissister lämnar sällan sin partner ifall de inte har säkrat något annat byte som har mer att ge, och med tanke på all den energi hen sugit ur dig under devalveringen, så är du fullständigt dränerad och utmattad.

## Mer regel än undantag

Det här är alltså ett mönster som är mer regel än undantag. Hur länge de olika faserna pågår varierar och det är inte alls ovanligt att det blir som en galenskapsskärusell som upprepar sig om och om igen, där varje nytt varv spinner lite snabbare än det förra. Du kommer garanterat att bli rejält åksjuk om du inte kliver av. Narcissisterna använder sig även av en teknik som på engelska kallas hoovering (från ett dammsugarmärke) när de vill suga in sitt ex tillbaka igen. Det kan te sig väldigt oskyldigt när de tar kontakt om uppdelning av ägodelar, husdjur eller klassikern ”Jag saknar dej!” – men minns att oavsett deras ärende, så finns det en dold agenda. Nappa inte på den kroken, inte ens om du fortfarande lider av abstinens efter de höjder som narcissisten tog dig till i början av ert förhållande. För varje gång som du går tillbaka, så kommer kränkningarna att bli grövre. Sök i stället hjälp för ditt medberoende, så att du kan bli fri på riktigt. Din hjärna har nämligen blivit skrämmande lik en heroinist som måste få sin fix när du har levt med en narcissist. Överlevare efter narcissistiska trakasserier borde få samma typ

av avprogrammering som sektmedlemmar, eftersom de har blivit utsatta för samma typ av mind control (hjärntvätt).

## Att känna igen en narcissist

Kan man känna igen en narcissist vid första träffen – även en dold narcissist? Ja, jag vill påstå att man kan det, även om det nog kräver ett tränat öga för att registrera en narcissist som har finslipat sitt skådespel näst intill perfektion. Redan i det skede när någon vill stämma träff, så kan du fråga dig om personen i fråga har en personlighet som tilltalar dig eller om hen speglar allt hen vet om dig och dina intressen för att låtsas vara ”allt du någonsin har önskat dig”. Är man ute på dejt och noterar att ens sällskap har en lite arrogant attityd gentemot serveringspersonal, även om du själv skulle uppvakts med öppnande av dörrar och blomsterbukett, så är det en varningsflagga. Om du får höra historier där alla andra alltid gjort fel, men där hen alltid är hjälten/vinnaren, så är det en varningsflagga. Hen ger ett förhållande intryck av sig själv, som om hen vore Guds gåva till mänskligheten, inte minst genom att framhålla hur framgångsrik hen är.

Påstår hen att exfrun/exmaken är psykiskt sjuk eller psykopat, så är det en varningsflagga. Dra öronen åt dig om hen gärna vill göra dig uppmärksam på hur populär och eftertraktad hen är, hur kvinnor/män kastar sig över hen, inte sällan genom att låta dig bevittna sms eller samtal när andra kvinnor/män tar kontakt och visar foton på dessa beundrare/ beundrarinnor utan att du ens har bett att få se dem. Hen kan få det att låta som en strävan i att alltid vilja vara ärlig, men i själva verket vill hen att du ska börja konkurrera om hens gunst och försöker grooma dig till ett triangeldrama som hen har konstruerat för att göda sitt eget ego, samtidigt som hen dödar två flugor med en smäll genom att prata nedlåtande om de andra. Lagg märke till om hen har svårt att slita blicken från någon attraktiv person som befinner sig på samma ställe, även om ni två är mitt inne i en diskussion – lite som ett rovdjur som det vattnas i munnen på. En ännu större varningsflagga hissas om hen fäller en kommentar om personen. Det framkommer att hen har ljugit på sin dejtingprofil, antingen om sin ålder, sitt namn, eller om hens civilstatus. Oavsett vilket och oavsett förklaringen till det, så utgör detta en enorm varningsflagga. Det finns något som hen har försökt/försöker dölja, och ljuger man om det lilla nu, så ljuger man även om det stora sen. Klassikern är att hen påstår sig vara fränskild. Därefter

heter det att skilsmässan inte är klar men att de är separerade, och lite längre fram får du veta att de bor under samma tak men inte sover i samma sovrum. Sanningen brukar vara den att de inte alls är på väg att skilja sej, och narcissisten har ett aktivt samliv med sin partner, som inte har en aning om raggandet på dejttingsidor, än mindre otrohetsaffärer. Narcissisten har ett missbruk, alternativt påstår sig ha blivit fri från ett missbruk. Visst – det finns undantag – alltså missbrukare som inte är narcissister, men risken är större att det finns ett större problem än missbruket i sig, nämligen en personlighetsstörning som inte går att bota men som kommer att ta med dig till helvetet samtidigt som du försöker att trolla med knäna för att hitta rätt behandlingsform för missbruket som används som en rökrida och ursäkt för fortsatt svineri (även kallat återfall).

Narcissisten ger vissa ledtrådar om att hen kanske inte är Guds bästa barn, men innerst inne är en snäll person, bara hen skulle hitta rätt partner som kan se bortom andras fördomar... Folk som är snälla brukar inte ha något behov av att framhålla det. Det märks liksom genom handling över lång tid – inte genom ord på en dejt. De flesta offer som har kommit ut ur traumatiska förhållanden kan senare dra sig till minnes att förövaren redan på den första träffen har "hintat" om att hen har en mörk sida, berättar någon snyfthistoria för att se om du är av rätta virket, det vill säga om du är tillräckligt empatisk och godhjärtad för att bli det perfekta offret. Narcissisten vill inte odsla tid på någon som inte kommer att ge obegränsat med energi varje gång som hen behöver uppmärksamhet, och vill därför se din reaktion. Ha is i magen tills du känner hen bättre! Du tror att du antligen har träffat din själsfrände och att hen känner precis likadant! Ni kanske delar samma intressen, har samma värderingar och er kemi är av den sorten att det slår gnistor omkring er attraktion för varandra. Aldrig tidigare har du känt dig så sedd och så uppvaktad – det är nästan så att hen friar på första träffen och går väldigt snabbt fram för att binda upp dig genom att på sociala medier offentliggöra att ni är ett par. Den största varningsflaggan av alla är om det verkar för bra för att vara sant – i sådana fall så är det nog det. Spring! Visst kan någon uppvisa några av följande tendenser på en träff utan att vara narcissist, men jag skulle nog akta mig för att ignorera varningssignalerna nu, när jag känner till dem. Jag vet att det finns överlevare som har som regel att deras gräns går vid tre olika varningssignaler.

### Hur skapas narcissister?

Det råder lite delade meningar om det är så att narcissism är ärftligt eller inlärt, men de flesta är nog överens om att uppväxtmiljön är det som spelar störst roll. Det finns mycket gott att hämta i kärleksfull uppfostran. En narcissistisk förälder har dock varken förmågan eller viljan att finnas till för någon annan än sig själv. Det finns även narcissistiska föräldrar som utåt sett framstår som de perfekta föräldrarna – mamman som bakar och bullar upp inför diverse idrottsevenemang, eller pappan som sköter träningar eller ordnar de mest spektakulära födelsedagskalasen i grannskapet. Detta är sådana personer som de flesta i omgivningen aldrig skulle misstänka för att vara narcissister, eftersom de gör saker för barnen/föreningen/vännerna, men sanningen är kanske ganska rutten i sig med en egen dold agenda.

Det finns egentligen två olika förhållnings-sätt gentemot barnet och som ökar dess risk för att bli en narcissist:

– Man höjer barnet till skyarna, enbart för dess insatser. Barnet blir extremt bortskämt och uppskattat när det har presterat bra och lär sig indirekt att det ständigt måste vara duktigt för att få föräldrarnas gillande. Barnet blir ofta en förlängning av den narcissistiska föräldern och inte sällan bestraffas hen med tystnad om hen inte lever upp till föräldrarnas förväntningar (föräldern ser det som att barnets tillkortakommande skadar föräldrarnas anseende, och föräldern kan ge uttryck för martyrskap inför barnet, eftersom föräldern lever genom barnet i stället för att ha ett eget liv).

– Man vanvårdar barnet, inte enbart fysiskt, utan det kan under perioder i uppväxten även vara en brist på känslomässig närhet av en förälder. Barn som misshandlas och utsätts för allehanda grymheter, inklusive sexuella övergrepp, har ofta en tendens att själva bli förövare, eller så blir de raka motsatser: varma, empatiska människor som aldrig skulle göra en fluga förnär – med andra ord ett perfekt offer för en narcissistisk partner.

### Kan narcissism botas?

Nej. Narcissism är inte en sjukdom, utan en personlighetsstörning. En personlighetsstörning är permanent. Eftersom narcissister upplever att de är överlägsna alla andra, så har de ingen genuin vilja att "förbättras", eftersom det i deras ögon skulle innebära en försämring att bli som "normalt" folk – folk som de ser ner på och ser som svaga vevlingar. De narcissister som mot förmodan går

med på att gå i terapi, kommer ofta ut därifrån ännu farligare än de var tidigare, detta därför att de där har lärt sig diverse mallar om hur "normala" människor fungerar och därmed har de blivit skickligare i att spela teater och att manipulera sin omgivning.

### Både bra och dåligt med terapi

Jag kan tänka mig att det finns stora fördelar med parterapi när man har utmaningar i förhållandet/äktenskapet, men jag vill starkt avråda alla som lever med en narcissistisk partner att gå i parterapi eller ha enskild terapi med samma terapeut som partnern har! Inte heller rekommenderar jag att man går i terapi hos någon som inte är insatt i vad det innebär att leva i och ta sig ut ett giftigt förhållande där partnern är narcissistisk. Det finns även otaliga människor som mår dåligt utan att inse att deras partner är en narcissist. När dessa människor möter en terapeut som verkligen lyssnar på vad de berättar, och kanske även kan sätta ord på det obegripliga genom att säga något i stil med "Jag känner igen väldigt många narcissistiska drag i det beteende du beskriver när du berättar om din partner och ert äktenskap..." och kanske lånar ut eller tipsar om någon bra bok om ämnet, bjuder in till en föreläsning om det osynliga våldet eller ger adressen till en hemsida där hen kan hitta värdefulla stödgrupper, så kan terapeuten därmed rädda både livet och förståndet på en människa som helt har tappat bort sig själv efter oräkneliga varv i galenskapskarusellen. En människa som har normaliserat det osunda kan inte se hur snedvridet partnern har styrt upp hens liv.

### Det farligaste rådet

Det absolut farligaste råd som man kan ge åt en människa som öppnar upp och berättar om det vansinne som hen lever i, är att förlåta förövaren och gå hem och älska hen ännu mer, att påstå att kärlek och förlåtelse skulle vara det rätta. Ja, visserligen kan det vara så att lära sig älska och förlåta sig själv är det enda rätta, inte att älska och förlåta narcissisten. Det dumaste man kan säga är något i stil med "det är aldrig ens fel när två träter", för även om det må ligga en sanning i det, när det kommer till normala förhållanden, så är det ett slag under bältet på den som tassar runt på äggskal, för att inte väcka vrede hos partnern. Det viktigaste att komma ihåg är att aldrig skuldbelägga offret eller ifrågasätta om hen talar sanning. Att många narcissister ljuger ihop att de själva är offer, och anklagar exet som de själva har

misshandlat för misshandel, är en annan sak – där behövs det verkligen kritiskt tänkande och kunskap om hur man känner igen narcissister.

### **Hur undviker jag att inleda relationer med narcissister?**

– Införskaffa kunskap om narcissism. Lär dig att känna igen varningssignaler, lär dig om deras härskartekniker och andra metoder, så att du vet vad du kan förvänta dig, lär dig vad som är agendan bakom deras agerande när de tar kontakt, och lär dig hur du smidigt kan ducka för Amors pilar när de kommer vinande genom luften.

– Sätt gränser och håll fast vid dem! Ju mer du stärker dig själv och börjar inse ditt eget värde, desto lättare blir det att veta var dina gränser går, och tacka nej till sådant som känns fel, även om det innebär att någon blir sur på dej. Om det är något som narcissister ogillar, så är det folk som sätter gränser. Narcissisterna kommer därför troligtvis att sälla ut sig själva helt automatiskt och kanske anklaga dig för att vara trist och tråkig, men oro dig inte för det, det är människor som respekterar dina gränser som är/blir guld-kornen i ditt narcissistfria liv.

– ”Deal breakers”. Gör en lista på sådant som är dina deal breakers, och mitt hetaste tips är att du inte ens avslöjar att en sådan lista existerar, än mindre vad den innehåller. Orsaken till att hålla den informationen enbart för dig själv, är att risken att bli förd bakom ljuset då blir betydligt mindre. Alla har vi våra egna deal breakers, och om till exempel porrmissbruk är något som du inte kan acceptera och du är öppen med det, så kommer en narcissistisk person högst troligt att ljuga för dig om den saken och vara rörande överens med dig om att porrindustrin är grotesk och motbjudande, samtidigt som hen kommer att besöka porr-sidor i smyg och ha profiler på ljusskygga portaler. Du riskerar att få den värsta chocken när du plötsligt en dag ser ett omfattande sexmissbruk som inkluderar otaliga tillfälliga sexpartners, vissa så unga att sexet enligt lagen skulle klassas som kriminellt. Om du däremot överhuvudtaget inte nämner porr som en deal breaker, eller om du verkar likgiltig inför ämnet ifall hen frågar, så är chansen desto större att du får vetskap om hens hobby så pass tidigt att du artig kan tacka för kaffet och återgå till ditt eget liv

### **Ska jag berätta för narcissisten att hen är narcissist?**

Hell no!! Om du inte är väldigt självdestruktiv med en stark dödslängtan, så gör du klokast i att hålla den upptäckten för dig själv. Dela först enbart med dig av den insikten till folk som inte har någon koppling till narcissisten, förslagsvis till någon förtrogen som har erfarenhet om ämnet och som därmed har förståelse för vad det innebär. Undvik misstaget att försöka förklara för hans närmaste, för det kommer troligtvis att vändas emot dig med en orkans styrka.

Det är farligt att leva med en narcissist och det är farligt att lämna en narcissist. Statistiken säger att det i genomsnitt krävs sju försök för en kvinna att lämna en narcissistisk partner innan hon lämnar denne för gott (inte går tillbaka), eller så blir hon dödad. Statistiken säger också att 70 % av alla kvinnor som dödas av det som kallas närståendevåld blir mördade efter att de har lämnat partnern. Här finns det skäl att notera två saker, för det första: Det finns ett stort mörkertal, eftersom många av de kvinnor som enligt uppgift begår självmord, omkommer i tragiska bilolyckor eller dör i aggressiva sjukdomsförlopp, i själva verket har blivit mördade av närstående utan att någon misstanke har fattats, än mindre att dödsfallet har utretts. För det andra: Även män är offer för kvinnliga narcissister, och narcissism förekommer självklart även i samkönade parförhållanden, så även om mäns våld mot kvinnor är ett stort samhällsproblem, så bör vi vara medvetna om att män kan vara offer och kvinnor förövre.

### **Hatar att förlora**

För narcissisten är allt en tävling, som ett spel, och hen hatar att förlora. Även om narcissisten har flertalet hemliga relationer bakom din rygg, parallellt med ert förhållande, så har du säkert noterat att hen ser dig som din privata ägodel, och gud nåde dig om du skulle ha fräckheten att lämna hen. Narcissisten anser sig ha rätt att leka med andras känslor, precis som det behagar hen för stunden. Hen kan lämna ett mångårigt äktenskap utan att blinka, ifall hen hittar ett byte som ger mer av det som hen vill ha just då, men det ska i sådana fall vara på narcissistens initiativ. Den som däremot väljer att lämna en narcissist kommer utan undantag att bli utsatt för hämndaktioner. Det är därför som det är så otroligt viktigt att man inser allvaret med en personlighetsstörning, att man vet hur man tar sig levande ur ett sånt förhållande och att man inte lyssnar på relationstips av välvilliga vänner

och bekanta som inte vet hur narcissister fungerar, utan att man söker kunskap där kunskap finns. Som sagt – för narcissisten är allt en tävling, ett spel, och hen hatar att förlora. Om du lämnar narcissisten så ser hen det som att du har vunnit och hen har förlorat, något som hen inte kommer att tolerera. För narcissisten är smärtan över att förlora mindre om du också förlorar något, så att ni båda förlorar, även om det kan innebära fängelse för hen och två meter under marken för dej. Detta är tragiskt men sant, och det är livsviktigt att känna till!

### **Övervakning och stort kontrollbehov**

Om du lever med en narcissist så är risken stor att du är övervakad och kontrollerad på ett sätt som övergår din vildaste fantasi. Jag vill uppmana dig att på ytan fortsätta att leva precis som tidigare, även om du börjar planera din flykt. Om du lever med en narcissist så vill jag främst av allt mana till försiktighet med vilka sidor som du besöker på nätet, både på hemmator, surfplatta och mobilen. Gör det till en vana att radera historiken. Byt inte bara ut dina lösenord, utan byt även ut e-postadresser som är kopplade till dina appar och chattar. Skaffa en liten, förmånlig reservtelefon i smyg, med ett hemligt nummer som inte kan kopplas till dej, med de allra viktigaste numren inprogrammerade.

Det är inte alls ovanligt med övervakningskameror i hemmen i dag, och även om de kan fylla en väldigt bra funktion, så kan de missbrukas rejält när de kommer i händerna på en narcissist – så tänk på att du kan vara filmad och övervakad i ditt eget hem, 24/7, utan att du har vetskap om det. Det finns spionkameror att klicka hem diskret från nätet, kameror och mikrofoner som är små som knapphålhuvuden och nästan omöjliga att upptäcka om man inte vet var de sitter. Tänk på att all din kommunikation med vänner kan vara tillgänglig för narcissisten – så, var väldigt försiktig hur och var du kommunicerar när det kommer till det helvete som du lever i. Den största utmaningen är inte bara att överlista narcissisten och komma helskinnad ut ur förhållandet, utan även att inte bli klassad som paranoid av vänner som tror att du har mist förståndet när du vidtar nödvändiga försiktighetsåtgärder. Välj vilka vänner du anförtror dig åt! Långt ifrån alla kommer att vare sig förstå eller tro på dej, och en stor del av dem kommer att tro på narcissisten som iskallt har kokat ihop lögnen om dig och sålt dem mot lite smicker till medlemmarna i sitt harem.

## När det är dags att fly

När du har blivit medveten om din situation och har vidtagit försiktighetsåtgärder, så är det viktigt att även se till att du har lite pengar undanstoppat – pengar som narcissisten inte har någon vetskap om eller tillgång till. Se även till att du har tillgång till ditt pass och andra viktiga handlingar. Minns att inga ägodelar är värda att dö för – så, om du hamnar i situationen att fly utan ditt käraste arvegods, så är det en förlust du får räkna med – huvudsaken är att du har livet i behåll.

Ibland vet man helt enkelt när det är dags att sticka, och när den stunden kommer så är det bra om du är så pass förberedd att du vet vart du kan ta vägen och att en liten väska med de viktigaste tillhörigheterna är packad. Har du ingen annan utväg, så finns det kvinnojourer att kontakta. Återvänd aldrig ensam för att hämta något lösöre och ha alltid någon med dig som du kan lita på till 100 %, alternativt strunta helt i det. Se till att ha titthål och säkerhetskedja på dörren i ditt nya hem, öppna aldrig om någon okänd ringer på – du vet aldrig vem som går hens ärenden. Var väldigt tydlig för din närmaste umgängeskrets att du inte vill ha något med narcissisten att göra. Se till att dina närmaste och vänner är införstådda med att inte bli hens budbärare när hen kontaktar dem för att nå dig efter det att du har blockerat narcissisten på alla enheter. De som inte kan respektera detta kan inte längre tillåtas att ha tillträde till ditt liv – ett ypperligt sätt att öva på att sätta gränser.

## En varning

Det är vanligare än vad vi vill tro att narcissister infiltrerar stödgrupper för överlevare av narcissistiska trakasserier. De narcissister som följer med i bloggar som handlar om narcissism blir självklart alltmer slipade – de inser att de behöver tona ned vissa drag för att sväva under radarn, något som du behöver ha i åtanke när du först träffar någon. Det finns ett bra tips – att man kan fråga en person, på till exempel krogen, vilket djur hen ser sig själv som, för det svar som du får är ofta väldigt beskrivande om hurdan personen är. Svarar någon haj eller giftspindel, så kanske du ska mingla vidare utan att byta kontaktuppgifter. Problemet uppstår när "alla" narcissister känner till tricket och svarar "cockerspaniel" samtidigt som de i huvudet tänker varulv och försöker dölja sina huggtänder... Undvik att visa dina svagheter för narcissistiska personer, i tron att alla innerst inne är goda, för det är de inte. Det spelar ingen roll hur mycket du försöker



*Under den flärdfulle narcissistens yta lurar en nedbrytande personlighet.*

att visualisera eller hur mycket du jobbar med attraktionslagen. En narcissist är en narcissist, oavsett vad!

## När både vården och myndigheterna sviker

När vi vet hur narcissism ter sig och vilken enorm skada de tillför människor omkring sig (oftast de närmaste men inte enbart), är det en fullständig katastrof att varken terapeuter, läkare, socialarbetare eller jurister/advokater/domare har bättre koll. Om jag minns rätt så var det George Simon, författaren till bästsäljaren "In Sheep's Clothing, Understanding and Dealing with Manipulative People" som i en intervju förklarade att det överlag är väldigt dålig kunskap om hur förödande dessa relationer är, bland professionella inom psykvården, som ligger till grund för att det är offret som blir klassat som en ångestfylld, deprimerad eller neurotisk psykiatri, när det i själva verket handlar om en i grunden frisk människa som får en naturlig reaktion av att leva med ondskan själv.

Kunskapen bland vårdpersonal måste uppdateras, så att roten till det onda kan identifieras och elimineras hos den som uppsöker hjälp. Att mata i folk psykofarmaka och erbjuda samtalsterapi är inte lösningen på deras problem även om läkemedelsbranschen jublar. De som söker hjälp behöver möta någon som har kompetens att hjälpa dem, inte någon som drog ner dem och stämplar dem som problem(av)fall.

## Återhämtning

Hur återhämtar man sig efter narcissistiska trakasserier? Innan man kan börja läka behöver man se till att det giftiga inte längre finns i ens närmiljö, annars är det som att ösa ur en båt som läcker som ett säll: du jobbar hårt men ändå sjunker skutan. Det finns många olika metoder som hjälper, och det som passar en passar kanske inte alla. Viktigt att minnas är att det spelar större roll om den som man söker hjälp hos har hjärtat på rätta stället, än terapiformen i sej. För mig blev det regelbunden akupunktur hela det första året, något som verkligen var till stor hjälp för att få ordning på alla obalanser i mitt system. Jag har även fått homeopatisk behandling, och olika typer av healing av noga utvalda vänner, för precis som att det inte är vidare fiffigt att ha oskyddat sex med folk man inte känner tillräckligt bra, så undviker jag att ta emot healing av folk som jag inte känner tillit till. Det senaste året har jag haft förmånen att vid flertalet tillfällen bli hypnotiserad av min goda vän och mentor Monica Fagnäs-Heselius, och något av det allra värdefullaste som hon har gett mig är att jag numera kan minnas precis allt som utspelade sig i den relation som höll på kosta mig livet, utan att jag ens på något undermedvetet plan tror på lögnerna som han försökte hjärntvätta mig med. På så sätt är jag känslomässigt sett helt fri, även om jag kan redogöra för de mest bisarra händelser som jag har upplevt. Numera kan jag fokusera på att ta hand om mig själv för att hitta min väg till vital hälsa, och jag kan umgås med dem som jag trivs med, samtidigt som jag skriver för att öka medvetenheten om narcissism som ett enormt samhällsproblem. Om du vill läsa min blogg, som stundvis är väldigt personlig, så är du välkommen till [lyckligarenu.com](http://lyckligarenu.com) – för det är precis det som jag vill inspirera till: Ett lyckligare Nu – att inte bara överleva ett narcissistiskt förhållande, utan även att leva ett lyckligt liv.

Det sägs att det sista som överger en människa är hoppet, som om det skulle vara något som man aldrig får ge upp. Jag vill påstå att den dag när du ger upp hoppet om att narcissisten i ditt liv ska förändras, den dagen när du slutar att hoppas på ett "så levde de lyckliga i alla sina dagar", är en dag att verkligen fira som din egen personliga självständighetsdag.

Text: **Annika Maria**

Foto 1: **Karolina Isaksson, Bildbolaget Du&Vi**

Målning 2: **Michelangelo**

Foto 3: **Wikihow**

Foto 4: **Pixabay**