

## **Min förälder är narcissist**

En kvalitativ studie om vuxnas erfarenheter av att ha växt upp med en förälder som de upplevt som narcissistisk samt dess konsekvenser för individen

Sarah Granvik

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildning till socionom

Vasa 2022

## EXAMENSARBETE

Författare: Sarah Granvik

Utbildning och ort: Utbildning till socionom, Vasa

Inriktning: Socionom

Handledare: Pia Höglund-Ingo

Titel: Min förälder är narcissist - En kvalitativ studie om vuxnas erfarenheter av att ha växt upp med en förälder de upplevt som narcissistisk samt dess konsekvenser för individen

---

Datum: 6.5.2022 Sidantal: 32

Bilagor: 1

---

### Abstrakt

Detta examensarbete handlar om hur vuxna människor upplever att deras barndom samt vuxna liv har påverkats av att växa upp med en förälder som de beskriver som narcissistisk och vilka konsekvenser det fått för dem. Syftet med detta arbete är att studera konsekvenserna av den narcissistiska personens föräldraskap på sina barns uppväxt och barnens vuxna liv samt på familjelivet överlag.

Studien utfördes genom en kvalitativ metod var jag använde mig av en enkät som insamlingsmetod för data. Utifrån syftet formulerades 14 intervjufrågor som riktades till 4 intervjupersoner. Intervjudeltagarna i undersökningen är idag vuxna människor som ser tillbaka på sin barndom och beskriver sin uppväxt med en förälder som de upplevt som narcissistisk.

Resultatet visade på att intervjupersonernas beskrivning av den narcissistiska föräldern överensstämde med teorin. Deltagarna upplevde sig ha växt upp under svåra förhållanden var psykiskt våld var framträdande i alla fallen. I resultatet framkom konsekvenser så som bristande självkänsla, känslor av skam, skuld och rädsla. Deltagarna upplevde inte att de hade fått villkorslös kärlek av den narcissistiska föräldern utan istället upplevde de att de aldrig räckte till, att de var tvungna att känna in sinnesstämningen i hemmet och att ingen utomstående såg problemet bakom familjens fasad. Resultatet visade på att alla deltagarna har behövt terapi i vuxen ålder.

---

Språk: svenska

Nyckelord: narcissism, personlighetsstörning, barn, förälder, psykiskt våld

## OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Sarah Granvik

Koulutus ja paikkakunta: Sosionomi koulutus, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi

Ohjaaja(t): Pia Höglund-Ingo

Nimike: Vanhempani on narsisti - Kvalitatiivinen tutkimus aikuisten kokemuksista narsistiseksi kokeman vanhemman kanssa kasvamisesta ja sen seurauksista yksilölle

---

Päivämäärä 6.5.22

Sivumäärä 32

Liitteet 1

---

### Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö kertoo siitä, kuinka aikuiset kokevat, että heidän lapsuuteensa ja aikuisuuteensa on vaikuttanut kasvaminen narsistiseksi kuvaileman vanhemman kanssa ja mitä seurauksia sillä on heille. Tämän työn tarkoituksena on tutkia narsistisen henkilön vanhemmuuden vaikutuksia lastensa kasvatukseen ja lasten aikuiselämään sekä perhe-elämään yleensä.

Tutkimus tehtiin kvalitatiivisella menetelmällä, jossa käytin tiedonkeruumenetelmänä kyselylomaketta. Tarkoituksen perusteella muotoiltiin 14 haastattelukysymystä, jotka osoitettiin 4 haastateltavalle. Kyselyn haastateltavat ovat nykyään aikuisia, jotka muistelevat lapsuuttaan ja kuvailevat kasvatustaan narsistiseksi kokemansa vanhemman kanssa.

Tulokset osoittivat, että haastateltujen kuvaus narsistisesta vanhemmasta vastasi teoriaa. Osallistujat kokivat kasvaneensa vaikeissa olosuhteissa, joissa henkinen väkivalta oli kaikissa tapauksissa näkyvästi esillä. Tuloksena oli seurauksia, kuten itsetunnon puute, häpeän, syyllisyyden ja pelon tunne. Osallistujat eivät kokeneet saaneensa ehdotonta rakkautta narsistiselta vanhemmalta, vaan kokivat, että he eivät koskaan olleet tarpeeksi, että heidän piti kävellä varpaillaan kotona ja ettei kukaan ulkopuolinen nähnyt ongelmaa perheen julkisivun takana. Tulokset osoittivat, että kaikki osallistujat tarvitsivat terapiaa aikuisiässä.

---

Kieli: ruotsi

Avainsanat: narsismi, persoonallisuushäiriö, lapsi, vanhempi, henkinen väkivalta

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Sarah Granvik

Degree Programme: Social welfare, Vaasa

Specialisation: Social services

Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo

Title: My parent is a narcissist - A qualitative study of adults' experiences of having grown up with a parent they experienced as narcissistic and its consequences for the individual

---

Date 6.5.22

Number of pages 32

Appendices 1

---

### **Abstract**

This thesis describes how adults feel that their childhood and adult life have been affected by growing up with a parent that they describe as narcissistic and what consequences this has for them. The purpose of this work is to study the consequences of the narcissistic person's parenting on their children's upbringing and the children's adult life as well as on family life in general.

The study was carried out using a qualitative method where I used a questionnaire as a collection method for data. Based on the purpose, 14 interview questions were formulated which were addressed to 4 interviewees. The interviewees in the survey today are adults who look back on their childhood and describe their upbringing with a parent that they experienced as narcissistic.

The results showed that the interviewees' description of the narcissistic parent was consistent with the theory. The participants felt that they had grown up in difficult conditions where psychological violence was prominent in all cases. The result was consequences such as lack of self-esteem, feelings of shame, guilt and fear. The participants did not feel that they had received unconditional love from the narcissistic parent, but instead felt that they were never enough, that they had to walk on eggshells at home and that no outsider saw the problem behind the family's facade. The results showed that all participants needed therapy in adulthood.

---

Language: swedish

Key words: narcissism, personality disorder, child, parent, mental abuse

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
2	Vad är narcissism?.....	5
2.1	Narcissism som personlighetsstörning.....	6
3	Den narcissistiska föräldern.....	9
3.1	Narcissism och den andra föräldern .....	11
4	Familjens vardag och känslan i hemmet.....	13
5	Konsekvenser för barnet .....	17
6	Metod .....	20
6.1	Arbetsprocessen och datainsamling .....	20
6.2	Tillförlitlighet och forsknings etik .....	21
7	Resultat .....	21
7.1	Upplevelser av den narcissistiska föräldern .....	22
7.2	Barndomen med narcissisten .....	23
7.3	Konsekvenser och det vuxna livet .....	25
7.4	Våld i familjen .....	27
7.5	Stöd .....	27
8	Sammanfattande slutdiskussion .....	29
	Källförteckning .....	31

## Bilageförteckning

Bilaga 1	Intervjufrågor
----------	----------------

## 1 Inledning

I detta arbete kommer jag att belysa vad som kan vara följderna för barn att växa upp med en narcissistisk förälder. Jag kommer att belysa narcissisten som förälder och konsekvenserna för barnet under själva uppväxten men även konsekvenserna för individen i vuxen ålder. Vidare kommer jag att beskriva eventuellt stöd för barn i dessa familjeförhållanden samt belysa våldet som kan förekomma i dessa familjer.

Narcissism som personlighetsstörning anses förekomma hos 7 till 9 procent av befolkningen, varav 11 till 18 procent bland män (Spiik, 2010, s. 5). Här frågar jag mig ändå hur pålitlig beräkningsantalet är då personer med narcissism som personlighetsstörning väldigt sällan söker sig till vård utan oftast är det någon i nära relation till dessa som har misstankar över fenomenet hos en person i fråga eller också söker personen sig till vård för sekundära följder. (Myllärniemi, 2008, s. 112 ; Emmelkamp & Kamphuis, 2009, s. 180). Narcissism som personlighetsstörning finns inte idag som en diagnos i ICD-10 utan beskrivs mer som ett tillstånd med patologiska drag och det råder brist på empirisk forskning kring fenomenet. (Emmelkamp & Kamphuis, 2009, s. 180). I detta arbete kommer jag ändå att använda begreppet "narcissism som personlighetsstörning" för enkelhetens skull.

Narcissism är ett vanligt begrepp i dagens samhälle och används ofta för att beskriva allt från chefen till expartneren. Detta kan vara en konsekvens av att samhället sätter höga krav på individen och individen förväntas prestera och vara den bästa versionen av sig själv och hen uppmuntras till att allt är möjligt på samma gång som möjligheterna är begränsade och självkänslan riskerar att fara illa om målen inte uppfylls. Detta i samspel med globala kriser och hot om kärnvapen, miljöförstöringar och andra terrorfaktorer vilket skapar en paradoxal insikt om att vi inte ens vet om det finns en framtid. Liksom narcissisten är vi på en och samma gång väldigt stora och mycket små. Den ökande individualismen och egoismen kan alltså vara en följd av tron om att allt är möjligt i en värld var arenan för framgång är begränsad till den som först tar sig fram i ett samhälle var djungelns lagar riskerar att råda. Alla har vi ett narcissistiskt försvar, detta för att ens kunna överleva. Detta försvar kommer fram i exempelvis situationer när vi blir kritiserade och vi försöker skydda vårt eget ego. Kan det vara så att detta försvar är synligare i dagens samhälle med tanke på alla möjligheter kontra hot och att begreppet narcissism därför används allt flitigare. (Sigrell & Teurnell, 2011, s. 187 – 196). Jag frågar mig om detta vardagliga tal om narcissister tar

bort fokuset från de personer som på riktigt lider av denna personlighetsstörning samt deras offer?

Joutsiniemi m.fl (2006, s. 55 - 87) säger att psykiskt våld förekommer hos personer med en narcissistisk personlighetsstörning, ibland även fysiskt våld och/eller andra former av våld. Hur mycket skyddas barn i dessa familjer från detta våld och hur mycket kan exempelvis barnskyddet ingripa i sådana fall, och hur synligt är fenomenet utåt? Hur utreder man och bevisar detta våld då fasaden för familjen ofta är väldigt fin och narcissisten är en mästare på att manipulera? (Burgo, 2018, s. 55). I en vårdnadstvist var den ena föräldern är narcissistisk och utför psykiskt våld, vilka metoder används för att utreda detta och vid misstanke om detta, hur mycket reds det ut? Är barns rätt till båda föräldrarna viktigare än barns rätt till en trygg uppväxt i dagens samhälle? I den finska lagen, Barnskyddslagen står det att alla barn i Finland har rätt till en harmonisk och trygg uppväxtmiljö, en mångsidig utveckling samt till särskilt skydd var vårdnadshavarna bär huvudansvaret för att detta säkerställs (Barnskyddslagen, 2007:417). Vidare står det i Lagen angående vårdnad om barn och umgängesrätt att barn ska skyddas från alla former av fysiskt och psykiskt våld, försumlig behandling eller utnyttjande. I samma lagtext framkommer också att barnet bör uppfostras så att det får förståelse, trygghet och ömhet och att barnet inte får undertryckas eller utsättas för annan kränkande behandling. (Lag angående vårdnad om barn och umgängesrätt, 1983:361). Likadant beskrivet står även i FN:s barnkonvention. (Unicef Sverige, 2018). Är narcissism som personlighetsstörning i ett föräldraskap något som borde tas mera på allvar? Kunde man inte lika gärna anta det faktum att barnets trygghet och välmående äventyras om hen växer upp med en narcissistisk förälder?

En annan fråga jag ställer mig är hur utbildad är man på olika instanser gällande narcissism och dess inverkan på barnet? Hur kan dessa barns familjeförhållanden uppmärksammas. Vanligt är att barn lär sig från tidig ålder att åsidosätta sig själv, vilket kan ge uttryck i att allt är bra, barnet är lättkött och lydigt och gör allt som förväntas av dem. Dessa barn känner sig inte älskade och lär sig snabbt att dom måste förtjäna kärlek och ändå känner dom sig aldrig tillräckliga och jaget tar skada. (Viljamaa, 2015, s. 77 : Mcbride, 2010, s. 31 - 50). Borde dessa saker vara större varningssignaler även i daghem, skolor och bland andra instanser?

Ligger fokuset idag mer på själva narcissisten och dess svårigheter än på dennes anhängiga och hur dessa påverkas av narcissisten? Finns det risk för att fokuset flyttas från dom

anhörigas verklighet och deras mående till narcissistens? Då den narcissistiska ofta tar väldigt mycket plats och kräver att få bli sedd, hörd och är duktiga på att manipulera sin omgivning. (Salomaa, 2011, s. 37 - 41).

I en kvalitativ studie gjord av Amy Baker (2006) intervjuades 40 vuxna som hade upplevt föräldraalienation i sin uppväxt. I studien framkom att föräldraalienation var speciellt framhäande i de fall var modern var narcissistisk och separerad från fadern samt var modern var narcissistisk och fortfarande i en parrelation med fadern. Dessutom tydde studien på att detta var mer framträdande i familjer var olika former av våld förekom samt missbruk. Endast i fem fall av 40 var det fadern som utförde föräldraalienationen. Tydligt framkommande i studien var att i de flesta fall fanns det en samband mellan alkoholism, personlighetsstörningar och olika former av misshandel. (Baker, 2006). Enligt denna studie står narcissism som personlighetsstörning i paradox till den finska lagen eftersom det hotar förhållandet mellan barnet och den andra föräldern. I Lagen angående vårdnad om barn och umgängesrätt står nämligen att:

*” En förälder ska i sin uppgift som fostrare undvika allt som kan inverka skadligt på förhållandet mellan barnet och den andra föräldern. ”* (Lag angående vårdnad om barn och umgängesrätt, 1983:361)

I en tidigare studie från Finland gjord av Marju Määttä m.fl (2020) var syftet att utreda hur en person som växt upp med en narcissistisk förälder kan överleva och få ett rikt liv efteråt i form av resiliens men samma författare beskriver även om att ett barn till en narcissistisk förälder kan få permanenta skador. 13 personer (alla kvinnor) som alla hade upplevt att de hade växt upp med en narcissistisk förälder intervjuades. I resultatet framgick att teoretisk kunskap om narcissistisk personlighetsstörning samt medvetenhet om hur det påverkat det egna självet och utveckling av den egna problemlösningsförmågan bidrog till resiliens. Terapi visades ge en viss stöd i utvecklandet av den egna problemlösningsförmågan samt acceptans om att offret bara kan förändra det hen är kapabel till. Andra former av resiliens som var möjligt i vuxen ålder var isolering från föräldern, förmågan att skydda egna barn från narcissisten samt att hitta sitt eget värde i egna meningsfulla aktiviteter och jobbsammanhang. Vidare var det viktigt för offret att lära sig känna igen egna känslor och hitta sätt att reglera dem. Socialt ansåg intervjupersonerna sig finna i stöd från olika sociala nätverk i form av stödande relationer men även genom att hjälpa andra i samma situation. Det slutliga resultatet tydde på att dessa personer även utvecklade resiliens genom meningsfulla hobbyer, motion och från att vistas i naturen. (Määttä m.fl., 2020)



I denna undersökning redogör jag inte för skillnaden mellan narcissism, psykopati och sociopati eller andra personlighetsstörningar.

Syftet med detta arbete är att belysa konsekvenserna för barn till föräldrar som de upplever att är narcissistisk. Det narcissistiska föräldraskapet studeras alltså ur ett familjesammanhang. Fokus är på barnets upplevelser av hur det påverkat både barndom och vuxenliv.

Teoridelen är uppbyggt på följande sätt. Först kommer jag att belysa hur narcissismen beskrivs rent begreppsligt och bakgrunden till fenomenet narcissism. Vidare kommer jag att sätta in narcissisten i ett familjesammanhang och belysa narcissisten som förälder samt den andra föräldern och hur denna påverkas. I tredje kapitlet belyser jag barnet som offer till narcissisten och konsekvenserna detta får för både i barndomen och i vuxen ålder.

## **2 Vad är narcissism?**

Begreppet narcissist kommer från den grekiska mytologins berättelse om Narcissus som förälskade sig i sin egen spegelbild. Ordet har flera betydelser men i korthet handlar det om någon som förälskar sig överdrivet i sig själv och har föreställningar om sin egen storhet. I vardagligt språk är narcissism inte en personlighetsstörning utan det används ofta som begrepp för någon som tror överdrivet mycket om sig själv. Varje människa har drag av narcissism. Sund narcissism handlar om att man i positiv bemärkelse utvecklar en sund självkänsla. Denna hjälper oss att känna att vi är tillräckliga, utvecklar självrespekt, en tillit till vår omgivning, en känsla av att vi har en egen unik plats i världen, att vi upplever ett människovärde samt en ovillkorlig känsla av att vi är existensberättigade. Narcissistiskt försvar är vidare något som inte automatiskt innebär en personlighetsstörning utan ett tillstånd som varje människa går in i ibland, speciellt i krissituationer eller när något hotar vårt ego. Det handlar om att skydda det egna självet vid exempelvis påhopp. Personen reagerar då med att försvara sin egen självbild och den egna verkligheten. I stunden kan det då vara svårt att känna empati och gräl uppstår snabbt. Detta är ett sunt försvar för varje människa så länge det inte är en del av karaktären eller personligheten, då pratar vi om ett patologiskt narcissistiskt försvar. Patologisk narcissism räknas som en personlighetsstörning sedan år 1952 men är idag inte en diagnos enligt ICD-10. Istället beskrivs det som ett tillstånd med patologiska drag (Emmelkamp & Kamphuis, 2009, s.179 - 182). En person med denna

störning har inte längre någon gräns mellan sig själv och någon annan utan projekterar sina ”förbjudna känslor”, egenskaper och tankar på andra. (Sigrell & Teurnell, 2011, s.9 - 23). Det är i en situation var de närstående tar skada på grund av narcissisten agerande som personlighetsstörningen börjar synas. Narcissisten själv har inte förmåga till självinsikt och upplever inte att hen behöver hjälp utan det är de som står i nära relation till denna som ser att en förändring behöver ske. Narcissisten själv kan inte se något fel i sitt agerande utan är hela tiden egocentrerad, svartsjuk, uppmärksamhetssökande samt drar nytta av andra. En människa med en narcissistisk personlighetsstörning kan ej känna empati eller tänka sig in i någon annans situation. Denna person sätter sig själv högre än andra och nedvärderar människor i dennes närhet samt anser sig själv bli felbehandlad och svänger sig själv till offret (Joutsiniemi m.fl., 2006, s. 17 - 18).

## **2.1 Narcissism som personlighetsstörning**

Med personlighetsstörning menas en person som i vuxen ålder inte kan förändra sitt beteende och beteendet är oflexibelt, bestående och har blivit till en del av personens karaktär. Vissa personlighetsstörningar uppkommer redan i unga år men blir mer framträdande i vuxen ålder. För att en narcissistisk personlighetsstörning ska uppfyllas behövs att personens karaktärsdrag och beteendemönster tydligt skiljer sig från samhällets normer i form av att känna, anpassa, tänka och handla. Även en bristande impuls kontroll är ofta framträdande i personlighetsstörningar. Typiskt för personer med en personlighetsstörning överlag är att dessa har svårt att bibehålla relationer. (Emmelkamp & Kamphuis, 2009, s. 15 - 18).

Narcissism som personlighetsstörning uppstår till följd av genetiska och miljörelaterade faktorer. Grunderna för personligheten fastslås redan då ägget blir befruktat och är följaktligen också genetiskt betingat, med miljöfaktorer ökar siken ytterligare på så sätt att vissa miljöfaktorer nämns i litteraturen. Sådana faktorer kan vara bristfällig anknytning, barnmisshandel, traumatiska upplevelser, vanvård etc. (Emmelkamp & Kamphuis, 2009, s. 182 - 184). Enligt den psykodynamiska teorin kan fenomenet uppstå från att en förälder har en narcissistisk personlighetsstörning eller så från att föräldern exempelvis är deprimerad och inte kan tillgodose det lilla barnets behov. Förluster, trauman eller att barnet blir åtskilt från föräldern och inte har någon annan person som kan stöda barnets behov kan leda till att den sunda narcissismen tar skada och det utvecklas en personlighetsstörning. Sådana

upplevelser gör skada för barnet och det egna jaget och självbilden hotas. Om en förälder inte är kapabel till att tillgodose barnets behov samt möta deras känslor så lämnas barnet ensamt för att skydda sig själv och då förstärks barnets försvarsmekanism eftersom det inte finns någon runt omkring som kan varken lära dem reglering eller acceptans av sina egna känslor. Dessa ouppklarade känslor försvinner inte hos barnet utan lagras som kaotiska och oorganiserade sådana och kan leda till narcissistisk personlighetsstörning. (Myllärniemi, 2008, s. 27 - 29). Emmelkamp & Kamphuis, (2009, s. 182 - 184) beskriver fenomenet som att det sker en störning mellan föräldern och barnet var empati är en bristvara. Föräldern saknar då kapaciteten till gränssättning samt kan inte vara lyhörd mot barnet och svara på dess behov vilket leder till ett stopp i barnets utveckling. Exempelvis kan föräldern ha varit känslokall och barnet har då växt upp i en oförstående miljö. Barnet har tidigt fått en känsla av att vara oälskad och oduglig och vidare visat upp denna känsla mot föräldern som i sin tur reagerat än mer känslokallt gentemot det lilla barnet. Vidare för att skydda jaget har barnet då flytt till en del av sig själv som föräldern tyckt om och där har det grandiosa jaget tagit sin början. Den stärkta försvarsmekanismen har då skyddat barnet från känslan av att vara oälskad. Narcissisten utvecklar då en väldigt negativ självkänsla men visar utåt en väldigt grandios bild av sig själv.

En annan bidragande orsak till personlighetsstörningen kan vara ett resultat av social inlärning. Att föräldern idealiserar barnet. Barnet tror att hen är fulländad då hen får beundran och överdriven uppmärksamhet. Blir barnet då vidare kritiserat så väcks känslor av ilska. Den narcissistiska paradoxen är att det både finns faktorer som tyder på grandiosa föreställningar och sårbarhet hos personen med narcissistisk personlighetsstörning. Narcissister har ofta en hög självkänsla som grundar sig på en stark sårbarhet. Hot mot den starka självbilden visar sig sedan i våldsamma aggressiva utbrott. Enligt kognitiva terapeuter utmärks narcissistisk personlighetsstörning av tre tankescheman. Dessa är: Känslomässig avstängning, självförhärligande och det ensamma barnet. Enligt denna syn lärde sig barnet tidigt att stänga av sina känslor och förneka dem eftersom barnet kände sig oälskat eller att hen inte var älskvärd. Då dessa känslor sedan väcks i vuxen ålder och triggas exempelvis vid någon förlust så kompenserar personen med att bygga upp en fasad och förhärliga sig själv. Personen visar utåt då en uppmålad fasad medan hen invärtes då hen är ensam känner stor smärta inom sig. Den gemensamma nämnaren för alla syner på hur personlighetsstörningen uppkommer är att barnet växer upp i en känslokall miljö var anknytningen tar skada och lyhördheten är bristfällig. (Emmelkamp, & Kamphuis, 2009, s. 182 - 186).

Som redan tidigare konstaterats så är det utmärkande att en individ med narcissism har en grandios självbild och de anser sig själv vara väldigt betydelsefulla. Dessa har orealistiska fantasier om att själva vara väldigt framgångsrika, begåvade eller vackra. De är väldigt lättkränkta och vid minsta kritik kan de bli aggressiva. Istället kräver de konstant beundran och uppmärksamhet från sin omgivning. Personer med narcissistisk personlighetsstörning saknar empati och tenderar att utnyttja andra människor och upplever sig själva ha rätt till särbehandling. Personer med narcissistisk personlighetsstörning har en låg självkänsla och har svårt att reglera den. Därav ”den narcissistiska paradoxen”. De behöver ett konstant erkännande från andra människor så att inte deras självbild ska falla samman då de är väldigt känsliga för förödmjukelser vilket ofta leder till vredesutbrott och skamkänslor. (Emmelkamp & Kamphuis, 2009, 183 - 184).

Typiska kännetecken för en narcissist är att de har ett storhetsvansinne och tror sig vara överlägsna. De är ofta skrytsamma, överdriver och överskattar sin egen förmåga och kapacitet. Hen tror sig vara väldigt unik och kräver beundran och uppmärksamhet. Får narcissisten inte denna uppskattning så sårar det denne djupt då denne inte tål kritik. Blir narcissisten kritiserad agerar denna ofta aggressivt och attackerar personen som givit kritiken genom hämnd eller på andra sätt sårbart beteende. Kritiken i sig själv väcker känslor som skam och förödmjukelse hos narcissisten. Därför drar sig narcissisten ofta ifrån personer som inte tjänar denne och söker sig istället till de som hjälper till att upprätthålla den storsinta fasaden. Narcissisten undviker därför intimitet och nära relationer. Narcissister är ofta charmiga men ytliga. Ofta påpekar de andra människors fel och brister för att själva ses som att de är bättre än andra. Narcissister anser sig sällan behöva följa regler och normer eftersom hen anser sig vara privilegierad. Detta leder ofta till att personer i narcissistens närhet blir utnyttjade. Hen väljer sina kontakter baserat på vad dessa kan föra till bordet för hen själv och den nytta hen kan dra av sina relationer. Narcissisten har inte förmåga till empati eller till att ta andras synvinklar i sitt beaktande. Därför blir människor i dennes närhet ofta sårade eftersom narcissisten ofta upplevs som känslökall och elak och inte tar andra personers behov i beaktande. Narcissister tror sig alltid veta allt och att hens egna ord är fakta. Därför har de också svårt att lära sig nya saker, speciellt då det handlar om relationer eller känslor. (Joutsiniemi m.fl., 2006, s. 25 - 33).

Behandling av narcissistisk personlighetsstörning är ytterst ovanligt, komplicerat, och individuellt. Ovanligt på så sätt att narcissisten sällan inser sina problem och syns därför

mycket sällan i kliniska sammanhang även om personlighetsstörningen ofta syns i befolkningsundersökningar. Skulle narcissisten ändå söka sig till vård är det väldigt otänkbart att personen skulle vara motiverad att fortsätta vården. (Joutsiniemi m.fl., 2006, s. 36 - 40).

## **Sammanfattning**

I detta kapitel har jag tagit upp begreppet narcissism. Vad det är, hur narcissism kännetecknas och hur det uppstår. Typiska kännetecken för en narcissist är att de har en överdriven grandios bild av sig själv samt en väldigt dålig självbild och självkänsla. Det grandiosa självbilden kan ses som överutvecklade försvarsmekanismer som skyddar det sårade egot. Utåt sett visar narcissisten en finslipad yta till omgivningen och kännetecknas ofta som charmiga och generösa medans de i nära relationer tenderar att vara elaka, aggressiva och känslökalla. Narcissister saknar empati, tål inte kritik och anser sig själva ha rätt till särbehandling etc. Diagnostisering av narcissism som personlighetsstörning är inte möjligt i Finland idag även om det är ett känt fenomen inom psykologin. Behandling av narcissism är ovanligt eftersom narcissister sällan söker sig till vård utan sker det så är det på grund av sekundära orsaker. Skulle en narcissist söka sig till vård så är det också osannolikt att de skulle fullfölja vården eftersom de saknar självinsikt. I nästa kapitel kommer jag att placera narcissisten i ett familjesammanhang och ta upp narcissism och föräldraskap samt dess inverkan på den andra föräldern och vilka följder det kan medföra.

## **3 Den narcissistiska föräldern**

Den narcissistiska föräldern har orealistiska förväntningar på barnet och på föräldraskapet. Enligt den narcissistiska föräldern förväntar hen sig att barnet genast exempelvis ska kunna sova hela nätter, äta regelbundet och barnet förväntas uppfylla det föräldern föreställt sig. När realiteten är något annat och föräldern märker att barnet ställer upp och ner på vardagen så har föräldern svårt att hantera detta då hen inte är van att ta andra individer i beaktande eller ställa någon annans behov framför sina egna. Narcissisten har svårt att acceptera att barnet inte alltid är förenöjt utan kräver att få sina behov tillgodosedda. Detta gör att narcissisten har svårt att acceptera då hen själv inte är i fokus längre utan istället har fått en sidoroll var barnet är centrum av universum. Det ultimata i detta fall är att föräldern tar

tillfälle och lär sig sätta sig själv åt sidan men istället leder det ofta till att narcissisten flyr undan. Föräldern som från tidigare är van vid ett helt annat liv var hen själv är i fokus kan känna att hen blir fel behandlat och omvandlar sig själv till en martyr var hen drar sig undan och skuffar över ansvaret på den andra föräldern. (Burgo, 2018, s. 81 - 93).

En narcissistisk förälder kan redan ha svårt med samspelet och ögonkontakten och klarar inte alltid av att ge den värme och kärlek till det lilla barnet som denne behöver. När barnet märker att hen inte blir bekräftad utvecklar barnet inte den självbild och självkänsla som normalt hör till detta stadie. Bristen på empati gör att barnet inte får den bekräftelse och utrymme hen behöver. De lär sig att ta ett alldeles för stort ansvar över andra som exempelvis sina syskon eller till och med föräldrarna och deras egna känslor lämnar obearbetade. Små barn lever i hög grad utifrån känslöstämningen i hemmet och de lär sig snabbt att förhålla sig till den. Därför påverkas barnet negativt av narcissisten eftersom den narcissistiska föräldern har svårt att reglera sina egna känslor. Barn vill inte vara till besvär och därför lär de sig så att säga att gå på tå i närheten av föräldrarna för att undvika känsloutbrott. Det är inte ovanligt att barnet blir överdrivet glad, lydig eller skojig för att bibehålla ett gott humör hos föräldrarna. (Viljamaa, 2015, s 25 - 45).

Om föräldern med narcissistisk personlighetsstörning även har psykiska problem och alkohol eller drogproblem förvärras anknytningen än mer. Att föräldern är självisk samt har dessa andra problem och är i obalans gör att föräldern blir oberäkneligt. Detta kan synas som att föräldern leker och är med barnet då hen mår bra men då hen mår dåligt sätter hen sina egna behov först. Barnet behöver känna trygghet i att hen blir väl tagen hand om i varje stund, och inte bara då det passar föräldern. Barnet känner sig övergivet och att hen inte är älskat utan det är något fel på hen och att det är barnets uppgift att se till att föräldern är nöjd. Det är vanligt att föräldern har ett hett temperament, blir upprörd eller arg och till och med skyller på barnet om att det är barnets fel eller använder sig bestraffningsmetoder eller våld. Den narcissistiska föräldern dömer ofta andra människor då hen håller sig själv bättre än andra. Hen kan ge kommentarer, inte bara till utomstående utan även till barnet samt utöva kontroll på barnet eftersom föräldern alltid tror sig veta bäst. Barnet söker bekräftelse hos föräldern för att inse att hen inte är tillräckligt bra. Detta kan leda till att barnet blir retad och hånad av föräldern vilket kan vidare leda till att barnets självbild rubbas. Hen blir kanske blyg och inåtvänd och kan då bli retad av människor utanför hemmet. Eftersom barnets gränser inte blir tagna på allvar i hemmet lär sig barnet inte heller att försvara sig från människor utanför hemmet vilket kan leda till en ond spiral var barnet drar sig undan än mer. (Mcbride, 2010, s. 24 - 27).

För den narcissistiska föräldern är det viktigt att hålla upp en fasad. Detta innebär för barnet att hen bör vara av samma åsikt som föräldern och skydda familjen. Ifrågasätter barnet något så tar narcissisten det personligt så barnet lär sig från tidig ålder att vissa saker pratar man inte om. Barnet vill ju även skydda föräldrarna. Förekommer det även missbruk i familjen är detta något skamligt som inte får komma ut, Barnet lär sig att gå på tå. Blir narcissisten konfronterad med något hen gjort fel är hen snabb att attackera och skylla problemet på någon annan, ofta partnern eller barnet självt. En narcissist vägrar se sina fel och brister men är snabb att utmärka dem på andra. (Viljamaa. 2015, 99 - 120). Narcissisten blundar för både sina egna fel och brister men även för de andra familjemedlemmarnas problem. De går inte ihop med den perfekta fasad hen försöker skapa. Därför beskyller hen ofta resten av familjemedlemmarna för dessa eller någon utanför familjen. (Sigrell & Teurnell, 2011, s. 109 - 110).

### **3.1 Narcissism och den andra föräldern**

För den andra föräldern är det traumatiskt att leva med narcissisten. Narcissisten nervärderar, beskyller, hånar och kontrollerar ofta sin partner. Detta leder till att partnern känner att hen är ansvarig för att få relationen att fungera. Partnern ber ofta om förlåtelse för sina reaktioner istället för att narcissisten skulle ta ansvar för sina sårande ord och handlingar. Narcissistens mål är att få partnern att vara överens om att ta på sig skulden och ansvara för alla problem. Partnern faller offer för narcissistens överdrivna charm och självklara övertygelse om sin egen storhet och i början av ett förhållande med en narcissist är narcissisten extra mån om att hålla upp sin självmalade fasad. Verkligheten hinner dock ikapp och bilden partnern fått av narcissisten faller samman i takt med att besvikelser blir synliga. Narcissisten som framstår som väldigt övertygande hittar på förklaringar till allt. Partnern märker i något skede att hen inte blir sedd och respekterad men eftersom kärleken verkade så stor och överdriven i början så har partnern svårt att se verkligheten och tar det enklare att ansvara för problemen själv och lever på hopp om att det blir bättre. Det är vanligt att narcissisten påverkar partnern och hela familjen till att börja må dåligt och bli deprimerade. Gräl genomsyrar dessa förhållanden och den andra föräldern blir ofta utmattad och många gånger slutar det med separation. Den andra förälderns självkänsla tar stor skada och hen kan börja lida av mental ohälsa och känner sig förtvivlad. Det kan gå väldigt lång tid innan den andra föräldern inser att hen blivit offer för en narcissist snarare än att hen själv är problemet för sitt eget mående. Den andra föräldern kan även själv utveckla ett starkt narcissistiskt försvar

och har då svårt att se skillnaden på sina egna reaktioner och narcissismen hos narcissisten. Den andra föräldern lyckas inte hålla upp gränser mot narcissisten som överstiger dem. De vanligaste reaktionerna hos partnern är skuld, förtvivlan och rädsla och de blir ofta handlingsförlamade. Förr eller senare triggas narcissisten även fram den andra förälderns värsta sidor eftersom hen är mästare på att använda den andra förälderns svagheter emot denne och provocerar denne. När den andra föräldern reagerar med försvar är narcissisten snabb med att beskylla partnern för dennes reaktioner. På detta sätt övertygar narcissisten sig själv om att det är partnern det är fel på då hen inte kan inse eller ansvara för sitt eget beteende. Ibland försöker narcissisten släta över misstag genom att ge falska förhoppningar om att saker ska bli bättre. Hen skiftar fokus eller överöser partnern med gåvor. Däremot är ett förlåt inget som kommer självmant från en narcissist då denne inte kan inse att ansvaret ligger hos denne. Olika former av våld är vanliga i ett förhållande med en narcissist. Ju mer våld som förekommer dess sämre mår den andra föräldern och ju mer skada hen tar dess mer beroende blir hen av narcissisten. (Hotchkiss, 2005, s. 146 - 154).

När och om den andra föräldern kommer till insikt över situationen och klarar av att börja sätta tydliga, hårda gränser och försöker bryta upp från narcissisten så kommer narcissistens försvarsmekanismer fram ännu tydligare än tidigare. Narcissisten beskyller den andra föräldern mer än någonsin och blir ofta än mer elak och bestraffar och ger tillbaka mot den andra föräldern. Den andra föräldern ifrågasätter sig själv om det är hen själv som är narcissistisk, vilket inte är fallet eftersom en narcissist aldrig ens själv skulle fundera i dessa banor. (Salomaa, 2011, s. 161 - 166).

Den andra föräldern är fångad i en omgivning som är väldigt motstridigt. Hen lever i en manipulerande omgivning var det är svårt att leva men kanske än svårare att lämna. Motsägelser som att partnern i ena stunden får höra hur mycket narcissisten älskar denne till att i nästa höra hur mycket hen hatar denne. Narcissisten ljugar mycket och ofta men partnern blir beskylld för att hen inte litar på narcissisten. Narcissistens ord och handlingar stämmer inte överens osv. Narcissisten är ofta svartsjuk och kontrollerande. På samma gång har de hårda regler för partnern men själv får de leva efter djungelns lagar. Narcissister är ofta otrogna eftersom de behöver ständig bekräftelse utifrån. Alla dessa faktorer leder till att partnern känner sig ensam, känner skuld och skam, känner ansvar för narcissisten men hyser även agg mot denna och utvecklar till och med hat mot narcissisten och mot sig själv. Den andra föräldern blir ofta deprimerad, utvecklar PTSD till följd av våldet och den psykiska hälsan rubbas. För de gemensamma barnen blir detta ett än större ansvar att bära då de ser



att även den andra föräldern mår dåligt. De försöker beskydda denne och hamnar att bli vittne för olika former av våld i nära relationer. (Joutsiniemi mfl., 2006, s. 81 - 90).

Barnet påverkas ofta även indirekt av den andra föräldern och dennes mående. Det är vanligt att den andra föräldern själv utvecklar starka narcissistiska drag till följd av att leva med narcissisten. Utmattning är vanligt förekommande hos den andra föräldern och detta kan leda till att den andra föräldern har svårt att orka och vara den bästa föräldern hen hade önskat vara. Detta till följd av kontrollen som narcissisten utövar liksom olika former av misshandel som kan vara vanligt förekommande i dessa relationer. Den andra föräldern känner att hen är fast i en känslomässig fälla var gräl genomsyrar vardagen vilket påverkar barnen. Skilsmässor är vanligt förekommande i parrelationer var den ena är narcissist. (Sigrell & Teurnell, 2011, 119 - 132).

## **Sammanfattning**

I detta kapitel har jag beskrivit narcissisten som förälder och på vilket sätt narcissismen påverkar föräldraskapet då narcissisten själv inte har förmåga att sätta andras behov framför sina egna. Narcissistens förväntningar på barnet och realiteten går inte ihop. Narcissisten skuffar ofta ansvaret på den andra föräldern. Narcissisten saknar empati och anknytningen riskerar bli bristfällig. Narcissisten har även svårt att reglera sina egna känslor vilket gör att hen kan vara aggressiv mot barnet och den andra föräldern och använder sig ofta av bestraffning, kontroll och beskyllningar. Eftersom narcissisten har svårt för att bära ansvar är det vanligt att hen skuffar över ansvaret på barnet. Vidare tog jag i detta kapitel upp narcissisten och konsekvenserna detta får för den andra föräldern och sekundära följder vidare till barnet. Den andra föräldern får ofta ta huvudansvaret för barnet. Narcissisten behandlar den andra föräldern med beskyllelser, kontroll, våld, bestraffelser, lögner, etc. Konsekvenserna för den andra föräldern är ofta att dennes psykiska mående och självkänsla försämras utifrån den ofta traumatiserande miljön. Det är också vanligt förekommande att den andra föräldern utvecklar ett starkt narcissistiskt försvar. I nästa kapitel kommer jag att belysa hur vardagen kan vara för en familj ar narcissism förekommer hos en förälder.

## 4 Familjens vardag och känslan i hemmet

I ett hem med en narcissist är stämningen ofta infekterad. När ett barn föds är det för det mesta den icke-narcissistiska personen som tar hand om barnet och dess behov. Narcissisten känner sig då utanför och orättvist behandlad och kräver gottgörelse. Narcissisten hotar, skriker, beskyller, förnedrar, får starka utbrott och surar. Familjen fungerar som en kuliss för narcissisten och barnen som en förlängning av narcissisten. Narcissisten har inte förmåga att ge ovillkorlig kärlek utan ser resten av familjen som personer som ska uppfylla narcissistens egna behov. Bakom kulisserna känner och upplever resten av familjen skam, förnedring och maktkamper. Narcissisten får energi av gräl, bråk och av att ha överhanden i familjen. Narcissisten vill bestämma och använder sig av maktmedel för att visa det. Det finns ingen jämställdhet i en sådan familj eftersom narcissisten kräver konstant uppskattning och kräver att dennes behov blir tillfredsställda utan att se att andra familjemedlemmar också har behov. Narcissisten har utvecklat väldigt starka försvarsmekanismer och har höga skyddsmurar. Så att ingen ska kunna komma nära det trasiga jaget använder hen sig av manipulationstekniker, förnekar realiteten samt beskyller andra för saker hen själv gör. Ofta har narcissisten utvecklat missbruksmönster för tillflykt då hen har ett stort tomrum inombords som hen inte får uppfyllt. Narcissistens verklighetsuppfattning är sned och även om narcissisten kan vara väldigt elak så tror hen sig ändå vara den som alltid har rätt och vet bäst och anser sig själv som väldigt storsinnad och generös. För narcissisten är verkligheten enklare att hantera med det magiska tänkandet och barnen får anpassa sig till detta. Narcissisten kan vara elak och använda fula ord, dominerar och förminskar andra. Olika former av våld är typiska maktmedel för en narcissist eller också beskyller hen och förvandlar sig själv till martyren. Barnen är inget undantag utan även de får uppleva dessa. För utomstående är det inte så lätt att se bakom denna fasad. Speciellt om narcissisten är passiv aggressiv och säger saker som ”Jag ville så gärna att vi skulle åka till lekparken idag men ni har varit så bråkiga och elaka så ni får inte åka”. För ett barn är passiv-aggressivitet ofta värre än att narcissisten öppet är elak. Barnet får anpassa sig till narcissistens verklighet istället för att själv bli bekräftad och sedd och bemött för sina egna behov. (Viljamaa, 2015, s. 60 - 66).

För en narcissist finns det goda och dåliga människor. Narcissisten är kvick att döma och de goda människorna för denne är sådana som inte sätter gränser mot hen. De som sätter gränser är automatiskt onda utgående från narcissistens perspektiv eftersom narcissisten själv är gränslös. Detta betyder för barnen att de måste leva upp till narcissistens ideal för att få kärlek. Narcissisten själv anser att hen hjälper och stöder och offrar sig själv även om hen bara gör det på sina egna villkor och för att understryka sitt eget värde. Detta betyder att hen

inte heller finns där för barnen utan de är till för denne. Narcissisten spelar med sina relationer likt ett pokerspel var hen bluffar, försvarar, spelar, drar sig tillbaka och attackerar. Detta handlar långt om att förstöra och kontrollera. Om barnen inte spelar efter dessa regler och uppfyller narcissistens ideal blir barnet bestraffad med att hen inte är värd kärlek och barnet blir lämnat emotionellt till sitt eget öde. Barn behöver kärlek och därför börjar de uppoffra sig själva för att få bekräftelse och kärlek. Barnets självbild faller samman och hen tror att brist på kärlek beror på att hen inte är älskvärd. Barnet lär sig tidigt att inte ifrågasätta eller konfrontera utan känner att det är lättast att vara tyst och vara narcissisten till lags. För utomstående syns inte detta. För narcissisten handlar det om "oss" och "dem" och att upprätthålla en fasad. Detta betyder att då grannen kommer över så håller narcissisten upp ett skådespel och låtsas att allt är bra och använder sig av sin charm. Narcissistens självkänsla bibehålls genom att trycka ned andra. Detta gäller även barnen ifråga. Barnen ska vara lydiga och inte gå emot narcissisten, om de ändå skulle göra det så använder han sig av olika former av våld, manipulation, bestraffningstekniker, beskyllelse, passiv eller aggressiv aggression, hånar eller skämmer ut barnet. En socialt kapabel narcissist slätar i sociala situationer över sina ord och handlingar med mörk humor och får egna gärningar att se ut som att det är andras fel då hen inte kan ansvara för sig själv. (Viljamaa, 2015, s. 66 - 70).

De gånger som narcissisten ger gåvor eller belönar sina barn är inte utan att hen kräver en tjänst tillbaka. Narcissisten tvekar inte att använda sig av detta i situationer i andra sammanhang var hen kräver någonting tillbaka. Det är för offret som att få en gåva men fastna i kroken. Narcissisten lovar belöning för att i nästa stund dra dem tillbaka. Narcissisten har alltid en baktanke med sin generositet och skulle hen på något sätt bli konfronterad för detta så är hen snabb att svänga om sig till martyren. För narcissisten räcker ingenting. Är barnet snällt så kräver narcissisten att hen är än snällare osv. Detta betyder att det för barnet är omöjligt att bli accepterat och klarar inte av att uppfylla idealen och kraven som narcissisten ställer. Detta skapar rädsla och otrygghet för barnet. Eftersom allt kretsar runt narcissisten så håller han barnen i ett järngrepp och styr dem. Går barnen emot honom får barnen som tidigare nämnt smaka på det sura äpplet och hela barnen känner sig hjälplösa, otillräckliga och dömda. Kärlek från en narcissist kommer med villkor, villkor som hen själv bestämmer och det handlar för barnet om att prestera. Barnet börjar åsidosätta sig själv, behandlar narcissisten med silkeshandskar och barnets liv är beroende av narcissistens tankar, regler och önskemål. När barnet väl gör och betar sig som narcissisten begär så är det fortfarande inte tillräckligt och narcissisten kan slänga ur sig elaka kommentarer som motsäger det hen önskade från första början. Om barnet börjar med en hobby så är det aldrig

på barnets villkor. Barnet är inte där för att ha roligt med andra barn utan för att prestera, bli bra och uppfylla narcissistens tomrum och bestryka dennes storhet. Eftersom narcissisten har så starkt behov av att hålla upp en fasad så är narcissisten väldigt stor i sina ord. För utomstående kan hen beskriva och berätta om hur hen på lönedagen ska ta med barnen på det ena än det andra. När lönedagen väl kommer ser barnen inte av narcissisten överhuvudtaget. Lögner är vardag. När barnen sedan kommer ihåg detta löfte och frågar om det så har narcissisten en helt annan minnesbild. Narcissisten rymmer undan ansvaret och alla lovord borde för barnen ha blivit uppskrivna och kunna bevisas svart på vitt. Narcissisten lovar mycket men håller sällan något. När lovorden tas upp vid ett annat tillfälle manipulerar narcissisten situationen så att barnets verklighetsuppfattning vrids om och narcissisten får dem att tro att de själva missuppfattat det hela och att det kanske i slutändan var de som hade lovat att ge något i gengäld. När hemmet präglas av lögner så tappar barnen tron till vuxna. Narcissisten behöver alltid ha sista ordet och överhanden. Hen är bra på att prata, manipulera och ljuga och har alltid ett svar till allt, även om det ofta handlar om lögner. Vid ett argument i hemmet slutar det ofta med att resten av familjemedlemmarna blir manipulerade och till sist inte ens vet vad diskussionens syfte var. (Sigrell & Teurnell, 2011, s. 101 - 118).

Olika former av våld är typiskt förekommande i familjer var den ena eller båda föräldrarna är narcissister. Psykiskt våld är det vanligaste och kan ge sig i uttryck genom olika manipulationstekniker så som beskyllning, nedvärdering, tystnad, bestraffning, undvikande, jämförelser m.m Andra former av våld kan vara fysisk, sexuell, emotionell eller ekonomisk våld. Likaså är missbruk vanligt i dessa familjer. (Viljamaa, 2015, s. 130 - 142).

## **Sammanfattning**

I detta kapitel har jag tagit upp hur vardagen kan se ut för en familj var det finns en narcissistisk förälder och hur det påverkar känslan i hemmet och sammanhållningen inom familjen. En familj var narcissism förekommer hos den en förälder är hemmet starkt infekterad. Det finns ingen jämställdhet utan narcissisten kräver att bli sedd, hörd och ha sista ordet medan resterande familjemedlemmar får anpassa sig till detta. Familjemedlemmarna blir ofta nertryckta, manipulerade, kontrollerade och hotade etc och gräl och bråk hör till vardagen. De andra familjemedlemmarna måste anpassa sig till narcissistens sinnesstämning och börjar åsidosätta sig själva. Hemmet för de andra familjemedlemmarna upplevs ofta som kaotisk, skrämmande och traumatiserande. I nästa

kapitel kommer jag att ta upp vad vardagen med en narcissistisk förälder kan ha för konsekvenser för barnet.

## 5 Konsekvenser för barnet

Att vara barn till en förälder med en narcissistisk personlighetsstörning kan vara traumatiserande. Barn som växt upp i sådana förhållanden kan först i vuxna år sätta ord på hur det varit. Barnens vardag är fullt av besvikelser. Föräldern kanske lovar och lovar att dyka upp och hämta på en viss tid men håller dt inte. En annan kanske sätter alla sina pengar på egna saker och barnets behov förbises. Den narcissistiska personen kan inte ta ansvar, ljuger och sviker barnet gång på gång, kan inte ge den omsorg barnet behöver men föräldern är på samma gång charmerande vilket förvirrar barnet. Barnet kan inte förstå vad som är fel då barnet älskar sina föräldrar och längtar efter dem, ändå blir hen alltid avvisad. Många barn utvecklar själva ett narcissistiskt beteende eftersom de tar efter föräldern som styrs av sina egna lagar och visar på att ha en överlägsen ställning. (Sigrell & Teurnell, 2011, s. 101 - 105).

En narcissist har svårt med gränser. Därför finns inga gränser mellan barnet och föräldern eller också blir distansen mellan barnet och föräldern alldeles för långt. Barnet önskar bli självständigt men eftersom föräldern anser att barnet är till för att uppfylla dennes behov så sker inte den normala utveckling som borde. Istället går föräldern över barnens gränser då barnet gör och är som föräldern önskar eller också blir barnet avvisat och bestraffad ifall hen inte uppfyller föräldrarnas krav och därmed känner sig barnet utom all existens. Barnet blir då behandlat som luft. Resultatet är fortfarande detsamma för barnet om gränserna överstigs eller om distansen blir lång. Självbilden hos barnet förstörs alltså ifall hen aldrig får vara privat och ha sina egna gränser eller bli sedd för den hen är men den förstörs också då hen blir avvisad och aldrig räcker till för föräldern som känns så långt borta och oförstående. (Sigrell & Teurnell, s. 113 - 117).

En narcissist håller barnet som en förlängning av sig själv. Detta innebär att föräldern kan vara överdrivet stolt över sitt barn i sociala sammanhang och höjer barnet till skyarna ifall barnet lyckas med något. Barnet ger fyller ett tomrum i föräldern men föräldern ser och bekräftar aldrig barnet för den hen är. Föräldern får uppfyllt sig själv genom barnets prestationer och sätter skyhöga krav på att barnet ska uppfylla föräldrarnas värde och

självkänsla. Dessutom lär barnet sig då att förbise sig själv och istället försöker leva upp till föräldrarnas förväntningar av vem de vill att barnet ska vara och utvecklar ett falskt själv. Det andra sidan av myntet är att barnet börjar leva med skam på grund av den bristande självkänslan att aldrig bli sett för vem hen är. Denna känsla gör barnet allt för att undvika. Barnet lär sig också att hen inte kan lita på andra människor. Växer barnet upp med en jättedålig självkänsla blir hen ofta offer för narcissister exempelvis i parförhållanden i vuxen ålder eftersom barnet är van med att åsidosätta sig själv och sina egna behov. Detta vidare leder till att barnet kanske aldrig lär sig att ta andra människor i beaktande och barnet utvecklar heller inte en realistisk bild av sitt eget jag och sina gränser. Dessutom lär sig dennes människovärde ligger i det vad hen presterar. (Sigrell & Teurnell, s.105 – 111).

Normalt blir den lilla babyn blir sedd och beundrad i kontakten med sina föräldrar, åtminstone då anknytningen går rätt till. Varje ny sak barnet lär sig gör föräldrarna stolta och låter babyn förstå att hen lyckats och är villkorslöst älskad. I takt med att barnet växer börjar föräldrarna sätta gränser för att skydda barnet och i princip lär barnet att det finns faror i världen. På detta sätt lär sig barnet att se realistiskt på sig själv. Alla nya människor som barnet träffar ger inte full uppmärksamhet åt barnet eller avgudar denne för varje ny sak hen lär sig. Här lär barnet sig att det finns andra individer också och att alla har lika värde och behöver tas i beaktande. Samspelet vidareutvecklas. Ett barn som fortfarande blir avgudat likadant som vid babytiden börjar få alltså en orealistisk bild av sig själv. Därför väcks en stark känsla av skam ifall barnet inte klarar av att uppfylla föräldrarnas ideal om att barnet skulle vara perfekt. Barnet lär sig alltså att hen är misslyckat ifall hen inte lever upp till dessa skyhöga ideal. Lever barnet inte upp till idealen så blir barnet avvisat. (Burgo, 2018, s. 81 - 88).

Barnen är väldigt hotade i en familj var en förälder har en narcissistisk personlighetsstörning eftersom barnet inte kan förstå vad som är fel och har ingen möjlighet till att försvara sig och sina gränser eller på något sätt påverka föräldern att förändras eller se sin problematik. Därför är det först i vuxen ålder som de kan bearbeta dessa trauman och kanske till och med frigöra sig från narcissisten. Kan de inte frigöra sig då så fortsätter deras trauma att växa och de fortsätter att vara utsatta. Psykoterapi kan hjälpa den vuxna att få ett bättre förhållningssätt till sig själv, inse problematiken och kunna sätta gränser eller vid behov helt avbryta kontakten med föräldern. (Sigrell & Teurnell, 2011, s. 117 - 118).

Barnets utveckling är i direkt hot om hans förälder är narcissist. Ofta är det modern som tar huvudansvaret när barnet är nyfött, alltså kan modern ibland släta över en del av skadan ifall

fadern är narcissist. Är det däremot modern som är narcissist hotas barnets utveckling i större utsträckning. Barnet kan komma att utveckla självskadebeteende, missbruksproblem samt få problem med den mentala hälsan eller rentav en personlighetsstörning. Ett barn som växer upp med en narcissistisk förälder blir ofta deprimerad, lär sig inte att reglera sina känslor till följd av bristande empati från föräldern. Barnet känner sig sällan eller aldrig älskad vilket gör att barnet utvecklar en dålig relation till sig själv och kan inte se sitt eget värde. Vanligt är också att barnet får svårt att skapa nära relationer i framtiden samt riskerar att bli deprimerade. Barnet kan börja nedvärdera sig själv och behöver ofta terapi till följd av exempelvis det psykiska våldet som riktats mot dem. Eftersom dessa barn sällan får någon hjälp är det viktigt för utomstående så som dagvård, hälsovården och liknande att vara uppmärksam på olika tecken. Familjen har oftast byggt upp en fin kuliss som det är svårt att se igenom. Därför behöver utomstående vara uppmärksam på olika tecken så som depression hos barnet, att barnet är överdrivet snällt och lydigt, återhållsamt, misstänksam mot andra vuxna och andra eventuella reaktioner. Det är viktigt för barnet att ha en hälsosam relation till en vuxen som kan stöda barnet och hjälpa denne att inse sitt eget värde. (Viljamaa, 2015, s. 182 - 197).

## **Sammanfattning**

Narcissism som personlighetsstörning är ett tillstånd hos en individ var storhetsvansinne står i kontrast till en väldigt sårad självbild och självkänsla. Narcissistens försvarsmekanismer är väldigt starka och hen visar ofta tecken på aggression. Narcissism som personlighetsstörning uppstår till en följd av gener och miljön. Faktorer i miljön kan vara, traumatiserande situationer, vanvård, misshandel osv. Narcissisten tål inte kritik, är väldigt osäker, bygger upp en fin fasad och använder sig av psykiskt våld mot sin familj i form av exempelvis manipulation, bestraffningar, hånande, kontroll, beskyllningar och liknande som tär väldigt mycket på offrets självbild, självkänsla och den totala verklighetsuppfattningen. Det är oftast människor i nära relation till narcissisten som far illa och märker att något inte står rätt till och det kan få stora förödande konsekvenser för dessa både under barndomsåren och in i vuxenlivet och psyket för dessa tar skada. Narcissism som personlighetsstörning är komplicerat att behandla eftersom narcissisten knappast skulle vara motiverad för vård. Offren till narcissisten behöver ofta stöd och hjälp men det kan ta tid för dessa att inse vad som är "fel". Narcissisten som förälder är ofta känslökall, saknar empati och klarar inte av att beakta barnets behov vilket gör att barnet i stor utsträckning kan börja ta ansvaret självt.

Anknytningen riskerar att bli bristfälligt och konsekvenserna för barnet blir att hen inte känner sig älskad, börjar åsidosätta sig själv, utvecklar psykisk ohälsa och vidare in i livet är det svårt för barnet att reparera de skador som uppstått på det egna jaget och självkänslan. Uppväxten för dessa barn är ofta traumatiserande och känslor som skam, skuld, rädsla, ensamhet etc. hos barnet är vanliga och de känner sig aldrig vara tillräckliga eller nå upp till den narcissistiska förälderns krav.

## **6. Metod**

### **6.1 Arbetsprocess och datainsamling**

Jag valde en kvalitativ metod till min undersökning för att kunna belysa och tolka deltagarnas upplevelser så nära som möjligt samt sätta dem i jämförelse med den vetenskapliga teorin. Jag samlade in data med hjälp av enkäter. Min plan från början var att göra kvalitativa intervjuer men på grund av tidsbrist så valde jag att skicka ut enkäter för att få in svaren snabbt. Jag ville undersöka deltagarnas erfarenheter för att se om de överensstämde med teorin och för att se om det fanns liknande faktorer i deras upplevelser. Jag valde att ställa öppna frågor så att de fick svara fritt och för att undvika att jag styrde in dem på någon bana utan ville att de skulle besvara det som kändes mest väsentligt för dem själva. Jag började enkäten med att ställa en öppen fråga var de skulle beskriva föräldern som de upplevde som narcissistisk, detta för att vara säker på att föräldern hade sådana drag som är typiska vid en narcissistisk personlighetsstörning. Val av metod gjorde jag på basen av att jag ansåg att människors upplevelser undersöks bäst genom kvalitativa metoder. Jag ville ta reda på hur dessa människor hade påverkats främst som barn men även hur det hade påverkat dem i vuxen ålder och konsekvenserna det fått för dem. Jag ville att deltagarna själva skulle få ge exempel och berätta fritt om sina upplevelser (Henricson, 2017, s. 111 - 112).

Intervjupersonerna hittade jag i en stödgrupp på sociala medier där jag beskrev mitt examensarbete och frågade om någon kunde tänkas delta. Av dessa fanns ca 30 intresserade och av dem valde jag slumpmässigt ut fyra personer. Bland dessa personer var alla kvinnor och de upplevde sig alla ha erfarenheter av att växa upp med en förälder som de upplevde som narcissistisk. Jag gjorde en kvalitativ innehållsanalys för att kunna analysera texterna



jag samlade in för att kunna se likheter och olikheter i svaren. Analysen av svaren gjorde jag genom en induktiv metod var man drar slutsatser utifrån intervjudeltagarnas svar på sina upplevelser. Jag gjorde en uppfattning av helheten och granskade analysen och använde mig av citat direkt från deltagarna samt analyserade svaren i detalj så att inga upprepningar förekom och så att jag fick fram de mest relevanta detaljerna i själva texten. De första frågorna jag ställde var kontrollfrågor för att se att ämnet de beskrev överensstämde med det jag ville undersöka. (Henricson, 2017, s. 111 - 112).

## **6.2 Tillförlitlighet och forskningsetik**

Detta är en väldigt liten studie och en eventuell narcissistisk personlighetsstörning hos deltagarnas förälder kan inte bestyrkas utan studien grundar sig endast på deltagarnas egna upplevelser.

Jag har varit väldigt mån om att mina intervjupersoner var väl medvetna om att all data behandlades ytterst konfidentiellt så att svaren inte ska gå att spåra samt att all material förstörs efter att jag samlat in den. Jag var även mån om att intervjupersonerna skulle känna sig trygga och bekväma och förde fram att de bara behövde dela med sig av det de kände sig bekväma med eftersom det är ett känsligt tema och att de kunde avbryta när helst de ville. (Forskningsetiska delegationen, 2009).

Eftersom jag använde mig av insamling av data som enkätmetod så fanns möjligheten för mig att fråga vidare vid behov eller att låta deltagarna förklara närmare om de ville tillägga något. Det kan hända att resultatet hade varit annorlunda och jag kunde ha kommit ännu närmare deras upplevelser ifall intervjuerna skett ansikte mot ansikte. Till viss del tror jag också att det kan ha varit en fördel att samla in data med hjälp av enkäter. Detta eftersom deltagarna då i lugn och ro själva fick svara på frågorna och fundera kring vad de ville svara, vilket en deltagare också nämnde. (Forskningsetiska delegationen, 2009).

## 7. Resultat

I detta kapitel kommer jag att redogöra resultaten av min studie. Jag kommer dela upp resultaten under fem rubriker. I första delen har jag ställt kontrollfrågor var deltagarna fick beskriva föräldern de upplevde som narcissistisk och hur de upplevde att föräldern var. Detta så att jag kunde jämföra med teoridelen. I andra delen skriver jag om deltagarnas barndom med den ”narcissistiska föräldern” samt hur de upplevde barndomen. I tredje delen fortsätter jag med vilka konsekvenser deltagarna upplever sig ha fått i vuxen ålder till följd av den ”narcissistiska föräldern”. Vidare skriver jag ett stycke våldet i familjen som och avslutningsvis ett kort stycke eventuellt stöd deltagarna fått eller önskat sig få. De två sista rubrikerna ville jag ha med även om det är korta texter men bara för att understryka att psykiskt våld förekommit i dessa familjer samt att ingen av deltagarna fick något stöd i barndomen men varit tvungna att gå i terapi i vuxen ålder.

Alla fyra intervjupersonerna var kvinnor som befann sig i åldersspannet 18 till 40 år. Jag lät personerna berätta om deras barndom med narcissisten och hur det påverkat dem som små och senare i livet. Intervjufrågorna presenteras sist i detta arbete. Förutom själva frågorna så ställde jag några öppna tilläggsfrågor till deltagarna. Tre av dessa intervjupersoner hade en mamma som de upplevde som narcissistisk, den fjärde upplevde att båda föräldrarna hade starka narcissistiska drag. Intervjusvaren grundades endast på deltagarnas egna upplevelser, tankar och erfarenheter

För enkelhetens skull använder jag mig av begreppet den ”narcissistiska föräldern” i resultatredovisningen.

### 7.1 Upplevelser av den narcissistiska föräldern

Gemensamt för alla deltagarna var att deras föräldrar de upplevde som narcissistiska hade ett stort ego och använde sig av psykiskt våld i form av kontroll, bestraffningar, manipulationstekniker och lögn. Gemensamt för deltagarna var även att narcissisten i deras liv upplevdes som känslokall och självisk och hade ett hett temperament. Vanligt var också att de pratade dåligt om den ”icke narcissistiska föräldern” och beskyllde denna för att vara ”den narcissistiska” vilket ställde offret i en tråkig position. Den ”narcissistiska föräldern” upplevdes ha bristande empatiförmåga om ens någon alls. En av deltagarna beskrev att ”narcissistens” värdegrunder var snedvridna. Alla deltagarna hade gemensamt att deras

föräldrar hade separerat innan barnet fyllt 8 år. Gemensamt för alla dessa deltagare var också att ”den narcissistiska” föräldern bidrog till en tryckande atmosfär i familjen som resten av familjemedlemmarna var tvungna att känna in och anpassa sig till. En fin fasad utåt var också något alla deltagare tog upp och att narcissisten var mästare på att manipulera sin omgivning.

*”Min mor var väldigt krävande, elak och upplevde sig alltid ha rätt”*

*”Hela min barndom fick jag gå på tå och känna efter på vilket humör min mamma var, om hon hade en dålig dag hade alla en dålig dag. Jag försökte nå upp till hennes förväntningar i 40 år men jag räckte aldrig till”*

*”Min mor var en mästare på att manipulera och använda sig av psykisk misshandel. Hon jämförde mig med andra barn och nedvärderade mig ständigt”*

*”Min mor använde sig ofta av tystnad som bestraffning, nedvärderade mig, mina syskon och min far. Hon fick resten av familjen att känna oss otillräckliga och obetydliga vad vi än gjorde och vi stod alltid i tacksamhetsskuld till henne.*

*”Min mor kändes alltid frånvarande, känslokall, rastlös och kunde inte ge mig villkorlös kärlek”*

*”Mina föräldrar kommer inte överens ännu i denna dag och min mamma var arg för att jag var ”pappas flicka”*

*”Min far sätter sina egna behov framför alla andras. Han är väldigt bra på att manipulera och ljuga. Ibland känns det som att han får göra vad han vill och alla tror på honom”*

## **7.2 Barndomen med narcissisten**

Efter föräldrarnas skilsmässa lämnade tre av de fyra deltagarna att bo till största delen hos den ”narcissistiska föräldern”. Den fjärde bodde vecka-vecka hos sina föräldrar. Alla fyra respondenterna beskrev barndomen som otrygg och att de ofta var rädda. En av deltagarna beskrev den ”narcissistiska föräldern” att vara väldigt överbeskyddande och hon kände sig ytterst begränsad och gränserna i hemmet upplevdes som överdrivna och onormala. Skuld, skam och rädsla var tydligt framträdande känslor för deltagarna och känslan av att aldrig vara tillräcklig eller älskad samt att kärleken var något de behövde förtjäna och ändå kände de aldrig att de var tillräckliga. Alla deltagarna beskrev även att deras familj hade en fin

fasad utåt som ingen såg igenom. Typiskt framkommande hos deltagarnas beskrivning av det psykiska våldet i familjen var kontroll, tystnad, beskyllelse, bestraffningar, hånande, lögn, manipulation och hot. Deltagarna nämnde rakt ut att deras barndom bestod av traumatiserande händelser.

*''Min narcissistiska mor fick mig att känna skam över mig själv och jag fick alltid ta på mig skulden för allt.''*

*''Kraven på mig att visa en fin fasad var skyhöga även om jag aldrig räckte till och jag blev ständigt förlöjligad av modern.''*

*''Min frihet var väldigt begränsad och min mor bestämde till och med vad jag skulle ha för kläder på mig..''*

*''Efter skilsmässan lämnade jag och mina syskon att bo hos vår narcissistiska mamma. Det var väldigt jobbigt. Föräldrarna kom dåligt överens och mamma skällde alltid på pappa''*

*''Mitt hem var bara ett ställe vart jag gick efter skolan. Jag upplevde mitt liv som orättvist. Om min mor upplevde att jag gjorde något fel så bestraffade hon mig med en lång plågsam tystnad. Jag lärde mig att känna av hennes känslor och trippa på tå bredvid henne''*

*''Jag jämfördes ofta med mina syskon och fick höra varför jag inte kan vara som mina systrar''*

*''Jag och mina syskon blev lämnade hos vår far när jag var 15. Det var en traumatisk upplevelse för mig. Båda föräldrarna skällde på varandra och det kändes som att ingen av dem ville ha mig''*

*''Det var en tryckande atmosfär hos min mor och jag var alltid tvungen att noggrant känna efter vilket humör min mamma var på. Även när jag var med kompisar så kunde jag inte slappna av, jag hade alltid en konstig och främmande känsla i kroppen''*

*''När föräldrarna fortfarande var tillsammans grälade de ofta och skällde ut varandra framför oss barn och hävdade sig vara den bättre föräldern. Det var jobbigt att lyssna på och jag visste inte vilken åsikt jag själv fick ha av de båda föräldrarna''*

*''Min mamma skötte mina grundbehov vilket hon ville att jag skulle vara ytterst tacksam för. Mentalt stöd och hjälp med mitt liv och med mina egna känslor fick jag inte utan jag blev*

*ofta beskylld för att visa känslor eller för att ens ha svagheter. Visade jag dessa känslor kunde hon döma mig eller lyfta andra så att jag skulle få en otillräcklig känsla.”*

*”Min mammas ord var lag och alla var tvungna att lyda henne. Hon var känslokall och jag och mina syskon kände oss inte älskade. Jag var alltid dålig, jag var aldrig tillräcklig och alla andra var bättre än jag. Jag dög bara de gånger som det passade för min mamma. Min barndom var tung, hemsk och utmattande. Jag har aldrig upplevt moderlig kärlek.”*

*”Jag kände mig inte trygg någonstans. Jag testade alltid andras gränser och försökte söka efter trygghet. På daghemmet upplevdes jag som den ”jobbiga”. Ingen såg igenom vår fasad. När jag var 14 så dog min narcissistiska mamma och jag blev omhändertagen, men det fick jag kämpa länge för att bli. Jag ville inte bo kvar med min narcissistiska far”*

### **7.3 Konsekvenser och det vuxna livet**

Gemensamt för alla intervjudeltagarna är att de har sökt eller håller på att söka vård i form av psykoterapi, stödsamtal och/eller medicinering. Alla fyra deltagarna beskriver att deras psyke tagit skada på något sätt och två av de fyra nämner att de utvecklat ett väldigt starka försvarsmekanismer själva. Distans från den ”narcissistiska föräldern” beskrev alla som något som hjälpt för dem i vuxen ålder. En av deltagarna upplevde att först vid ”den narcissistiska föräldrarnas” död blev hon fri. En av deltagarna beskriver att en konsekvens är att hon ännu i vuxen ålder känner in andra människors sinnesstämningar väldigt noga och sätter ännu andras behov framför sina egna. Alla fyra deltagarna beskrev att de har svårt att upprätthålla människorelationer och att släppa någon nära samt att de lätt går in i destruktiva förhållanden. Hos de som hade syskon beskriver deltagarna att det förekom skillnader i hur syskonen behandlades och att en nästan alltid var syndabocken medans den andra blev favoriserad. Tydligt framträdande var här att bara barnen gjorde som narcissisten så så blev de belönade men bestraffade om de inte gjorde det, alltså tydde det på att barnen aldrig kände sig tillräckliga hur de än gjorde vilket gav konsekvenser som att de aldrig kände sig älskade eller tillräckliga.

*''Modeller som jag lärde mig i barndomen är fortfarande närvarande. Ofta kommer jag på mig själv att vara andra till lags även om jag inte orkar för att jag är rädd för att om jag inte är det så blir det negativa följder''*

*''Jag har nu varit utan kontakt med narcissisten i sex månader. Jag har ändå turen att ha en far som älskar mig för den jag är och som har varit den mor för mig som jag aldrig hade''*

*''Ännu i denna dag gör jag mig osynlig då jag är så känslig för andra människors sinnesstämningar och försöker hålla mig ur vägen även om det inte finns någon orsak till att göra det''.*

*''Jag blir som bäst rehabiliterad och jag måste kämpa något oerhört för att någonsin mera bli i arbetsförskick. Jag vill en dag ha egna barn men jag är rädd att det inte kommer att bli av för att jag är rädd för män samt att jag är rädd för att barnet ska ärva mina föräldrars beteendemönster''*

*''Jag vågar inte gå in i hälsosamma människorelationer vad gäller kompisar och partners. Jag är närhetsberoende och är rädd för att bli lämnad och behöver ständig bekräftelse av andra. Jag tror inte att någon på riktigt bryr sig om mig och jag är inte så självständig som jag skulle önska vara. Även på arbetsplatsen är jag rädd för att socialisera med andra och jag är rädd för att säga upp mig.''*

*''Jag ville länge duga och vara tillräcklig för min mor. Jag har länge omedvetet känt en stark rädsla gentemot henne. I hennes närhet känner jag mig väldigt underlägsen och okapabel. Nu är det över ett år sen jag sa upp kontakten med min mor''*

*''Först när jag var 17 märkte jag att min mor var narcissist. Min mor stod inte ut med att jag blev respekterad då vi var hos socialen och hon ville fortsätta vara min förmyndare. Min far bekräftade mina misstankar''*

*''Jag har gått årtal i terapi''*

*''Jag flyttade hemifrån när jag var 16 år men blev fri ifrån min narcissistiska mor först när hon dog för ett år sedan. Hon brukade döma mina vänner, mitt jobb, min sambo osv''*

*''Jag har tre bröder. Jag var den äldsta av syskonen och blev ofta hyllad som favoritbarnet och av rädsla agerade jag ofta med att vara översnäll. En av mina bröder var alltid syndabocken och blev beskylld för allt''*

*”Min bror blev behandlad som den efterlängtrade sonen men även han blev ibland väldigt elakt behandlad”*

#### **7.4 Våld i familjen.**

I alla fyra fallen förekom det psykiskt våld inom familjen. Sexuellt våld förekom i ett fall, liksom ekonomiskt våld. Fysiskt våld framkom i två av fyra fall. Missbruksproblematik framkom inte i denna studie.

*”Han våldtog mig från det att jag var tre år, slog mig och tryckte ner mig. Han förstörde mitt liv fram tills att jag var 18 år och ingen trodde på mig för han var så bra på att ljuga. Idag försöker han få medlidande för att hans dotter har psykiska problem och håller föredrag om ungdomar och mentalvårdstjänster för dessa.”*

*”När jag var 14 år kom jag på att min far var narcissist. Först när jag var 19 mindes jag de sexuella övergreppen. Även min mor som också var narcissist bad mig vara tyst om misshandeln”*

*”Min mor använde sig av psykiskt våld vilket tog hårt på min självkänsla och jag blev tillbakadragen, skygg och rädd.”*

*”När jag var 8 år låste min mor ut mig i minusgrader på balkongen och kastade bara en halare åt mig. Det psykiska våldet var också alltid närvarande”*

#### **7.5 Stöd**

Ingen av de fyra intervjupersonerna fick stöd i barndomsåren eftersom ingen utomstående såg igenom familjens fasad. Alla deltagarna hade ändå önskat att någon skulle ha sett deras verklighet. Däremot har alla fyra sökt stöd i form av terapi i vuxen ålder.

*”Jag fick ingen stöd utifrån. Jag beskyllde länge mig själv för att vara otacksam och svår, jag förstod aldrig att jag blivit utsatt för psykisk våld. Jag hade ändå önskat att någon skulle ha märkt hur jag hade det och hur mina hemförhållanden såg ut”*

*”Vi fick ingen stöd eftersom vår kuliss var så fin”*

*”Ingen såg igenom vår fasad. Först när jag var 18 så jag helt upp kontakten till min far”*

*”Jag har gått hos tre terapeuter varav en av dem traumatiserade mig än mer. Nu har jag sökt mig till traumaterapi men det är jobbigt att gräva i dessa saker”*

## **Sammanfattning**

I resultatet framkom att alla deltagarna hade en förälder som de upplevde som narcissistisk. En av deltagarna misstänkte att bägge föräldrarna var narcissister. Gemensamma kännetecken för alla de ”misstänkta narcissisterna” var att de hade ett stort ego, var själviska, använde sig av psykiskt våld och fick deltagarna att känna sig oälskade. Andra kännetecken som kom fram var brist på empati, känslökallhet, skuldbeläggande och nedvärderande samt en uppbyggd fasad utåt vilket alla är typiska kännetecken hos någon med en narcissistisk personlighetsstörning vilket man också kunde se från litteraturen.

Psykisk misshandel var tydligt framträdande i alla de fyra fallen. Detta i form av långdragna tystnader som bestraffning, nedvärdering, skuldbeläggande, elaka ord och handlingar och andra bestraffningar och dessa är en form av manipulerande. I Salomaa (2006) framkommer samma sak när författaren påpekar att relationen mellan barn och den narcissistiska föräldern är ständigt i obalans var narcissisten har makten och kontrollen över barnet.

Alla tre intervjupersonerna beskrev att deras föräldrar hade väldigt dålig kontakt och grälade mycket och kom inte överens samt skällde ut den andra för att få den andra föräldern att framstå som dålig. Detta lade djupa sår hos barnen. Detta överensstämmer med Bakers studie (2006) om föräldraalienation.

I resultatet kan man även se känslorna som uppstod hos deltagarna som även stämmer överens med hur offer till narcissister ofta känner sig. De utvecklar en låg självkänsla, känner skuld och skam samt rädsla. Deltagarnas svar visade på att de aldrig hade upplevt ovillkorlig



kärlek från modern och de gick konstant på tå i hemmet och kände efter på vilket humör narcissisten var. De blev jämförda med andra barn, bestraffade och vad de än gjorde så uppfyllde de inte narcissistens förväntningar. Det var även skillnader syskon emellan på vilket sätt de blev behandlade om de var syndabocken eller favoritbarnet.

Alla fyra deltagarna har gått i terapi. Deras liv har påverkats och en av deltagarna beskrev att hon inte kan gå in i hälsosamma relationer. Rädslan och en trasig självkänsla lever kvar i dem. Det var först närmare vuxen ålder som deltagarna ens förstod att deras förälder var narcissist. Alla tre deltagarna hade även i vuxen ålder tagit avstånd från den narcissistiska föräldern. En av dem beskrev att det var först vid moderns död som hon blev fri. Detta överensstämmer också med Määttä's undersökning (2020) om hur man kan få ett rikt liv även efter en barndom med en narcissistisk förälder.

I resultatet framgick det att ingen av deltagarnas föräldrar hade missbruksproblematik. Det var bara fyra deltagare i min undersökning så slumpmässigt kan det hända att det just här inte råkade tyda på något samband även om det i litteraturen framkom att missbruk ofta är en framträdande faktor hos narcissister liksom olika former av våld. Däremot var det psykiska våldet förekommande i alla fyra fallen (Viljamaa, 2015). Ingen av dessa fyra deltagarna fick någon som helst stöd i barndomen. Detta på grund av att ingen uppmärksammade "narcissisten".

I denna studie redogör jag inte för skillnaden mellan narcissism, psykopati, sociopati eller andra personlighetsstörningar. Därför går det inte att bestyrka om eller vad dessa föräldrar har eller inte har för personlighetsstörningar även om liknelserna deltagarna beskrev om den upplevda "narcissistiska föräldern" stämmer överens och visar samband med teorin.

## **8. Sammanfattande slutdiskussion**

Denna studie tyder på att barn till narcissistiska föräldrar utvecklar psykiska problem och mår dåligt i sina hemförhållanden. Sällan får dessa barn någon hjälp eller stöd förrän i vuxen ålder då de själva inser att deras förälder är narcissist och därför kan de då söka sig till samtalsstöd och terapi. Dessa barn upplever sig vara vilsna, oälskade och förvirrade. De är i risk för att utveckla psykisk ohälsa, missbruksproblem, personlighetsstörningar och självskadebeteende. Ofta är enda utvägen för dem att komma loss från kontrollen från den

narcissistiska föräldern att säga upp kontakten med dem och undvika denna. Denna studie tyder också på att psykiskt våld är framträdande i dessa familjeförhållanden. Barnen upplever en traumatisk barndom och får inte den stöd de behöver på grund av att någon sällan ser igenom fasaden som narcissisten samt hela familjen varit mån om att bygga upp. (Burgo, 2018).

Jag anser att detta är ett väldigt viktigt ämne i dagens samhälle att diskutera. Studien tyder på att barn tar stor skada av att växa upp med en narcissistisk förälder. Om det även föregår beroende eller missbruk hos föräldern så är barnet förmodligen ännu mera utsatt. Även olika former av våld verkar framkomma i familjer var en förälder har en narcissistisk personlighetsstörning och som går ut över hela familjen. Barn i Finland har enligt lag rätt till en trygg uppväxt. Dessutom har de rätt till båda sina föräldrar vilket jag frågar mig om den rätten väger tyngre än rätten till trygghet och en trygg uppväxt utan våld. Det är svårt att utifrån se att ett barn far illa då våld i nära relationer sällan är tydligt för omvärlden och "narcissister" verkar vara experter på att dölja sina problem och manipulera sin omgivning. Därför undrar jag om mer forskning borde göras inom detta område samt om psykiskt våld och hur man kan uppmärksamma detta? Likaså hur man kan se, uppmärksamma och stöda dessa barn. Jag frågar mig också ifall en förälder som utför psykiskt våld är lämplig som förälder samt på vilket sätt utomstående ens kan se och ingripa? Tas eventuella personlighetsstörningar exempelvis i beaktande vid vårdnadstvister? Hur utvecklat är samhället för att ta narcissism som personlighetsstörning i beaktande då det kommer till vårdnadstvister? Är det ens något som domstolen ser på? Hur mycket tas psykiskt våld i beaktande när det gäller umgänge och vårdnad av barn? Om våldet är riktat mer mot den andra föräldern än mot barnet, hur vet man att inte barnet tar skada av det? Hur påverkas barn av att uppleva våld mellan föräldrarna? Lämnas dessa barn ensamma i svåra familjeförhållanden utan att någon ser dem och hur de har det? Eftersom olika former av våld samt missbruk är vanliga fenomen direkt sammanbundna till narcissism så är konsekvenserna stora för barnen men också den andra föräldern (Burgo, 2018, s. 54 - 56). Blir den andra föräldern alltid tagen på allvar då hen berättar om verkligheten till exempelvis barnskydd och daghem som finns till för barnens bästa och inte får ta någon av föräldrarnas sida? Viljamaa (2015, s. 120 – 29) beskriver på samma gång hur narcissisten är en patologisk lögnare och expert på att manipulera. Borde det forskas mer i hur lämplig en

förälder är som utsätter barn för psykiskt våld och hur man kan uppmärksamma detta tysta våld?

Är narcissistens påverkan på barnet något som samhället idag ännu inte är tillräckligt utbildade inom? Dessa barn är inte alltid heller den som nödvändigtvis utvecklar starka synliga symtom. Detta för att de redan i hemmet lär sig att vara kameleonter. Barnet som låtsas att allt är bra, barnet som lär sig att åsidosätta sig själv och sina behov, barnet som lär sig gå på tå och kanske till och med tvingas hålla hemligheter på grund av den manipulerande narcissisten. Hur mycket synlighet får dessa barn om något alls? Hur mycket stöd får de och på vilka grunder kan utomstående instanser stöda och hjälpa? Är detta en grupp barn som lämnas helt och hållet utom räckhåll i en manipulerande omgivning var barnet tystas ner, förväntas ta mycket ansvar, blir hånad och utskämt och tvingas vara rädda för sin egen säkerhet samt alltid känner sig otillräckliga?

## Källförteckning:

Burgo, J. (2018). *Narsisti lähelläsi: Tunnista ja toimi oikein*. Kuopio: Scanria.

Emmelkamp, P., & Kamphuis, J.H. (2009). *Personlighetsstörningar*. Lund: Studentlitteratur.

Henricson, M. (2017). *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad (Upplaga 2:1.)*. Lund: Studentlitteratur AB.

Hotchkiss, S. (2005). *Miksi aina sinä: Narsismin seitsemän syntiä*. Helsinki: Basam Books Oy.

Joutsiniemi, M., Kaulio, P., Mäkelä, R., Pekola, J., & Schulman, G. (2006). *Naimisissa narsistin kanssa*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Mcbride, K. (2010). *Enkö koskaan ole tarpeeksi hyvä: Kuinka tytär voi toipua narsistisesta äidistä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Myllärniemi, J. (2008). *Narsismi: Vamma ja voimavara*. Helsinki: Kotimaa- Yhtiöt Oy/Kirjapaja Oy.

Määttä, M., Määttä, K., Uusiautti, S., & Äärelä, T. (2020) "She does not control me anymore but I can hear her voice sometimes" – A phenomenographic research on the resilience perceptions of children who have survived from upbringing by a narcissistic parent. *European Journal of Education Studies*. 6(12). 17-34.

Puolimatka, M. (2017). *Narsismi vanhemmuudessa*. Tampere: Päivä Osakeyhtiö.

Summers, D. M., & Summers, C. C. (2006). Unadulterated Arrogance: Autopsy of the Narcissistic Parental Alienator. *The American Journal of Family Therapy*. (34). 399-428,

Viljamaa, J., & Paavilainen, U. (2015). *Narsistin lapsena: Pitkä tie itsenäisyyteen*. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Salomaa, P. (2011). *Narsismin tiedostaminen: Toipumisopas narsistille ja uhrille*. Helsinki: Basam Books.

Sigrell, B., & Teurnell, A. (2011). *Narcissism; -jag mig och mitt*. Finland: Bookwell.

Finlex 2007:417. *Barnskyddslagen*. Helsingfors: Statsrådet.

Finlex 1983:361 *Lagg angående vårdnad om barn och umgängesrätt*. Helsingfors: Statsrådet.

UNICEF Sverige. (2018). *Barnkonventionen: Fn:s konvention om barns rättigheter*.  
<https://unicef.se/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen>

Spiik, T. (2010). *Narsisti keskellämmme?* Jyväskylä: Elämäntie Ry.

Tenk, 2009. Etiska principer [Online]  
<https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/etiskapriciper.pdf> [Hämtat 28.4.2022]

## Interjvufrågor:

Beskriv med egna ord hur du anser dig ha påverkats av din narcissistiska förälder

Hur vet du att hen är narcissist? Hur ger hen sig i uttryck?

Hur har ditt liv påverkats av narcissisten?

Hur har din självkänsla och egna jag påverkats av narcissisten?

Förekom det någon form av våld i hemmet?

Är dina föräldrar skilda?

Hur påverkades du av den icke-narcissistiska föräldern?

Vad önskar du ha fått för hjälp och stöd då du var liten? Fick du någon stöd? om, vadå?

Har du själv utvecklat starka narcissistiska drag?

Manipulation, hur såg det ut i er familj?

Hur såg kontrollen i familjen ut?

Har du behövt vård, psykoterapi, medicinering till följd av narcissisten?

Fanns det sätt för dig att stänga av, må bra och rymma undan i hemmet?

Förekom det missbruk i familjen?