

Er mine forældre narcissister, og hvad gør jeg?

Hvis du oplever dine forældre, som nogle der er svære at snakke følelser med, enten fordi de ikke virker interesseret, eller fordi de på en måde overtager følelserne, så mærker du et savn. Når du fortæller om dine svære følelser, så kan dine forældre finde på at sige: "Det kender jeg det godt", og hurtigt kommer samtalen til at handle om dem. Måske bliver dine forældre så kede af, at du har det svært, at du skal trøste dine forældre? Det jo er synd for mor, at hendes barn har det svært. Det opleves, som den omvendte verden, ikke?

Mange siger: "Jeg kan ikke forstå, at mine forældre ikke kan forstå, at de, som er forældre, skal være de mest voksne og have et overskud til at være mine forældre".

Har du oplevet, at det på en måde har været dig, der skulle tage dig af dine forældre, og at det altid har været mest hårdt for/synd for mor eller far (at gå på arbejde, være syg, have økonomiske problemer, være gift med faren/moren osv.)? Har du ofte været dine forældres lytter og trøster, og tilsidesat dine egne problemer, behov og følelser, for dem var der ikke plads til? Oplever du, at du er blevet rigtig god til at præstere og overskride dine egne grænser uden at lytte til dig selv, for du har nemlig ikke lært at passe på dig selv hjemmefra?

"Så har dine forældre antageligt et problem med at være meget selvoptagede."

Børn af selvoptagede forældre har ofte svært ved at tage sig af sine egne følelser, når det er vanskeligt. For hvem lytter til dem, eller hvem skal tage sig af dem, når nu de ikke har været vant til at dele følelser med eller blevet trøstet af forældrene? Du oplever måske en tristhed, fordi du stadig håber på, at 'den gode mor' eller 'den gode far' vil have et overskud til at snakke på dine præmisser for en gangs skyld. Måske lytte forstående og trøste dig, når du er i én eller anden krise i livet? Gang på gang bliver du skuffet. Håbet er intakt, selvom en del af dig godt ved, at mor altid ender med at snakke om sig selv og hendes problemer, og at far bliver fornærmet over at blive forstyrret. Du forstår ikke, hvordan en forælder kan have så lidt medfølelse, empati eller indlevelse, at de ikke har overskud til at forstå deres eget barn? Tankerne og overbevisningerne hos dig kan være; 'det er nok fordi, jeg ikke er god nok, sød nok, elskelig nok' eller 'hvis bare jeg pleaser min mor og far endnu mere, så vil de da have overskud til mig?'. Derved bliver skuffelsen endnu større, når det ikke er tilfældet.

Det skaber splittelse ude og inde.

Du er måske splittet mellem det du selv oplever og en almen forståelse af, hvordan forældre kan og bør være over for deres børn. Du har iagttaget dine venners forældre eller i medie billedet, og ser hvordan dine egne forældre ikke formår at være sådan. Måske har du en frustration over, at dine forældre tilsyneladende kan begå sig i samfundet, så deres manglende evne til at være kærlige

forældre ikke er synlig for omgivelserne. Deres selviscenesættelse som den gode forælder i det offentlige rum er rigtig god. Ofte er der fuldstændig styr på de ydre vilkår, de bor i et pænt hus, huset er malet og haven er holdt, de har et arbejde, som de ofte bestrider med stor ihærdighed, de er altid pænt klædt på osv. Måske er de også gode til at være gode borgere i samfundet, sidder i forskellige frivillige organisationer, er hjælpere på forskellige vis.

Det kan skabe en stor splittelse indeni dig, når du måske får at vide, 'hold da op, hvor er din mor god til at snakke med andre mennesker', eller 'din far gør et kæmpearbejde i boldklubben' eller 'tænk at din mor har overskud til at besøge de gamle på plejehjemmet'. Med de udsagn vil du blive både splittet og føle en skyld over, at du ikke værdsætter dine forældre mere, og at dit virkelighedsbillede ikke hænger sammen. Dit eget billede af dine forældre, som slet ikke har følelsesmæssigt overskud til dig, men tilsyneladende til alle andre, er sårende.

Ofte er der også en splittelse i søskendeflokken. Forældrene har deres yndlingsbørn, som kan være det barn, som ligner dem mest (i deres egne øjne) eller det barn, som de helst selv vil ligne, og dette barn bliver det foretrukne, måske ikke direkte i den fysiske fordeling af goder, men i form af opmærksomhed og anerkendelse.

Hvad er årsagen?

Jeg har gennem adskillige udredningsforløb med voksne, som er sorgfulde over at have forældre, der stadig ikke har overskud til dem eller nu deres børn, altså børnebørnene, fundet mulige forklaringer på, hvad der er på færde.

Det kan antageligt handle om mennesker, altså forældrene, som i en tidlig alder (1-2 år) i deres opvækst har manglet opmærksomhed og kærlighed. Dette skaber et stort psykologisk 'hul', hvor deres empati, indlevelse, tilsidesættelse af egne problemer skulle have været, når børnene har brug for dem. Dette 'hul' er desværre for dem selv uerkendt, og derfor er det vanskeligt for deres børn at få en ligeværdig snak om det, da forælderen ofte slet ikke forstår, hvad de snakker om, bliver fornærmet, vred, såret, afvisende, osv.

Hvis vi går til begrebet narcissisme (DSM-5, amerikansk diagnosesystem), findes der måske nogle forklaringer og nogle symptombeskrivelser. Det er vigtigt at vide, at begrebet dækker bredt, fra stor offerrolle til krænkende adfærd.

Karaktertrækkene, som bliver beskrevet, er bl.a.:

- Stor selvoptagethed og selvbetjning, kredser om egen formåen.
- Har svært ved at tage ansvar for egne handlinger, det er ofte andres skyld.
- Kritiske overfor andre, og ofte rethaveriske.
- Signalerer empatiske evner, men har svært ved at opretholde dem i længere tid.
- Mangler evnen til selvrefleksion og selvregulering i følelsesmæssige relationer.

Det er dog sjældent, at narcissister får en diagnose, da de fleste er velfungerende på overfladen. De opfatter det ikke som deres skyld, at der er problemer omkring dem.

Man kan som barn af narcissistiske forældre føle sig meget alene, da det er svært for andre med sunde forældre at forstå. Det er vanskeligt for omgivelserne at forstå. De ser kun facaden af narcissisten, som ofte er meget pæn. Man bliver mødt fra andre med, 'jamen, det er din mor, du må da kunne snakke med hende om det!' - Nej, det er nemlig problemet, det kan man ikke. Narcissisten kan jo spille rollen, som meget omsorgsfuld og venlig. Problemet er, at narcissisten kun kan gøre det ud ad til, hvor de får den konstante beundring og anerkendelse, men ikke indad til.

Man kunne kalde det, 'den skjulte forældresygdom'.

Det er umuligt for andre udenfor familien at se det, da narcissisten er meget god til kun at vise den gode side af sig selv udenfor hjemmet. Så hvis man er så uheldig at vokse op med en forælder, som har denne følelsesmæssige brist, kan man håbe på, at den anden forælder ikke har den. Der kan også være andre betydningsfulde voksne, som står familien tæt, og som kan skabe sunde ligeværdige relationer til børnene. Hvis man ikke har haft stabile kærlige voksne, kan måske få følelsesmæssige problemer med depression, stress og angst. Mange kæmper med en følelse af ikke at være god nok, da den narcissistiske mor/ far ikke har givet anerkendelse.

Hvordan kan man bevare relationen til en forælder med narcissistiske problemer?

- Hvis din forælder stadig er grænseoverskridende, og stadig skaber splittelse mellem dig og dine søskende, kan det være en mulighed, at få det sagt direkte til dem. Men ofte vil du ikke få noget ud af det, da en narcissist ikke har nogen fejl i egne øjne. De er ikke forstående, ønsker ikke dialog og siger ikke undskyld. Du kan sige fra for din egen skyld, og prøve at sætte en grænse. I nogle tilfælde kan en sådan grænsesætning medføre tavshed, ignorering og i værste fald udelukkelse af familien. Så det er muligvis for høj en pris for dig.
- Du kan også vælge at agere med 'teflon', dvs. være afglidende i dine svar til forælderen, snakke dem lidt efter munden, for at få ro i relationen. Du har erkendt, at den gensidige dialog ikke er mulig. Den relation, som du håbede på, kan ikke etableres. Du kan prøve at give slip på at fixe din forælders problem, da ansvaret ofte bliver givet videre til børnene. Hvis du har et overskud, kan du forsøge at give anerkendelse og empati til forælderen og derved få en nogenlunde kontakt, da de derved føler sig godt tilpas.
- Nogle vælger at trække sig helt fra en narcissistisk forælder, da den dårlige kontakt, sproglige krænkelser, kritik, splittelsesmetoder, manipulationerne osv. bliver så voldsomme, at man for at passe på sig selv og måske sin egen familie, må tage afstand. Smerten ved at have kontakt er værre end ingen kontakt. Du vil sikkert opleve det vanskeligt, føle ensomhed og skyld. Måske kan en psykolog hjælpe.

Uanset hvilken strategi man vælger, får mange dårlig samvittighed og skyld ved at tage afstand og passe på sig selv. Dette er en del af mønsteret, da forælderen ofte har givet barnet skylden for problemerne. Yderligere bliver det vanskeligt, når vi snakker om, at narcissisme er en følelsesmæssig brist, som antageligt opstår i de første 1-2 år af barndommen, og som skyldes at de har manglet omsorg, kærlighed og empati. Så det er faktisk synd for narcissisten? ' Skal jeg så til at have ondt af min far, som altid har krænket mig?' Nej, man skal ikke acceptere at blive i en krænkende relation, og man må stadig godt sige fra overfor at blive behandlet dårligt selv. Den narcissistiske forælder er voksen nu. Men det er faktisk synd for narcissisten, de er ikke selv blevet behandlet ordentligt, da de var børn. Men de erkender det ikke selv. Måske kan man efterhånden opnå medfølelse med dem, føle sig mindre såret, når man har gjort sig fri.

"Er jeg selv blevet narcissistisk, når mine forældre er?"

Hvis du skal vurdere det på en enkel måde: Det, at du stiller spørgsmålet, og gerne vil reflektere over det, giver svaret på, at det er du ikke. Narcissisten vil ikke stille det spørgsmål, da de med manglende selvrefleksion ikke mener, at de har skylden for, at relationer i deres liv ikke fungerer. Du kan spørge dig selv følgende:

- Kan jeg tage ansvar for mine egne handlinger og sige undskyld, hvis jeg er kommet til at såre andre?
- Kan jeg reflektere over, hvordan jeg bedst muligt får skabt en god relation til mine venner, og ændre adfærd?
- Er det ok at leve et liv uden, at jeg ofte skal være i centrum for andres opmærksomhed?
- Kan jeg have langvarige og tætte relationer til andre, og løse de konflikter, der måtte opstå på en ligeværdig måde?
- Kan jeg tilsidesætte mine egne behov i en periode, for at andres behov bliver dækket først?
- Kan jeg give mig selv omsorg og anerkendelse uden at hævde mig overfor andre?

Hvis du for det meste kan svare ja til ovenstående spørgsmål, eller du kan lade andre svare ja(måske) på dine vegne, så behøver du ikke være bekymret. Har du lyst til at vide mere, findes der lettere litteratur på dansk:

"Bliv' jeg nogensinde god nok" – Karyl McBride

"Narcissisme" - Craig Malkin

