

UDDRAG AF BOGEN *FORELSKET I EN NARCISSIST?*

af Susanne Møberg

Udkommet på Møbergs Forlag 2017.

Bogen kan købes hos boghandleren og på www.moeberg.dk

Men både mænd og kvinder kan have det narcissistiske træk i personligheden. De har nogenlunde den samme adfærd og opførsel, og der sker nogenlunde det samme for den, det går ud over, uanset om man er mand eller kvinde. Man møder dem alle vegne. På arbejdspladsen, blandt venner, i familien og i ægteskabet.

Her er der fokus på manden med en narcissistisk adfærd, og hvad det gør ved en kvinde, at være følelsesmæssigt tæt på.

PARTNER TIL EN SKADELIG NARCISSIST

Du skal lære din narcissistiske partner godt at kende, før du opdager den psykisk voldelige del af hans personlighed.

Den mand, du forelskede dig i, bliver oftere og oftere humørsyg og negativ, og I ender i konflikter og diskussioner eller larmende tavshed, uden at du forstår hvorfor, og hvor det kommer fra. Små ubetydelige emner ender i uenighed og ødelægger stemningen mellem jer. Han forvirrer dig, han skaber usikkerhed, utryghed og frygt i dig. Du ved ikke, hvor du har ham.

Du bliver vedvarende udsat for angreb, som bryder dig ned, fordi du ikke ved, hvornår det næste angreb kommer. Du indretter dig, går på listefødder og forsøger at undgå hans angreb og reaktioner. Du bliver mødt med endeløse krav, og din partner bliver mere og mere kontrollerende. Han projicerer alt over på dig, som om du alene er årsagen til alle jeres problemer.

Du får mere og mere en underlig fornemmelse i maven af noget, du ikke kan sætte fingeren på hvad er. Du har overhørt advarselstegnene og slået det hen og tænkt, at du tager fejl. Du kan jo se, han fungerer godt udadtil, han er ikke fysisk voldelig, han taler ikke vulgært til dig, og han har ikke en udpræget asocial og afvigende adfærd.

I begyndelsen tror du måske så meget på dig selv og din partner, at du tænker, at I sagtens kan håndtere udfordringerne. Du er stærk, fornuftig og selvstændig. Du tror, det beror på misforståelser, som I nemt kan komme overens med ved at tale om det.

Du opfatter ham som både fornuftig, begavet og veltalende. Du har ikke fantasi til at tro, at den mand, du elsker, har en skjult og egoistisk dagsorden.

Du gør, hvad du kan for at udvikle dig, du indretter dig, du tager hensyn og tager som en selvfølge din del af ansvaret og forventer, at din partner tager sit.

Det skal nok gå.

Men tiden går, og det bliver kun værre.

Efterhånden kredser hele din opmærksomhed om ham og om forholdet i et ihærdigt forsøg på at få det til at fungere mellem jer. Alt imens du langsomt rykker dine grænser, tilsidesætter dig selv, dine behov og dine værdier, fordi du intuitivt ved, hvad der er tilladt og ikke tilladt – i hans øjne. Du vænner dig til narcissistens manipulation og kontrol, som om det var naturligt. Du vænner dig til stemningen, utrygheden, frygten, den manglende respekt og den indre fornemmelse af, at noget er galt.

Du ved, at du risikerer at miste ham, hvis du står ved dig selv, og samtidig er du godt i gang med at miste dig selv.

Hvis du vidste, hvor mange tanker, forklaringer, undskyldninger jeg har brugt; jeg har læst i stakkevis af bøger og deltaget på kurser for at finde ud af, hvad JEG kunne gøre, for at VI kunne få et harmonisk liv sammen. Bitten

Du bliver, fordi I også har det godt sammen og han giver dig noget, du gerne vil have.

Så længe narcissisten får det, han vil have, er han glad og tilfreds – og alt er vidunderligt. Men der går ikke længe imellem, at han skaber kaos og konflikter, fordi det er umuligt at leve op til hans forventninger.

Han forvirrer og frustrerer dig. Han hævder, at du kritiserer og er på nakken af ham, når du giver udtryk for dine ønsker og behov.

Du bliver i tvivl om alting, og han giver dig skylden for, at jeres forhold ikke fungerer. Du er tilbøjelig til at give ham ret, fordi du i afmagt ofte overreagerer og opfører dig på en måde, du ikke kan genkende i dig selv.

Du er konstant på en følelsesmæssig rutsjebanetur. Du bliver udmattet og stresset, og du mister glæden og evnen til at koncentrere dig. Du mister din dømmekraft, du kan ikke beslutte dig og lader det være op til ham.

Du føler dig alene, fordi det er umuligt at forklare andre, hvad der er galt i forholdet, og hvorfor du ikke har det godt og ikke er glad. Det kan ikke forklares, så det kan forstås af andre, der ikke selv har oplevet at være tæt på en skadelig narcissist.

Du forstår det heller ikke selv, og du har ikke ord til at beskrive det.

Selvom du opfatter dig selv som en stærk og selvstændig kvinde, kan du sammen med en narcissist opleve, at du mere og mere mister dig selv. Du formår ikke at sige stop, selvom du er klar over, at forholdet ikke er godt. Du kæmper ihærdigt for at få noget fra ham, der ikke er der.

Det er ikke, fordi narcissisten ikke vil give dig kærlighed; det er, fordi han ikke kan.

Du fortæller måske ikke nogen om, hvad du bliver udsat for, og hvordan du har det. Du holder det for dig selv, fordi du skammer dig over, at du har det så skidt og ikke kan forlade ham. Du begynder at isolere dig fra dine venner, familie og dine interesser. Du er godt klar over, at du må væk fra din partner, men du kan ikke. Du føler dig fanget, hypnotiseret og besat.

Du forsøger at komme væk, men han har for længst luret dig og ved, hvad han kan gøre, for at du ikke kan modstå ham. Han ved præcis, hvordan han kan lokke dig med

sine forførende kærlighedsbombardementer. Du tror på ham, når han lover, at det bliver bedre.

På den måde bliver du lokket ind i hans forførende kærlighedskarrusel igen og igen. Kun for at opleve, at intet har forandret sig.

Du er for længst godt og grundigt blevet viklet ind i hans narcissistiske spind, og det er meget vanskeligt at komme fri.

Da jeg mødte min kæreste, følte jeg mig stærk og var glad for mit liv. Jeg havde et interessant arbejde og en god økonomi. Da forholdet sluttede, følte jeg mig som skyggen af mig selv. Det tog tid at finde tilbage til mig selv og til glæden. Jeg græd hele tiden. Sarah

Det er smerteligt, dybt ind i hjertet, og dybt sårende, når du erkender, at han på samme tid er i stand til at få dig til at føle dig elsket og ønsket og samtidig er i stand til at lyve, manipulere og behandle dig uden respekt. Det er forvirrende, at den samme mand på samme tid både kan være kærlig og krænkende. Det er forvirrende på en måde, at det er umuligt for hjernen at forstå, og det ødelægger og nedbryder de kvinder, der er udsat for den behandling.

Hvad der sker med dig, der er tæt på

- Du føler et konstant pres og bliver mere og mere udmattet og stresset.
- Du har det skidt indeni. Men du har vanskeligt ved at komme væk fra din partner.
- Du mister initiativ og handlekraft.
- Du mister humøret.
- Du er forvirret og frustreret.
- Du mister dømmekraften og mister overblikket.
- Du mister koncentrationen og fornemmelse for retning i livet.
- Du rykker dine grænser og tilsidesætter dine behov og dine værdier.
- Du isolerer dig fra dine kollegaer, venner, familie og interesser.
- Du mister mere og mere dig selv, men du ved ikke, hvordan du kan stoppe det.
- Du opfører dig og reagerer på en måde, du ikke genkender i dig selv.
- Du er i en følelsesmæssig turbulens af vrede, skyld, skam og afmagt.
- Du er utryk og begynder at gå på listesko for at undgå, at han kritiserer og nedgør dig.
- Du forklarer og forsvarer dig, også hvor det ikke burde være nødvendigt.
- Du forsøger at gøre din partner tilfreds, mens du mister evnen til at mærke dig selv.
- Han får dig til at føle, at du ikke er god nok, og at du er vanskelig at elske.
- Han får dig til at føle, at du alene har ansvaret for jeres problemer.
- Han har store forventninger til dig, og du har vanskeligt ved at stå ved dine grænser.

Læs meget mere i bogen *Forelsket i en narcissist?*
www.moeberg.dk