

Narcissistiska mödrar

Att läka osynliga sår

Att växa upp med en narcissistisk förälder innebär ofta kränkningar som är svåra att se – ibland lindas sårande kritik mot barnet in i en tillsynes omsorgsfull inpackning vilket kan ge upphov till djup förvirring och trauman. Free fick en pratstund med Danu Morrigan, dotter till en narcissistisk mamma och författare till boken "Du är inte knäpp ... det är din mamma" om hennes egen väg till läkning och nyvunnen livskraft.

Text Ane Frostad Bild Africa Studio, Yuganov Konstantin (shutterstock.com) Foto Conor Williams



DANU MORRIGAN

(pseudonym)
lever på den irländska landsbygden tillsammans med sin son. Hon arbetar som författare och skribent och driver webbsidan daughters-of-narcissisticmothers.com. Hennes bok "Du är inte knäpp ... det är din mamma" kommer ut på svenska den 20 november, 2015.

KORT OM DANU

Att prata om misshandel är svårt, men hur pratar man om misshandel som är osynlig, där varken förövare eller offer är medvetna om vad som pågår?

Danu Morrigan (pseudonym) från Irland har skrivit en bok om hur det är att vara dotter till en narcissistisk mamma - den har nu översatts till svenska med titeln "Du är inte knäpp ... det är din mamma".

Det var först i vuxen ålder, när Danu själv blivit mamma, som hon insåg vad hon hade utsatts för under sin uppväxt.

- Jag hade känt till diagnosen ett tag, eftersom en av mina väninnor hade en relation med en narcissist, men jag hade aldrig gjort kopplingen till min mamma. Min mamma har också en mycket mildare personlighet än honom. Det var först flera år senare som jag plötsligt såg sammanhangen, när hon under en lunch pratade på oavbrutet och extremt detaljerat om sin egen semester i exakt två timmar och tjugofem minuter, medan övriga personer runt bordet ignorades och mädde dåligt, vilket hon inte alls noterade.

- Innan dess hade jag levt med uppfattningen att min barndom varit bra. Mina föräldrar hade ett stabilt äktenskap, det fanns inga fysiska övergrepp eller misshandel, ingen alkoholism eller droger. Min lillasyster flydde hemifrån under dramatiska omständigheter när hon var 17 år, men inte heller detta

fick mig att ifrågasätta mina föräldrar. "Vad är det för fel på henne?", sa jag till mamma. "Ni som är så bra föräldrar!"

- Jag var ju den som var problemet i familjen. Med mina viktproblem, bulemi, depressioner och självmodsförsök, senare även alkoholism. När jag senare i livet berättade om destruktiva saker jag gjort för min mamma sa hon hårt: "Du trodde du kunde lura oss men det gjorde du inte, vi fattade visst vad du höll på med." "Men varför hjälpte ni mig inte, i så fall?" undrade jag.

- Trots mina problem sågs jag ändå som "den snälla flickan" jämfört med ett av mina syskon, som fick en långt mer brutal behandling än jag fick.

NÄR DANU INSÅG vad hon hade varit med om blev det nödvändigt för henne att bryta kontakten med föräldrarna för att kunna skapa ett bra liv för sig själv och sonen.

Efter ett tag startade hon ett webbforum för döttrar till narcissistiska mammor som fick en enorm respons. Alla erfarenheter som hon där fick ta del av fick henne att se mönstren väldigt klart och med den följde en längtan att dela med sig av hennes egna insikter. Därför var det lätt att tacka ja när ett förlag frågade om hon ville skriva en bok om ämnet.

- Att ifrågasätta mammor på detta sätt är oerhört tabubelagt, säger Danu, särskilt i konservativa miljöer som den jag själv växte upp i på Irland. Det finns en slags

kult runt mammarollen här. Men det är uppenbart att kunskapen är efterfrågad.

HON BERÄTTAR ATT anledningen till att hon valt att enbart fokusera på mammor och döttrar i boken är att hon inte har professionell utbildning inom området och därför vill hålla sig strikt till sina egna erfarenheter. Men hon har haft kontakt med flera söner till narcissister som haft glädje av både forumet och boken, och som känner igen sig i mycket. Därför har hon också skapat en egen sida för söner på sin webbsida www.daughtersofnarcissisticmothers.com. Forumet är idag nerlagt eftersom hon inte orkade med att hantera alla "nättröller" som var inne bara för att kritisera, men hennes webbsida lever och frodas och hon skickar ut nyhetsbrev till prenumeranter.

Jag frågar henne om hon tror att det finns någon skillnad alls mellan hur döttrar och söner upplever att växa upp med en narcissistisk mamma.

- Jag vet inte säkert, svarar hon. Det finns vissa narcissistiska mammor som drivs mycket av avundsjuka vilket verkar kunna drabba döttrar hårdare, till exempel kan de tävla med dottern om utseendet. Och några män har berättat för mig att de förväntades underhålla mamman ekonomiskt eftersom de var "mannen i familjen", vilket inte verkar lika vanligt för döttrar även om de också kan utnyttjas ekonomiskt.

Det är ingen självklarhet att ett barn som blir misshandlat psykiskt

"Innan dess
hade jag levt med
uppfattningen
att min barndom
varit bra."

av sina föräldrar någonsin kommer till insikt om vad som skett, särskilt om misshandeln är inlindad i ett hölje av "bekymrad omsorgsfullhet" som ofta kan vara fallet med en narcissistisk mamma.

EFTERSOM DEN narcissistiska mamman har byggt upp en falsk, grandios självbild som är en klanderfri, beundransvärd hjälte, kan hon egentligen enligt henne själv aldrig göra fel. Hur ska hon då kunna se att hon misshandlar sina barn? Och hur ska barnen kunna genomskåda mammans idealiserade självbild?

Det barn som ser vad som pågår får ofta finna sig i sin ensamhet. Eftersom en narcissistisk mamma gärna spelar rollen som offer har hon oftast skydd i form av andra familjemedlemmar och bekanta. Att sätta sig upp mot henne innebär därför ofta att stöta sig själv ut ur hela familjen och umgängeskretsen.

Danu har observerat att många upptäcker mammans störning när de själv kommit upp i fyrtioårsåldern.

- Jag vet inte om det beror på ökad tillgång på information eller att man känner sig mer trygg och oberoende när man når den åldern - man är fri att börja ifrågasätta.

När Danu valde att bryta med mamman innebar det att hon samtidigt tappade kontakt med pappan.

- Jag har många goda minnen av min pappa, men han har alltid försvarat mamma, och på många





”Eftersom hon inte ser barnen som självständiga individer känner hon ingen riktig empati för dem.”

sätt är han värre än henne. Han kunde vara oerhört hård och ovänlig i sitt försvar av henne och säga saker till mig som ”så du tror att du är perfekt?” eller ”inbilla dig inte att du själv saknar fel och brister!” när jag tog upp hennes sårande beteende.

EN NARCISSIST HAR ett ovanligt stort behov av uppmärksamhet och beundran, men detta kan komma till uttryck på en mängd olika sätt, vilket gör denna personlighetsstörning svår att upptäcka. En del narcissister vill glänsa med sitt utseende, med statusprylar, pengar, karriär eller kändisumgänge. Andra narcissister är inte lika intresserade av sådant, åtminstone är det inget de skulle erkänna. Kanske önskar de hellre att vara beundrade inom det moraliska området, till exempel genom att ta på sig ordförandeuppdrag i välgörenhetsföreningar, hjälpa människor som är sjuka och fattiga och därigenom framstå som väldigt mycket godare än alla andra. Kanske är de den där fantastiska, karismatiska människan som ”räddar världen”, som alla beundrar.

Men hemma finns barnen, och de vet någonstans att inte allt står rätt till. De mår dåligt när mamma är i närheten, hon

säger saker som gör att man blir ledsen och trött och känner sig som en dålig människa, men man kan inte riktigt sätta fingret på vad det är. Ibland sägs inte kritiken rakt ut, utan lindas in i bekymmer eller berättelser om andra som lyckats bättre. Och man vet att man inte får ta upp det med henne, då blir hon fruktansvärt sårad och rasande. Troligtvis är det något fel på en själv, för mamma är ju en så god människa, det vet alla.

MAN BRUKAR PRATA om två sorters narcissistiska mödrar. Den ena sorten kallas ”ignorande mödrar”. De struntar ofta i barnen och försummar deras behov. Om de kommer till uppvisningar i skolan så gör de det för fasadens skull, så att inte de andra ska tänka illa om dem. Efteråt kan de prata mycket om hur duktigt något annat barn var, och nämner bara kort det egna barnets framträdande. I övrigt visar de inget särskilt intresse.

Den andra sorten kallas ”uppslukande mödrar”, och dessa är mycket knepigare att genomskåda. De upplever sina barn som en förlängning av dem själva, ungefär som en fysisk kroppsdel och de behöver ha barnen mycket nära sig, annars hotas illusionen om att de och barnen

är ett. Barnen får inte heller ha andra behov än mamman. En uppslukande mamma kan framstå som mycket omsorgsfull, men eftersom hon inte ser barnen som självständiga individer känner hon ingen riktig empati för dem.

Hon är i grunden ointresserad av vem barnen är. Olika egenskaper och personlighetsdrag projiceras in i barnen mycket tidigt. Mamma vet kanske redan innan förlossningen vem som är den elaka, misslyckade syndabocken, och vem som är den goda, begåvade favoriten, och detta kan inte något barn ändra på.

GEMENSAMT FÖR ALLA

barn, oavsett om de är favorit eller syndabock eller något däremellan, är att de känner en djup smärta över att inte bli sedd. Det är oerhört svårt att känna sig ”värdefull” om ens förälder inte är genuint intresserad av en.

Familjer som styrs av en narcissistisk mamma kan verka lyckliga på utsidan, alla familjemedlemmar spelar med i pjäsen på något sätt. Men bakom ridån lurar sorg, ledsenhet och depression, förutom en dysfunktionell pappa som antingen själv är narcissist, eller frånvarande – fysiskt eller genom alkohol och droger – eller överslätande och i försvar av mamman. Oavsett så är han den som möjliggör för mamman att fortsätta övergreppen. Narcissistiska kvinnor går inte in i relationer med sunda, friska män som står upp för sina barn, då blir det i så fall ofta en kortvarig relation.

TYVÄRR UPPSTÅR OFTA en konkurrenssituation mellan barnen, vilken mamman förstärker ytterligare genom så kallad ”triangulering” där hon sätter dem upp mot varandra genom att berätta negativa saker eller lögnar åt alla håll. Det händer att syskon i dessa familjer ser varandra

Free tipsar!

FILMER SOM HANDLAR OM NARCISSISTISKA MÖDRAR

ÖMHETSBEVIS

Shirley McClain spelar en narcissistisk mamma som i en av de inledande scenerna har ängest eftersom hon fått för sig att hennes lilla bebisdotter inte andas. Mamma klättrar ner i dotterns spjålsång och puttar på henne så att hon vaknar och skriker till. Sedan lämnar mamman glad och lättad rummet medan dottern fortsatt skriker. Genom livet finns ett outtalat avtal mellan mor och dotter om att dottern är till för mammans skull. När dottern blir allvarligt sjuk skapar mamman drama av det hela och spelar rollen som hjälte.

BLACK SWAN

Natalie Portman spelar dotter till en narcissistisk mamma som har omsorgsfullhet som fasad, men som i grunden lider av svår avundsjuka gentemot dottern. Trots att dottern är framgångsrik som dansare passar mamman på att ständigt uttrycka bekymmer för dotterns självvårdade märken på kroppen, så att hon ska känna att något i grunden är fel på henne och att hon troligtvis inte kommer att lyckas. När dottern får uppmärksamhet från en känd tränare säger mamman ungefär att "han borde uppskatta dig, så länge som du varit där" istället för att uttrycka stolthet över dotterns uppenbara talang. Mamma saboterar för dottern och förminskar henne istället för att lyfta henne.

THE FIGHTER

Mark Wahlberg spelar sonen Micky som utnyttjas ekonomiskt av sin mamma, men som ändå är en besvikelse för henne, medan hans bror är favoritbarnet som aldrig kan göra något fel, hur illa han än betar sig. En mängd systrar utgör mammans försvar, eftersom hon aldrig accepterat att dottern har andra åsikter än henne själv. Vändningen kommer när Micky får en flickvän som vågar stå upp mot svärmor och uppmuntrar Micky att börja leva för sin egen skull. Det blir mer och mer svårt för den narcissistiska mamman att dölja sina verkliga motiv för att lägga sig i sonens karriär, samtidigt som Micky utsätts för ett enormt tryck från hela familjen.

som främlingar, vilket passar mamman utmärkt eftersom de då aldrig kommer att göra gemensamt uppror mot henne.

HUR VET MAN om ens mamma är narcissist?

- Det kan man inte veta säkert, säger Danu. Det är till och med svårt för en expert att avgöra. Det viktiga är att det känns meningsfullt att känna igen mönstren, om insikten om dem hjälper en vidare i livet så är det värdefullt. Om du lever i en dysfunktionell familj så befinner du dig i en dålig situation som behöver rättas till. Om någon behandlar dig dåligt och vägrar ändra på sig så är det ingen bra relation. Hon kan vara narcissist eller inte, det spelar egentligen ingen roll.

Hur har denna kunskap hjälpt dig i ditt liv?

- Jag växte upp utan att

riktigt veta vad jag var bra på, ingen var ju intresserad av att lära känna mig eller stödja mig. Det gjorde att jag som vuxen saknade förmåga att välja medvetet, jag bara drev med i livet och reagerade på det som dök upp. Jag lyckades inte heller skaffa mig en utbildning utan gick rakt in i en relation med en man som var emotionellt avstängd och avvissande. Idag kan jag antligen ta tag i det jag vill göra i mitt liv. Jag har insett att jag har talang för skrivande och att det är det jag vill hålla på med. Jag har redan publicerat några romaner och håller på med en nu.

- Alla mina beroenden håller på att avta. Jag har slutat att fatta beslut om detta, men jag kommer aldrig att berätta för någon annan vad hon eller han ska göra. Jag vill att man lyssnar på sin egen röst. ☺

istället använda på mig själv och min son.

- I boken beskriver jag tekniken EFT - Emotional Freedom Technique (knackning på akupunkturpunkter). Den har hjälpt mig enormt, jag kan varmt rekommendera den. Att hitta en bra terapeut kan annars vara bra, men se till att det är någon som verkligen förstår narcissism, som inte ifrågasätter och förminskar din upplevelse. Prova gärna några terapeuter innan du bestämmer dig.

REKOMMENDERAR DU att man bryter kontakten om ens mamma är narcissist?

- Många ber mig om hjälp att fatta beslut om detta, men jag kommer aldrig att berätta för någon annan vad hon eller han ska göra. Jag vill att man lyssnar på sin egen röst. ☺

.....Vinn!.....

Free lottar ut fem exemplar av boken "Du är inte knäpp... det är din mamma" av Danu Morrigan, i samarbete med Egia förlag (www.egia.se). Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning". Skriv några rader om varför du är nyfiken på boken.



Plus mer

Danu Morrigans webbsida:

www.daughtersofnarcissisticmothers.com

Vuxna barn till narcissistiska föräldrar:

www.vuxnabarn.nu

"Du är inte knäpp... det är din mamma",

Danu Morrigan (Egia förlag, 2015).

eco**baren**
Healing & Organic Food

Raw Food
Vego, Makrobiotic
Wild Food

Drottninggatan 88



CENTRALBADET
1904
STOCKHOLMS BRUNNSBAD

Ayurveda, Detox
Colon hydrotherapy
TCM, Skincare...

www.centralbadet.se