



**"Jag trodde min kärlek  
kunde göra honom hel"**  
– att leva med en narcissist

Idag lever Alicia Lundberg i ett tryggt förhållande och vet vad äkta kärlek handlar om. Men så har det inte alltid varit. Vi har pratat med Alicia om hennes bok "Perfekt på ytan defekt inuti" där hon berättar om egna och andras erfarenheter av att leva och dela föräldraskapet med en narcissist och hur man kan ta sig ur sin destruktiva situation och skapa ett bättre liv för sig själv och sitt barn.

Text Ane Frostad Bild Natalia Bostan, PopTika (shutterstock.com)

**R**elationen med en narcissist kan vara så förrädisk och falsk i sitt sken att man knappt märker själv hur man gradvis ändrar sin verkliga hetsuppfattning och bryts ner. Genom att definiera att någon har ett narcissistiskt beteendemönster kan man förstå vad det är man utsätts för och som man mår dåligt av. Det kan vara alldeles nödvändigt att få kunskap om vad problemet handlar om för att kunna hitta råd, stöd och verktyg för att lämna relationen eller börja hantera den annorlunda, säger *Alicia Lundberg*.

**I TRE ÅR HAR HON** drivit bloggen "Giftiga relationer" där hon ger råd och tips till människor som har erfarenhet av att bli utsatt för psykisk misshandel. Under tiden har hon även skrivit boken "Perfekt på ytan defekt inuti" som nyss kommit ut. I boken medverkar även psykologen *Monica Emanell* som är expert på narcissism.

- Att skriva en bok är som att springa ett maratonlopp, berättar Alicia. Jag hade påbörjat manuset flera gånger om tidigare men den här gången ville jag verkligen komma i mål. Att starta bloggen var som att slå två flugor i en smäll. Dels höll jag igång motivationen och skrivandet. Dels kunde jag på ett väldigt direkt sätt dela kunskap och erfarenheter om hur narcissister fungerar och hur man kan hantera relationen med en sådan person. Jag ville råda bot på en del av den okunskap som finns kring hur narcissistiska personer fungerar, och jag ville

erbjuda råd, stöd och förståelse till den som befinner sig i en sådan relation. Med tiden har bloggen växt. Det är tydligt att vi är många som har erfarenhet av hur det är att befinna sig i en skadlig relation.

**ALICIA SKRIVER UNDER** pseudonym, och övriga namn som förekommer i boken är fingerade. Hon önskar inte att skada sin exmake som trots allt är far till hennes dotter. Dottern har utvecklat en medvetenhet kring

tron och tilliten till vuxenvärlden. Ett barn som får ta för stort ansvar får lära sig att det existerar enkom för andras skull. Att det inte är värt omsorger.

**NARCISSISTER HAR SVÅRT** att se sina barn som enskilda individer och förväxlar ofta barnens behov med sina egna. Även om detta drag kan finnas mer eller mindre hos alla föräldrar kan det för en narcissist gå så långt som att han ser kvalitéer hos barnet som inte finns överhuvudtaget.

## ” Jag har lärt mig att våga ta plats i mitt eget liv.

sin fars beteende som gör att deras relation fungerar bättre nu. Men Alicia tror att den alltid kommer att vara komplicerad.

**I BOKEN BERÄTTAR** hon om något som hon kallar "det onunda regelverket". Det är ett regelverk som hela familjen förhåller sig till och som är en förutsättning för deras samexistens. Förutom att narcissisten fritas från ansvar, innefattar regelverket även att man gemensamt håller saker hemligt och gärna månar om bilden av en perfekt familj.

- Å ena sidan kan narcissisten ge sitt barn full ansvarsfrihet inom vissa områden, när han har något att vinna på det. Å andra sidan kan han lägga ett alldeles för stort ansvar på sitt barn. Barnet får då själv agera förälder och riskerar att tappa

Alicia berättar i boken om en särskild händelse när Lisa kom hem efter sin pappavistelse.

- Lisa kom hem och berättade att hon hade blå ögon. Lisa har mina bruna ögon, så jag frågade hur hon menade. Hon berättade att pappa sagt att hon hade blå ögon. Det värsta av allt var att Lisa trodde på det. Fast hon hade brunaste ögonen man kan ha så var de i ett par dagar efter pappavistelsen blå som sin pappas. Det är så viktigt för Rickard att Lisa är som han, inte bara fysiskt - hon ska tycka, tänka och känna som han också. Det är sorgligt.

**ENLIGT DEN PSYKOLOGISKA** vetenskapen saknar narcissisten det man kan kalla en sund jagkänsla. Kanske beror det på att han eller hon under sin upp-

växt främst fått uppmärksamhet för sina prestationer eller när han visat upp en falsk bild av sig själv. I kombination med en benägenhet i personligheten att ta för sig, lyckas han skapa situationer som på kort sikt ger honom mycket uppmärksamhet och tillsynes kärlek. Men där bakom finns en människa som lider, som känner djup men omedveten skam över sitt verkliga jag, och som gärna får en kick av att väcka liknande skam och andra starka känslor hos andra. Narcissisten manar därför fram konflikter och gör nästan vad som helst för att få uppmärksamhet och vara i centrum, vare sig uppmärksamheten är positiv eller negativ. Det viktiga är att andra riktar sin blick mot honom och håller den kvar där.

**NARCISSISTEN SÖKER** hjältestatus, men den kan se olik ut beroende på vilken kultur han lever i. Han kan vara mycket hjälpsam, om det ger honom bekräftelse. Han kan skryta med både fattigdom och rikedom beroende på situationen. Han lyser på sitt sätt och har en stark attraktionskraft. Ofta är det bara de närmsta som förstår att något är fel.

**REDAN TIDIGT IN** i relationen uppvisade exmaken Rickard svartsjuka. Han gav Alicia små föreläsningar och lektioner i hur en "bra tjej" ska vara, ljög om småsaker för att de skulle låta bättre eller mörkade saker som missgynnade honom. Hon upplevde att han satte sig själv och sina egna intressen först i allt. ►

# Utdrag ur boken

## Innehåll i rak och tydlig kommunikation

Kommunikationen med en narcissist behöver vara klar, tydlig och lämna så lite utrymme för feltolkningar och missförstånd som möjligt. Om det går att missförstå kommer han nämligen se till att göra det, det vill säga om missförstånd gynnar hans agenda.

Checklista för rak, tydlig och enkel kommunikation:

- Vad är det du vill ska hända?
- Vem ska få det att hända?
- Varför behöver det hända?
- När behöver det hända?
- Hur behöver det hända?
- Vad blir konsekvensen om det inte händer?

Se till att besvara ovanstående delar om du vill säkerställa att din kommunikation är klar, tydlig och lämnar så lite utrymme för feltolkningar och missförstånd som möjligt. Väg in övriga delar som val av ord, disposition och tajming i förberedelserna innan du framför ditt budskap.

## Vilka strategier ska jag tillägna mig för att kommunicera med en narcissist?

Planera samtalen för att inte låta dig sugas in i maktkamper. Bestäm dig för vad du ska säga, det som är viktigt för dig, annars är risken stor att du säger ogenomtänkta saker när narcissisten börjar provocera dig. Kom ihåg att det är väldigt vanligt att han projicerar. När han blir arg kommer du att få höra att du är arg. Var förberedd. Ta upp viktiga ämnen för diskussion när narcissisten är på gott humör och inte mitt i en konflikt. Tajma kommunikationen till mellanrummen som uppstår. Se till att barnet inte är närvarande när du har något viktigt att säga.

## ”Det är viktigt att erövra sin egen sanning för sin egen skull.

- Det blev ofta gräl om jag ställde motkrav i relationen. Han ville vara fri att komma och gå som han ville men jag skulle finnas där ovillkorligt för honom och utan att ställa några frågor. Han visade upp två sidor. Å ena sidan var han självsäker - störst, bäst och vackrast. Den sidan var skrytsam, dömande och fördomsfull. Å andra sidan var han sårbar och i uppenbart behov av bekräftelse, kärlek och tröst. Den sidan var som en liten pojkes. När Rickard visade upp den här sårbara sidan tolkade jag det som att han verkligen behövde mig. Jag kände medlidande med honom och förlät honom för hans dåliga beteende och tänkte att han helt enkelt inte kunde eller klarade av bättre. Jag trodde att min kärlek kunde göra honom hel och att den andra sidan av honom som kunde sakna verklighetsförankring skulle ta allt mindre plats med tiden.

**INOM PSYKOLOGIN** pratar man om två olika typer av narcissism, den öppna och den dolda.

- Rickard stämmer bäst in på det beteendemönster som jag kallar för den öppna narcissisten. Han visar tydligt att han ser sig själv som felfri och perfekt.

Försvarsmekanismerna är ofta extremt höga hos den här typen av narcissist och han bemöter kritik

med stark aggressivitet och påhopp. Den dolda narcissisten däremot, känner sig ofta medvetet otillräcklig och ställer höga krav på perfektion hos sig själv vilket skapar ångest. Han eller hon föraktar sig själv för sin oförmåga till perfektion men anser sig bära på en dold eller oförlöst talang och föraktar andra för att de inte uppmärksammar detta. Den dolda narcissisten är störst, bäst och vackrast i fantasin och är i regel omedveten om orimligheten i sina krav på omgivningen.

**I BÖRJAN UPPFATTADE** Alicia Richard som charmig, snäll och omtänksam.

- Jag kommer själv från en trasslig familjebakgrund. Att Rickard verkade familjekär och dessutom var snygg, charmig och snäll tyckte jag var attraktivt. Jag ville så gärna slå mig till ro med en stabil partner och börja planera för att bygga min egen "trygga kärnfamilj". Jag var ung när Rickard och jag träffades så jag var också smickrad över det faktum att han visade intresse för mig.

Jag undrar om hon kan peka på någon särskild händelse som väckte henne från illusionen och vad det fick henne att känna?

- Det är svårt att peka på en specifik händelse. Särskilt efterhand tänker jag snarare på det som att det fanns

varningssignaler om att allt inte stod rätt till.

**MED TIDEN VAR** det kärleken till dottern Lisa som gav Alicia kraft att ta tag i sin situation och våga se sanningen. Efter en svår och utmanande skilsmässa och flera år av djupdykning i sitt eget känsloliv och i begreppet narcissism är hon idag en annan person. En människa som lärt sig att känna egna behov, känslor och önskningar och inte förväxla dem med inställsamhet inför någon annans helt orimliga krav.

- Att ständigt underordna sig, trycka ned och hålla tillbaka sig själv är skadligt. Man tappar bort sig själv. Längre kändes det farligt för mig att tycka eller känna saker för min egen skull. Jag var så van vid att inte ha några egna behov så det var främmande när jag på andra sidan relationen började lyssna på och ta hand om dem. Idag har jag bättre kontakt med vad jag själv känner, tycker och vill. Jag kan stå upp för mig själv och mina egna åsikter. Men jag tror att det är en process som alltid kommer pågå i varierande grad - att hålla och behålla kontakten med sig själv.

**JAG FRÅGAR HENNE** om det inte finns en risk när man satt sig in i vad narcissism

handlar om, att man missbrukar begreppet och kastar det mot envar besvärlig person i sin omgivning?

- När man väl har blivit medveten om något är det en naturlig följd att man börjar se saker i sin omgivning som man inte lagt märke till förr. Om man har lärt sig känna igen tecknen på att någon manipulerar, använder härskartekniker eller lägger över ansvaret för sina känslor på omgivningen, är det lätt att identifiera fler som också håller sig med dessa beteenden. Människor runt omkring oss har ju alla olika nivåer av känslomässig mognad och man kan absolut ha fler än en osund relation i sitt liv.

- Det är viktigt att erövra sin egen sanning för sin egen skull och sätta egna ord på det som sker i en destruktiv relation. Jag tänker ändå att det kan vara klokt att dra ner på takten på sina bedömningar, speciellt om

man nyss har blivit varse de här tecknen så man hinner bearbeta sina känslor. Genom att ta tag i en osund relation i taget kanske man slipper bli tveksam inför sina val längre fram.

**ALICIA BERÄTTAR** att hon idag lärt sig att lita på sin magkänsla i relationer till andra. Känns det bra så är det ofta bra. Känns det dåligt eller märkligt då är det något som felar och som det är värt att vara uppmärksam på.

- Jag har också lärt mig att våga ta plats i mitt eget liv, och att jag har rätt att känna, tycka

och göra saker för min egen skull. Jag behöver inte andras tillåtelse för att existera. Jag har lärt mig att ha fokus på det jag kan påverka i de situationer livet erbjuder mig och försöka släppa det som ligger utanför min makt att påverka. Även när det gör ont att släppa taget så försöker jag. Till exempel går det en gräns för hur mycket jag kan skydda Lisa från sin pappas dysfunktion och det smärta naturligtvis, att jag inte kan skydda henne från allt. Men precis som jag har haft min egen resa med Rickard så inser jag att

hon också måste ha sin alldeles egna resa när det kommer till sin pappa.

**- TILLSAMMANS MED MANNEN** som jag lever med idag har jag fått lära mig vad äkta kärlek är och vad det innebär att ge och ta i ett förhållande. Det har varit fint att ha honom vid min sida och det har hjälpt mig att läka. Det har också varit fint att ha honom med i så stor del av Lisas uppväxt. 😊

## Plus mer

[www.giftigarelationer.com](http://www.giftigarelationer.com)  
Monica Emanell, psykolog:  
[www.kbtemanell.se](http://www.kbtemanell.se)  
"Perfekt på ytan defekt inuti – hantera vardag och familjeliv med en narcissist", Alicia Lindberg (Egia förlag, 2020). Finns även som e-bok.

## Vinn!

Free lottar ut 3 exemplar av boken "Perfekt på ytan defekt inuti" i samarbete med Egia förlag. Gå in på [free.se](http://free.se) och klicka på "Free utlottning". Skriv gärna några rader om varför du är nyfiken på boken.



*Den här boken visar att du inte är ensam i din kamp och att det lönar sig att kämpa för belöningen – en högre livskvalitet.*

MONICA EMANELL,  
LEG. PSYKOLOG

