



**Rune Fardal**, psykologi student

Personlighetsforstyrrelser med hovedvekt på narsissistisk problematikk i relasjon til barn

<http://www.sakkyndig.com> mail: [rune@fardal.no](mailto:rune@fardal.no)

## **Emosjoner i tilknytning til patologisk narsissisme.**

15 Juni 2006, Oppdatert 02.09.2012

Utskriftsvennlig : <http://www.sakkyndig.com/psykologi/artikler/emosjoner.pdf>

Mer her: <http://www.sakkyndig.com>

**Under følger en beskrivelse av viktige emosjonelle begreper som sorg, skam, skyld og krenkelser. Dette er størrelser som er meget vesentlige ved flere personlighetsforstyrrelser, som f.eks. narsissisme.**

Innhold

<b>EKTEPARS VURDERING .....</b>	<b>2</b>
<b>HSNS - THE HYPERSENSITIVE NARCISSISM SCALE (HSNS) .....</b>	<b>4</b>
<b>EKSPLISIT OG IMPLISIT SELVFØLELSE .....</b>	<b>5</b>
<b>EMPATI.....</b>	<b>9</b>
<b>SORG .....</b>	<b>18</b>
<b>SKAM.....</b>	<b>19</b>
<b>SKYLD.....</b>	<b>24</b>
<b>KRENKELSE.....</b>	<b>25</b>
<b>SAMVITTIGHET.....</b>	<b>29</b>
<b>KONKLUSJON.....</b>	<b>32</b>
<b>LITTERATUR :.....</b>	<b>32</b>

### **Ektepars vurdering**

Følgende skala fra Wink (1991), viser resultatet etter at ektefeller hadde bedømt hverandre ut fra narsissistiske trekk. Oversikten viser hvilke trekk som var felles for de to typer narsissisme (overt og covert). Den viser også hvilke trekk og beskrivelser som er spesifikke for den enkelte type. Interessant er det å sammenligne denne oversikt med de beskrivelser som følger fra MMPI og covert narsissist. Det fremgår da meget tydelig at de trekk som er beskrevet for covert narsissist er gjennomgående i MMPI skalaene 1,2 og 3. Se mer om dette i "Overt og Covert Narsissime" (Fardal, 2006).

*Spouse ACL Correlates of the Two MMPI Narcissism Factors*

Adjective	Vulnerability- Sensitivity (V-S)	Grandiosity- Exhibitionism (G-E)
Adjective common to both factors		
Bossy	.27**	.27**
Intolerant	.34**	.20*
Cruel	.26**	.24**
Argumentative	.24**	.25**
Honest	-.17*	-.30**
Opportunistic	.29**	.18**
Rebellious	.26**	.21**
Conceited	.18*	.28**
Arrogant	.23**	.22**
Demanding	.23**	.22**
Temperamental	.26**	.19*
Loud	.19*	.24**
Adjective characteristic of V-S only		
Worrying	.33**	.05
Emotional	.31**	-.02
Defensive	.31**	.12
Anxious	.30**	-.01
Bitter	.30**	.12
Tense	.28**	.07
Complaining	.27**	.12
Mature	-.26**	-.15
Dependent	-.25**	-.11
Contented	-.24**	-.13
Dissatisfied	.24**	-.05
Moody	.23**	.15
Adjective characteristic of G-E only		
Aggressive	.10	.31**
Hardheaded	.07	.31**
Modest	.01	-.27**
Outspoken	.13	.26**
Restless	.12	.26**
Show-off	.00	.25**
Assertive	-.05	.25**
Egotistical	.01	.24**
Determined	-.03	.22**
Evasive	.06	.22**
Impulsive	.11	.22**
Self-centered	.10	.22**

*Note.*  $n = 152$  (76 male and 76 female spouses). ACL = Adjective Check List; MMPI = Minnesota Multiphasic Personality Inventory.  
\*  $p < .05$ , two-tailed. \*\*  $p < .01$ , two-tailed.

### **HSNS - The Hypersensitive Narcissism Scale (HSNS)**

HSNS besvares ved å skåre 10 spørsmål på en skala fra 1 (usant) til 5 (sant). Vennligst besvar følgende spørsmål ved å avgjøre i hvilken grad hvert ledd er typisk for dine følelser og adferd. Velg et tall fra 1-5 på skalaen under.

- 1=usant, helt uenig
- 2= utypisk
- 3= nøytral
- 4= typisk
- 5= sant, helt enig

- 1. Jeg kan bli helt oppslukt av å tenke på personlige ting, min helse, karriere og mitt forhold til andre.
- 2. Jeg blir lett såret av kritikk eller de sårende bemerkninger fra andre.
- 3. Når jeg kommer inn i et rom føler jeg meg ofte selvforkuserende og føler at andres ser på meg.
- 4. Jeg liker ikke dele æren for egne bragder, med andre.
- 5. Jeg føler jeg har nok bekymringer om jeg ikke skal bekymre meg om andre også.
- 6. Jeg føler mitt temperament skiller seg fra andre.
- 7. Jeg tolker ofte andres bemerkninger på en personlig måte.
- 8. Jeg blir ofte opptatt av egne interesser og glemmer andres tilstedeværelse.
- 9. Jeg misliker grupper med mindre jeg vet jeg blir akseptert av minst en av de tilstedeværende.
- 10. Jeg føler meg brydd når andre menesker kommer til meg med sine problemer og ber om min tid og sympati.

[Forfatterens oversettelse]

En skåre over 35 regnes som høy skåre og en skåre under 23 regnes som lav skåre. I amerikanske undersøkelser lå studenter på rundt 29.

[HSNS; alpha = .72 for Sample 1 of 109 college women,  $M = 28.7$ ,  $SD = 6.2$ ; alpha = .75 for Sample 2 of 151 college women,  $M = 29.7$ ,  $SD = 6.1$ ; alpha = .62 for Sample 3, 143 college men,  $M = 29.3$   $SD = 4.7$ ). Sample 4 men,  $M = 29.8$ ,  $SD = 6.0$ , alpha of .76.]

*Kilde:* Hendin, H.M., & Cheek, J.M. (1997). Assessing Hypersensitive Narcissism: A Re-examination of Murray's Narcissism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31, 588-599.

### Eksplisitt og implisitt selvfølelse

**Eksplisitt hukommelse er den beviste del av vår hukommelse.** Det vi bevisst kan hente inn fra langtidshukommelsen og oppleve i vår bevissthet (Graf & Schacter, 1985). **Implisitt hukommelse er den ubeviste del av hukommelsen.** Å sykle handler om å ta i bruk implisitt hukommelse. Vi tenker ikke på hvordan vi skal sykle, vi gjør det automatisk når vi først har lært det. Det samme gjelder for en rekke andre kognitive funksjoner. På samme måte reagerer vi implisitt på mange emosjonelle inntrykk vi mottar. Barn som gjennom klassisk betingning har "lært" frykt og angst i barndommen vil ha dette som en kunnskap i sin eksplisitt hukommelse. Da vet man ikke hvorfor man føler angst senere i livet, men man føler det allikevel. Kronisk deprimerte vet ofte ikke hvorfor de er deprimerte, men de opplever den depressive tilstand. Mennesker som har opplevd traumer kan implisitt reagere når kroppen havner i same posisjon/situasjon som under traumet, men de kan ofte ikke bevisst huske hvorfor de reagerer som de gjør. Noen kan under seksuell akt reagere hysterisk i en spesiell setting (stilling, omgivelser, lyder, lyssetting ol) uten at de bevisst husker den fortrente voldtekten som skjedde i en lignende setting. Således kan den ene oppleve at partneren plutselig i en seksakt hylter hysterisk. Det vår hjerne ikke bevisst husker, husker kroppen implisitt. På samme måte kan vi huske å ha hørt en melodi som avspilles, uten at vi husker bevisst når eller hvor vi hørte den. Vi kan til og med forbinde melodien med emosjonelle følelser vi hadde den gang vi hørte melodien. Hjernen husker implisitt emosjonelle tilstander fra vår fortid.

*"Allerede før fødselen begynner minnene om ulike opplevelser å formes i hjernen. Dette hukommelsessystemet kalles vanligvis implisitt, i motsetning til det eksplisitte hukommelsessystemet, som er avhengig av språket og derfor utvikles senere. Det implisitte hukommelsessystemet, som ennå er ganske lite utforsket, gjør at tidlige erfaringer påvirker barnets senere handlinger, til tross for at barnet ikke har noen bevisste minner om hva som har skjedd. Det at de tidlige minnene er så utilgjengelige, både for individet selv og for utenforstående, kan gjøre dem særlig motstandsdyktige mot forandring. Det kan være en del av forklaringen på at de tidlige erfaringene har så mye å si for den videre utviklingen"* (Broberg & al. 2006,s.37)

Likeledes snakker vi om **implisitt og eksplisitt selvfølelse**. Selvfølelse er den holdning individet har om seg selv (Rosenberg 1995). Våre følelser er nært knyttet opp mot våre hukommelsessentere gjennom amygdala og hippocampus i hjernen. I denne sammenheng handler implisitt selvfølelse om de automatiske, refleksive, ukontrollerbare selvfølelser vi har. Likeledes er eksplisitte selvfølelser, de beviste og kontrollerbare selvfølelser vi innehar. Det er når det oppstår uoverenstemmelser mellom de eksplisitte og implisitte selvfølelser at vi opplever patologisk narsissisme. **Bosson & al (2007) viste at høy implisitt selvfølelse og lav eksplisitt selvfølelse var forbundet med covert narsissisme.** Sagt på en annen måte: Høy ubevist selvfølelse og lav bevisst selvfølelse er et uttrykk for covert narsissisme. Lav eksplisitt selvfølelse vil si at vi i vår bevissthet ikke har særlig høye tanker om oss selv. Vi ser på oss selv i et negativt perspektiv. Dette kan komme av tidlig "læring" fra våre omsorgspersoner (mor, far) og det kan komme av en arvelig disposisjon og sårbarhet. Når så vår ubeviste implisitte selvfølelse er forhøyet vil det i vårt selv oppstå forvirring om hvem vi egentlig er. Dypt inne i vårt ubeviste er vi grandiose (fantasi), mens bevisst har vi et lavt selvbylde. Dette er i realiteten en indre konflikt. Personer med denne problematikken prøver å

leve opp til sine indre grandiose fantasier, og skaper et skall rundt seg (falske selvet) for ikke å føle nederlag/krenkelse.

Broberg & al. Beskriver (2006,s.82-83) at ”*Innenfor hukommelsesforskningen beskriver man i stadig større grad hvordan hukommelsen fungerer implisitt (ting vi erindrer, men ikke husker) og eksplisitt (ting vi både erindrer og husker). Det nyfødte barnet husker altså hendelser fra fostertiden. Med begrepet implisitte minner menes nettopp minner som vi ikke er bevisste om at vi har, men som likevel er lagret og kan påvirke atferden vår i ulike situasjoner.*

*Evnen til å kode inn og lagre implisitte minner har vi altså allerede før fødselen. De aller fleste implisitte minnene som barnet lagrer det første leveåret, er kroppslige opplevelser sammen med foreldrene, opplevelser som i meget stor grad handler om lyst og ulyst. Våre første implisitte minner er altså minner om følelsesmessig sterke opplevelser. Disse erfaringene oppfyller helt klart definisjonen av hukommelse i betydningen «måten tidligere hendelser påvirker senere handlinger/funksjon på», men erfaringene har ikke blitt lagret på en slik måte at barnet kan huske dem. Nettopp grunnet sin ubevisste karakter oppleves ikke implisitte minner som minner, de er bare en del av oss.*

*Det er altså viktig å skille mellom det psykoanalytiske begrepet det ubevisste, som handler om forsvar mot angst eller motstridende impulser, og det kognitivt ubevisste (Kihlstrom 1987) i form av implisitte minner, som handler om en økonomisk metode for å lagre informasjon som ikke må være bevisst for at vi skal kunne anvende den. Det er imidlertid en viktig likhet mellom det ubevisste og implisitte minner: Til tross for at de ikke er tilgjengelige for bevisstheten, påvirkes vi av dem!*

*Barnet begynner nå å utvikle sin deklaratve hukommelsesevne, det vil si evnen til å lagre minner språklig, slik at det blir mulig å fortelle (deklarere) dem. Dette er basert på to typer bevisste minner, semantiske og episodiske.*

***Det er blant annet derfor det er så viktig at barn som skal vitne, for eksempel om overgrep de har vært utsatt for, ikke tvinges til å fortelle historien sin om og om igjen for ulike personer. Å huske er altså en aktiv prosess, vi skaper i en viss forstand minnet om og om igjen hver gang vi henter det frem. Dermed er det også fullt mulig å skape minner som ikke er basert på faktiske opplevelser, men på tanker, refleksjoner og følelser som vi har hatt når vi har snakket om eller bare tenkt på vårt tidligere liv. Et konkret eksempel på dette er vanskene vi alle har med å avgjøre hvilke av våre tidligste minner som virkelig er selvopplevde, og hvilke vi har fordi vi har sett på bilder eller noen har fortalt historien vår for oss.”***

Et menneske i mental ballanse har en likevekt mellom implisitt og eksplisitt selvfølelse. Vår ubeviste selvoppfattelse stemmer overens med de signaler vi får fra omgivelsene på vårt selv. Da snakker vi i beste fall om en sunn narsissisme, der narsissismen står for en kognisjon I ballanse. Når det ikke er kongruens mellom vår beviste selvfølelse og det vi opplever av tilbakemeldinger fra omgivelsene, da oppstår det et avik mellom vår egen selvoppfatning og omgivelsenes selvoppfatning. En person som sier “Jeg ser enhver tids barnets psykiske og fysiske behov”, men som samtidig utsetter barn for grov omsorgsvikt har en inkongruens

mellom egen selvoppfattelse og omgivrelsens oppfattelse av en selv. En person som påstår seg ha god empati, men som i handling viser det motsatte hardt et samme problemet.

Flere forfattere har beskrevet at narsissistisk selvregulering reflekterer individets ønske om å opprettholde et positivt eksplisitt selvbylde i en kamp mot negative implisitte følelser fra en kald, empatiløs omsorgsopplevelse (Kernberg 1975, Kohut 1977, Morf & Rhodewalt 2001). Også andre har studert denne konstelasjonen med høy implisitt og lav eksplisitt selvfølelse (Tracy & Robin, 2003). Den implisitte selvfølelse har personen lært gjennom ubeviste læringsformer som klassisk betingning og priming. Læringen skjer ubevist, kroppen husker, deler av det kognitive apparat husker, men kunnskapen er ikke bevist, den er lært automatisk og forblir et automatisk responsgrunnlag.

Bosson & al (2007) har gjort viktige beskrivelser av covert narsissisme. De fant at covert narsissister hadde høy implisitt selvfølelse men lav eksplisitt selvfølelse og selvfølelsen har sitt utspring i vår hukommelse. Både den beviste og den ubeviste hukommelse bidrar til å forme den vi er. En slik konfigurasjon betyr at individet ser på seg selv som perfekt, mens de ved sin adferd ovenfor andre mennesker i sosiale sammenhenger opplever en tilbakemelding som går den motsatte vei, de kommer til kort, de evner ikke og de får ikke en tilbakemelding som står i stil med den oppblåste, grandiose implisitte selvfølelse de opplever i sin egen kognitive virkelighet. En slik uoverenstemmelse fører nødvendigvis til nedstemthet og depressive trekk. "Jeg tror jeg er noe, men omgivelsene sier jeg ikke er noe"! Tilsvarende er det grunn til å anta at en høy eksplisitt selvfølelse og en lav implisitt selvfølelse vil resultere i den mer overt narsissist. "Jeg har dårlig selvfølelse, men omgivelsene sier jeg er noe"!

Når en covert narsissist opplever å ikke nå opp til den implisitte selvfølelse de ubevist opplever, fører det til en følelse av skam. Små barn som utsettes for en overbeskyttende mor uten at de får mulighet til å bryne seg på virkelighetens utfordringer kan ende opp med en oppblåst implisitt selvfølelse. Når de så på egenhånd må ut å ta sine avgjørelser i livets skole, opplever de en virkelighet meget fjern fra den overbeskyttede virkelige de opplevde under sin mor. Når deres mor så fortsetter å "være der" selv i voksen alder blir det dysfunksjonelle forholdet synlig. For å beskytte seg mot denne skammen, konstruerer disse individer en hybrid stolthet. En type stolthet som er forskjellig fra den mer opparbeidede og grunnleggende stolthet for egen innsatsmengde. Det er en stolthet som mangler forankring iselvet, det er en stolthet som er påtatt, et skuespill, der rollene ikke eksisterer i virkeligheten. Det er her det falske selvet som kommer i aksjon. Det virkelige selvet er undertrykt (Levis 2000, Tracy & Robins 2005), og har aldri fått noen mulighet til å utvikle seg normalt. Den sårbarheten som oppstår i slike dysfunksjonelle adferder fører til den adferd vi finner hos den covert narsissist i form av utnyttelse, selvberettigelse, manipulasjon og ekstrem løgnaktighet.

For å opprettholde dette falske selvet må individet ikke bare lyve for seg selv, men lyve for sine omgivelser. Løgnen blir en normal del av personligheten, befestet i det falske selvet. De klarer ikke skille mellom virkelighet (sannhet) og fantasi (løgnen). Det eksplisitte selv, er menneskets beviste, kontrollerte og verbaliserte evaluering av selvet, eller individets selvholdning. Dette i motsetning til det implisitte selv som fremkommer automatisk som en reaksjon på det selvet ubevist oppfatter av stimuli fra omgivelsene. Uoverenstemmelser mellom den implisitte og eksplisitte selvfølelse kan oppstå når de mottar ulike beskjeder

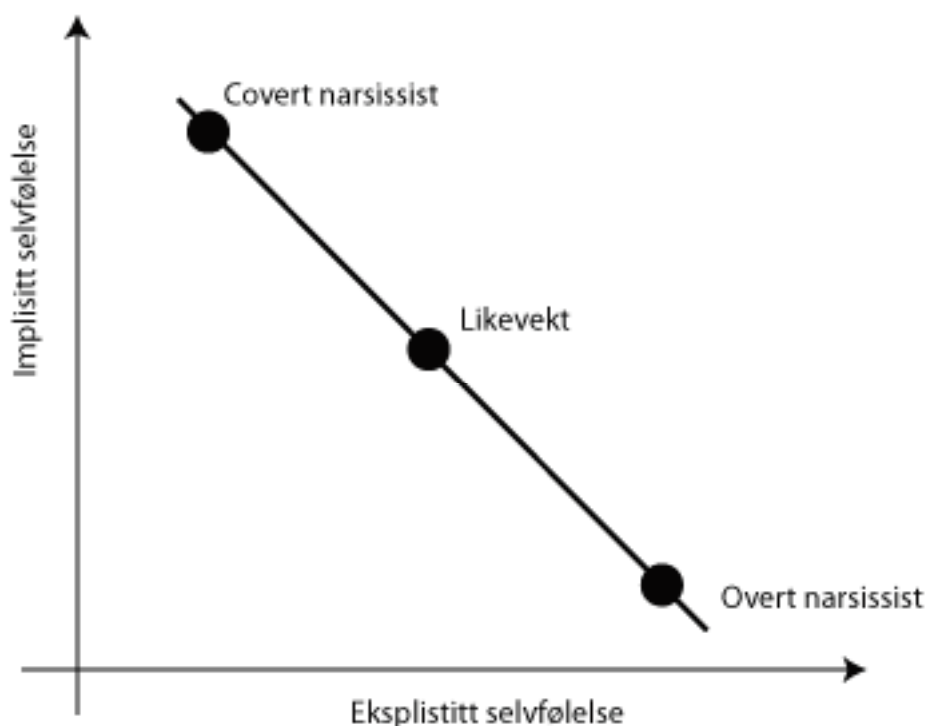
eller stimuli. For eksempel vil en avisende holdning fra den primære omsorgsperson føre til utvikling av negative implisitte følelser om individets selv verdi (Bowlby 1969). En slik langvarig negativ påvirkning vil føre til en negativ kognitiv struktur. Om denne personen opplever beviste positive tilbakemeldinger på sin adferd fra omgivelsene vil vedkommende utvikle en positive eksplisitt selv følelse. Denne uoverenstemmelsen av egen selv følelse med et negativt implisitt selv og et positivt eksplisitt selv vil skape problemer.

Vi må videre anta at implisitt selvfølelse utvikles tidligere i livet enn eksplisitt selv følelse. Dette som et resultat av at eksplisitte selvfølelser krever en verbal evne, et språk og bevissthet om sine omgivelser. Dette i motsetning til implisitt selvfølelse som er ubevist og automatisert. Dermed lagres positiv eller negativ implisitt hukommelse i lang tid før eksplisitt hukommelse. Dette medvirker til at implisitte opplevelser fra tidlig barndom, ubevist ligger til grunn både for de senere eksplisitte opplevelser og til eksplisitt hukommelse (Seger, 1994). Den avvikende implisitte selvfølelse vi finner hos covert narsissister kan forklare hvorfor de har vanskelig for å lære ny kunnskap som kunne forandret deres rigide og fastlåste oppfattelse av omgivelsene. Det vanskeliggjør en forandring av adferd når årsaken (implisitt hukommelse) ikke er tilgjengelig for bevist prosessering og med det forandring. Problemet er ofte foreldrenes overdrevne implisitte forventninger som er instruert i personligheten fra tidlig barnealder. Denne implisitte selvfølelsen av grandiositet kjemper hos den covert narsissist mot den ekstremt lave og depresjonslignende eksplisitte hukommelse og selvforståelse. Den implisitte hukommelses tidligere tilstedeværelse bidrar til at den er med på å styre senere eksplisitt hukommelse som lagres. De positive inntrykk som individet mottar under oppvekst vil ubevist veies opp mot individets negative implisitte hukommelse. Man kan her anta at dette kan bidra til at en mer positiv selvforståelse forkastes fordi den strider mot allerede eksisterende negativ implisitt hukommelse individet har fra tidlig barndom.

Jordan (2003) fant at høytskårende på NPI hadde lav implisitt selvfølelse og høy eksplisitt selvfølelse, den typiske overt narsissist. Tilsvarende fant Bossen & al. (2007) at covert narsissisme fremviste høy implisitt selvfølelse og lav eksplisitt selvfølelse. De fant også at covert narsissister beskytter seg mot smertefulle følelser av skam ved å fremstå som tilsynelatende velykkede. Det skjøre falske selvet utad beskytter de underliggende narsissistiske sår (implisitt) de ble påført i tidlig barndom.

Figuren under viser en forståelse av overt og covert narsissisme. Jo mer implisitt selvfølelse øker på bekostning av eksplisitt selvfølelse jo nærmere kommer vi den covert narsissist. Likeledes ser vi at jo mer eksplisitt selvfølelse øker på bekostning av implisitt selvfølelse, jo nærmere overt narsissist kommer vi. Når det er kongruens mellom implisitt og eksplisitt selvfølelse har vi et individ i likevekt.





## Empati

Empati er et begrep med noe ulikt innhold alt etter perspektivet som studerer begrepet. Mens sosialpsykologi benytter begrepet om det å forstå en annen persons følelser, handler biologisk empati om en ikke-bearbeidet biologisk kapasitet som gjør det mulig å oppfatte en annen persons følelser (Nerdrum 2002). Personlighetspsykologi ser på empati som et stabilt personlighetstrekk. Enten har man empati eller så har man det ikke. Det kan imidlertid være ulike grader av empati. Empati oppfattes som det å 1) føle som den andre, og som det å 2) ta den andres emosjonelle rolle (Gladstein 1983, Goldstein og Michaels 1985, Hoffman 1990). Den første vektlegger de affektive sider ved empati, den andre de kognitive sider.

Affektiv empati.

Lipps (1905), antok at en følelse uttrykt av en person kan oppfattes av en annen person ved at den første personens følelse setter i gang en tilsvarende følelse i den andre. Det betyr at **for å**

**føle empati må man være i stand til å introjisere den andres emosjonelle tilstand.** Jeg vil hevde at empati ikke bare følger personen som sådan, men også situasjon. Dette er en form for indre imitasjon av den andres uttrykk. En slik imitasjon er sterkest påvirket av de ansiktsmessige uttrykk en person gir. I en situasjon der en person fremviser latter og glede, vil en tilskuer ha vanskelig for ikke å føle den samme glede og latter. Noen mener at empatiprosessen foregår automatisk og spontant og kan synes være uavhengig av læring. I spedbarnet kan man anta at dette er en spontan tilstand. For mennesker som mangler empati har det imidlertid skjedd noe i og etter spedbarnsalder. De har gjennom en eller annen prosess mistet eller fått svekket eller ikke fått utviklet sin empatiske evne.

## What is Empathy?



- **Cognitive:** The drive to identify another person's thoughts and feelings
- **Affective:** The drive to respond appropriately to another person's thoughts and feelings

Empati kan observeres i tidlig spedbarnsalder. Hvordan den utvikler seg avhenger derimot av de opplevelser et individ får fra sine omgivelser. Den apati en del av barna fra de rumenske barnehjem fremviste viser at evne til innlevelse i andre er avhengig av positive stimuli (speling) fra omgivelsene. Når små barn synes påvirket av andre små barns gråt kan dette underbygge at empati er en medfødt egenskap, som trenger "næring" for å utvikle seg. En slik affektiv empati som spedbarn fremviser har også betydning for deres forståelse av de nære omsorgspersoner i en tidlig fase av livet. Spedbarnets empatiske evne til å lese omsorgspersonens ansiktsuttrykk. Således vil omsorgspersonens gledesfylte ansikt gi en trygg følelse i barnet, mens den deprimerte eller aggressive omsorgsperson gir barnet en opplevelse av negative emosjoner. Barnets nevrou utvikling påvirkes av og tilpasser seg dette.

I utviklingspsykologi regnes da også barns empatiutvikling som en forutsetning for dannelsen av en personlig forpliktende moral. Å løfte seg ut over den umiddelbare opplevelsen, sette seg in i den andres opplevelse utover sine egne behov og å desentrere over tid, er alle kognitive mekanismer ved empatien som er nødvendige for en forståelse av en annen person (Nerdrum 2003). Mead, 1934 antok at en slik kognitiv empati har sitt opphav i nervesystemet og at den videreutvikles eller bremses gjennom sosial interaksjon. Evnen til å skifte og skille mellom sitt eget og andres perspektiv er det empati handler om, og er en forutsetning for både affektiv empati og kognitiv empati.

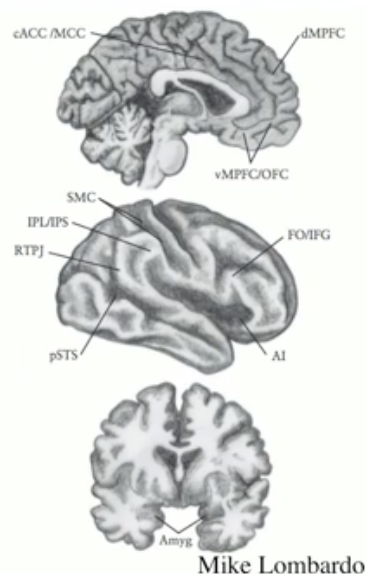
Empati er ikke bare en kvantitativ størrelse, men like mye en kvalitativ størrelse. Vi kan snakke om empatiske nøyaktighet. Noen har en større evne til å sette seg inn i andres følelser mens andre har en redusert slik evne. Individets kvalitet hva gjelder empati er avhengig av

omgivelsenes påvirkning fra tidlig spedbarnsalder. Det som kjennetegner en empatisk person er da også en evne til ikke bare forstå andre, men også en kombinasjon av selvtilit i sosiale settinger, åpenhet og nyskjerrighet. Dette i motsetning til lav empati som kjennetegnes ved at mennesker opptrer i samme måte ovenfor ulike mennesker og oppfatter dem gjennom forhåndskategorier. Den rigide personlighet fremviser således lite empati for andre. Det er "My way or the highway"! Andres perspektiv på en situasjon er fjern for en som mangler empati. Mens høyt empatiske mennesker lar andre fremtre slik de er, vil mennesker med lite empati være kontrollerende og styrende. Mennesker med lav grad av empati ser ikke mennesker som de er men kategoriserer og unngår å arbeide med seg selv for å forstå den andre. Den andre assimileres inn i eksisterende kognitive skjemaer. Den andre blir behandlet ut i fra egen behov for bekreftelse og beundring. Funn tyder også på at høyt empatiske mennesker har høy intelligens, har evne til kognitiv kompleksitet og er lite dogmatiske og godt sosialt tilpasset. Dette har nær sammenheng med at slike empatiske mennesker evner å akkomodere inntrykk og dermed tilpasse seg sine omgivelser mer enn en person som mangler empati.

Empati er ikke en bestemt struktur i nervesystemet, men samhandling mellom flere.

## The Empathy Circuit

dMPFC = dorsal Medial Prefrontal Cortex;  
 vMPFC = ventral Medial Prefrontal Cortex;  
 OFC = Orbito-Frontal Cortex;  
 FO = Frontal operculum;  
 IFG = Inferior Frontal Gyrus;  
 cAAC = caudal anterior cingulate cortex;  
 MCC = middle cingulate cortex;  
 AI = Anterior Insula;  
 RTPJ = Right Temporal-Parietal Junction;  
 STS = Superior Temporal Sulcus;  
 SMC = Somatosensory Cortex;  
 IPL = Inferior Parietal Lobule;  
 IPS = Inferior Parietal Sulcus;  
 Amyg = Amygdala



Det er veldokumentert at personer med psykopatiske og/eller narsissistiske trekk har problemer med empati. Faktisk er det et av kjennetegnene for psykopater og narsissister. Det er imidlertid ikke bare psykopater og narsissister som har problemer med empati, men for disse er dette et av flere trekk som må være oppfylt for en evt. diagnose. Med andre ord, mangler rundt empati er bla. et tegn på at vi KAN ha med en psykopatisk og narsissistisk personlighet å gjøre. Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at dette alene ikke gir oss en psykopat eller narsissist. En alvorlig deprimert person har også redusert empati. Empati krever psykisk energi for å eksistere. Mennesker hvis psykiske energi er opptatt eller satt ut av spill har derfor liten evne til empati. Narsissistens enorme behov for selvbekeftelse krever svært mye psykisk energi. Det blir ikke noe til overs, når deres egne behov skal dekkes. De blir aldri mett. Denne stadige kampen for omgivelsenes erkjennelse fører da også naturlig til en tapping av energi, som igjen lett fører til en depresiv tilstand.

Empati blir i fagkretser definert litt ulikt av ulike forskere, men i denne sammenheng legger jeg til grunn at empati er evnen til innlevelse i andre menneskers virkelighetsforståelse og en forståelse av denne.

Empati handler med andre ord å plassere seg i et annet menneskes indre virkelighetsforståelse. En slik innlevelse kan oppfattes truende, men den kan også oppfattes positivt. Det handler ikke om at man MÅ være enig eller uenig i hvordan en annen person forstår virkeligheten, bare at man kan forstå den, slik den andre oppfatter den. Sympati er med andre ord ikke det samme som empati. Alle kan ha ulike meninger og oppfatninger om et emne, og empati handler om evnen til å sette seg inn i den andre personens forståelse av dette emnet. Empati blir på mange måter å respektere at andre mennesker kan ha en annen oppfatning av ting enn man har selv. Empati kan sies å være nært knyttet til respekt for et annet menneske. Dette avspeiler hvor alvorlig manglende empati er. Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at respekt ikke er synonymt med empati. Man kan ha empati for et menneske uten å kognitivt akseptere dets meninger. Igjen ser vi skillet mellom evnen til å forstå og det å være enig eller ikke.

En forutsetning for empati er at man har innlevelse og forståelse i egne følelser, innsikt i sitt eget selv. Like lite som en uvitende kan lære bort noe, kan en empatiløs vise empati. Slik psykopaten er inkongruent kan han/hun heller ikke fremstå kongruent. Å handle kongruent vil si at det er overensstemmelse mellom det man sier og det man gjør, det er sammenheng mellom tanker, ord, følelser, handlinger og motivene bak dem. Narsissistens utsagn kan være gode, men når handlingen er motsatt, er også det gode utsagn en løgn. Det er ikke kongruens.

Psykopatens patologiske løgnaktighet er selve fundamentet for deres inkongruente profil. De får seg til å si hva som helst for å gi et kunstig inntrykk. Det er gitt at en slik adferd nødvendigvis bringer en kile mellom det de sier og det de gjør. De evner aldri å leve opp til sine egne forventninger. Det er også derfor alle andre klandres for deres egne feil. Det å klandre andre for egne feil handler igjen om manglende innlevelse i hvordan andre oppfatter virkeligheten. Å leve seg inn i og forstå at andre blir såret, er en moralsk brems på å utøve løgnaktig adferd om andre. Uten empati, ingen innlevelse og dermed er det fritt fram å bruke andre etter eget forgodtbefinnende, slik vi gjør hos det narsissitiske og psykopatiske individ.

Det å opptrer ekte, være autentisk, tørre vise seg selv, ligger ikke for psykopater. Det ligger i psykopatens natur at han/hun ikke er autentisk. De er falskheten selv. Psykopatens indre kamp gir seg uttrykk i inkongruent adferd og derigjennom er de heller ikke autentiske. De spiller en rolle, hvis innhold kan variere med hvem som er tilskuer(e). Det psykopatiske og narsissistiske individ benytter enorme psykiske krefter på å fremstå slik de tror de må. En prosess som dessverre avslører deres indre kaos og manglende forankring i det trygge og forutsigbare. Empati er ikke bare et utadvendt begrep. Slik det defineres gjelder det like mye personens selv. Det kan virke som om at en forutsetning for empati, er trygghet på seg selv og egne følelser. På en annen side må det ligge under empatibegrepets definisjon at man kan forstå at man selv tar feil noen ganger. Den forståelsen kommer bla. gjennom andres reaksjon på en selv. Altså empati for andre.

Det betyr ikke nødvendigvis at man er enig i en annens kritikk eller reaksjon på ens egne uttrykk eller handlinger. Det å være enig eller ikke, handler mer om sympati (jmf. å sympatisere, enig) eller antipati (uenig). Det er viktig ikke blande disse begreper sammen.

Når vi så snakker om at noen ikke har evnen til empati, eller at denne evnen er sterkt redusert, så mener vi altså en person som ikke evner å ha, eller vise innlevelse i andre menneskers virkelighetsforståelse. Bakgrunnen for dette er dels at de ikke har selvinnsett, men også dels at de ikke har innsikt i andre mennesker. Slike personer vil som en følge av dette nødvendigvis ha en adferd som lett oppfattes som rigid i forhold til det som oppfattes som normalen. Med rigid adferd mener jeg en adferd som fremstår som lite fleksibel og lite tilpassningsdyktig. Vi må her selvfølgelig skille mellom de som holder på sitt ut i fra at de kan dokumentere sin oppfatning, og de som holder på sin forståelse uten å kunne dokumentere det de påstår. Førstnevnte er selvfølgelig ikke verken rigid eller psykopatisk. Det ligger dermed et element av at man tar feil, og ikke innser det, i begrepet rigid. Begrepet har en negativ klang og benyttes ikke i situasjoner der man kan bevise sine påstander. Det er ikke rigiditet og kunne dokumentere andres feil, men det er rigiditet å benekte egne faktiske feil.

Det dette handler om er en persons indre kamp. En person som er trygg på seg selv, som har kontroll over sitt eget selv og som ikke minst tåler å stille spørsmålsteget ved egen oppfatning av problemstillinger. For enkelte er en slik smidighet helt utenkelig. Noen mennesker fikk ikke i sin barndom en normal korrigering av sitt ego. Mangler i form av nærhet, tilknytning og kjærlighet som følge av en form for savn har satt sine spor i form av et ødelagt narsissistisk selvbilde. De mangler den viktige bekreftelsen på sitt ego, en bekreftelse som setter ego i stand til å bli sterkt i den forstand at det kan stille spørsmål ved seg selv!

Noe av det som skiller mennesker fra dyr er vår evne til å filosofere over oss selv. Dyrenes mangel av slike evner ser vi på som et mer primitivt trekk. Å stille spørsmål ved egen adferd krever et visst nivå av selvinnsett. Dette mangler psykopater og narsissister. Vi kan derfor si at de fremstår som mer primitive i det henseende.

Et barn som mangler følelsen av å være elsket vil underbevist streve etter å bli elsket. Denne streben kommer til syne i et sykkelig oppkonstruert selvbilde. De ser seg selv som det høyeste de kan elske i mangel av den kjærlighet de hadde behov for men ikke fikk. Den kjærligheten den normale retter mot andre, retter narsissiten mot seg selv. Kjærligheten kompenseres i voksen alder ved et sykkelig narsissistisk selvbilde. Når noen så truer dette selvbilde gjennom kritikk eller ved å stille spørsmål ved personens evner eller utseende, reagerer de nærmest instinktivt på dette. At de tar kritikk som en krenkelse er da også typisk for disse personer og forskjellig fra normale. For dem er en korreksjon noe mer enn bare en feil, det er en utfordring av det forskrudde selvbilde de har, et selvbilde som utsatt for trusler, blir forsvart med patologiske forsvarsmekanismer. Tross alt er dette deres akilleshel, det er skjørt selvbilde, omgitt av en tykk ytre ring av forsvarsmekanismer. Når de føler dette selvbilde truet er det ingen grenser for hva de vil gjøre for å redusere denne trusselen. **Det å føle kritikk som krenkelse er i seg selv et uttrykk for manglende empati.** Å ikke se underbygget kritikk, å ikke forstå en annen person som dokumenterer sin kritikk, handler igjen om manglende empati.

Empati er ikke bare et begrep i situasjoner der andre opplever hendelser som ikke angår oss selv. Å forstå andre når man selv blir kritisert handler like mye om empatiske evner som å forstå andre når de utsettes for hendelser man selv ikke er en del av. Man kan ikke kalle det empati når man ikke evner å sette seg inn i kritikk fra andre som rammer en selv. Empati er en tidlig evne i oss alle, men noen får den ikke utviklet.

Dessverre blir narsissister sin egen verste fiende. Dette er imidlertid noe de ikke kan forstå. Ved sin rigide, avvissende adferd forårsaker de selv at trusselen mot deres svake ego styrkes. Alle som oppfattes som en trussel, blir en fiende. Ved å nedkjempe fiender tror de at de styrker sitt eget ego, Jeg vant, ergo er jeg best! At prisen andre må betale er høy både menneskelig og økonomisk har de ingen forståelse for. Denne manglende forståelse bygger på manglende empati. Alt de ser er en trussel mot sitt eget svake ego som må nedkjempes. De gjør det med en slik intensitet og iver at det i seg selv viser hvor alvorlig de oppfatter en slik trussel.

Med en slik kontinuerlig, indre kamp sier det seg selv at de ikke har mulighet til å forstå andre verken kognitivt eller emosjonelt! De har ikke noe overskudd, deres eget ego er for svakt for å tåle kritikk. Deres selv er også for svakt til å evne å sette seg inn i andre menneskers følelser og forstå disse. Av det følger at de vanskelig kan ha forståelse av og for andre mennesker. Å ha forståelse for andre kan bety at man selv kan komme i en situasjon der en må revurdere sine meninger. Ikke nødvendigvis alltid, men noen ganger. Det betyr at man må ha evne til å innrømme feil, eller at man nå må revurdere sitt eget standpunkt i en sak. Dersom dette standpunktet handler om egen adferd må man gjøre innrømmelser. For en som oppfatter seg som perfekt, kan dette synes som en selvmotsigelse. ”Dersom jeg må forandre meg er jeg ikke perfekt”! For mennesker av denne typen er det i realiteten en uoverkommelig innrømmelse for andre og seg selv. Mangelen av empati gir ikke bare manglende innsikt i andre, men også manglende innsikt i seg selv. Å bare forstå seg selv er egosentrisme.

Det de ikke innser er at om de hadde innrømmet feilbarlighet, så hadde de også kommet ut av sitt problem. Dessverre er selvfølelsen så skrøpelig at de ikke risikerer noe som de kan oppfatte som ytterligere økning av indre trusler. Gjennom dette evner de ikke verken forstå andre eller vise andre at de prøver å forstå andre. Uansett hva andre sier om disse personers rigide oppfatninger eller adferd, så oppfattes det som en trussel. En dypere forståelse av andre ut over at de utgjør en trussel mot seg selv eksisterer ikke. Å forstå at andre er en trussel mot eget selvbilde er ikke empati, men egosentrisme.

Selv vennlige forsøk på å få de til å innse hvor rigide deres adferd er, faller på død grunn. Frykten for økt indre press synes å være en smerte så stor at de ikke verken kan eller vil prøve. Dette henger muligens sammen med at det sviket de en gang har opplevd, det nederlaget de en gang ble utsatt for sitter så dypt og var så sårende at det er fortrent i det dypeste av det ubeviste og således ikke innenfor personens beviste del i det hele tatt. Derigjennom kan de ikke selv forstå sitt problem, det eneste de gjør er å skyve bort en indre smerte som overskygger alt. Når denne frykten er så sterk kan det være grunn til å se om ikke frykten stadig blir forsterket. Konstellasjoner rundt narsissister og deres foreldre er ofte av en slik karakter at de styres av sine foreldre. Foreldrenes narsissistiske behov speiles gjennom narsissisten selv. Slikt skapet ikke empati.

Det surrealistiske blir imidlertid at narsissisten rent språklig synes å kjenne den leksikale definisjonen av ordet empati. I ord kan de tilkjenne hva dette er, men deres praktiske forståelse eksisterer ikke. De mangler den emosjonelle empati, den som gir oss en indre følelse av å forstå. Empati handler i første rekke om emosjonell evne, mer enn kognitiv emne. Således kan vi si at en narsissist kan ha kognitiv empati, men fullstendig mangle emosjonell empati. Det er som et tomt egg. Vi ser skallet og tror det er et egg, men det har ingen substans. Det er som et påskeegg, blåst tomt! I frykt for avsløring av denne indre tomhet kompenserer de ved å bli mestere i språkets manipulative bruk. Og ikke bare språket, men også gjennom opptreden og adferd, blir de spesialister på å snakke seg ut av problemer. Enkelte tar rollen som den perfekte. Andre tar rollen som offeret, som får medynk. Stakkars meg, jeg kan jo ikke ha gjort det jeg beskyldes for, jeg som er så snill og god mot alle mennesker!! Det minner litt om psykopaten som ble spurt om han hadde brukt vold på andre mennesker noen gang! Nei, svarte han, slikt holder jeg meg for god til, bortsett fra den gangen jeg drepte en fyr som ikke ville låne meg lighteren sin!!!

Den som møter en slik manipulativ mester uten å være forberedt på dette, oppfatter språk og inntrykk ut i fra en vanlig logisk, mellommenneskelig forståelse. Når noen så forteller disse manipulerte, disse psykopatens naive medhjelpere, at de er lurt, at det er en annen virkelighet, så nekter de å tro det. Selv med dokumentasjon nekter mange å innse at de er manipulert. Så troverdig er psykopaters opptreden for de uinnvidde at mange nekter seg manipulert, selv når en annen virkelighet dokumenteres. De kan rett og slett ikke tro at de er blitt løyet til, det hele virket så troverdig. De er vant til normales logikk. I møte med psykopater og narsissister er det dessverre ingen logikk. Psykopater får seg til å si hva som helst for å underbygge sin påstand, for å få rett, for ikke å gå på et nederlag! Også fagfolk blir lurt, og selv om man beviser at de er lurt, har man opplevd at vedkommende fortsatt benekter at man er lurt. Nå kan man ikke se bort i fra at dette har å gjøre med fagpersoners karriere å gjøre. En psykolog som blir lurt av en psykopat, fremstår som heller kunnskapløs fagmann! Spesielt når man er advart på forhånd.

Hvilke konsekvenser har det så at man mangler evnen til empati? Av dette følger at en slik personlighet ikke evner å plassere seg selv i en annen persons virkelighet. Dette får selvfølgelig alvorlige konsekvenser for et barn som er avhengig av en slik personlighet. Man evner altså ikke forstå et barns signaler, fordi man ikke evner å sette seg i barnets situasjon. Man ser virkeligheten ut fra sin egen virkelighetsoppfatning. Barnets adferd tolkes ut fra den egosentriske nytteverdi, ikke ut fra barnets egenverdi. Tvert i mot vil slike empatiløse se barnets utfordrende og normale grensesprengende adferd som en trussel mot sitt eget ego. Når barnet stiller krav, i et forsøk på å finne sine egne grenser, finne sin identitet, evner ikke slike mennesker å sette normale grenser. Tvert imot, vil de i mangel av forståelse av barnets behov, benytte seg av det som bare kan oppfattes som et skadet superego! Regler kjenner de ordlyden til, men ikke innholdet i. Barn kan derfor oppleve å bli satt på plass ut i fra en ekstrem tolkning av moral. **Man tilkjenner ikke en autoritativ oppdragelse, man er autoritær!** Samtidig kan det samme barnet oppleve at psykopaten ikke selv behøver å følge disse moralske regler. For psykopater og narsissister gjelder moral bare for andre, så sant de ikke selv påberoper seg sin høye moral. Den moralske adferd hviler på andre og ikke på narsissisten eller psykopaten. Narsissisten kan verbalt fremheve seg som moralens høye vokter, men i adferd begå de groveste overgrep. Deres splittede personlighet muliggjør et

slikt skille. De andre er onde, jeg er perfekt! De andre er dumme, jeg er snill! De andre er aggressive jeg er et offer!

De bruker moral som et hersketeknisk middel ovenfor andre. De selv er jo perfekte og feilfrie, hva skal de med moral til? De er i egne øyne den menneskelige manifestasjonen av moral! **Mens en narsissist/psykopat kan fortelle om verden at de hater løgn og juks, så forteller den dokumenterbare virkelighet, at de er kroniske løgnere.** Slik psykopaten klandrer andre for lovbrudd, slik bryter psykopaten selv loven! Faktisk er det slik mange ganger at man kan avsløre psykopaten på de påstander han/hun kommer med om andre. Du snyter på skatten! Psykopaten snyter selv! Du vil ikke arbeide! Psykopaten har ikke arbeid! Du må forsørges av meg! Andre må forsørge psykopaten! Du eger deg ikke som omsorgsperson! Psykopaten bryr seg ikke om barnet, om hun ikke kan bruke det for å vise sin egen fortrefelighet! Du er en psykopat! På seg selv kjenner man andre!

Slik kan man gjennom deres påstander få innblikk i deres egne feil! Psykopater vil nærmest pr. definisjon ikke skryte av noen, for det betyr at noen kan være bedre enn dem selv! Skryt tilfaller bare dem selv. Allikevel kan de komme med positive utsagn om sine støttespillere. Det tyder på at de kjenner ordets betydning, men ikke de følelser og den adferd som følger. Og hvem andre enn dem selv er feilfrie? Innrømmer de muntlig at de nok kan ha noe skyld, eller gjort noe feil, kan man som regel finne årsaken til slike innrømmelser ved at de enten er presset, eller har en fordel av det i en eller annen sammenheng. ”Ja, jeg lider av depresjon (for jeg trenger det for å få trygd)!”

Projeksjon er en forsvarsmekanisme man finner i flittig brukt av psykopater. En som har evnen til empati, har heller ikke behov for å projisere skyld på andre, for vedkommende evner å se at ingen er perfekte, alle gjør vi feil. I deres interne kamp mot deg selv, må de fjerne indre trusler. Hva er vel bedre enn å plassere disse på andre mennesker! De mangler empati for å forstå de lidelser de ved løgnert påfører andre, men ser samtidig med kraftig forstørrelse på den urett som blir begått mot dem selv. På ett eller annet nivå forstår eller registrerer psykopaten sine feil. Enten det gjelder løgner eller handlinger. Dette må de få utløp for. Jeg tror mye av dette nødvendigvis må skjue ubevist og implisitt. Når de påstår noe om andre, gjør de det i den overbevisning normale mennesker har om sine påstander. Dermed virker de troverdige. De fremstår med troverdighet. Om de avsløres i en løgn, kommer en ny løgn og dekker over den gamle. Den kommer uten det minste tegn til flauhet eller reaksjon som normale mennesker ville gitt. Nytter det ikke med løgner i n’te potens, vel så dreier de fokus på noe annet, eller de kan rett og slett virke forbauset over dine påstander, de har da aldri sagt det du påstår de skal ha sagt, det må ha vært noen andre! At deres løgner kan dokumenteres forandrer ikke på dette.

Gjennom projeksjon plasserer de altså sin egen indre virkelighet hos andre, samtidig som de ikke verken ser eller forstår andres indre virkelighet. Igjen skinner det gjennom at de mangler empati. For narsissisten fremstår andres indre virkelighet kun som et sted de kan plassere den delen av sin egen virkelighet som de ikke kan akseptere. Andre blir kun en mottaker for deres eget søppel! Ikke rart de ser ned på sine ofre! Ikke rart de frykter krenkelse! Når så andre menneskes indre verdier fremstår som psykopatens egne negative verdier blir det kanskje forståelig at de verken kan eller vil ha innsikt i andres virkelighet! Det blir som å klandre seg selv med det de klandrer andre for. Samtidig evner psykopaten



gjennom introjeksjon eller identifikasjon å inkorporere andre menneskers gode sider i seg selv. En form for omvendt projeksjon. De sjeler det de oppfatter som andres gode sider, og proklamerer dem som sine egne. En handling som skaper stor frustrasjon hos de mennesker som blir utsatt for dette. Ikke minst blir det nesten umulig å forsvare seg mot psykopatens påstander. De påstår seg å være slik sine ofre er, og når ofrene reagerer oppstår den komplette kaos.

Psykopaten har alltid selv tilkjennegitt sine synspunkter og verdier. Når mange av disse så er "stjålet" fra deres ofre, sier det seg selv at det blir vanskelig for ofrene å tilkjennegi sine verdier og synspunkter. De fremstår som om de kopierer psykopaten. En ting er at de fremstår som å kopiere psykopaten, men de mister også troverdighet, selv om sannheten er at det er de som er de reelle bærere av disse verdier og synspunkter. En dypere undersøkelse av de fremsatte påstander vil som oftest avsløre det narsissitiske og psykopatiske individ. Psykopaten kan unnsnippe med slike påstander så lenge de ikke behøver å utdype sine påstander. Så lenge narsissister og psykopater har naive støttespillere kan de bedrive sitt spill i det uendelige. Deres energi på dette området kan synes utømmelig, men det er den ikke. Faktisk er deres falskspill i seg selv et bevis på deres skrøpelige fasade. For som med egget over er deres påstander om andre og seg selv bare tynne skall. Uansett skaper dette forvirring, og det er en tilstand som er egnet til å få tilhøreren til ikke å tro på noen. Man blir usikker. Hvem snakker sant? Strategien har lyktes, tilskueren vet ikke hvem han skal tro og påstander mot psykopaten pulveriseres!

Det er viktig å forstå at psykopaten gjennom bruk av introjeksjon innbiller seg å oppnå en permanent, gjennomgripende forandring av sin egen personlighet. Bruken av denne forsvarsmekanismen er i realiteten et bevis for deres manglende selvinnsikt og svake selvbilde! Og igjen er det ikke bare selvbildet som er svakt, de beviser ved en slik adferd at de mangler empati. Dette forstår man når vi legger til grunn at psykopater mener seg feilfrie. Å da samtidig "stjale" andres adferd, blir egentlig en fallitterklæring. Når de "stjeler" verdier (som oftest positive) fra andre innbiller de seg selv, at de selv er slik, alltid har vært slik og alltid vil forbli slik. Dette i seg selv viser at de ikke evner å leve seg inn i andres emosjoner og forstå disse. Dette uansett om det motbevises! Vi forstår derfor hvorfor det blir umulig for en psykopat å innlemme begrepet empati i sin virkelighet. Et slikt begrep ville om de hadde forstått det, tvunget dem til også å ha en forståelse av sin egen falske virkelighet! Og der ligger problemet!

De har ingen negativ virkelighetforståelse om seg selv! De har ingen dypere selvinnsikt i det hele tatt! Man kan si deres realitetsforståelse avviker markant fra det man forventer hos en person i balanse med seg selv og sine omgivelser. Hadde de hatt det, ville de søkt hjelp for sin lidelse. I egne øyne er de pr. definisjon ikke syke. Like lite som de forstår sine egne feil, forstår de andre mennesker. En forståelse og innrømmelse av slike mellommenneskelige størrelser medfører at man ser på andre mennesker som likestilte, ikke som ting, men som et selvstendig individ, med egne verdier og meninger. Om andre er dem selv likestilte, hvem skal da ta imot all den negative energi psykopaten er avhengig av å projisere over på andre??

## Sorg

Det kan være grunn til å spørre seg om det er depresjon man ser ved covert narsissister eller om det er en form for sorg for ikke å ha nådd opp til de urealistiske krav en covert narsissist stiller til seg selv (falske selvbildet). Både depresjon og sorg bærer mange av de samme ytre symptomer, men på det indre plan ser man ikke en så sterk selvbebreidelse som det den deprimerte faktisk opplever. Mens depresjon handler om egen utilstrekkelighet, handler sorg mer om bekymringer knyttet til ytre faktorer. Den sørgende er lei seg for en ytre hendelse i omgivelsene som død og ulykke, mens den deprimerte er trist for det de selv føler som egen udugelighet, manglende evne til ikke å mestre. Man føler ikke sorg ved ikke å bestå eksamen, man blir deprimert. Man føler ikke sorg ved ikke å leve opp til sine forventninger, man blir deprimert. Oltmanns (2007,s101) beskriver hvordan de fleste klinikere er enige om at det er viktig å skille mellom klinisk depresjon og andre tilstander av ulykkelighet og skuffelser.

Sorg og skuffelser er noe av det som typisk kan sies å ligge bak narsissistens problemer. Når det falske selv styrer ens liv, og en aldri synes nå opp til de krav dette avvikende selvet setter, er det ikke rart at personen opplever ”sorg” og skuffelse. Og begrepet skuffelse er sannsynligvis et like viktig begrep som sorg i narsissistens årsaksammenheng. Skuffelsen av ikke å ha nådd opp til de forventninger narsissisten har til egen fortreffelighet kan utvilsomt slå ut i en form for depresjon og tristhet. Dette er imidlertid en helt annen mekanisme enn det som ligger bak den kliniske depresjon, en følelse av å ikke bety noen, ikke strekke til, en følelse av å gi opp og en faktisk nedstemthet. Kombinerer man den sorg og skuffelse man finner hos narsissisten men ikke hos den deprimerte, blir det forståelig at typiske trekk ved narsissisten er ønske om hevn og misunnelse. Den deprimerte har ikke typisk et ønske om hevn for en skuffelse. Dette er trekk som ikke er typiske for den klinisk deprimerte. Narsissistens aggresjon går som beskrevet ut over omgivelsene, den deprimertes aggresjon går innover og mot den deprimerte. Dette er også mer i en forståelse med hvordan Freud (1917, 1925) skilte mellom klinisk depresjon og sorg. Freud beskrev da også hvordan sinne hos den deprimerte ble vendt innover mot selvet, selv om den deprimerte også ”egentlig” hadde et sinne hvis årsak var forankret i omgivelsene.

Litt forenklet kan vi si at den klinisk deprimerte lar det sinne hun føler for omgivelsene gå ut over seg selv, mens den covert narsissist lar det samme sinne gå ut over omgivelsene, fordi hennes falske selv overhodet ikke evner å ta negative trekk innover seg selv, perfekt som hun tror hun er!!

Freud (jf. Oltmanns, 2007,s.102) mente at grunnlaget for dette problemet oppstår i tidlig barndom. Av forskjellige grunner har deprimerte ”lært” en avhengig adferd i tidlig barndom. De lærte aldri å ta egne beslutninger. Andre (mor?) bestemte for dem. En slik avhengighet foster frustrasjon og fiendtlighet. Fordi disse negative følelser kan true forholdet om de åpent fremvises, blir de fornektet og fortrent. En covert narsissist som er avhengig av sin mor (selv i voksen alder) vil ikke gjøre noe som skader denne avhengighet, grunnet frykten for å bli forlatt. Det medfører at de følger sin mors råd og påpekninger nettopp i frykt for å ikke oppfylle sin mors forventninger. Hvilket fører oss tilbake til tilknytningsproblematikken slike barn opplever i tidlig barndom. Det Freud her viser til synes å beskrive den mer kroniske livslange ”depresjon”/covert narsissist. Voksende med en god

barndom kan allikevel oppleve klinisk depresjon ved traumer. Men i slike tilfeller handler det om tidsbegrensede reaktive depressive episoder, som går over i løpet av måneder eller i hvert fall noen få år. De er ikke tilstede fra barndom til død slik vi oftere finner det ved covert narsissiter. Slik Joiner, Coyne & Blalock (1999) beskriver viktigheten av mellommenneskelige forhold og sosiale ferdigheter (jf. narsissisme og depresjon) som årsak og katalysator for depresjon. Alloy & al. (2004) beskriver noe av den samme dynamikken i teorien rundt håpløshet. I henhold til denne teorien er det persiperte opplevelser av negative livsopplevelser som fører til en utvikling av håpløshet, som igjen fører til depresjon.

### **Skam**

Skam beskrives av Morrison (1989) som narsissismens fundament. Skam kan sees på som en respons til manglende integrering eller deltakelse i det som utgjør idealselvet. Man skammer seg over ting man ikke burde gjort og som setter en i en forlegen posisjon. Den manglende evnen til å leve opp til de forventninger personen har til et idealselv fører til en følelse av underlegenhet, tap, feil og svakhet. Her er det viktig å være oppmerksom på at det er den følelsesmessige respons til nederlag og feil som er avgjørende. Altså er ikke nederlaget i seg selv utslagsgivende, for andre mennesker med en annen "eksplanatory style" kan reagere uten skam på det samme nederlag. Det er volumet av det vi kan kalle lært hjelpeløshet og hvordan personen persiperer som frembringer følelsen av skam. Således vil et sårbart menneske lettere føle skam enn et menneske som ikke er så sårbart. Og sårbarhet handler om styrken på selvet, innholdet i vårt selvbilde.

Den danske psykoterapeut Knudsen (2006) skriver på samme måte at skammen retter seg mot personen, mot kjernen i oss selv. Etter hans mening er det beste vern mot skam og være tro mot seg selv. Å holde av seg selv, ha tro på seg selv, innebærer at man er trygg på hvem man egentlig er, man stoler på hvem man er. I dette ligger at man ikke opererer med patologiske selvbilder i form av et falskt selv. Den som er normalt trygg på seg selv tåler å vise sine svake sider. Den personen tåler kritikk for han/hun vet at selvet også har svake sider. En slik person har ikke behov for et grandios selvbilde som avspeiler fantasi mer enn virkelighet.

Dette i sterk motsetning til det narsissistisk sårbare mennesket, som ikke har noen reell opplevelse av godt selvbilde eller tro på seg selv. Deres "selvbilde" utgjøres av det falske selvet. Et oppkonstruert, sårbart selvbilde som tåler lite belastninger. Et slikt utgangspunkt fører nødvendigvis galt av sted. Den idealisering en narsissist har er også utgangspunkt for misunnelse og aggresjon. Det samme objekt kan idealiseres i en retning og devalueres i en annen. Dette er utgangspunktet for splitting, som er en indre spaltet struktur vi ofte finner beskrevet ved narsissistiske og bordeline strukturer. Skam blir da et resultat av manglende kontroll med emosjonelle størrelser utgått fra idealselvet. Jacobsen (1964) la til grunn at skam og underlegenhet indikerer narsissistiske problemer. Spero (1984) viste at skam var relatert til narsissistisk sårbarhet. Svært mange aspekter ved skam relaterer seg mer eller mindre direkte til narsissistisk sårbarhet. Mens skyld reflekterer en vond tanke eller handling, er skam en emosjonell respons til en persepsjon av selvet som defekt. Dette igjen involverer

sårbarhetsaspektet rundt narsissisme. Det er ikke til å unngå å registrere at skam etterfølger narsissistisk tap. Lewis (1971) indikerte også at skam handler om selvet, det er således en narsissistisk reaksjon. Levin (1982) mente at intens skam fører til en forstyrrelse av narsissistisk likevekt. Vi kaller ofte en slik forstyrrelse for narsissistisk skade. Mens narsissisme handler om kjærlighet for selvet, handler skam om et defekt selv. Dermed kan man si at narsissisme fungerer som et forsvar for selv-hat og skam. Broucek (1982) la også til grunn at skam er en fundamental smertelig følelse som oppstår i problemer som handler om narsissistisk sårbarhet. Det kan være grunn til å anta at graden av skam er relatert til graden av sårbarhet. Således vil et veldig sårbart menneske oppleve en sterkere følelse av skam enn et menneske med høyere terskel for sårbarhet.

Vi ser noe av dette gjennom de forsvarsmekanismer ego benytter. Stor grad av bla. projeksjon, legge egne negative trekk over på andre, er et uttrykk for den distanse individet søker å oppnå fra skammen. Erikson (1959) registrerte at skam reflekter mangler ikke bare ved å oppnå anerkjennelse fra foreldre men også for å mestre selvkontroll eller autonomi som representerer internaliserte, narsissistiske forventninger av selvet. Gjennom både identifikasjon og ved å adlyde strever barnet etter en narsissistisk fusjon med de idealiserte foreldre. Å ikke oppnå denne fusjon fører til skam, med trusselen om tap av kjærlighet med de omnipotente forelderskikkelser. Den største utfordringen til et narsissistisk individ er å kvitte seg med skammen. Skammen er en fiende av det grandiose selvet. Skam er et utslag av at det grandiose selvet faktisk er skjørt. Et selv som er i ballanse med sine omgivelser er også et selv som ikke frykter skammen. Bursten (1993) legger til grunn at å bli kvitt skammen er *„the lifelong goal of the narcissistic personality”*! Flere fagfolk viser til en forståelse der selvets opplevelse av skam er så smertefull at narsissisten benytter en rekke forsvarsmekanismer for å benekte skam. Også Kohut (1966) beskrev tidlig forholdet mellom skam og frustrasjonene rundt det narsissistiske selvvis ekshibisjonistiske krav.

Et barn som er lært opp til å føle at det ikke betyr noe, er også et barn som er sårbart for skam. Foreldre som lærer barnet hjelpeløshet, bidrar også til at barnets terskel for sårbarhet blir lav. Et slikt barn vil fremvise vansker med å ta beslutninger og som voksen vil det være avhengig av at andre tar beslutninger for det. Det har i realiteten aldri lært å ta beslutninger, fordi foreldrene har gjort det for dem. I mange tilfeller fortsetter foreldrene å ta beslutninger for dem i voksen alder. Dette vedlikeholder en lav terskel for skam. Slike mennesker vil også bli sårbare for kritikk eller krav fra omgivelsene.

Psykiater Finn Skårderud (2001) skriver at noen ser på seg selv med andres øyne og de liker ikke hva de ser. Dette er skam hevder Skårderud. Han skriver at dyp skam er smerten ved å se seg selv som en som ikke fortjener å bli elsket. Det eneste verre en skam er skamløshet! Det må altså skilles mellom god og dårlig eller for mye / for lite skam. Skam bidrar til grenser mellom privat og offentlig, men også mellom deg og meg. Barn utsatt for overgrep føler skam. De føler grenser er overskredet som samfunnet ikke aksepterer. Den skammen er det overgriper som projiserer inn i barnet. Barnet blir av overgriper fortalt at *”dette”* er noe som må holdes hemmelig. Den voksne bringer skam inn i barnets bevissthet. Slike voksne er syke, de eier ikke skam. Vel, det er ikke helt riktig, for til grunn for en overgriper ligger ofte skamfull adferd langt tilbake i tid og godt begravet i en fortrent ubevissthet. Ordene får innhold når Skårderud skriver *”Den skamfulle forventer forakt”*! Frykten for forakt er også narsissistens ultimate frykt. Den som blir foraktet slik det lille barnet ble det av sin

narsissistiske mor, vokser selv opp til å forakte sine barn gjennom den adferd barna utsetts for.

Den skamfulle holder kjeft i motsetning til den rasende. Den skamfulle snakker helst om noe annet, den skamfulle skifter tema, den skamfulle har behov for kontroll. Skårderud beskriver det godt *”En av skammens mange forkledninger er kompensasjonen gjennom den overdrevne tilpasningen og flinkheten. Man fremstår som den store selvfølelsen, den produktive og omsorgsfulle, så tilpassningsdyktig at man blir utilpass. Det er normalitet inntil det sykelige.”*. Skårderud fortsetter da også med å si at *“Skam er nært forbundet med storhetsfølelser”!*

Et overgrep er eksempelet på den andres grandiositet. Overgriperen hevder seg over nestekjærligheten og viser forakt. Men det handler ikke bare om den fysiske overgriper. Det handler like mye og kanskje mer om den psykiske, emosjonelle overgriper. Den som emosjonelt bruker barn i ulike sammenhenger for egen tilfredsstillelses skyld. Skammen oppstår mellom den man tror man er og den man virkelig er. Hos narsissisten føles skammen stor fordi grandiositeten er så stor. Avviket mellom den objektive virkelighet og fantasiens grandiositet er uendelig. Derfor blir fallet stort, derfor heter det narsissistisk raseri og derfor er energien i de patologiske forsvarsmekanismer så uendelig stor. Alternativets dype smerte styrer narsissistens adferd. Paradokset er at klassisk skam handler om å realisere seg for mye! Narsissistens frykt for skam stiger i takt med økt grandiositet! Det er det narsissistiske paradoks! Den andre yterpunkt blir skamløsheten. Det å realisere seg for lite, det å ikke ville annen veg enn det driftene fører oss. Til den skamløse sier vi; Eier du ikke skam! Den skamløse vet ikke hva skam er, for den skamløse har bare forakt for andre og forstår ikke at andre forakter ham. Heri ligger også forklaringen til skamløshetens opphav. Et barn som aldri har lært om skam, aldri har følt forakt fra andre har ingen forståelse for skammens innhold.

Skam er motsetningen til ære. Den som æres føler seg sikker på seg selv, den som skammer seg føler seg usikker på seg selv. Den amerikanske psykolog Lynd beskriver skam som svikt ved den personlige identitet. Den som skammer seg *”Ønsker å synke i bakken”!* Den som æres føles som å løftes på en sky! Nærheten til kronisk depresjon er påfallende. Både den skamfulle og den kronisk deprimerte mangler troen på seg selv, troen på en identitet. Deres selv er intet verdt, de føler forakten er berettiget! Jean-Paul Sarte skriver at *”Skammen er en skam over seg selv ovenfor den andre”!*

Den dypeste skammen er ikke å bli elsket for den man er. Når man tvinges skjule og forfalske sin innerste virkelighet tar vår respekt for sannheten slutt. Dette er narsissistens kjerne. Slik narsissisten skjuler sitt virkelige selv og fremstår med et falskt selv, slik skjules narsissistens svake ego fra omgivelsenes ubarmhjertige virkelighet. Narsissisten skam ligger i å måtte skjule sitt virkelige selv, og fremstå med sit falske selv. Et selv jeg tror narsissisten hater, men frykten for avsløringen av deres egentlige selv er større enn frykten for det falske selv. Å snakke om sin skam for den som benekter sin skam blir en umulighet. Slik fortrenger narsissisten sin skam med grandiositetens tynne skall.

Gershen Kaufman, professor i psykologi ved Michigan State University beskriver skammens betydning ved utvikling av selvet slik:

<u>Patologisk utvikling</u>	<u>Normal utvikling</u>
-----------------------------	-------------------------

Depression	Selvværd
Fremmedgjøring	Selvbilde
Ensomhet	Selvoppfattelse
Paranoia	Selvtvil
Mindreværd	Kropsbilde
Perfeksjonisme	Sikkerhet
Avengighet	Tillit
Spiseforstyrrelser	Tilhørighet
Seksuelt misbruk	Intimitet
Fysisk misbruk	Samvittighet
Seksuelle forstyrrelser	Menneskelig værdighet
Borderline forstyrrelser	Identitet

Han legger her til grunn en forståelse av at skam er en for mennesket grunnleggende tilstand. Betyr det at vi er født med skam? Eller betyr det at vi er predisponert for å lære om skam? Eller er skam, som glede, angst og andre emosjoner, brikker i en utvikling vi alle går igjennom? Noen eier ikke skam? Har de lært det? Andre skammer seg over for mye! Har de lært det? Våre utviklingsteorier tilsier at skam er en lært emosjon. Hvordan den utfolder seg hos den enkelte avhenger av omgivelsenes påvirkning og individets persepsjon. Begge deler i et samspill med hverandre. Barnet som aldri lærer å ha troien på seg selv er på veg til skammens selv. Å ikke føle sin egen berettigelse, er i tråd med narsissistens fungering en skam. Når skammen blir for stor, tar narsissisten i bruk det falske selvet. Et selv som bæres som en manske som skjuler det virkelige selvet. Det falske selvets maske er narsissistens vern mot avsløringen av skammen.

Skårderud (2001) skriver at skammen representerer en selviakttakelse. Den skamfulle føler sin egen skam, den skamløse føler ingen skam. Skam handler om normer og skikk. Uten normer og skikk er det heller ingenting å skamme seg over. For mye normer og skikk (autoritær oppdragelse) fører til skammen i å ikke nå opp til de forventninger en for høy normterskel setter. "En god skam kan være dempende, slik at vi ikke tar helt av i våre storhetsfantasier" skriver Skårderud (2001). Når narsissisten faktisk tar helt av i sin grandiose fantasi, så bygger det ikke på manglende skam, tvert imot er det mye som tyder på at frykten for skammen er meget stor. Ikke bare frykten, men den underliggende skam er meget stor. Frykten ligger i at skammen skal komme til i bevisstheten, den fortrenses, projiseres og fornektes. Skårderud skriver da også "Skam er ikke bare knyttet til den gode selvakttakelse, men også til den mer ondartede blottstillelsen, til frykten for å bli avslørt som en annen enn den jeg vil være." Og det er denne frykten som bærer narsissitens falske selv. Skam er en forstyrrelse i reguleringen av selvfølelsen. Én forståelse er knyttet til krenkelsen og til traumet. Skammen følger i kjølvannet av den andres atferd. Skammeren kan være den ytre andre eller sosiale institusjoner. Det kan dreie seg om ydmykkelser, mobbing, aggresjon, rasisme, maktmisbruk, fysiske eller seksuelle overgrep. Det seksuelle overgrepet mot barnet er et ureksempel på hvordan overgriperens skamløse atferd kan påføre offeret skam. Det er et tragisk aspekt ved incest, seksuelle og fysiske overgrep at offeret kan skamme seg så voldsomt.

*"Det finnes veier til skam som ikke forutsetter åpenbare krenkelser. Det finnes en skam som vokser ut av den manglende responsen. Den er knyttet til fravær og til uteblivelse. Den*

*selvpsykologiske tradisjonen innenfor nyere psykoanalyse er en teori om selvfølelsens utvikling. Det selvpsykologiske spedbarnet har ikke den freudske driftstilfredsstillelse som primært behov, men derimot tilknytning og respons. Barnet er programmert til å søke og utløse respons. Et nøkkelbegrep i selvpsykologien er empati. Skam, i likhet med annen psykisk smerte og patologi, blir forstått som resultat av vedvarende mangel på empatisk respons. Normalutvikling er avhengig av de voksnes evner til å se barnets behov og endre sin atferd i takt med sine innsikter. Slik empatisk respons bidrar til å styrke opplevelsen av et sammenhengende selv og til evner til å regulere selvfølelsen og til selvtrøst. I møtet med fraværet, med de stille ansiktene, vokser skammen. Den dypeste form for skamopplevelse er å vise seg frem med sin kjærlighet for så å bli avvist. Jeg er ikke elsk-verdig”.*

*“Den skamfulle kan være svært trist. Depresjon kan ha mange kilder og uttrykk. Det kan være depresjonen i tilknytning til skylden eller til tapet. Eller det kan være skamdepresjonen. Svært ofte er depresjon knyttet til en vedvarende lav selvfølelse, til den kontinuerlige vissheten om at man ikke er den man vil være.”*

*“Den rasende. Den skamfulle innfrir ikke forventninger og tåler ikke dette nederlaget. For den som er narsissistisk svært sårbar, skal det små krenkelser til før et ukontrollert raseri kan bli utløst. En kommentar, bagatellmessige hindringer, en frekk medtrafikant kan utløse et smertefullt sinne, på engelsk "rage".*

*Den misunnelige. Den skamfulle føler at han eller hun ikke lykkes. De mener at de andre lykkes. Misunnelsen overfor andres velfungering kan være utmattende. Hvor det er stor misunnelse, er det skam under.*

*Den foraktfulle. Den skamfulle kan forsøke å løfte seg selv opp ved å dytte andre ned. Opplevelsen av egen elendighet blir projisert på de andre. Legen vil også kunne bli utsatt for denne forakten. Behandlere med mye erfaring fra behandling av anorexia nervosa vet en del om dette.*

*Den grandiose. Den skamfulle kan klamre seg til fantasiene om sin egen storhet. Et klassisk forsvar mot skammen er å forsøke å holde skammen unna gjennom grandiositet, å hevde at man er uavhengig og usårbar. Arrogansen, hovmodet, hybris kan være elementer i det grandiose selvbildet. Grandiositet og skam er komplementære størrelser, de nærer hverandre gjensidig.*

*Sorg. Skam som blir delt og satt navn på, kan bli omdannet til sorg. Den dype skammen er hånlig av selvbekreftelser, og derfor lukker den for forståelse og innsikt. Dialogen kan åpne for mer forståelse for at man alltid er en del av sammenhenger. Man lever alltid og uunngåelig i spennet mellom selv og hverandre. Forståelsen for de sammenhenger man er blitt skapt av, kan bidra til mer sjenerøsitet overfor en selv. Og det kan bidra til mer forståelse av de andres bidrag, eller manglende sådanne. Alvorlig skam er ofte følgen av manglende respons og aksept fra de nærmeste i forskjellige faser av oppveksten. En slik mangel er det grunn til å sørge over. Dyp skam er å stå stille. Sorgen over fraværet eller krenkelsene er begynnelsen på bevegelse.*

*Sinne. I møtene med skam har jeg mange ganger erfart en negativ grandiositet. Det finnes en viss stormannsgalskap i den skamfulles forklaringer på tilstanden: "Alt er min skyld. Jeg har skapt det selv." I en slik negativ omnipotens finnes det en nedvurdering av de andre. I*

*selvforakten skjuler det seg også en ubevisst forakt. Man ber om hjelp, men slipper ikke så lett hjelperen til med alternative syn på virkeligheten. Å åpne opp for et mer nyansert syn på forholdet mellom en selv og andre kan bety et sinne. Dette er forhåpentligvis et mer velplassert og mindre fortvilet sinne enn skamraseriet.*

*Skyld. En bevegelse vekk fra skammen kan gå via skylden. En bevegelse fra skam til skyld kan bety en forskyvning fra en global, negativ selvpålevelse til skylden for noe som er mer avgrenset. Det er en bevegelse fra å være feil til å ha gjort feil. På et vis er det bedre.“ (Skårderud, 2001).*

Selvaksept handler om kjærligheten til seg selv. For å beskytte seg mot flere krenkelsers og sår har narsissisten lukket seg til (covert) eller fremstår med grandiositet (overt).

*“Skam er den følelsen som er den fremste og ytterste årsaken til all vold. Hensikten med vold er å redusere skammens intensitet og i størst mulig grad erstatte den med det motsatte, stolthet, og dermed hindre at individet blir overveldet av skamfølelsen” (Wik & al., 2005).*

En som er belastet med skam vil også belaste sine barn med skam. Skam er en lært emosjon. Den skamfulle narsissist lærer skammen videre til neste generasjon.

## **Skyld**

Skyld retter seg mot handlingen, hva personen har gjort og gjør. Perls & al. (1977) skriver at skyld er den selvstraffende, hevnjerrige holdning man inntar mot seg selv. Man erkjenner man har gjort en gal handling. Man behøver ikke føle skam selv om man føler skyld. Man kan føle skyld over en hendelse uten at det er grunn til å skamme seg. Skyld er en merkelig emosjon som påvirker omgivelsene like mye som en selv. **Når man ikke erkjenner sin skyld, men uttrykker sin krenkelse, opplever man at omgivelsene blir fiendtlige.** Man må her skille mellom faktisk skyld og påstått skyld. En som kan bevise sin uskyld, er forskjellig fra en som faktisk er skyldig. **En som erkjenner sin skyld pasifiserer sin motstander.** Hvordan skal man angripe en person som erkjenner skyld, et nederlag, som kommer med innrømmelser? Den anklagende mister sin kraft, luften går ut av ballongen! Det er vanskelig å sparke en som ligger nede. Media gir oss daglige eksempler på slike konstellasjoner. Lederen i LO, Gerd Liv Valla, sin håndtering av anklagene om trakassering av ansatte er stjerneeksempelet på hvordan en leder med ansvar benekter sin opplagte skyld. I den saken må skyld kobles mot ansvar som leder. Resultatet er at de som anklager og angriper virkelig får blod på tann. Det motsatte eksempelet er hun som ble stoppet for å ha kjørt på gult/rødt; I stedet for å høre på politimannens argumentasjon for hvorfor hun skulle ilegges 5000,- i bot, avbrøt hun politimannen og erkjente forholdet, hun la seg flat. ”Du behøver ikke argumentere for hva som skjedde, jeg legger meg flat, unnskyld”! Det stanset videre argumentasjon fra politimannen og det som var en soleklar bot ble en berettiget advarsel.

En som er belastet med skyldfølelse vil også belaste sine barn med skyldfølelse og binde dem til seg på livstid (Knudsen, 2006). Skyldfølelser blir i en del tilfeller enten fortrenge eller projisere over på barna. Barn har ingen mulighet til å verken forstå eller behandle en slik



projeksjon av den voksnes negative emosjoner og vil stå i fare for å selv utvikle skyldfølelse. Bare inngripen fra en annen voksen, som forklarer at barnet ikke behøver å påta seg en slik skyld kan hjelpe barnet. Den narsissistiske sårbarhet kan synes ha sitt opphav i nettopp slike mekanismer. Et barn som må bære den voksnes skyld og skam vil selv ende opp i skyld og skam. For å forsvare seg mot slike negative emosjoner utvikler barnet et splittet selv. Et selv med alt det negative, og et selv med det positive. Slik en anklagende mor har både gode og negative sider må barnet skille disse sider ved sin mor. Barnet er glad i sin mor og avhengig av sin mor. Da må mors negative sider skilles ut så de idealiserte sider består. Dette er konstallasjonen ved alvorlig omsorgsvikt. Dette er den bakenforliggende mekanisme ved splitting.

Hos de normale vil barnet oppfatte både negative og positive side ved omsorgspersonen. Men disse balanserer og er ikke av en slik omfang at de truer barnets virkelighetsforståelse. Vi snakker om kvantitet. Når det blir overvekt av negative påvirkninger skiller barnet dette til slutt ut, for selv å overleve psykisk.

### Krenkelse

Krenkelse er et krav om at den andre skal føle seg skyldig. Slik en narsissist føler seg krenket når andre truer det grandiose selvet, er det den som "truer" som anklages for krenkelsen. "*Du krenker meg*"! Narsissisten kan selvfølgelig ikke føle seg skyldig, det strider mot den fundamentale virkelighetsopplevelse til det grandiose selvet. Krenkelse fører psykologisk til at man ikke gir slipp på sin forståelse av egen grandiositet, berettiget eller ikke. En følt krenkelse kan imidlertid også være reell, som når noen faktisk krenker andre. En reell krenkelse består i et utsagn eller en adferd som den krenkede oppfatter som en krenkelse. Heri ligger også narsissistens svakhet. Hun har en lavere terskel for å føle seg krenket. Det andre ville tatt som reell kritikk eller en korrigering oppfatter en narsissist umiddelbart som en krenkelse. Kombinasjonen av stor sårbarhet (lav terskel) og et grandioist syn på seg selv gir seg lett utslag i krenkelse. Det en person med lavere sårbarhet og normalt syn på egne evner ville oppfattet som konstruktiv kritikk, vil en narsissistisk såret person oppfatte som krenkelser. Dette skjer mellom individer og mellom ulike folkegrupper. Et eksempel på det siste så ved tegninger av muhammed og hvordan en del muslimer følte seg krenket, mens kristne ikke så på dette som en krenkelse.

Et grandioist selvbylde som utfordres vil hos en narsissist gi en følelse av krenkelse. For narsissisten som ser på seg selv som perfekt, vil enhver utfordring mot dette selvbildet bli oppfattet som en krenkelse. Det er ikke noe som heter å forandre seg i takt med det man persiperer. Selvbildet er fullstendig rigidt og evner ikke akkomodere (jfr. Piaget) nye inntrykk. Alle inntrykk assimileres til eksisterende forståelser av seg selv og sitt selvbylde. Omverden får tilpasse seg narsissisten og ikke omvendt. Igjen, dette handler om rigiditet og et ekstremt fastlåst syn på virkeligheten. Slike mennesker har intet å forhandle om, det er enten "*My way or the highway*"!

Påstander som ”*Jeg ser enhver tid mine barns psykiske som fysiske behov!*” er narsissistens grandiose oppfattelse av seg selv. En trussel mot et slikt selvbylde (hvor urealistisk det enn måtte være) vil automatisk oppfattes som en krenkelse. ”*Jeg, som er perfekt, kan umulig ha dårlig omsorgsevne!*” Om virkeligheten faktisk dokumenterer dårlig omsorgsevne evner en narsissist overhodet ikke ta inn over seg. All ny kunnskap og alle inntrykk assimileres til eksisterende kognitive skjemaer. Å forandre disse gjennom akkomodasjon er i realiteten narsissistens erkjennelse av at hun ikke er så grandios som hun selv tror.

Trusler mot et slikt grandioست selvbylde vil automatisk og refleksmessig føre til ”forbauselse” over at noen kan utfordre narsissistens falske selv. Når ens egen virkelighetsforståelse avviker fundamentalt med det omgivelsene opplever er det både et nederlag (skam) og en trussel både mot ens egen eksistens og grandiositet. Og er det noe en narsissistisk såret person vet mye om (bevist eller ubevist) så er det nederlagfølelse. Hele barndommen oppleves ofte som en sammenhengende serie nederlag. Nederlag de er påført av omsorgspersoner og voksne i sin nærhet, men også gjennom venner i ungdomsårene. Hele batteriet av psykologiske forsvarsmekanismer (Fardal, 2006) er der nettopp for at vedkommende ikke skal oppleve (bevist) de traumer som ligger til grunn for personens personlighetsfungering.

Kirkengen (2000) beskriver hvordan en del kvinners tidligere krenkelser (seksuelle) kommer frem når de søker om trygdeytelser for kroniske helseproblemer som ikke bedrer seg etter adekvat behandling. Når individets tilpasning til belastninger er uttømt, bryter individet sammen. Da tar de patologiske mekanismer over. Således vil smertefulle og påtvungne kroppslige erfaringer bli gjenopplivet senere i livet av noe som likner så mye på den originale erfaringen at de ikke umiddelbart kan skille dem. Dette kan i voksen alder gi seg utslag i plutselige, alvorlig avvikende reaksjoner, og das spesielt i intime situasjoner. Situasjoner som implisitt minner om tidligere hendelser. Det er godt beskrevet at kroppen husker mer enn hva vi til enhver tid opplever i vår bevissthet. Når den krenkede fornemmer noe i nåtid som likner for mye på noe i fortid til at han/hun kan skjelne opplevelsene, gjenoppstår fortiden. Tidskillet blir opphevet og gammel redsel, smerte, ubehag, avsky og avmakt oppleves som nåtidige. Kirkengen (2000) viste at skjulte krenkelser tidlig i livet førte til en fundamental usikkerhet angående minner og vurderingsevne.

Når nærhet blir det farligste av alt, og barn ikke kan leve uten, blir det fremmede og farlige en erstatning for det nære. Barn som trekker mer mot fremmede enn sin primære omsorgsperson har i mange tilfeller vært utsatt for nettopp dette. For et lite spedbarn er det en krenkelse på et langt lavere nivå enn det en voksen føler som en krenkelse. Spedbarnet føler seg grandioست. Alle rundt det er der for barnet. Omgivelsene viser at de er der for barnet. Dette oppfatter barnet og føler seg grandioست. Etter hvert som spedbarnet vokser opplever det imidlertid en trinnvis tilnærming til virkelighetens krav. Grandiositeten reduseres og et mer virkelighetsnært forhold til omgivelsene blir resultatet. Barnet lærer at det ikke kan gjøre som det vil, det lærer at andre har behov også, det lærer om empati!

En person som har opplevd traumer tilknyttet nærhet, vil ikke kunne gi nærhet til andre. Nærhet forbindes med frykt og er truende. Det minner om behovene som ble erstattet med negative emosjoner. Et barn som lever opp med en slik påvirkning får ikke noe normalt forhold til nærhet. Det lærer at nærhet er noe negativt, noe som fryktes. Dette vil måtte

oppleves konfliktfylt når selvet og egoet nettopp søker nærhet! I en normal utviklingsprogresjon vil barnet tilpasse seg omgivelsene. Hos en narsissist har dette ikke skjedd. Enten er det utsatt for en empatiløs omsorgsperson eller så er det utsatt for en overbeskyttende omsorgsperson. I noen tilfeller kan barnet vært utsatt for begge deler samtidig. Eksempler med en alkoholisert, aggressiv far og en overbeskyttende mor må nødvendigvis føre til lite tilfredstillende omgivelser å vokse opp i for et lite spedbarn. I en slik situasjon vil barnet oppleve stadige krenkelser fra den ene samtidig som den andre hindrer barnet i å gjøre egne valg og erfaringer fra disse. At depresjon og avhengighet følger i slike spor blir forståelig.

Nedverdigelsen gjennom andre blir en visshet om egen verdiløshet. Den krenkede betrakter ikke seg selv som en som kunne be om eller fortjene respekt. Den som ikke opplever og møter respekt kan heller ikke tilkjennegi respekt for andre. Den som blir behandlet respektløst, vil ikke behandle andre med respekt. Tidlige krenkelser gjør en person ekstra utsatt for krenkelser senere. Terskelen for å føle seg krenket er omvendt proporsjonal med barndomskrenkelser. Mye krenkelser gir lav terskel for krenkelser.

Å bevare en istapp i varmen krever tilførsel av kontant kulde, noe som krever mye energi. På samme måte bruker en narsissist mye psykisk energi på å opprettholde sitt falske selv, både ovenfor seg selv, men også ovenfor omgivelsene. Det depressive element hos slike ligger i trusselen om at deres virkelige, sårede selv skal ta over kontrollen. Den sårede selv er undertrykt av det falske selv. Smerten som befinner seg i det sårede selvet er så vond at man gjør hva som helst for å unngå den igjen. Dermed er terskelen for krenkelser lav. Det andre ville oppfatte som vanlig kritikk oppfatter en narsissist som krenkelse. Når enhver utfordring av ens selvfølelse oppleves som en krenkelse blir det selvfølgelig umulig å forholde seg til andre mennesker på en rasjonell måte. Man opplever bare å bli tråkket på selv om kritikken ikke er berettiget. Man evner ikke forholde seg til andre, gjennom normale menneskelige kontaktflater. Man har aldri lært å fatte egne beslutninger. Man trekker seg vekk fra samtaler, fra grupper og ansamlinger. Man går inn i en sky tilbake trukket tilværelse. Den covert narsissistiske personlighetsfungering er et faktum.

Å samarbeide med andre krever erkjennelse av at man ikke alltid kan få det som man vil, det krever evne til kompromiss, at andre faktisk betyr noe. Det krever empati! Hverdagen er full av kompromisser for normalt fungerende. For en narsissistisk såret person er et kompromiss, et nederlag, en krenkelse, for det rokker ved det grandiose, det ufeilbarlige i dem selv.

Hvis narsissistens forventninger ikke innfries, så blir narsissisten krenket hver gang slike forventninger ikke blir innfridd. Et barn som ikke innfrir narsissistens forventninger møter anklager fra den krenkede narsissist. *"Jeg er glad i deg om du innfrir mine forventninger"*, er betinget kjærlighet. *"Hvis du ikke gjør som jeg sier, tar jeg livet av meg"*! Slik trues og presses et barn av en narsissist. Et barn som ikke opplever ubetinget kjærlighet vil aldri få troen på seg selv. Et slikt barn eksisterer for å dekke den voksnes behov. Et slikt barn vil alltid søke å tolke hva den voksne vil, for å innfri den voksnes forventninger. Dette i et håp om kjærlighet. Et slikt barn er et utrygt barn. Slik går sårbarhet i arv.

En narsissist ender opp med å krenke seg selv, når de ikke ser ting som de virkelig er. Videre vil en slik person krenke sine egne barn uten selv å evne å se hva de utsetter barna for. De

idealiserer sine egne foreldre, behandler så sine egne barn slik de selv ble behandlet, og ser ikke at de viderefører selvpoplevde krenkelser til neste generasjon. Faktisk tror de selv at de er perfekte omsorgspersoner. Slik ender små barn opp med en narsissistisk sårbarhet fordi deres "virkelighet" avviker fra den objektive virkelighet. Slike barn lærer å innfri andres forventninger. I en streben etter anerkjennelse glemmer de seg selv og ender opp uten evne til å fatte egne beslutninger, ta egne valg og være seg selv. Slike barn oppleves ofte som veldig "hjelpende", de kan ta seg av yngre søsken på en overdreven måte. Mekanismen her kan være at de med det forventer anerkjennelse og kjærlighet. Betinget kjærlighet! "Nå var du flink, nå er jeg glad i deg"! Slike barn beskrives å være flinke til å tolke de voksnes signaler. De prøver hele tiden å gi det de tror den voksne forventer av dem, fordi de er oppdratt til betinget kjærlighet. De er vant til å bekrefte den voksne narsissist sine stadige forventninger. Gjennom denne adferden krenkes barna daglig. De blir sårbare. Slike barn hopper over viktige selverkjennelser i sin utvikling. De får ikke tid til å tilpasse sine kognitive skjemaer i et tempo barnet selv kan forstå. De tvinges til å etterligne den voksne i en tro på at de derved blir elsket. Det hele er bare tragisk!

Kirkengen (2000) skriver i tidsskrift for legeföreningen at "***Krenkelse handler om å bli fratatt subjektstatus og gjort til objekt for andres behov, begjær og kontroll. Når slik nedverdiggelse skjer tidlig i livet, gjennom betydningsfulle mennesker som barnets er eksistensielt avhengige av og på måter som barnet ikke kan gi ord eller begrepsfeste og ikke får bekreftet av andre, da erfarer barnet å bli gjort til en ting, altså devaluert***".

Et slikt utgangspunkt er typisk beskrevet ved den narsissistiske sårbarhet. Således gir epidemiologisk forskning belegg for til dels oppsiktsvekkende høy positiv korrelasjon mellom overgrep i barndommen og somatisk og psykisk sykkelighet. Og med overgrep menes også psykisk overgrep. Det er godt kjent, (Lindvig, 2006) at spedbarn påvirkes direkte via den voksnes følelsesmessige stemning. Således vil et umodent og passivt spedbarn overta følelsene hos omsorgsgiver og vil etter hvert oppleve "ekkoet" av dennes følelser som sine egne følelser. Som beskrevet over vil barnet for tidlig ta inn i seg den voksne narsissist sine følelser, men det er ikke normale følelser, det er narsissistens subjektive behov. En normal omsorgsforelder vil litt etter litt føre barnet inn i en virkelighet som er tilpasset barnets utvikling og alder. En narsissist har selv aldri opplevd dette og vil i stedet føre barnet inn i sin samling av narsissistiske behovstilfredstillelser. Barnet blir et narsissistisk supply for den voksne narsissist. Barnet eksisterer ikke for seg selv men for den voksne narsissist.

Følelser bærer videre med seg mening, og påvirker vår kognisjon og tankebevissthet. De utgjør vårt selvbilde. Derigjennom står vår emosjon i direkte påvirkning av vår kognisjon og omvendt. Vi kan ikke føle oss deprimerte uten å tenke depressivt. På same måte vil negative emosjoner gjennom opplevelser aktivisere angst, frykt, skam, sjalusi og misunnelse. Alle begreper knyttet til negativ kognisjon. Intenst ubehag, skam, avsky aktiviseres ved ekstrem kontroll, likegyldighet, trussel om tilbaketrekning av kjærlighet og ydmykelse. Barn som utsettes for slikt fortrenger bevisstheten om seg selv, som en beskyttelse mot virkeligheten. De har aldri opplevd å gjøre egne erfaringer. Når slike barn vokser opp mangler de toleranse for sine følelser. De blir rigide i sin adferd. I reaksjon på omgivelsenes tilbakemeldinger blir de defensive og tilbaketrukne. Basisfølelser som motivasjon, glede, frykt, sinne, skam, tristhet, misunnelse, skyldfølelse, ømhet og forakt blir alle berørt på en negativ måte i settinger som dette. Den narsissistiske sårbarhet er et faktum, navnet er covert narsissime.

## Samvittighet

Den danske hjerneforsker Ann Elisabeth Knudsen sier at *"Man kan si at samvittigheten forbinder det området som styrer våre handlinger, og det området hvor våre følelser hører til"*. Hun fremhever at mennesket ikke har noen samvittighet når forbindelsen mellom disse to områder ikke fungerer. Der dette ikke fungerer har vi egentlig en psykopat. En psykopat eller narsissist mangler evnen til å føle smerte når han gjør et annet menneske noe vondt. Graden av samvittighet henger i høy grad sammen med evnen til empati. Empati er evnen til å sette seg in i et annet menneskes følelser. Nyere hjerneforskning mener at empati har med det man kaller speilnevroner å gjøre. Speilnevroner setter oss i stand til å oppnå en form for refleksjon av det en annen person føler. Det vil si at når vi ser en person utføre en handling eller adferd, så er vår hjerne aktiv på en måte som svarer til at vi selv utfører handlingen eller adferden. Ser vi noen gråte, føler vi med denne personen, fordi de samme nevroner settes i aktivitet i oss selv. Ser vi noen faller og får vondt, aktiviseres de samme "speilnevroner" i oss selv, slik at vi kan forstå den smerte den andre opplever.

Den innlevelse i et annet menneskes handling og adferd skjer i den fremre del av hjernen. Om disse fremre deler av hjernen er forsvarlig forbundet med følelsene som ligger dypere ned i hjernen, i det limbiske system, er vi også i stand til å speile et annet menneskes følelser. Det føles nesten vondt når vi ser et annet menneske skjære seg i fingeren og vi blir triste når vi ser noen gråter. Vi merker med andre ord et speilbilde av den aggresjon, sinne, glede eller melankoli vi avleser i den andres mimikk og kroppspråk (Knudsen, 2007). Det handler om empati.

Den ekte psykopat mangler fullstendig samvittighet og kan derfor pine et annet menneske uten å føle ubehag. Tvert imot vil han kanskje få en behagelig følelse av makt, når han registrerer den andres angst og maktesløshet.

Et lite barn kan ikke speile en annens følelser og opplevelser og er derfor ute av stand til å forstå eller føle når et annet barn får en leke dunket inn i hodet. Derfor er det heller ikke tale om ondskap hos små barn. De er ikke følelsesmessige beviste om konsekvensene for andre og forstår ikke den skade de påfører andre. Barnet lærer imidlertid når det ser den adferd et slikt "slag" får på den andre personen. At en annen begynner å gråte er noe barnet lærer å oppleve. Dette vil så føre til en forståelse for den andre når barnet selv utsettes for noe som gir den samme gråtende reaksjonen. Et lite barn er egosentrisk og tar alltid utgangspunkt i egne følelser. I 3 års alderen kommer første flyktige tegn på innlevelse, men et barn på dette stadiet vil allikevel oppleve at sine egne følelser overskygger de første spedte tegn på empati. Et barn kan låne bort sin bamse, men vil snart ha den tilbake.

Når barnet blir rundt 6 års alder er de forbindelser i hjernen som danner grunnlag for innlevelse og samvittighet begynt å virke. Hjernens fremre deler får i 6 års alderen kontakt med senteret for følelser, fordi hjernen danner et fettlag rundt de nerver, axoner, som forbinder områdene. Dette fettlaget kalles myalin og bidrar til at elektriske signaler i nervesystemet beveger seg raskere enn uten dette fettlaget. I begynnelsen av puberteten blir

denne myaliniseringen ytterligere forsterket. Dette er de to tidssoner hvor samvittigheten modnes.

Pubertetsbarnet har tanker om liv og død og eksistens, mens de fremre deler av hjernen får et ekstra lag av myelin rundt nervebanene. De unge blir for alvor i stand til å se seg selv utenifra, noe som krever innlevelsessevne.

Ut i fra en slik forståelse som over beskrevet er det klart at psykologer som Freud, Piaget og Erikson hadde retti sine faseteorier om menneskets utvikling. Deres teorier beskriver hvordan hjernen modnes i stegvise trinn. Freuds inndeling av ID, EGO og SUPEREGO tilsvarer de tre grupperinger som vi i dag vet at hjernen består av. Mest primitiv er den del av hjernen vi deler med krypdyrene som utgjøres av ryggmargen og hjernestammen. Her finner vi funksjoner som styrer pusting og hjerteslag som har med basale overlevelsesfunksjoner å gjøre. Dette er primitive følelser og begrenser seg i hovedsak til primitive drifter. Denne delen av hjernen svare til det Freud kalte ID eller underjegg. Den neste gruppering kalte Freud EGO eller jeget. Det inneholder menneskets bevissthet om seg selv. Disse funksjoner ligger i hjernens midterste deler og er hjemsted for viktige funksjoner som intelligens og hukommelse. Det vi kan kalle bevissthet. Denne delen av hjernen utgjøres av det limbiske system. Til slutt kommer det Freud kalte SUPEREGO eller overjeget som svarer til de øvre deler av hjernen. Dette er den delen av hjernen som setter mennesket i stand til å vurdere og regulere seg selv. Her finner vi de funksjoner som bidrar til at vi følger regler og moralske prinsipper og bremser den mer egosentriske adferd og impulser. Her finner vi sete for samvittigheten. (Knudsen, 2007)

**Om samvittigheten ikke utvikles i hjernen på det rette tidspunkt er det ikke mulig å utvikle dette senere.** Senere blir det tilnærmet umulig å danne broer mellom senteret for følelse, amygdala, og de fremre hjernedeler. Dette er årsaken til at man ikke kan helbrede psykopater. Vi kan kanskje bremse den skade han gjør, men kan aldri endre på at han forblir uberørt av andre mennesker. Den eneste typen forhold en psykopat kan opprette til andre er hvem det er som bestemmer. Årsaken til slik mangelfull utvikling kan ligge i ekstremt dårlig oppvekstmiljø hvor barnet lukker følelsene inne på det tidspunkt der de tvert imot skulle utfolde og utvikle seg (Knudsen, 2007). Barnets behov for å reflektere over seg selv er meget viktig. Et barn som ikke får denne mulighet blir en slave av andres vilje. De blir avhengige av stadige bekreftelser på sitt eget selv. Bekreftelser de ikke fikk i tidlig barndom.

Det er ikke noe i veien for at en psykopat kan lære regler. De oppfatter hva som er til deres fordel og ikke. De vet hvordan man skal forholde seg til andre, men de mangler følelsene for å forstå hvorfor. Derigjennom oppstår deres rigide adferd i møte med andre mennesker. Deres tilværelse handler om kontroll, ikke om sameksistens. De fatter sin egen smerte, men ikke andres. De kan lære å ”spille” følelser meget overbevisende for de er ofte intelligente og analyserende. Men dette spill er bare deres måte å påvirke og manipulere andre mennesker på. Gjennom dette kompenserer psykopater for sin manglende følelsesmessige intelligens. Måler man imidlertid hjernens aktivitet, eller mangel på slik, så forstår man at de tårer de fremviser ved synet av et barn som plages og er redd, er krokodilletårer. Psykopaten føler ikke noe for andre. Hun føler bare sin egen smerte og trusler som utløser denne smerte. De deler av hjernen som normalt gir utslag ved emosjonelle hendelser reagerer ikke som hos

normale. Faktisk reagerer i stedet de deler av hjernen som prøver å analysere hva dette ”redde barnet” er.

Å tilgi er ikke det samme som å glemme, men å akseptere og gi den andre en ny sjanse på tross av hva hun har gjort (Kemp, 2007). Ved å tilgi tilkjenner vi også at den andre er mer enn sitt svik. Men for å tilgi forutsettes det også at den som har sviktet påtar seg sin skyld og ønsker å forbedre seg. Dette er det samvittigheten som bidrar med. Uten samvittighet, blir det heller ikke mulig å snakke om å påta seg skyld. Tidligere LO sjef Gerd Liv Valla sin adferd i Yssen-saken viste til fulle en slik adferd, der Valle overhodet ikke evnet å innse sin skyld i den mobing og trakasering hun utsatte Yssen og andre for. Vallas egosentriske adferd viser til fulle at hun ikke evnet å se seg selv utenfra, slik man finner hos menesker med en normal samvittighet. Valla hadde ikke noen dårlig samvittighet. Det var alle andre som gjorde feil, ikke Valla!

For å ha samvittighet må vi evne å reflektere over oss selv og hva vi gjør, samt hvordan vi fremstår i andres syn. Barn lærer å reflektere over godt og vondt ut i fra foreldrenes begrunnelse for deres moralske ståsted. Barna lærer å føle skyld gjennom foreldrenes adferd mot dem. Skyldfølelse får oss til å unnskyldes. De som ikke opplever å lære om skyldfølelse, lærer heller ikke unnskyldes seg. For mye skyldfølelse skaper imidlertid problemer. Det er snakk om en balanse.

Mennesker som ikke lærer å oppleve seg selv gjennom andre har det ikke godt med seg selv. Ofte har slike mennesker bare lært å oppleve den andre, ofte omsorgspersonen. Det er et paradoks at vi eksisterer gjennom andre. Hvem er vi om vi ikke kan måle oss mot andres standarder? Hvem er jeg, hvem er du om vi hadde vært alene? Mens et narsissistisk såret barn bare har fått bekreftelse på omsorgspersonens selv, har det aldri fått bekreftelse på sitt eget selv. Det lever i kraft av den andre, det idealiserer den andre for å føle seg betydningsfull. ”Min mor er fantastisk, jeg er hennes datter!” ”Min mann er en drøm, jeg er gift med han”!

Det er samvittighetens stemme som forteller oss at noe burde vært anneledes. For å ha samvittighet må vi kunne reflektere og være bevisst på oss selv. Verken dyr eller barn har denne evenen (Kemp, 2007). To tendenser er i kamp i mennesket, det er på den ene siden lysten til å leve med andre og åpne seg for dem og på den andre siden frykten for de andre som skaper avstand og bygger opp et forsvar. Vinner angsten over lysten får vi et samfunn som er optatt med å holde andre ute. Å være sammen stiller krav til hensyn, men gir også glede (Dahl, 2007)

Mye av årsaken til det stadig kaldere samfunnet vi opplever rundt oss ligger i at stadig flere har problemer med å sette seg inni andres følelser. Samfunnet i sin helhet går inn i en mer narsissistisk tilstand. Når man kan merke hvordan andre har det mangler man ikke samvittighet. Den følelsemessige kontakt et barn er avhengig av og som foreldrene gir, kan ikke erstattes av andre eller gjennom terapi. Barn som mister kontakten med den primære forelder får dype skader i form av savn og eksistensiell tomhet. Med en slik tomhet kommer et oppblåst selvbylde. Når man ikke egentlig ser seg selv som man er, kan man heller ikke se andre som de er. Slike mennesker har problemer med å ta hensyn til andre og de forsvarer sitt oppblåste ego, sin narsissistiske grandiositet. Deres eneste mål er å tilbakevise kritikk,

for de er ikke trygge nok på seg selv til å vise hva de føler. Smerte projiseres over på andre, det er de andre som er dumme! Mennesker som ikke tåler sin egen smerte kan heller ikke identifisere seg med andres smerte. Dermed skapes heller ikke virkelige relasjoner til andre. Det er derfor stor forskjell på å ha et positivt selv bilde og det å være i kontakt med sit eget selv.

### **Konklusjon**

Sett opp mot dette og det som tidligere er beskrevet rundt overt og covert narsissisme (Fardal, 2006) bør det være av største viktighet for en best mulig diagnostisering at lidelsens form og type blir avklart så godt som mulig. Å diagnostisere en narsissist som deprimert er like tragisk som å diagnostisere en deprimert som en narsissist. Barn av slike foreldre er uansett type depresjon eller narsissisme utsatt for alvorlige påkjenninger som igjen kan føre dem inn i disse lidelser om dette ikke avklares på et tidlig tidspunkt i livet. Dessverre er kunnskapen om slik emosjonell mishandling og omsorgsvikt mangelvare både i barnevernet og hos helsepersonell. Barn av en covert narsissist har store muligheter for selv å ende opp med denne lidelsen om barna ikke har andre omsorgspersoner de kan knytte seg til. En narsissist er derfor til stor skade for et barn.

Den største enkeltfeil mennesker gjør i møte med en narsissist er å undervurdere hvor farlige de er for barns oppvekst, utvikling og tilknytning.

### **Litteratur :**

- Bossen, J.K. & al. (????) Overvalued and ashamed: Considering the roles of self-esteem and self-conscious emotions in covert narcissism
- Decety, J. & Jacson, P.L. (2006) A social-neuroscience perspective on empathy
- Fossati, A. & al (2005) A latent structure analysis of Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, narcissistic Personality Disorder criteria.
- Grantham-McGregor & al. (2007) Developmental potential in the first 5 years for children in developing countries
- Holdren, M. (2004) Causal attributions among overt and covert narcissism subtypes for hypothetical, retrospective and prospective events
- Hunt, W. (2007) The Diffident Narcissist: A Character-Type Illustrated in The Beast in the Jungle by Henry James
- Lutus, P. (2007) The narcissist guerrilla war against reality
- Millera, J.D. & al. (2007) Narcissistic personality disorder: relations with distress and functional impairment
- Otway, L.J. & al. (2006) narcissism and Childhood recollections: A quantitative test of psychoanalytic predictions
- Rød vik, J.O. (2000) Overt and covert narcissism : Turning points and mutative elements in two psychotherapies
- Sawrie, S.M. & al. (1997) Alcoholism and Narcissism assessing a presumed relationship with the MMPI-2



Smolewska, K. & al. (2005) narcissism and attachment: A multivariate approach

Wink, P. & al (2005) Implication of college-age narcissism for psychological functioning at midlife : Findings from a longitudinal study of woman

Wink, P. (1992) Three narcissism Scales for the California Q-set

Wink, P. (1992) Three types of narcissism

<http://www.likestilling.com/psykologi/Bok.html>