



# Narsissistens nyttår

Nyttårsforsettene er ikke sunn selvrealisering, men et egoistisk ønske om å få plass i flokken.

## KOMMENTAR



Kommentator i BT.

+ FØLG

**Mathias Fischer**

**Publisert:** 02.01.15 kl.08:27 **Oppdatert:** 02.01.15 kl.08:32

Lagre i leselisten

Mellom helligheter og herligheter gir julen tid til selvrefleksjon. Januar, februar og så videre, høsten kom og advent tok slutt, og endelig kunne vi tenke på alt vi aldri fikk gjort og alt som gikk galt.

Evalueringen glir over i mål, neste år skal bli bedre, nyttårsforsettene utbasunerer mens rakettene og champagnekorkene smeller.

Det er et prisverdig mål: Neste år skal jeg bli bedre. Hvis vi ikke strebet etter å forbedre oss, kunne vi bare pakket sammen hele menneskeheten. Men synet på selvforbedring avslører noen svært lite attraktive trekk ved samfunnet. Ikke handler det om å løse opp i egne feil, ikke handler det om å bidra til å hjelpe andre.

Nei, det som gjelder, er selvpoptatte ønsker om å dyrke seg selv, fremme egoet for å passe inn blant resten. Vi er flokkdyr, men samtidig egoister.

En rekke studier viser det samme: Narsissismen - selvkjærlighet, preget av egosentrisme og manglende empati - er på fremmarsj.

«Ikke bare er det flere narsissister nå enn før. Også ikke-narsissister blir forført av det økende presset på materielle goder, utseende, kjendisdyrkelse, og søken etter oppmerksomhet», skriver forfatterne av boken «The Narcissism Epidemic».

Raskere, høyere, sterkere. I år har omsetningen av selvhjelps bøker økt med minst 30 prosent fra i fjor, ifølge NRK Kulturnytt. «Selvhjelpseksperter» Ole Jacob Madsen konkluderte med det samme overfor Dagsavisen: «Vi lever i et narsissistisk samfunn der vi tvinges til å fokusere på selvforbedring».

Han beskriver det som et press fra en «kontinuerlig makeover-kultur».

For all del, individualismen lenge leve. Et fritt samfunn legger ikke bare til rette for, men tjener på at enkeltmenneskene dyrker seg og sine interesser. Det krever selvransakelser og mål.

Samtidig vet alle som har forsøkt å fylle ut et egenevalueringsskjema på jobb eller skole hvor dårlig mennesket er til å vurdere seg selv.

Likevel stoler vi på at vi selv egner oss til å finne eget forbedringspotensial. Da finner vi beleilig nok ut at det handler om hva vi kan gjøre for å føle oss selv bedre blant andre.

Det blir tydelig når man ser hva folk velger som nyttårsforsetter. Endetiden er nær hvis menneskeheten har nådd så langt at vårt mest presserende forbedringspotensial ligger i lungekapasitet og kroppsmasseindeks.

Hvis du derimot hadde spurt familie, venner og kolleger hvilke egenskaper du bør arbeide med i det nye året, ville svarene trolig ikke vært «trene tre ganger i uken». Nei, du bør snarere lytte mer, og ta mindre plass i møter. Du bør bli flinkere til å erkjenne feil og beklage når det er på sin plass. Du bør forstå når menneskene rundt deg trenger deg, og du bør stille opp. Og du må slutte med den smattingen.

Er det ikke bare et eksempel på sunn individualisme når vi velger å se bort fra hva omgivelsene ønsker av oss? I større grad er det usikkerhet på oss selv og vår rolle i flokken. Det skaper egoister.

Studier viser at mennesker med narsissistiske trekk har flere venner på Facebook, tagger seg selv oftere i bilder og poster flere statuser enn andre. De selger seg selv som om de var produkter.

Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, LinkedIn - alt sammen oppfordrer til selvdyrkelse og selvpromotering. Det gir oss flere av de kleine menneskene som «bygger nettverk».

Men legg ikke skylden på Facebook. Økningen i narsissisme stikker dypere i samfunnet enn som så.

«Kjenn deg selv», sto det skrevet på Apollon-tempelet i Delfi. «Elsk deg selv», sier motivasjonsguruene i dag. Diagnosen på alle problemer er at vi bare trenger mer selvtillit og å forstå hvor flinke vi er. Det selges kurs og bøker og lages internettsider for å si det samme: Pust inn, pust ut, og si at du elsker deg selv.

«Generasjon prestasjon» er en misforståelse. Dagens foreldre skryter ikke når barna presterer, men hele tiden, i frykt for å skape et barn med dårlig selvtillit. Gjennom hele oppveksten blir vi fortalt at vi er fantastiske og kan bli hva vi ønsker.

Resultatet blir det motsatte: Når vi får ufortjent skryt, fører det til tomhet og usikkerhet, skriver psykologieksperter og forfatter Lisa Firestone. Nettopp disse følelsene fører til narsissisme. Bakgrunnen er underliggende følelser av utilstrekkelighet.

Heller enn den blinde selvtilliten, trenger vi en reell forståelse av oss selv, mener hun.

Uten dette ender vi med den samme sviktende logikken som politikere og næringslivstopper: Vi narres til å tro at alle problemer simpelthen er PR-problemer. Hvis bare presentasjonen blir bedre, så blir vi bedre.

Selvhjelperne og motivasjonseksperter står i kø med løsningen. Rett opp ryggen, skru på et smil og en falsk selvsikkerhet, finn et treningssenter. Vær stolt av deg selv og vis det til verden.

Narsissistene har nå skrevet sine nyttårsforsetter. Gled deg til at Facebook-feeden dekkes av enda flere skiturer og perfekte kvelder i solnedgang.

---

Lagre i leselisten



Les mer av **Mathias Fischer**: Følg på Twitter

Innlegg:

For det første, Narsissisme er ikke entydig synonymt med selvkjærlighet. Det er en misforståelse.

Narsissisme er i sin forstyrrede form et uttrykk for selvHAT! Misforståelsen ligger i at man beskriver det ytre psykologiske forsvar, nemlig den grandiose fasaden, og ikke det bakenforliggende fragmenterte selvet.

For det andre, sunn narsissisme er positivt, det handler om realistisk Selv-bygging. Det handler om å utvikle og ta vare på seg selv og er ikke verken egoisme eller empati mangel. Selvforbedring vil jeg si er sunn narsissisme inntil det tar sykelig karakter. Det er viktig å vite at man ikke plutselig blir narsissistisk forstyrret. Det er ihht all litteratur forårsaket av en tidlig forstyrrelse i ens utvikling. Man kan altså være egoist uten å være narsissist, men ikke omvendt.

Videre er det neppe korrekt at endetiden er nær fordi flere finner behov for "økt lungekapasitet og kroppsmasseindeks". Endetiden er vel nærmere fordi så mange spiser så mye dritt som de gjør. Det er faktisk ikke noe konflikt mellom det å ta vare på egen kropp og sinn og det å ta vare på sine medmennesker. Det er litt som å ta på oksygenmaske i fly, din egen først for at du skal være i stand til å hjelpe andre. Det er ikke noe enten eller, men passe doser av begge.

Og til slutt, det er positiv selvhevdelse å vise de gode sider av seg selv, så lenge de er realitetsforankret. Som MMPI-testen viser, må høy skår på visse skalaer tolkes i relasjon til personens psykiske fungering. Samme skår hos en frisk viser realitetsforankring, mens en slik skår hos en psykisk syk viser fantasiforankring. Problemet kommer først når fasaden ikke avspeiler innholdet men en grandios fantasi.

Så til alle med nyttårsforsetter... behold dem også etter 1 mars! De er oftest et positivt uttrykk for at du ønsker forbered deg uten å frykte narsissisme spøkelset. Man BLIR ikke plutselig narsissistisk av å ha nyttårsønsker, det er noe man ER.