



Denne bloggen ligger på blogg.no og er personlige ytringer fra utgiver av bloggen

FA DIN EGEN BLOGG >



Den narsissistiske sårbarheten

24.03.2014 kl.09:23 4 kommentarer

- 60
Liker
- g+1
- Mennesket er et *sosialt* vesen. Det ligger derfor i vår natur å søke *tilknytning* til andre mennesker. Relasjonene vi etablerer, blir viktige *ankerpunkter* i vår tilværelse. Noen relasjoner er gode, mens andre påvirker en i *negativ* retning. Mange sliter med nettopp relasjonsbygging, og synes det er vanskelig å oppnå stabile og likeverdige forhold til andre mennesker, enten det nå er snakk om kjærester eller venner.



Illustrasjonsfoto

Relasjonell avhengighet

Noen ganger utvikles det en **psykologisk avhengighet** mellom to personer. Dette skjer ofte på det **ubevisste planet**, og er altså noe som i hovedsak styres fra vår *indre* verden. Avhengighet behøver *ikke* være noe negativt; to bestevenninner som henger sammen som erteris, kan være en positiv avhengighet. Når avhengigheten derimot er *ensidig*, kan forholdet lett bli skjevdelt og uoversiktlig. Å være psykologisk avhengig av en annen person, innebærer tap av egen *autonomi*. Grensene viskes ut. Man knytter sin egen eksistens til en annen persons velvilje.

En ensidig avhengighet åpner også opp for at man kan bli utnyttet. Manipulert. I verste fall styrt mot avgrunnen. **For er man først kommet dit at man føler seg avhengig av et annet menneske, vil det samtidig eksistere en underliggende angst for å bli separert fra dette mennesket.** Denne separasjonsangsten kan være så sterk og truende at man er villig til å krysse *forbudte grenser* for å bevare forholdet.

Kohuts selvpsykologi

Hvordan kan man forklare at en slik *relasjonell* avhengighet oppstår? Det finnes nok flere teorier om de bakenforliggende mekanismene, men jeg velger i dette innlegget å ta utgangspunkt i den såkalte *selvpsykologien*. Selvpsykologi er en relativt ung retning innen psykoanalysen, og det teoretiske fundamentet ble lagt av psykiateren og psykoanalytikeren, Heinz Kohut, på 1970-tallet.



Heinz Kohut (1913-1981)

Selvpsykologien tar, naturlig nok, utgangspunkt i *selvet*. **Med selvet menes vår opplevelse av oss selv som hele og unike mennesker.** Selvet er et *subjektivt* fenomen; det kan føles. **Fra fødselen av er selvet hele tiden under påvirkning fra omgivelsene.** Man kan tenke på selvet som *kjernen* i den enkeltes personlighet; den som må være hel og intakt for at en person skal kunne føle seg fri og uavhengig i forhold til andre mennesker.

Et avgrenset og sammenhengende selv er en forutsetning for at en person skal kunne ha en følelse av egen identitet. Ha en god *selvfølelse*. Få den nødvendige selvtilliten som skal gjøre en i stand til å bygge relasjoner til andre mennesker, sette grenser, vise handlekraft.

Safari-strømsparing
Klikk for å starte Flash-programmet i innlegget

windoornet.no

Spar penger!

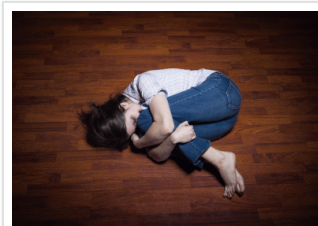
Kjøp vinduer og dører før prisstigning 1. april!

(Grunnet økte varekostnader blir det betydelige prisøkninger på enkelte produkter fra 1. april).

NorDan ULDAL LYSSAND GILJE

windoornet.no

SISTE INNLEGG



Den narsissistiske sårbarheten

4 kommentarer



Når dom til behandling

OM MEG

Fred Heggen

Psykiater. Overlege på Lovisenberg Diakonale Sykehus. Har sideutdanning i psykodynamisk psykoterapi. Driver også med rettspsykiatri, og underviser i voldsrisikovurdering. Fastlege i et tidligere liv. Interesser: Politikk, samfunn, historie, psykologiske mekanismer, mellommenneskelige relasjoner. Og mye annet spennende.

BLOGGLISTEN

ARKIV

Om selvet derimot er svakt og *fragmentert*, vil man kunne være plaget av nettopp lav selvfølelse, dårlig selvtilitt, og svak kontaktevne. Den indre verdenen kan da fortone seg som en *kaotisk arena*, hvor følelsene springer i alle retninger. Et skadet selv gir ikke sjelden en kronisk *tomhetsfølelse*, en udefinerbar følelse av å *mangle noe vesentlig*.

Den sunne narsissismen

Kohut var av den oppfatning at vi alle har en *narsissisme* i oss ved fødselen, og at denne narsissismen kommer til uttrykk i løpet av *første* leveår. Denne narsissismen uttrykker seg gjennom selvets tre *grunnpilarer* - poler - som alle vil være av avgjørende betydning for barnets videre *selvutvikling*:

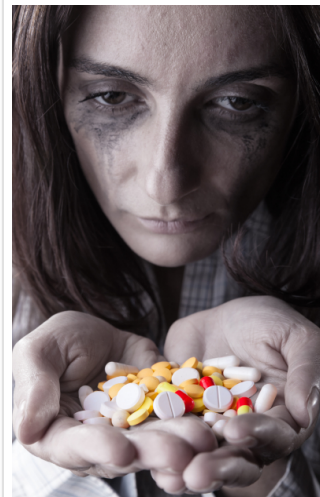
Det grandiose selvet. Barnet føler seg i utgangspunktet *uovervinnelig* og *allmektig*, plassert i sentrum av mors oppmerksomhet som en guddommelig gave. Noe helt unikt. *Og barnet ønsker en bekreftelse på sitt grandiose selvbilde.* Bekreftelsen får det i mors øyne; *speilbildet* barnet ser i morens øyne, er nettopp et høyt *elsket barn*. Barnet får også en bekreftelse på at mor vil være stand til å tilfredsstillende barnets behov for omsorg, trøst, trygghet, forståelse.



Illustrasjonsfoto

Det idealiserende selvet. Barnet har behov for å *idealisere* noen. Se opp til en annen person, føle seg vernet og tatt vare på. Barnet ønsker å *beundre* noen, lene seg til noen, gi seg hen til noen. I barnets idealiserende øyne kan denne personen fremstå som *ufeilbarlig*, både gjennom sin fysiske styrke og gjennom sine kunnskaper.

ikke utløser behandling 1 kommentarer



- Tvang kan være god behandling 4 kommentarer

[Mars 2014](#)

[Februar 2014](#)

[Januar 2014](#)

[Desember 2013](#)

[November 2013](#)

[Oktober 2013](#)

[September 2013](#)

[August 2013](#)

[Juli 2013](#)

[Juni 2013](#)

[Mai 2013](#)

[April 2013](#)

KATEGORIER

[Barselsdepresjon](#)

[Bipolar lidelse](#)

[Depresjon](#)

[ECT](#)

[Fedre og sønner](#)

[Mangel-patologi](#)

[Narsissisme](#)

[Personlighetstyper](#)

[Posttraumatisk stressyndrom](#)

[Psykologiske reaksjoner](#)

[Psykopati](#)

[Rettspsykiatri](#)

[Schizofreni](#)

[Selvpsykologi](#)

[Tvang i psykiatrien](#)

[Voldsrisiko](#)

TWITTER



Illustrasjonsfoto

Det tvillingsøkende selvet. Barnet søker en som er *lik seg selv*, som har de samme egenskaper, de samme behov, de samme ferdigheter. Barnet ønsker å få bekreftet sin identitet gjennom en funksjonell *tvilling*.



Illustrasjonsfoto

Om disse behovene dekkes, sier Kohut, vil *selvet* utvikle seg normalt. *Modningen* vil skje naturlig, og narsissismen som er til stede i barndommen, vil gradvis bli erstattet av *selvinnsett* og et *realistisk syn på seg selv og omverdenen*. Man lærer seg å tolke *andres* reaksjoner, og man blir i stand til å sette seg inn i andres tanker og følelser. Man evner å takle skuffelser og frustrasjoner, og man blir i stand til å knytte gode og likeverdige relasjoner.

Selvets møte med den virkelige verden

Men siden de færreste foreldre er ett hundre prosent *perfekte*, er det mye som *kan gå galt* i en barndom. Det er mye som kan avvike fra det *ideelle*. I virkelighetens verden er det nemlig mange fallgruver, noe de aller fleste av oss har fått erfare. *Ingen* har fått *alt*. Og noen har fått mindre enn andre.

Det er selvfølgelig ikke vanskelig å forstå at mishandling og seksuelle overgrep vil kunne påføre selvet alvorlige skader, og gi psykologiske senreaksjoner i voksenlivet. Men også i en såkalt «normal» barndom kan det ha vært et *ugunstig* oppvekstklima, og det kan ha inntruffet episoder eller hendelser som har gitt *skade* på det gryende selvet, og som kan ha ført til en *skjevutvikling* av personligheten.

Tweets

Follow



Fred Heggen @fredheggen

9h

Vi bærer alle på en narsissistisk sårbarhet.
fredheggen.blogg.no/1395603009_den...



Fred Heggen @fredheggen

10 Mar

Hjelper det å bli dømt til behandling, hvis behandling ikke gis?
fredheggen.blogg.no/1394383473_nr...



Fred Heggen @fredheggen

17 Feb

Kan bruk av tvang noen ganger være til det beste for pasientene?
fredheggen.blogg.no/1392565495_tva...

Expand



Fred Heggen @fredheggen

30 Jan

Hva kan gjøres for å unngå psykiatridrap?
fredheggen.blogg.no/1391025120_bru...

Expand



Fred Heggen @fredheggen

20 Jan

Fedre og sønner - et spenningsfelt
fredheggen.blogg.no/1390172131_fed...

Tweet to @fredheggen

Blir man spurt om sin barndom og oppvekst, vil nok mange svare - som på refleks - at barndommen var *god*. Borer man litt i dette temaet, er det likevel ikke sjelden at det fremkommer opplysninger om situasjoner eller hendelser man som barn *ikke* opplevde som gode. Eller det kan være karaktertrekk hos foreldrene som *ikke* var så veldig sympatiske.

Kanskje var mor periodevis deprimert. Eller ruset. *Hva slags speilbilde kunne da barnet risikere å se i mors øyne?* Kanskje var far mye fraværende, både fysisk og emosjonelt. Eller han var autoritær og dømmende. Kan hende var han død. *Han ville likevel kunne bli idealisert, men det ville ikke være en optimal idealisering.* Kanskje vokste man opp i en familie som ofte flyttet fra sted til sted. Eller levde veldig isolert. *Kanskje fikk man ikke lov til å ha besøk av venner. Ville det ikke da være vanskelig å finne en tvilling til selvet, en man kunne identifisere seg med, stå på like fot med?*

Jeg kunne nevnt tallrike *andre* eksempler på faktorer som kan virke *negativt* inn på selvutviklingen, men jeg tror ikke det vil være nødvendig for å få frem poenget mitt: *De aller fleste av oss har ikke hatt en perfekt barndom. Sannsynligheten er stor for at en eller flere av selvets grunnpillarer ikke ble håndtert optimalt av de nære omsorgspersoner.* Dette betyr at det er svært menneskelig å ha en eller flere svake sider ved sin personlighet i voksen alder.

Ubevisste motiver

Det er viktig å understreke at våre personlighetsuttrykk hele tiden påvirkes av ubevisste *motiver* og *impulser*. Det er ikke slik at man nødvendigvis er seg *bevisst* at man har et skadet selv. Man vil selvfølgelig kunne *kjenne på* sin egen følelse av utilstrekkelighet, sin dårlige selvtillit, og sin manglende selvstendighet, *men de underliggende* kreftene som styrer en i den ene eller annen retning, er for en stor del ubevisste *prosesser*.

Noen vil *kompensere* de svake relasjonelle ferdighetene med å gjøre seg *avhengig* av den eller de man møter. Andre vil gi opp forsøkene på relasjonsbygging, *unngå* nære forhold, og kanskje bli oppfattet som einstøinger. *Men de fleste forsøker* nok igjen og igjen å etablere varige relasjoner, som regel uten å lykkes. Feilene man en gang gjorde, har en lei tendens til å bli *repetert*.

Den narsissistiske sårbarheten

Kohut mente at hvis barnets behov for narsissistisk betinget *speiling* og *idealisering* ikke blir oppfylt, vil det hos barnet utvikles en narsissistisk *sårbarhet*. Hvor *alvorlig* denne sårbarheten vil bli, kan variere fra menneske til menneske. Hvis det nå er slik at ingen mennesker opplever en *fullkommen* selvutvikling, vil det samtidig bety at vi *alle* bærer på en narsissistisk sårbarhet, i større eller mindre grad.

Er den narsissistiske sårbarheten *stor*, vil man, uten å være klar over det, være på leting etter mennesker som kan *bekreft*e det grandiose selvbildet. På samme tid vil man forsøke å få dekket behovet for å kunne *idealisere* noen.



Illustrasjonsfoto

Med et slikt utgangspunkt vil det selvfølgelig være vanskelig å etablere sunne og likeverdige relasjoner til andre mennesker. Skuffelsene vil stå i kø. Som når man ikke får den bekreftelsen man forventer: - *Hun er jo ikke i stand til å se hvilket fantastisk, enestående og briljant menneske jeg er.* Eller når den idealiserte personen ikke holder mål: - *Jeg trodde virkelig han var den perfekte leder, men snakk om å ta feil.* Det narcissistiske raseriet som følger skuffelsene, vil gang på gang ruinere relasjonene.

Er sårbarheten liten, er det ikke en gang sikkert at den merkes i dagliglivet. Men den finnes i den ubevisste verden, som små øyer av ufordøyd narcissisme. Selv om narcissismen holder seg i ro, er det ikke dermed sagt at den aldri vil gjøre seg gjeldende. Det er nemlig fullt mulig å vekke et sovende behov for speiling og idealisering. Til syvende og sist kommer det nok bare an på tid, sted, situasjon - og personen man møter.

Utnyttelse og manipulasjon

Hva om man møter mennesker som vet å utnytte vår narcissistiske sårbarhet? Noen som umiddelbart forstår hva det er vi leter etter, og savner, uten at vi er klar over det. Noen som tilsynelatende fyller våre behov for speiling og idealisering, og dermed aktivt går inn og skaper en psykologisk avhengighet hos oss. En relasjonell avhengighet som det kan være vanskelig å bryte ut av. Som man kanskje til og med vil kjempe hardt for å beholde.

Om en slik situasjon oppstår, er det kanskje mulig å forstå at forbudte grenser kan krysses.

Liker Del 60