

# Narcissism – ett försvar mot de mänskliga livsvillkoren?

Psykologen Tor Wennerberg undersöker narcissismen ur ett *psykoanalytiskt* och *subjektfilosofiskt* perspektiv.

→



Det är vanligt att beteckningen narcissistisk används om vår egen historiska epok. Samtidigt är narcissismen ett tidlöst fenomen, vilket inte minst framgår av att den grekiska myt som gett namn åt den är mer än 2 000 år gammal. Narcissism kan därför förstås som en allmänmännisklig psykologisk tendens, men en som kan förstärkas eller mildras som en avspeglning av sociala förhållanden.

**FÖRSTÅElsen FÖR NARCISsISMEN** som fenomen fördjupas när vi betraktar den inte bara som en psykiatrisk diagnos, utan från en existentiell utsiktspunkt, närmare bestämt som ett allmänmänniskligt försvar mot de mänskliga livsvillkoren. När jag nedan skriver ”narcissisten” så syftar det därför både på en tänkt individ med en allvarligare narcissistisk störning, men också på narcissistiska försvar som vi alla använder, om än i mildare form och i starkt varierande utsträckning.

Det som mer än något annat utmärker vår mänskliga natur är vår *intersubjektivitet*, det vill säga vår förmåga att med hjälp av mentalisering förstå

och leva oss in i varandras inre världar. Vi skapar ett psykologiskt djup i våra relationer genom denna ömsesidiga förståelse av varandras perspektiv. Mentalisering innebär just förmågan att förstå mänskligt beteende utifrån inre, mentala tillstånd, såsom känslor, tankar, vilja, önskningar. Vi använder på det sättet vår förmåga till mentalisering, till medveten reflektion över inre mentala tillstånd, för att förstå både oss själva och andra. Vår intersubjektiva psykologi började utvecklas när våra förmodrar och förfäder, långt ner i den evolutionära djuptiden, blev beroende av intensivt samarbete för att överleva. Den mänskliga samarbetspsykologin mejslades gradvis fram under hundratusentals år av evolution, och den kom att vila på ett fundament av intersubjektivitet.

För att vara intersubjektiva behöver vi, som begreppet signalerar, kunna bli och vara subjekt, och samtidigt relatera till andra som separata och självständiga subjekt. Vi behöver vara jämlika, och kunna ta hänsyn till varandras intressen, på en grundval av ömsesidigt erkännande. Kärnan i den mänskliga psykologin är, i det perspektivet, att ”den andre”, medmänniskan, utgör en levande närvaro inom oss. Vi skapar, med filosofen Martin Bubers begrepp, Jag-Du-relationer till varandra.

Det är samtidigt något som är utmanande för oss, och en utvecklingsuppgift som följer oss genom livet. Det som kan hindra oss att ta oss an denna livsuppgift är narcissismen. Narcissism kan beskrivas som just en oförmåga till intersubjektivt relaterande, ett försvar mot den utsatthet och ångest →

Narcissism kan beskrivas som ett försvar mot den utsatthet och ångest som det innebär att bli ett mänskligt subjekt.



som det innebär att bli ett mänskligt subjekt.

**DET FUNDAMENTALA** mänskliga livsvillkoret är vår tidiga födelse. Vi föds betydligt mer utvecklade än andra primater, med en ofärdig hjärna som efter födseln fortsätter att växa med extrem hastighet, nästan lika hög som i fosterstadiet. Det gör i sin tur att vi börjar vårt liv i ett tillstånd av djupt och långvarigt beroende. Vi är under lång tid beroende av andra, av yttre auktoriteter (av andra som är ”större och klokare” än vi själva, som anknytningsteoriens upphovsman John Bowlby framhöll), för vår överlevnad.

Med ett träffande uttryck beskrev zoologen Adolf Portmann den första tiden efter födelsen som ett förlängt fosterstadium utanför moderns kropp, som utspelar sig i en ”social livmoder”: föräldrars och andra anknytningspersoners fysiska och känslomäs-

signa omsorger om barnet. Det rör sig därför, i människans fall, om två separationer. Först den fysiska från moderns kropp i samband med födseln. Och därefter, i en i tiden utsträckt process, en gradvis skeende *psykologisk* separation som uppstår som följd av att barnet utvecklar ett självmedvetande, en förståelse av sig själv som åtskild från andra, ett eget subjekt. För narcissisten har, som vi ska se, den psykologiska födelsen blivit traumatisk, förknippad med psykisk undergång.

Vi reagerar med rädsla och skräck inte bara på rent fysiska separationer, utan vår separationsångest förstärks och antar djuppsykologiska dimensioner som en konsekvens av vårt självmedvetande och vår föreställningsförmåga. Vi kan uppleva oss själva som ensamma och övergivna inte bara när vi är det i rent fysisk mening, utan också i närvaro av andra, som en reaktion på

andras sätt att förhålla sig till oss. Vi kan med andra ord, på grund av vårt djupa behov av andras mentaliserande förståelse, av att bli sedda och förstådda, uppleva en känslomässig övergivenhet som lika drabbande som en fysisk.

**MÄNNISKAN ÄR, TILL** sitt väsen, relationell. Vi blir verkliga för oss själva i varandras blick. Men relationaliteten kräver av oss att vi skiljer ut oss, att vi blir ett subjekt bland andra subjekt. Detta subjektblivande beskrivs, i den riktning inom psykoanalysen som kallas objektrelationsteori, som en ”separations-individuationsprocess”, en annan term för den psykologiska födelsen.

Den ena delen i processen handlar om att barnet *skiljer ut sig* från föräldern som separat person. Från att i hög grad ha upplevt sig själv som sammansmält med föräldern, utan ett tydligt eget självmedvetande, sker en både känslomässig

och kognitiv separation av det egna självet från föräldragestalten. Den andra aspekten handlar om att barnet gradvis också för samman, integrerar, de starka känslomässiga kontraster som präglar det tidiga samspelet med föräldern. *Separation* och *integrering* är de parallellt löpande processer som utgör den psykologiska födelsen. Båda dessa aspekter av separations-individuationsprocessen kan också beskrivas i termer av mentaliseringsförmågans gradvisa utveckling. Vi lär oss att mentalisera om oss själva och andra som separata personer, med ett eget inre liv, och när vi mentaliserar realistiskt, förmår att se oss själva och andra i högre grad så som vi verkligen är, så förstår vi och kan acceptera att vi alla har både gott och ont i oss, att ingen människa är vare sig fulländad eller värdelös. Bara så blir verkliga Jag-Du-relationer möjliga.

Subjektet och objektet, det egna jaget och den andre, skiljs ut från varandra i den psykologiska utvecklingen. Detta är det mänskliga ”subjektblivandet” – den process som innebär att bli en egen person, åtskild från andra men samtidigt i nära relation till dem. På det inre psykologiska planet sker detta genom att självbilden skiljs ut, separeras, från bilden av objektet. På det sättet börjar barnet tydligare förstå och uppleva sig själv som en separat person, med ett eget självmedvetande.

**UTANFÖR LIVMODERN, I** mötet med världen, konfronteras också barnet med upplevelser av brist. Paradiset är förlorat. Livskänslan klyvs, drastiskt och på ett genomgripande sätt, i två motsatta slags till-

stånd: tillfredsställelse och närhet å ena sidan, och å andra sidan frustration och ångest. Kärlek och aggression präglar barnets spontana reaktioner på dessa omväxlande upplevelser.

Livsupplevelsen, och självbilden, pendlar hos det lilla barnet mellan en anknuten del och en icke-anknuten del, utan att dessa ännu kan integreras med varandra. Det existentiella dramat, för människan, handlar om att erövra den position där kärleken är starkare än raseriet. Villkoret för att denna psykiska integrering ska kunna ske är erfarenheten av, och tilliten till, att objektet, omsorgspersonen, överlever barnets fantiserade destruktiva attacker. Barnets känslomässiga reaktioner, de spontana uttrycken för både kärlek och aggression, behöver möta tillräcklig mentaliserande för-

sismen ses då, som psykoanalytikern James Masterson beskrev den, som en avstannad separations-individuationsprocess, en ofullbordad psykologisk eller existentiell födelse.

**NARCISSISMEN** förekommer i två skilda former som till synes utgör varandras diametrala motsatser. Både inom psykoanalysen och personlighetsforskningen görs denna distinktion mellan två olika typer av narcissism. Det som oftast avses med narcissism är den *grandiosa* formen, som tar sig uttryck i självcentring, jakt på bekräftelse och uppmärksamhet, aggressiv självhävdelse, empatibrist och upptagenhet av fantasier om rikedom, framgång och perfektion. Den *grandiosa* varianten är också den enda som förekommer i DSM, den psy-

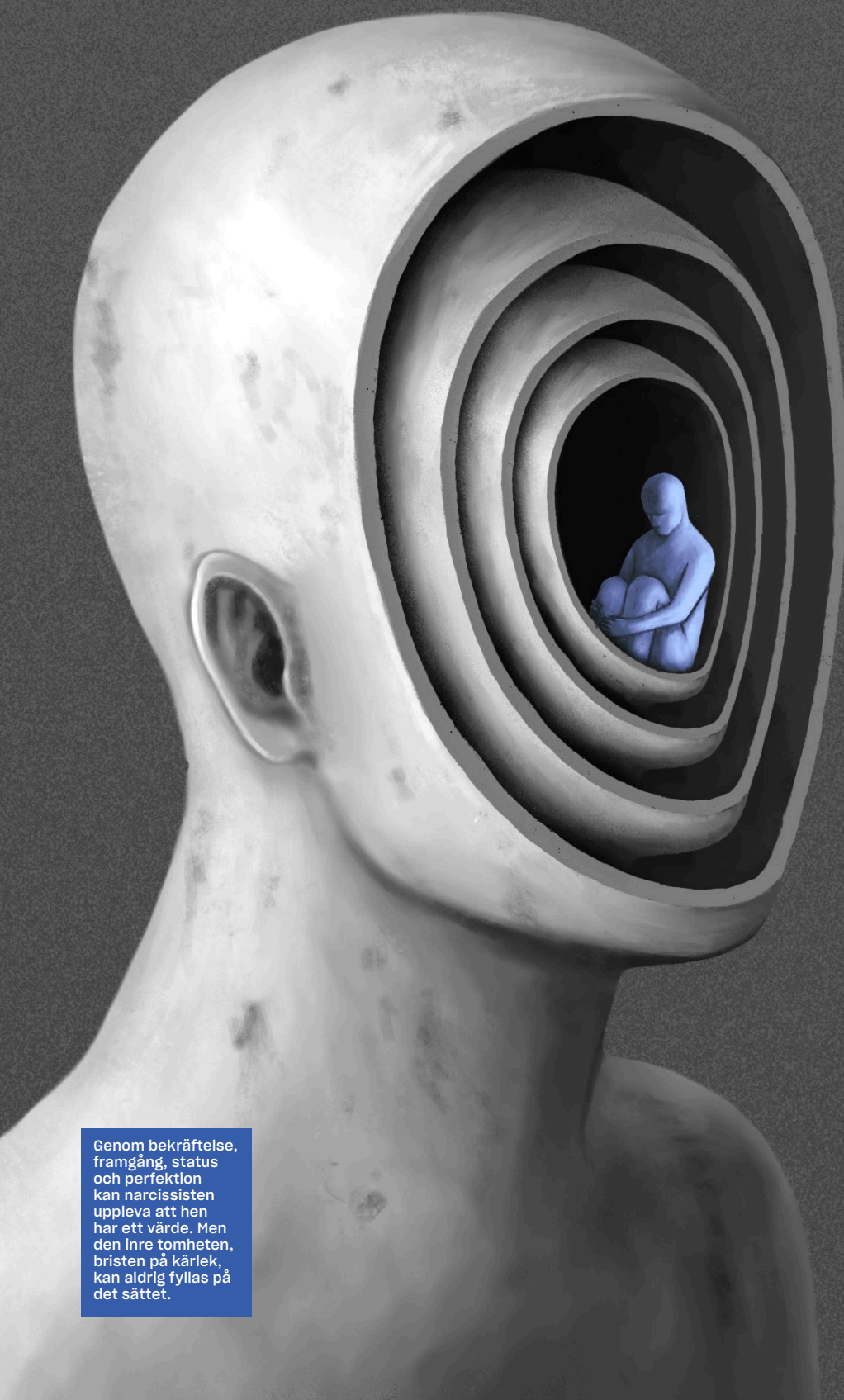
## ↓ I mötet med världen tvingas barnet uppleva **BRIST**. Paradiset är förlorat.

ståelse från omgivningen för att barnet ska kunna ta steget till att integrera sina kluvna inre bilder. Det egna raseriet blir då hanterligt, och upplevs inte längre hota att ödelägga och utplåna kärleken. Aggression kan nu i stället användas i självets och individuationens tjänst, som en livsbefrämjande och konstruktiv kraft.

För att bli ett subjekt måste vi alltså lämna den ursprungliga sammansmältningen med det omnipotenta föräldraobjektet, och genomgå en andra, psykologisk, födelse. Narcis-

kiatriska diagnosmanualen. Den motsatta varianten kallas *sårbar* eller *dold* narcissism, och kännetecknas också den av att självbilden är grandios, men grandiositeten är här i stället en funktion av individens idealisering av en annan, vars fantastiska egenskaper den sårbara narcissisten får del av genom att befinna sig i dennes närhet.

Medan den grandiosa narcissisten ofta framstår som opåverkad av motgångar är den sårbara narcissisten betydligt känsligare och reagerar lättare →



Genom bekräftelse, framgång, status och perfektion kan narcissisten uppleva att hen har ett värde. Men den inre tomheten, bristen på kärlek, kan aldrig fyllas på det sättet.

med skam och depression när grandiositeten punkteras. Olikheterna på ytan döljer emellertid, som vi ska se, en fundamental likhet på den djuppsykologiska nivån, i den inre relationsvärlden.

Narcissistisk problematik antas uppstå ur tidiga upplevelser av känslomässig övergivenhet som blivit överväldigande för det outvecklade, gryende självet. Den skugga av fasa som i livets början faller över det mänskliga psyket, skräcken för separation och kärleksförlust, har inte tillräckligt kunnat mildras och omsmältas. Separationen har blivit förknippad med känslor av undergång. Narcissismen innebär en vändning bort från separationens och övergivenhetens smärta, en reträtt in i fantiserad sammansmältning, och utvecklandet av ett falskt, grandios självet som skydd mot upplevelsen av otrygghet och utsatthet.

Av det skälet är det just rörelser *ut ur* sammansmältningen, det vill säga steg mot separation-individuation, som väcker övergivenhet och känslor av skam, tomhet, hopplöshet, raseri, skuld och sorg, hela det känslokomplex som Masterson sammanfattar med begreppet ”övergivenhetsdepression”. Att definiera sig själv, att avgränsa sig från andra, blir förknippat med upplevelsen av att psykiskt gå under. Det är därför, senare i livet, när individen aktiverar sitt verkliga själv, sina autentiska känslor och impulser, och till exempel söker genuin intimitet med en annan eller uttrycker sin kreativitet, som den inre övergivenheten aktiveras. Bevarandet av en grandios självbild, av sammansmält-

ning med det omnipotenta inre objektet, kräver att det verkliga självet hålls inkapslat och inte lämnar symbiosen. Ett omedvetet beslut har en gång fattats om att förneka och stänga av upplevandet av psykisk smärta. Processen att bli ett eget subjekt, med kapacitet att relatera till andra

velsen och det onda, övergivande objektet aktiveras, som reaktion på livshändelser, är det i stället övergivenhetsdepressionens affekter som invaderar självet – skam och skuld, förtvivlan och hopplöshet, raseri och tomhet. Den grandiosa, omnipotenta självbilderna utgör ett desperat

## Den inre **TOMHETEN** och bristen på kärlek kan aldrig fyllas av yttre bekräftelse.

som självständiga subjekt, kan inte fullföljas så länge behovet att försvara sig mot övergivenhetssmärta är överordnat.

**DEN ANDRA LIVSUPPGIFTEN** i separations-individuationsprocessen handlar, som vi har sett, just om att integrera kärlek och raseri, gott och ont, närhet och frånvaro. Narcissismen innebär ett försvar också mot den livsuppgiften, ett fasthållande vid klivna inre bilder av själv och andra.

Det är därför två motsatta livsupplevelser som kännetecknar narcissistens inre värld. Den ena består av ett grandios självet sammansmält med ett omnipotent objekt, och känslor av att vara speciell, utvald, beundrad och bekräftad. Men under den och avspjälkad från den, som en hotande psykisk avgrund, finns en annan inre objektrelation: ett fragmenterat, sönderfallande själv i symbios med ett attackerande, övergivande och nedvärderande objekt. Övergivenheten försvinner inte för att den förnekas. När den fragmenterade självupple-

försvar mot dessa känslor.

Dilemmat är att det grandiosa självet kräver ständig påfyllning utifrån, det som brukar beskrivas som ”narcissistiska förnödenheter” (*narcissistic supplies*), alltså bekräftelse, perfekt spegling från yttervärlden. Narcissisten är beroende av ständig påfyllning av dessa narcissistiska förnödenheter för att kunna bevara sin grandiosa självbild, sin illusion om att vara perfekt och omnipotent, behovslös och utan brister och känslor av sårbarhet. Jagandet efter bekräftelse – efter framgång, status, perfektion – blir till en förvrängd, självdestruktiv livsuppgift. Bara om den egna perfektionen bekräftas genom perfekt spegling kan narcissisten uppleva sig ha ett värde. Den inre tomheten, bristen på kärlek, kan emellertid aldrig fyllas på det sättet. Livets transaktioner regleras med falska mynt.

Motsatsen till narcissism är, som psykoanalytikern Neville Symington har framhållit, förmågan och möjligheten att spontant och kreativt uttrycka →

sina äkta känslor och impulser. Men den känslomässiga friheten, möjligheten till ett autentiskt självuttryckande, kan bara förverkligas i relation till ett Du. Det är bara i relationer präglade av kärlek och tillit som vårt verkliga själv kan manifesteras.

Narcissistens psyke är i den meningen stympt, utsatt för ett ständigt pågående inre våld. Med hjälp av förnekelse förjagas alla känslor av skamfylld sårbarhet och utsatthet, av känslomässigt beroende av andra. Det ligger därför en oerhörd, förkrossande ofrihet i den narcissistiska störningen. Den är ett psykiskt fängelse, ett slutet system, och det som innesluts är det verkliga själv, subjektiviteten. Narcissisten blir inte ett subjekt, en person, utan förblir innesluten i den ursprungliga sammansmältningen med det omnipotenta objektet. Den andre som verklig person är utstruken, icke-existerande, i det inre livet, som utarmas i samma mån. Utan ett Du, ett separat subjekt, att relatera till i både den inre och den yttre världen, kan narcissisten aldrig bli sedd som den han verkligen är. Han ser bara den grandiosa, falska bilden av sig själv reflekterad i andra såsom i en spegel.

**FÖR OSS ALLA** gäller att vi bär på upplevelser av känslomässig övergivenhet, och lever med de både medvetna och omedvetna minnesspår de lämnat i oss. Graderna av känslomässig övergivenhet som vi upplevt tidigt i livet varierar förstås kraftigt, men upplevelsen av existentiell ensamhet och utsatthet – och den separations- och dödsångest det väcker – är inbyggd

i de mänskliga livsvillkoren. Den uppstår ur vårt självmedvetande, vår insikt om vår särskildhet.

## ↓ **VÄGEN UT** ur narcissismen öppnar sig med förmågan att känna omsorg om andra.

Ett sätt att mildra eller förjaga denna grundångest är som vi har konstaterat att förneka den ursprungliga separationen, och att i fantasin frammana det omnipotenta objekt som vi från början upplevde oss som del av. Det är vad narcissism handlar om, Illusionen med stort ”i” som psykoanalytikern Janine Chasseguet-Smirgel har kallat den. Priset som betalas för det narcissistiska försvaret, i den utsträckning vi använder det, är att andra människor blir i motsvarande grad mindre verkliga för oss, att de inte ges ställning som självständiga subjekt med egna perspektiv och intressen. (Eller, om det handlar om den sårbara varianten av narcissism, att vi idealiserar andra och får del i deras omnipotens genom att inte själva ta plats som subjekt.) Intersubjektiviteten, de Jag-Du-relationer som är det som ytterst skapar mening och sammanhang för oss människor, förutsätter ett accepterande av separationen och den ofrånkomliga smärta den innebär.

**VÄGEN UT UR** den narcissistiska självisoleringen, ut ur spegelens relationsfattigdom, öppnar sig med förmågan att känna omsorg om andra. Vår omsorg om andra väcks när vi

kan känna skuld, när vi klarar av att hårbärgera och uppleva den skuld som vårt raseri och våra destruktiva impulser

ofrånkomligen ger upphov till. Det är när barnet lär sig att objektet (föräldern, den andre) *överlever* barnets fantiserade attacker som det blir möjligt att förena det goda och det onda objektet, och förstå att den förälder som frustrerar och överger är samma förälder som ger kärlek och närhet. Omsorgen och skulden motiverar oss till reparation, viljan och önskan att laga det vi brutit eller skadat (om än bara i fantasin). Förvisningen om att objektet överlever våra fantiserade attacker är det som gör det möjligt för oss att veta, och sätta vår tillit till, att kärleken är starkare än raseriet. Ambivalensen, ofrånkomlig i mänskliga relationer, är nu möjlig att leva med.

Det är en existentiell utmaning, och livsuppgift, för oss alla att i så hög grad som möjligt frigöra oss från vår narcissism, att släppa taget om och sörja fantasier och illusioner som vi en gång trodde var nödvändiga för oss att ha. Det är genom frigörelsen från narcissistiska försvar som vi blir verkliga för varandra som självständiga subjekt, och förmögna att känna och uttrycka genuin omsorg och kärlek.

**Tor Wennerberg är psykolog och författare.**



Upplevelsen av existentiell ensamhet - och den separations- och dödsångest det väcker - är inbyggd i de mänskliga livsvillkoren.