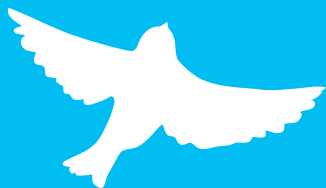


Du är inte knäpp... det är din mamma

Healing för döttrar
till narcissistiska mammor



Danu Morrigan

DU ÄR INTE KNÄPP ... DET ÄR DIN MAMMA
Healing för döttrar till narcissistiska mammor
ISBN 978-91-987714-1-1
Danskt band, första tryckningen

Copyright © 2012 Danu Morrigan

Utgiven 2012, 2013 av: Darton, Longman and Todd Ltd,
1 Spencer Court, 140-142 Wandsworth High Street, London SW18 4JJ

Svensk utgåva © Egia förlag 2015, 2022
Översatt från engelska: Cicci Lyckow Bäckman
Originalalets titel: You're not Crazy ... It's your Mother
(Den svenska översättningen är baserad på reviderad utgåva 2013)

Alla rättigheter reserverade. Boken får inte återges, reproduceras eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt (inklusive fotokopiering), spelas in eller lagras i någon form av informations- eller hämtningsprogram, utan utgivarens skriftliga tillstånd.

Omslagsillustration: Richard Laschon/Shutterstock
Omslag och sättning: StjärnDistribution
Tryckt hos Talinn Book Printers, Tallinn, Estland 2022

www.egia.se

Innehåll

Inledning	13
-----------------	----

DEL ETT

Fakta om narcissistisk personlighetsstörning

1. Vad är narcissistisk personlighetsstörning?	24
2. Hur narcissismen ser ut hos din mamma	31
3. Hur har det påverkat oss att växa upp med en narcissistisk mamma?	70
4. Den känslomässiga berg- och dalbanan	89
5. Din framtida relation med henne	100
6. Är du själv narcissist?	150
7. Dina inprogrammerade övertygelser	155

DEL TVÅ

Att läka

Om läkning	168
8. Gör anspråk på din sanning	170
9. Måste man förlåta?	173
10. Terapi	179
11. EFT – Emotional Freedom Technique	183
12. Knackningsscheman för EFT	201
Bilaga I	234
Bilaga II	238
Nu är du fri att flyga	239

Inledning

Om du lockades av titeln på den här boken misstänker jag att innehållet är precis vad du behöver. Sanningen är att det är fullt möjligt att du *inte* är lika knäpp som du alltid känt dig utan att det faktiskt är din *mamma* som orsakar all den uppståndelse, ångest, förvirring och osäkerhet som följt dig genom livet.

Och det är dessutom möjligt att hon gör det för att hon har något som kallas *narcissistisk personlighetsstörning*. Kort sammanfattat kan man säga att människor med narcissistisk personlighetsstörning har en överdrivet hög uppfattning om sig själva. De anser sig perfekta och har ett absolut behov av att *fortsätta* betrakta sig på det viset. De har också ett omätligt behov av uppmärksamhet från andra. De känner ingen empati för andra människor utan ser bara andra som källor till den uppmärksamhet de själva söker.

Att växa upp med en narcissistisk förälder är en alldeles särskild form av galenskap. Uppfostran blir ett rent, och mycket skarpt, verktyg för psykologisk och känslomässig misshandel. Och ännu värre – misshandeln är helt osynlig. Varken förövaren eller den drabbade är ens medveten om att den pågår. Förövaren (narcissisten) tror inte att hon misshandlar någon, för hon

är ju perfekt, och perfekta människor gör ju inte icke-perfekta saker, som till exempel att misshandla någon. Och offret för misshandeln, dottern – det vill säga *du* – inser inte heller att det är misshandel hon utsätts för, för hon tror på sin mammas lögner: att allt är hennes eget fel, att det är hon som är trasig.

Det här innebär att det pågår två olika lager av misshandel och dysfunktion. Det första lagret är den ursprungliga misshandeln, som vi ska tala mycket mer om längre fram. Och det andra lagret är förnekandet av att misshandeln överhuvudtaget ägt rum. Det är den biten som gör att du tror att det är du som är knäpp, och det är förstås den som ligger till grund för bokens titel. (Det finns faktiskt ett tredje lager också, som vi ska utforska senare.)

Så vem är jag och varför skriver jag den här boken?

Jag heter Danu Morrigan, och jag tror att jag har en narcissistisk mamma. Jag vet förstås inte säkert. Hon har aldrig fått någon professionell diagnos, och det är bara min totalt oprofessionella gissning att hon skulle kunna få det – men det är också den rimligaste förklaringen till det jag upplevt – den perfekta pusselbiten.

Jag har alltid haft ett problematiskt förhållande till min mamma. Visst har vi haft bra stunder, men jag har inte kunnat slappna av på riktigt ens då. Det behövdes bara att ett enda ord eller en enda åsikt som jag uttryckte inte passade henne, så snäste hon: "Det räcker nu, Danu!" och stoppade tillbaka mig i min låda.

Jag brukade se det som att hon ville demonstrera sin status – att det var hon som hade makten i vår relation och att vi bara kunde vara vänner på hennes villkor och så länge jag kom ihåg min plats som underlägsen henne. Det var som att gå omkring på en äng full av blommor där stigen gick precis intill ett stup

och ett enda felsteg kunde göra att jag störtade ner i avgrunden. Den ständiga vaksamheten gjorde det omöjligt att slappna av.

Men jag bara accepterade det. Det är väl det man gör – det är ju ändå ens mamma. Jag stod ut så gott jag kunde. Min man blev van vid att jag klagade och härjade efter varje besök, men ingen av oss ifrågasatte mitt val att utsätta mig (och honom och min son) för denna plåga. Jag önskade ofta att jag kunde säga upp bekantskapen med henne och pappa (mer om pappor senare), eftersom jag insåg att om de varit vänner i stället för familjemedlemmar hade jag slutat umgås med dem för länge sedan. Men det kan man väl inte göra – det är ju ändå ens familj. (Tips: Jo, det kan man! Jag inser det idag, och jag ska berätta om det för dig. Jag önskar bara att jag känt till det för flera årtionden sedan.)

På det viset såg det ut fram till september 2008. Jag hade blivit ganska skicklig på att hålla mina vänner, och alla jag respekterade, på behörigt avstånd från mina föräldrar, men just den dagen följde min vän Maggie med oss ut på lunch.

Det var en typisk familjelunch för oss: mamma pratade oupphörligt och ingen annan fick en syl i vädret. Hon och pappa hade just kommit tillbaka från en semester och hon pratade om den. Vi satt på restaurangen i exakt två timmar och tjugofem minuter, och bortsett från när vi beställde vår mat var det mamma som pratade hela tiden. Det tog aldrig slut, och ingen detalj var för obetydlig för att uteslutas.

Det var nästan lustigt. Jag tyckte synd om min då tolvåriga son som satt hopsjunken på sin stol med ett matt uttryck i ansiktet, fullständigt ignorerad, och viskade till honom att han kunde gå ut till bilen och läsa sin bok om han hellre ville det. Han försvann med en entusiasm som hade varit komisk om

det hela inte varit så tragiskt. Varken min mamma eller pappa kommenterade att han försvann, och det verkade inte ens som om de lade märke till det.

Sedan hade Maggie fått nog, så hon ursäktade sig och lämnade oss, officiellt för att gå ut och röka men i själva verket (vilket jag misstänkte och hon senare bekräftade) för att hon inte stod ut längre. Hennes försvinnande kommenterade mamma med en hånfull kommentar om rökare, men det var också allt.

Att lunchgästerna försvann en efter en som i en mordgåta på tv störde inte mamma det minsta. Hon fortsatte bara att prata och prata, gick på utan uppehåll som rena duracellkaninen.

När jag talade med Maggie senare var hon chockad och full av ursäkter. Hon var chockad över hur det varit på lunchen, och hon ville be om ursäkt för att hon aldrig förstått hur det låg till. Visst hade jag nämnt att jag hade besvärliga föräldrar, men hon hade aldrig kunnat drömma om att det var så här illa.

Hon påpekade saker om vår lunchträff som jag inte lagt märke till, van som jag var vid att bli behandlad på mammas typiska vis. En av de saker hon kommenterade var att ingen av mina föräldrar överhuvudtaget hade tilltalat min son. Inte en enda gång, bortsett från hälsningsfraserna när vi först kom dit. De ignorerade honom fullständigt. Och han var ändå, i praktiken, deras enda barnbarn. (De hade redan slutat umgås med mina två syskon som också har barn – barn som mina föräldrar aldrig har träffat, såvitt jag känner till.) De ignorerade dessutom min syster, som också var där. Och ingen av dem hade hyfs att tilltala Maggie, trots att de inte kände henne alls. Hon brydde sig inte om det för sin egen del, sa hon, men det var bara så oartigt!

Det här samtalet var ett sensationellt avslöjande för mig. En uppenbarelse. Menade hon att det var *objektivt* illa? Jag visste att jag inte tyckte att det var särskilt kul, men det var alltså dåligt även sett med andras ögon?

I den stunden visste jag att jag inte ville träffa någon av mina föräldrar igen, inte någonsin. Jag visste att jag inte skulle göra det heller. Maggies perspektiv gav mig på något sätt den tillåtelse jag hade trott mig behöva – en tillåtelse som jag längtat efter i många år.

(Jag hoppas att den här boken kan ge dig samma tillåtelse, den som du tror att du behöver. Sanningen är att du, precis som jag, inte behöver någon annans tillåtelse för att dra dig ur en relation där du blir illa behandlad.)

Men hur skulle jag informera mina föräldrar om det här beslutet? Det skulle ju bli rena kriget. I hela mitt liv hade enkla klagomål eller önskemål om bättre behandling alltid lett till problem. De hade lett till att jag blev ännu sämre behandlad, nedvärderad, kränkt och övertygad om att jag fattat allt fel och att det var *min* verklighetstuppfattning som var sned (mer om det nedan).

Och allt detta för en liten synpunkt. Idag vet jag att alltihop är en del av den osunda, kränkande, narcissistiska dynamiken. Hur mycket värre skulle det inte bli om jag försökte säga upp bekantskapen med dem? Jag var livrädd. Hur skulle jag ta upp saken? Eller behövde jag ens göra det? Kanske kunde jag låta bli att säga något. Kanske kunde jag bara försvinna. Men det skulle aldrig fungera. Och så fortsatte tankarna, runt, runt.

Två veckor gick medan jag oroade mig över hur jag skulle göra, och jag var livrädd hela tiden och mådde fysiskt illa.

Och sedan ringde pappa. De hade haft så trevligt på lunchen, sa han, och de skulle vilja göra om det. Var jag ledig samma dag?

Skakande svarade jag att jag inte kunde luncha med dem. "Varför det?" frågade han med det låga, farliga tonfallet som så länge jag kunde minnas hade skrämt vettet ur mig.

"För att det var en provning förra gången", svarade jag, "och jag är inte så sugen på att göra om det."

"Och vad var det som varit så jobbigt?" frågade han vidare i samma farliga ton.

Fortfarande skakande i hela kroppen, med magen i uppror och darrande röst, talade jag om vad som varit fel med dagen. Jag var noga med att säga "jag", uttrycka mig lugnt och tala om oönskade handlingar snarare än om dem personligen. Men det räckte inte för att rädda mig.

Han drog efter andan, långsamt, djupt och skakigt – jag trodde att jag skulle få en hjärtattack under tiden – och sedan sa han samma sak som han alltid sa om jag vågade mig på att klaga över någonting. "Jaha, så är du så perfekt då?" Därefter följde en timplånga utskällning från först honom och sedan mamma, när han lämnade över luren till henne så att hon kunde ta över. Det var rena helvetet. De vände ut-och-in på mig, förminskade mig och attackerade min personlighet på alla tänkbara sätt i stället för att försöka reda ut något.

Till sist lade jag på, illamående och skälvande, utan att någonting hade blivit utrett.

Ytterligare två veckor passerade i tystnad. Och sedan, som en blixtnär klar himmel, kom tanken till mig, lugn och kristallklar: "Hon har en narcissistisk personlighetsstörning." Jag har ingen aning om varifrån insikten kom – jag tänkte inte ens på henne

just då. Och även om jag kände till själva diagnosen, eftersom jag studerat den för ett projekt, hade jag aldrig satt den i samband med henne förrän då.

Den uppenbarelsen ledde mig in på den resa som lett fram till den här boken och att dela den här informationen med dig.

Idag har jag en hemsida för döttrar till narcissistiska mödrar: www.daughtersofnarcissisticmothers.com. På de tre år jag haft hemsidan och forumet¹ har jag haft privilegiet att höra från många sådana döttrar och ta del av deras erfarenheter – de flestas *mycket* värre än mina. Idag inser jag att min mamma är ett lindrigt fall, och ändå har hennes problem skapat kaos i mitt liv. Jag har lärt mig mycket om narcissistiska mödrar, narcissistiska kränkningar och deras effekt på döttrarna, och det är den erfarenheten jag nu vill dela med mig av.

Jag vill dock betona att jag inte har några professionella kvalifikationer på det här området, och det påstår jag inte heller. Jag är bara en medresenär, precis som du – en som överlevt narcissismens osynliga, fruktansvärda kränkningar. Men jag har varit på den här resan länge, och jag har pratat med många andra som gjort samma resa, som vet och förstår hur det är. Det är i den andan jag delar med mig av resten av informationen i den här boken.

Boken diskuterar vad narcissistisk personlighetsstörning är, hur den ser ut hos olika mödrar och vilka effekter din mammas symtombild haft på dig. Sedan diskuterar vi våra olika möjligheter när det gäller fortsatt kontakt med henne och hur det påverkar oss att känna till sanningen. Och till sist diskuterar vi den viktiga frågan om hur vi kan läka sårn. En del av läk-

1. Forumet är idag nedlagt, men hemsidan finns kvar. *Red. anm.*

ningen som jag berättar om i boken är EFT (Emotional Freedom Technique). Jag stötte på metoden för ungefär tio år sedan när jag sökte efter olika sätt att ställa till rätta det som jag trodde var fel på mig. Metoden innebär att man knackar på akupunkturpunkter, och den är fantastiskt bra för att ta bort negativa känslor och begränsande föreställningar. Jag ska gå in på den mer i detalj längre fram.

Känner du dig ofta sårad och upprörd efter att ha varit i kontakt med din mamma? Är det som om du blir "någon annan" i hennes närhet? Verkar hon distansera sig från dig när du har medgång i livet medan hon blir upprymd när du har motgång? Kritiserar hon dig ständigt eller är hon oftast artig och trevlig men kan plötsligt säga något som är så elakt att du undrar om du hörde rätt?

Runt, runt vandrar dina tankar och känslor tills du tror att det måste vara något fel på dig. Men det är inte dig det är fel på. I denna bok får du verktyg för att våga se sanningen om din mamma och påbörja resan mot insikt och läkning.

En narcissistisk mamma är inte genuint nyfiken på sina barn – antingen ignorerar hon dem eller så upplever hon dem som en oskiljaktig förlängning av henne själv. Om barnen visar att de har andra behov än vad hon har kan hon bli mycket kränkt och provocerad.

Du är inte knäpp ... det är din mamma diskuterar vad narcissistisk personlighetsstörning är, hur den ser ut hos olika mammor och vilka effekter den kan få. Sedan diskuteras våra olika möjligheter när det gäller fortsatt kontakt med henne och hur det påverkar oss att känna till sanningen.

I de två sista kapitlen tar författaren upp en metod för att läka sårn som hon själv haft stor nytta av – EFT (Emotional Freedom Technique).

Eftersom boken bygger på författarens egna erfarenheter handlar den specifikt om mödrar och riktar sig till döttrar, men även söner kan ha stor nytta av att läsa den.



978-91-987714-1-1



9 789198 771411