**Er min teenager narcissistisk eller**

**blot en almindelig selvcentreret teenager?**

Spørgsmål:  
Jeg er besøgt en counselor, og hun nævnte i går, at hun troede, en af mine piger var narcissistisk. Har du nogle råd med hensyn til dette?

Svar:

Det kan være oprørende at høre dette fra en counselor, og jeg tror ikke, det hjælper nogen forælder at se deres barn gennem brillerne af den form for stempling. Så måske bør vi starte med at tale om, hvad narcisisme betyder.

Narcissisme udvikler sig, når et barn ikke føler sig god nok til at behage forælderen, når han ikke får forælderen til at acceptere og elske ham, for hvem han er. Forælderen har måske rost barnet, men kun for visse egenskaber, og med implikationen om at barnet ikke er god nok, med mindre han udviser disse egenskaber. For at opnå beundring fra forælderen, udvikler barnet et “falsk selv,” der dækker over hans virkelige selv, som han tror er skamfuldt. Dette falske selv har måske specifikke egenskaber, barnet tror, forælderen ønsker, som for eksempel at være dygtig. Men alle narcissister deler behovet for at se sig selv som succesfulde vindere på alle måder.

Uheldigvis er dette falske selv per definition meget skrøbeligt, og det må konstant ”pumpes op.” Så narcissister er beskæftiget med at bevise, at de er overlegne. De overdriver deres opnåelser og forventer, at andre underkaster sig dem. Hvis nogen stiller spørgsmål ved deres konstruerede overlegenhed, er denne person automatisk en trussel, og narcissisten angriber vedkommende.

Dette er ikke en behagelig måde at leve på, men narcissisten klynger sig desperat til dette falske selv, som han tror er det eneste, der vil beskytte ham mod afvisning. Så narcissisten må altid sætte sig selv først, og han kan ikke tillade sig at udvikle empati. Det betyder, at han ofte arbejder hårdt på at være charmerende, men han angriber ethvert tegn på, at du ikke falder for billedet, han ønsker at projicere.

Den normale modgang i livet lærer de fleste af os, at vi ikke er perfekte, og at vi må værdsætte andre, men dette er lektioner, en narcissist ikke har råd til at lære. Dette begrænser udviklingen af empati, og det betyder også, at narcissisten ofte har dårlig skelneevne og tager overraskende chancer, fordi beskyttelsen af hans oppustede image opvejer alle andre overvejelser.

Faktisk mener nogle eksperter, at narcissister sidder fast på 1-2årsstadiet i udviklingen, med begrænset empati og dårlig skelneevne. Det er i 1-2års alderen, at mennesker må erkende, hvor små de er, men de lærer alligevel at elske sig selv, fordi deres forældre elsker og beundrer dem uden at have brug for, at de er andet, end hvem de er. Hvis en 1-2årig ikke får sine udviklingsmæssige behov tilfredsstillet, udvikler han måske forsvar mod denne smerte – forsvar der kan være der i resten af hans liv. Så som 1-2årige, har narcissister et oppustet syn på deres egne evner, hvilket er et forsvar mod deres hemmelig frygt for, at de er uelskelige og værdiløse.

Så hvad betyder dette for din teenager?

Alle teenagere er på et udviklingsmæssigt stadie, der kan ses som selvcentreret og utrygt. Deres arbejde er at udvikle sig selv, hvilket betyder, at de er så fokuseret på dem selv, at de ikke har en masse mental energi til overs til at bemærke, hvordan de påvirker andre, selvom de faktisk er empatiske mennesker. De sætter stor pris på deres jævnaldrende, så de sætter jævnaldrende først, og det er nemt for forældrene at føle, at deres teenager endog ikke bemærker deres forældres følelser. Alle teenagere finder stadigvæk ud af, hvad der er en realistisk vurdering af deres evner, og hvor de passer ind i verden. Alle udvikler stadigvæk god skelneevne og har en tendens til at være i fornægtelse vedrørende risikoer.

Derfor passer alle teenagere til en vis grad beskrivelsen af narcissisme. Og de vil vokse ud af det. Af den grund vil jeg ikke opmuntre til nogen diagnose af en teenager som værende narcissistisk. Og jeg tror ikke, det hjælper nogen med at opdrage bedre, hvis vi stempler vores barn som noget som helst.

I stedet for tror jeg, at alle teenagere har brug for, at vi empatiserer, sætter de nødvendige grænser og forbliver forbundet. Så hvis din teenager viser tegn på selvcentrerethed, anbefaler jeg:

**1. At du tager et dybt åndedrag, før du taler til din teenager, i særlig grad hvis du føler dig fordømmende.**

Mind dig selv om, at dette er en normal fase, der vil blive bedre, i takt med at din teenager modnes, og at du værdsætter dette forhold. Du underviser stadigvæk, men din teenager vil kun lære, hvis han føler sig tryg og elsket.

**2. Brug empati.**

Børn udvikler empati for andre, når de oplever vores empati for dem.

**3. Undgå at stemple din teenager, hvilket blot forstærker hans adfærd.**

Beskriv i stedet for hans adfærd og måden, det får dig til at føle.

*"Når du ikke ringer til mig, som vi aftalte, bliver jeg bekymret. Jeg føler mig også såret. Det får mig til at føle, at du ikke værdsætter vores forhold nok til at holde vores aftaler, og at du er ligeglad med, at jeg bekymrer mig over dig.”*

Brug derefter empati og skab tryghed til at begynde en diskussion.

*"Jeg ved, at noget må have afholdt dig fra at ringe til mig, selvom det kun var, at du blev fanget ind i, hvad der gik for sig med dine venner. Jeg ønsker at forstå. Kan du fortælle mig om det? Jeg lover dig, at jeg vil holde min mund lukket og lytte.*

Efter din diskussion, sæt en grænse og giv et valg: *"Reglen er, at du ringer til mig, når du siger, du vil gøre dette. Jeg har brug for at være bekvem med at give dig friheden, du ønsker, og det er, at du ringer til mig, når du er enig i at gøre dette, der får mig til at være bekvem. Vil du forpligtige dig til at ringe til mig, når du tager afsted og tager til en anden fest, eller ønsker du at blive inde i denne weekend?"*

**4. Acceptér og beundr din teenager, for præcist hvem han er.**

For alle børn, men i særlig grad for teenagere der føler, at de har brug for at være noget andet, end hvem de er, er den vigtigste ting at acceptere dem, som de er. Enhver teenager fortjener budskabet, at han ikke behøver at være perfekt for at inspirere vores kærlighed og beundring. Han må blot være sig selv. Husk på, at din teenager, for at vokse og forandre sig, må føle sig elsket, set, hørt og accepteret. Det er det eneste sted, helbredelse kan begynde.

**5. Læs nogle gode bøger om teenager.**

[Staying Connected to Your Teenager](https://amzn.to/36wEOZp) af Michael Riera er en af mine yndlingsbøger for forældre, når det gælder om bedre at forstå og vejlede deres teenager.

[The Smart Love Parent: The Compassionate Alternative To Discipline](http://www.amazon.com/gp/product/0974937304?ie=UTF8&tag=yourparesolu-20&linkCode=as2&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0974937304) er skrevet til forældre af børn i alle alder, og det er en af de bedste bøge,r jeg har læst om, hvordan vi elsker børn, der synes at være på vej ned af den forkerte vej, tilbage til emotionel sundhed.

**6. Tilfredsstil dine egne behov, så du ikke føler dig krænket, hvis du føler, at din teenager ikke har nogen opmærksomhed til overs for dine behov.**

Med andre ord, behandl dig selv med kærlighed og respekt, og du vil da ikke tage dit selvcentrerede barns adfærd personligt. Uanset hvilket spørgsmål om børn, er kærlighed svaret. Hvis dit barn ikke udviser høflighed og respekt overfor dig, er det et tegn på, at du må foretage noget reparationsarbejde forholdet. Brug altid kærlighed. De vil ikke altid være på denne måde. De er teenagere.

Kilde: Dr. Laura Markham – grundlægger af [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com) og forfatter til [Peaceful Parent, Happy Kids](http://www.amazon.com/Peaceful-Parent-Happy-Kids-Connecting/dp/0399160280/ref=sr_1_1?s=books&ie=UTF8&qid=1348066694&sr=1-1), [Peaceful Parent, Happy Siblings](http://www.amazon.com/gp/product/0399168451/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=0399168451&linkCode=as2&tag=yourparesolu-20&linkId=OLTMGEA6E7S2E45I) og [Peaceful Parent, Happy Kids Workbook](https://amzn.to/2DXVBWo)

[www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)

Se sektion: Early Teens

Uddrag af artiklen: Is my teen narcissistic or just a normal self-centered teenager?