



# SLIP FRI

8 TEGN PÅ, AT DU HAR VÆRET I KLØERNE PÅ EN NARCISSIST

af

Betina Ekman

En guide til ofre for narcissister

## INDHOLD

Indledning .....	1
Tegn et .....	5
Tegn to .....	6
Tegn tre .....	7
Tegn fire .....	8
Tegn fem .....	9
Tegn seks .....	10
Tegn syv .....	11
Tegn otte .....	12
Hvad så nu? .....	14

## OM FORFATTEREN

BETINA EKMAN ER TRAUMETERAPEUT FOR MENNESKER,  
DER HAR VÆRET OFRE FOR NARCISSISTER. IFØLGE BETINA  
ER HENDES FORNEMSTE OPGAVE  
- AT SÆTTE DIG FRI TIL AT VÆRE DIG.

LÆS MERE OM BETINA EKMAN PÅ:  
<https://betinaekman.dk>

## INDLEDNING

Her får du mine 8 eksempler som du måske kan genkende dig selv i.

Måske har du været offer for en narcissist, og måske lider du under eftervirkningen af et narcissistisk misbrug.

Er hele din bevidsthed af virkeligheden blevet forvrænget?

Er du nådesløst blevet udfordret på dine grænser, manipuleret med, løjet overfor, latterliggjort, nedtysset, ignoreret, krydsforhørt og forsøgt at få til at tro på, at du forestiller dig ting?

Den person, du troede, du kendte og det liv, som I byggede op sammen, er blevet makuleret til en million små smertefulde spørgsmålstejn. Din følelse af dit oprindelige "selv" er blevet slidt, reduceret måske endda udslettet.

Du blev først idealiseret, så devalueret og derefter brutalt skubbet ned fra piedestalen. Måske blev du endda erstattet og kasseret flere gange, kun for at være blevet suget op og lokket tilbage i en misbrugscyklus - nu endnu mere mareridtsagtigt end før. Måske blev du ubarmhjertigt forfulgt, chikaneret og tyranniseret for at binde dig til din misbruger.

Bruddet var ikke et normalt brud – og forholdet ej heller et normalt forhold: Dette var et planlagt, skjult og snedigt angreb på din psyke og følelse af sikkerhed. Alligevel er der højst sandsynligt ikke synlige ar, som kan bevidne det, du har været udsat for.

Du er dybt smadret på din sjæl, og den er frarøvet dig fuldstændigt. Det føles helt sikkert som om, at du aldrig kommer dig over det. Men det gør du. Hvis du søger hjælp og aldrig kigger tilbage på din sjæls berøver.

Det handler om at forstå dig selv, og hvorfor du har fundet dig i dette forholdshelvede. Undskyld jeg siger det på denne måde, men det er ikke normalt at finde sig i denne adfærd, og derfor skal du igen lære, hvad normalt er.

Det handler om at lære narcissistens kneb at kende og kunne genkende dem. Især være bevidst om, at narcissisten ikke kan elske. Og at dennes stormende kærlighedsoverfusning kun var et traveligt kneb for at få dig suget ind under huden på sig, så du efterhånden ikke længere havde kontrol over dit eget liv.

Narcissisten selv har gået i narcissismens skole hele sit liv og kender hvert et trick for at indfange sine ofre, og du tænder måske en lille smule på det at være vedkommendes slave. Efter at have været et andet menneskes slave og taget imod psykiske tæsk og måske også fysiske hver dag, vil du garanteret, som offer, på et tidspunkt vågne op af dvalen og finde ud af, hvad kærlighed ikke er.

Velkommen til narcissistskolen. Sådan ser narcissistisk misbrug ud.

Psykologisk vold udført af manipulerende narcissister kan omfatte verbalt og følelsesmæssigt misbrug med giftige, grænseoverskridende og tiltagende mishandlende adfærd, at blive sat til vægs, hvis du sødt og blidt forsøger at beskrive det, som virkelig skete.

På engelsk findes et udtryk, som hedder Stonewalling. Det beskrives som et afslag på at kommunikere eller samarbejde. Kropssprog kan indikere og forstærke dette ved at undgå kontakt og engagement med den anden part, sabotage, eksklusionskampagner, krydsforhør kombineret med en overflod af andre former for tvang og kontrol.

Dette pålægges af en person, der mangler empati, viser en overdreven følelse af ret og engagerer sig i udnyttelse af andre, kun for at imødekomme deres egne behov. Ses også som direkte fysisk truende adfærd. Til sidst har du tabt din ret til at bestemme selv.

Eftervirkningen af narcissistisk misbrug kan være; depression, angst, kontinuerlig ængstelig "væren på vagt", en dyb og giftig følelse af skam, tilbagevendende angstanfald, der får dig tilbage til oplevelserne af misbruget og overvældende følelser af hjælpeløshed og værdiløshed. Det kan rent faktisk ende ud i [PTSD](#).

Når vi er midt i en misbrugscyklus, kan det være svært at fastslå præcis, hvad vi oplever, fordi misbrugere er i stand til at vride og vende virkeligheden og derved gøre deres egne behov til "virkeligheden". Misbrugeren kaster sig ud i intens kærlighedsoverfusning, (især lige efter psykisk eller voldelig adfærd) og overbeviser dig om, at det er dig, der er forkert.

Hvis du genkender disse otte eksempler nedenfor, og du er eller har været i et giftigt forhold til en partner, der behandler dig dårligt, devaluerer dig og decideret mishandler dig, er du højst sandsynligt blevet terroriseret af et følelseskoldt rovdyr.

### Læsevejledning

Når du læser denne Guide, føler du dig måske ikke helt så hårdt ramt, som nogle ofre kan være.

Men det er vigtigt at være opmærksom på, at du ikke behøver kunne genkende alle 8 tegn for at være et offer for narcissisme.

Kan du genkende bare nogle af tegnene, så er det værd at få dig selv set efter og få finpudset virkelighedsbrillerne.

Det handler nemlig ikke om narcissisten.

- Det handler om dig. God læsning.

## Tegn 1

### DU GÅR PÅ ÆGGESKALLER

Et almindeligt tegn på et traume er, at du undgår alt, der repræsenterer genoplevelsen af traumet – Det kan være mennesker, steder eller aktiviteter. Uanset om det er din ven, din partner, dit familiemedlem, kollega eller chef, tager du dig selv i konstant at passe på, hvad du siger eller gør, der er relateret til denne person, for at undgå at aktivere deres vrede, straf, deres jalousi eller misundelse.

Uanset hvor lidt støj du laver, og hvor meget du har sørget for at være fejlfri, vil du stadig være menneskemisbrugerens mål, når han eller hun føler sig berettiget til at bruge dig som følelsesmæssig stødpude. De nyder ligefrem at observere din frygt.



## Tegn 2

### DU FØLER DIG KONSTANT SKYLDIG

Du føler dig konstant skyldig i noget, selv når en del af dig kan overbevise dig om, at du er uskyldig.

Et gnavnende tankemylder af et brændende ønske om frikendelse for noget som du ikke har begået. Det er faktisk godt at kunne føle sig skyldig, hvis man har gjort noget forkert. Følelsen af skyldfølelse for en handling, der fortjener anger, er et aspekt i mennesket, som er normalt og siger noget om samvittighedsfuldhed.

I modsætning til ikke at kunne føle sig skyldig, kan i sådanne tilfælde være tegn på narcissisme eller psykopati. Har du levet under samme tag med disse, har du altid taget skylden på dig for at undgå ballade og eftervirkningerne er grelle, fordi du har lært sig selv at føle konstant skyld, over at andre har det dårligt. Du ruger over andres negative adfærd, og det vil til sidst føles naturligt for dig, at det er din skyld. Du har ganske enkelt mistet din evne til at sondre mellem, hvad der er rigtig og hvad der er forkert.

### Tegn 3

## DU TILSIDESÆTTER DINE GRUNDLÆGGENDE BEHOV

Du tilsidesætter dine grundlæggende behov og ønsker, ofrer dine følelsesmæssige og endda din fysiske sikkerhed for at behage menneskemisbrugerens. Du var garanteret engang været fuld af liv, målrettet og drømmeorienteret. Blev set som den som andre ville være på grund af den livsglæde. Nu har du det som om, at du udelukkende lever for at opfylde et andet menneskes behov og dagsordener.

Engang syntes hele narcissistens liv at dreje sig om dig; nu drejer hele dit liv sig kun dem.

Du har måske glemt alt om dine mål, hobbyer, venskaber og det er din eneste mission i livet at sikre, at din menneskemisbruger føler sig tilfreds i jeres relation. Selvom du indser ret hurtigt, at han eller hun aldrig vil blive virkelig tilfreds uanset, hvad du gør eller ikke gør, så affinder du dig med det. Blot for at få den lille godbid af beundring og kærlighedsoverfusning, som du engang fik i den første del af misbrugerens lokkeperiode.

## Tegn 4

### DU ER BANGE FOR AT LYKKES

Da mange patologiske "rovdyr" er misundelige på deres ofre, straffer de dem for at lykkes. Dette får deres ofre til at forbinde deres glæder, interesser, talenter, passioner og områder med succes med grusom og uhyggelig behandling. Denne tilstand får deres ofre til at frygte succes, så de ikke bliver mødt med repressalier og reprimander.

Som et resultat kan ofre blive deprimeret, angst, mangle selvtillid og de kan skjule sig fra rampelyset og lade deres misbrugere "stjæle" showet igen og igen. Indse, at din misbruger undergraver dine gaver, fordi de virkelig kun ser dig som konkurrent, hvis du stikker næsen for langt frem. Du vil være bange for at stå frem i dit lys, fordi det vil minde dig om straf.

## Tegn 5

### DU ER SELVISOLERENDE

Mange misbrugere isolerer deres ofre, men ofrene isolerer også sig selv, fordi de skammer sig over det misbrug, de oplever og finder sig i.

På grund af offerets misforståede skyldfølelse og omvendte forståelse af, hvad følelsesmæssig og psykologisk vold er, kan ofre endda omskifteliggøres af retshåndhævende myndigheder, familiemedlemmer, venner og narcissistens haremsmedlemmer, der kan forringe deres opfattelser af misbrug.

De frygter, at ingen vil forstå eller tro dem, så i stedet for at komme ud og søge hjælp beslutter de sig for at trække sig tilbage fra andre som en måde at undgå dom fra flokken og straf fra deres misbrugere.

## Tegn 6

### DU BESKYTTER DIN MISBRUGER

Rationalisering, bagatellisering og benægtelse af misbruget er ofte overlevelsesmekanismer for ofre i psykiskvoldelige forhold.

For at reducere den kognitive dissonans, der udbryder, når den person, der hævder at elske dig, mishandler dig, overlever ofre ved at overbevise sig selv, om at misbrugeren virkelig ikke er så slem, eller at de må have gjort noget for at "provokere" misbrugeren.

En overbevisende overbærenhed sætter hele tiden ind som det første. Man bekræfter alle de negative ting som misbrugerne har overbevist sig selv om, at der nok er noget om snakken. Man tror til sidst selv på, at man er et meget dårligt menneske. Du er skør siger misbrugeren og til sidst tror du på, at det er dig som er skør.

## Tegn 7

# DU HAR UDVIKLET EN FØLELSE AF MISTILLID

Hvert menneske du støder på udgør nu en trussel, og du tager dig selv i at være mistænksom over andres reelle hensigter, især fordi du har oplevet de ondsindede handlinger fra din menneskemisbruger, du engang stolede på.

Din sædvanlige forsigtighed bliver en slags paranoid årvågenhed. Da den narcissistiske misbruger har arbejdet hårdt for at få dig til at betvivle din sunde fornuft og din tro på, at dine oplevelser var ugyldige, har du svært ved at stole på nogen som helst, herunder også dig selv.

## Tegn 8

### DU TROR PÅ BOD OG BEDRING

Du tror på, at der findes et middel derude som kan helbrede den drømmepartner, som viste sig at være totally fake news.

Du er parat til at gøre hvad som helst, hvis bare din misbruger vil få indsigt i sig selv. Og så er du rent faktisk parat til at lade dig misbruge halvt så meget igen. Hallo kæreste du! Det giver ikke mening, det jeg skriver ligenu, men det er sådan, at du har det. Indrøm det.

Du kunne leve med at blive misbrugt halvt så meget, for at genetablere din relation. Du bruger timer på at gennemtænke det hele og græder og græder over det som misbrugeren har budt dig.

NEJ og hør lige her! Du græder over, at du selv har tilladt at lade dig behandle sådan, men projekterer det over på din menneskemisbruger. Du har været et offer, og du skal nu arbejde dig hen imod dit eget lederskab. Du skal lære at tage ansvar.

Din menneskemisbruger er menneskemisbruger, og alarmklokkerne blev totalt lukket ned af din menneskemisbruger. Misforstå mig ikke. Du er blevet misbrugt, men DU tillod det.

Så nu tænder jeg for den igen. Dinge linge ling! Vågn op! det kan lyde hårdt og brutalt, men der skal denne form for hjælp til for at få dig ud af din hypnotiserede traumetilstand. Du lod dig tage ved næsen, og nu skal der ryddes i dig og uden om dig.

Måske har du mistet alt og kan ikke se en fremtid uden din misbruger.

Uanset hvad skal du læse det hele en gang til og forstå at dette rovdyr IKKE kan reddes.

Stop med at finde tegn på, at der er håb. De der første 3 måneder var en stor fed løgn for at lokke dig i fælden. Det er vigtigt at reducere denne kognitive dissonans i den anden retning ved at læse om den narcissistiske personlighed og misbruger taktik; På den måde kan du forene din nuværende virkelighed med narcissistens falske selv ved at erkende, at den krænkende personlighed, ikke den charmerende facade, er deres sande selv.

Husk, at et intens traumbånd ofte dannes mellem offer og misbruger, fordi offeret er "trænet" for at stole på overgreb for hans eller hendes overlevelse. Ofre kan beskytte deres misbrugere mod juridiske konsekvenser, skildre et godt billede af forholdet på sociale medier eller overkompensere ved at "dele skylden" af misbruget.



## JEG ER BLEVET MISBRUGT AF EN NARCISSIST. HVAD NU?

Hvis du i øjeblikket er i et misbrug af enhver art, ved du, at du ikke er alene, selvom du har lyst til at være det. Der er millioner af overlevende over hele verden, der har oplevet, hvad du har. Denne form for psykologisk plage er ikke eksklusiv for hverken køn, kultur, social klasse eller religion. Det første skridt er at blive opmærksom på virkeligheden i din situation og validere den - selvom din misbruger forsøger at drive dig til vanvid og få dig til at betvivle dig selv.

Hvis du kan, så skriv alt ned om de erfaringer, du har gået igennem for at begynde at anerkende virkeligheden af misbruget. Del sandheden med en betroet ven som måske allerede flere gange har nævnt muligheden for dig om at din relation er narcissist. Pas på hvem du fortæller det til. For din menneskemisbrugere har sikkert allerede været ude i marken for at danne alliancer. Traume terapi er meget vigtigt, da din krop har oplevet mange traumatiske ting. Lav en sikkerhedsplan, hvis du har bekymringer over, at din misbruger bliver voldsom.

Det er ikke let at forlade en voldelig relation på grund af de intense traumeobligationer, der kan udvikle sig,

virkningerne af traumer og den gennemtrængende følelse af hjælpeløshed og håbløshed, der kan danne sig som følge af misbrug. Alligevel er du nødt til at vide, at det faktisk er muligt at forlade og begynde rejsen til ingen kontakt eller lav kontakt i tilfælde af medforældre.

Genoprettelsen af dig selv fra denne form for misbrug er udfordrende, men det er rejsen værd at banke vejen tilbage til frihed og sætte de iturevne stykker sammen igen.

Den hjælp jeg kan tilbyde er at hjælpe dig med at hele dine traumer og lære dig at tage lederskab i dit liv. Få din power tilbage i dig. Skabe tillid til livet og mennesker igen for der er så mange skønne mennesker derude, der venter på at møde dig.

Jeg hjælper dig med at manifestere et godt liv igen.

Jeg har selv taget rejsen, og jeg kender hver en krog, hvert et hjørne af de smuthuller, som findes. Som ofre er vi meget sårbare og kan nemt falde tilbage til gamle mønstre. I disse situationer er jeg en skrap tante, som holder dig til ilden.

Din egen power skal du have tilbage. Du skal lære dig selv at kende igen. For på denne rejse med narcissisten mister vi fuldstændig os selv.

- Du skal sættes fri til at være dig!

Kærligst  
Betina Ekman