

# NeoNarcissistisk Samfundscyklus

Om Afviklingen af Sammenhængskraft og Relational Relevant Handlekraft og Empati  
Dans Psykologforenings Debatforum 2019

Af Frank Lyngholm, cand.psych.aut./markedsføringsøkonom

Hvad kommer det til at koste at inddæmme de skader, vi står tilbage med, når den brede befolkning måske en dag, i fælles flok, begynder at tage ansvar for afviklingen af vores samfunds relationsduelighedsressourcer?

Samhørighed er en tilknytningsoplevelse, hvori vi mærker, at nogen *er med os i vores væsens væsentligste indre liv* og vi med dem. Børns fysiske og psykiske overlevelse og udvikling afhænger af en stabil, tryk tilknytningsbåren samhørighed, særligt med mor og far. Samfundsmæssigt er tilknytningspsykologien sat i skammekrogen, og evolutionen har indprentet i vores væsen at blive angst ved at fraværet tryk tilknytning.

Er vi for alene i og med vores indre, lærer vi dårligt at sætte os i andres sted. Dette er narcissismens kernesymptom.

Narcissisme er et fænomen, der kan forstås på mange måder. Det paradoksale er, at måden vi som narcissistisk besværede personer fungerer på, indebærer, at vi netop har vældigt svært ved at forstå verden omkring os på andre måder end vores egen. Vi har svært ved at sætte os i andres sted på en nogenlunde nuanceret, relationsduelig måde. Vi føler os let truet af, at andre ikke nødvendigvis deler vores perspektiver på verden og os selv.

## **Kend dig selv – Demokratiets bæreflade**

Narcissisme er det modsatte af moden empati og relationsduelighed, som følger af tryk tilknytning. Moden relationsduelighed er kendetegnet ved en stabil, nuanceret sanselig og emotionel selvkontakt, der sætter os i stand til med affektiv resonans at reflektere egne og andres indersider med selvindsigt og relevante udvekslinger.

Vi lærer os selv at kende ved at opleve at blive empatisk spejlet, altså retvisende sanseligt og følelsesmæssig gen-kendt og aner-kendt, af vores forældre, og andre vigtige voksne i starten af vores liv. Modsat lærer vi dårligt os selv at kende, når de vigtigste voksne i vores selvoplevelses morgengry er for uempatiske, disengagerede i kontakten med os, fx når de er på terminalkurs (mere om dette senere).

Graden af voksnes udviklingsforstærkende, empatiske nærvær er centralt for børns mentale udvikling. Bærefladen i det udviklingsspejl som voksnes samhørighedsevner udgør for børn, kan være større eller mindre, mere eller mindre klart og plant, buet, eller ligefrem fragmenteret. Det kan også være fraværende. Dets tilgængelighed og kvaliteter afgør modenheden af børns, altså senere voksnes, relationsduelighed og mentale sundhed. Demokratiets bæreflade.

## Narcissistiske Relationsskabeloner

I alle sociale forhold optræder der spejlinger. Spejlinger er andres reaktioner på og opførsel over for os, som giver os tusindvis af indtryk af, hvem vi er. Når vigtige voksne fx ofte reagerer med afvisning, irritation eller ligegyldighed, når børn har behov for kontakt med dem, vil børn med tiden lære at opfatte sig selv som et utåleligt, irriterende og ligegyldigt menneske, når de mærker deres væsners samhørighedsbehov. De lærer, at de er mennesker, der ikke er værd at forbinde sig meningsfuldt til. Medmindre andre kan (mis-) bruge dem til noget for deres egen skyld – fx når børn spejler, altså pleaser *dem*. Dette parasitære tema bliver med stor risiko børns selvoplevede eksistensberettigelse, deres relationsskabelon for samværet med andre mennesker. Som voksne vil de med betydelig risiko genspejle denne holdning og relatere sig ligesådan til egne børn.

## Supermarkedet

Et eksempel fra supermarkedet i vinteren 2018:

For nylig var jeg i supermarkedet en sen eftermiddag. Jeg bemærkede en mor med en klapvogn. Hun lod til at hygge sig pænt godt med noget i sine høretelefoner. Jeg smilede indvendigt og mindedes lidt vemodigt de stunder, da vores børn var små, hvor jeg havde en ledig stund til mig selv, når de små sov.

Da jeg gik forbi de to, og så barnets ansigt, slog mit hjerte en kolbøtte. Jeg snublede over blikket, der mødte mig. En pige på omtrent 1½ år sad ligbleg under klapvognens kaleche med vidt opspilede, isblå øjne, kæberne sammenbidt om sin sut, og et blik så stivnet i vidskræmt rædsel, at jeg associerede til noget fra en skrækfilm. Pigens krop var som forstenet. Kun hendes blik flyttede sig, da hun opdagede mig. Ikke en muskel løsnedes i hendes stivnede ansigt i de 4-5 sekunder, vi havde øjenkontakt. Min vejtrækning blev afløst af en tung isnen i mit bryst. Et ekko af pigens tilstand i mit indre? Hvordan mon hun mærkede sig selv i sit mindre indre?

Hjerteramt drev jeg mig mod kassen – relationelt blåmærket af den skærende kontrast mellem mors veltilpasse tilstand, og pigens isnende rædsel. I mit larmende sind håbede jeg, at det var barnepigen, og ikke mor, jeg havde mødt med den lille – mit sind ledte efter halmstrå.

Ed Tronics berømte *still face eksperiment* er et udviklingspsykologisk eksempel på, hvordan et barn bliver intenst forpint af *ophøret af* sin mors samhørighed i 2 minutter. Eksperimentet kan ses på YouTube, hvor Tronic forklarer, hvad der sker i børn, der oftere oplever udeblivende samhørighedsoplevelser. Indersiden bliver fastlåst i en "*ugly state*". En kronisk trusselsaktivering, som Stephen Porges polyvagale teori angiver som tilstande af *Faint, Freeze, Flight eller Fight*. De 4 F'er.

Personer med udprægede narcissistiske vanskeligheder udsætter netop ofte deres børn (og andre) for trusselsaktiverende samhørighedsfravær med deres forvrængede og udeblivende spejlinger. Med alvorlige relationsnedbrydende konsekvenser til følge. Fx nedsatte evner til at løse relationelle problemstillinger og tilbøjelighed til at forværre sådanne, når vi forsøger at løse dem. Vi bliver tilbøjelig til at få andre til at bære utryghed og utilstrækkelighedsfølelser for os fx ved nedvurdere dem og fremhæve os selv som et mønstereksempel. Denne nedarvede relationelle forvrængningstilbøjelighed reagerer velfungernde mennesker generelt ikke godt på – det er ubehageligt at blive set ned på og samtidig forventes at skulle se op til nogen, der ikke fortjener

beundring. Er vi omvendt selv tilpas narcissistisk forstyrrede, kan vi føle genklang i vores indre dissonans, der motiverer os til at lade os vildlede og underkaste narcissistisk forstyrrede forbilleder.

### **Den NeoNarcissistiske Samfundscyklus**

Det er mit indtryk, at de vestlige samfund, som det danske er en del af, i stigende grad lader til at være præget af individer med narcissistiske vanskeligheder. Det forekommer mig, at eksemplerne herpå bliver stadig flere, og farligere.

Demokratisk valgte statsledere med fremtrædende narcissistiske vanskeligheder verden over peger på, at mange personer i disse lande tilsyneladende identificerer sig med sådanne personer. Dette er en alvorlig udvikling, som det kan være værdifuldt at forstå baggrunden for. I tide.

### **Kan Relationsduelighedens Skred Forklares?**

Så længe der i en større eller mindre gruppe er tilstrækkeligt mange individer med tilstrækkeligt modne relationskompetencer, kan de negative konsekvenser af enkeltindviders narcissistiske svækkelser holdes relativt inddæmmede. De relationelle skader narcissistisk belastede individer forårsager, bliver ikke så omfattende, da de vækker resonans i et fåtal af borgere.

Når andelen af narcissistisk belastede individer vokser, og andelen af individer med mere modne relationskompetencer samtidig reduceres, opstår der med større risiko en tiltagende narcissistisk samfundsudvikling. Det er mit indtryk, at netop et sådant skred langsomt er sket i mange vestlige samfund, særligt igennem de seneste 50 år.

Med termen *Neonarcissistisk Samfundscyklus* refererer jeg til en relativt nyligt opstået accelererende generationscyklus af samfundsforhold i de seneste årtier, der frembyder stadig øgende vækstbetingelser for en forøgelse af andelen af narcissistisk svækkede borgere. Den narcissistiske samfundscyklus lader til at få stadig større inertie.

### **Den Perfekte BrainStorm?**

Med *neonarcissistiske samfundscyklus* refererer jeg til en accelererende andel af narcissistisk belastede børn og unge, der selv bliver forældre en dag. Jeg eksemplificerer i det følgende, hvordan jeg mener, at denne cyklus har taget form og til i styrke i vores danske samfund – den optræder dog tilsyneladende også i andre lande.

Grundlæggende er narcissistisk belastede forældre tilbøjelige til at opdrage børn til at have de relationsvanskeligheder, som de selv er kendetegnet ved. Dette er ikke nyt. Det nye er, at der i bl.a. Danmark er nedbrudt nogle samfundsmæssige buffere, som ikke længere dæmmer op for narcissistiske vanskeligheder. Samtidig optræder der andre, nye forhold, der i sig selv katalyserer narcissistiske vanskeligheder. I kombination risikerer de at blive til en kronisk forstyrrende brainstorm af mental tumult, som bliver de yngstes og kommende generationers uundslippelige livsbetingelse. Store gloser, men læs lige videre.

Som tiltagende narcissistisk forblændet samfund underminerer vi fundamentet for de nyeste generationers mentale modning og trivsel. Fundamentet fremtidens samfundsøkonomi, demokrati og kultur hviler på. Stressede vordende mødre får lettere babyer, der græder mere, og er sværere at

trøste. Det koster i forvejen mentalt belastede forældre større ressourcer, at være betryggende forældre, hvilket let svækker de allerførste tilknytningsbånd. Utrygge fødeafdelinger med taxirisiko farver moderskabets morgengry, så det for ofte bliver til morgengru. Overbelastet personale i vuggestuer, børnehaver og folkeskoler kommer efter, og underminerer også børns muligheder for sikker tilknytning. Terminalbesættelser hos børn og voksne resonansforårmer familielivets samhørighedsmuligheder.

Symptomerne ser vi som mistrivsel hos børn og unge i statistikker, der bliver ved med at pege i negative retninger. Den psykiatri der skal hjælpe børn og unge, fravælger tilknytningsmæssigt at tage hånd om sine egne behandleres tryghed. Alt for ofte bliver behandlere syge af at gå på arbejde i det syge husvæsen, der er udbredt i psykiatrien i dag. Mulighederne for at få betryggende hjælp for de tiltagende mange, der får behov for det, vokser ikke med antallet af nødlidende borgere. Tvært imod, lader det til.

Løsningen kunne være, at vi begynder at tage de seneste 50 års velunderbyggede udviklingspsykologiske forskning alvorlig. At vi foretager investeringer, der i sidste ende vil gøre vores samfund, økonomi og demokrati mere solide, og modstandsdygtige overfor narcissistiske strømninger snarere end at være dem underlagt.

### **Nedbrudte buffere**

Når mennesker er stressede over længere tid, reduceres vores empati. Grundingrediensen i relationsduelige udviklingspsykologiske samspil med vores børn.

Tidligere kunne mere relationsduelige pædagoger og skolelærere fungere som buffere for de mere narcissistisk belastede børn og unge. Pædagoger og skolelærere kunne, grundet mere relevante rammer for deres virke, end de nedbrydende de i stigende grad har i dag, fungere som en slags relationelle *pit stop* uden for hjemmet. *Pit stop*, hvor særligt de relationsdueligt mindst velnærede børn og unge kunne tanke relationsduelige samhørighedsoplevelser.

De relationelle ressourcer i daginstitutioner og folkeskoler er i dag afgørende decimerede. Børneprofessionelle har markant ringere rammer for at møde børn og unge med sindsrolig resonant relationsduelighed. Nedskæringer, folkeskolereform og psykiatrisk inklusionsiver udmønter sig i færre og tiltagende stressede pædagoger og lærere.

Det nye er altså blandt andet, at den buffer imod den almindelige narcissistiske generationscyklus, som relationelt mere velfungerende vuggestue-, børnehave- og skolepersonale tidligere kunne udgøre, lader til at være ved at være alvorligt nedbrudt af årtiers reduktion af de nødvendige rammer for dens opretholdelse. Vi er den nation i verden, der tidligst og i flest timer lader vores mindste være i andres varetægt. Et socialt eksperiment, der for længst er faldet uheldigt ud.

Når vi samtidig inkluderer de mest relationsudfordrede børn i et i forvejen overbelastet system, som det er sket i folkeskolen, bliver ondt grimt for flere. Relationsudfordrede børn har oftest brug for ekstra solid kontakt til relationsduelige voksne, og med færre børn. I dag hjælpes de dårligere og forstyrres derfor med større risiko også andre børn i deres udvikling.

Kort sagt, færre og mere stressede børneprofessionelle indebærer færre professionelle empatiske, relationsduelige voksenressourcer, som alle børns udvikling kan næres af.

## Mere stressede forældre

Stress reducerer som allerede nævnt empati. Når vi som forældre over for lange perioder overbelaster os selv, fx med for stort arbejdspress og for høje ambitioner inden for andre af voksenlivets præstationsgenrer, reducerer vi de relationelle ressourcer, som vores børns udvikling har brug for som nærværende grundstof. Mange forældre placerer sig i en spidsborgerlig skruestik af hårdtpumpede boliglån og karrierer, der giver mistrosvsel bedre kår.

Andelen af stressede voksne har været støt stigende det seneste årti, måske længere. Tiltagende mange forældre bliver syge med stress. En konsekvens heraf er forøgede, negative udviklingspsykologiske konsekvenser for vores børn.

## Terminal-zombier

Endnu et relativt nyt samfundsfænomen er børns afsættelse til og besættelse af (læs: selvtab til) skærme, terminaler. Selv helt små børns brug af terminaler (iPads, telefoner, gaming pc'er) er steget eksplosivt det seneste årti.

Menneskehjernen er evolutionært indrettet til at udvikle sig via "live" samspil med andre ansigter og hele kroppe, i levende gensidig interaktion. Disse samspil er forudsætninger for, at vi lærer at løse komplekse udfordringer på relevante måder.

Den canadiske misbrugsekspert Gabor Maté identificerer terminal misbrugsadfærd som den, stofmisbrugere udviser, når vi fx tager en iPad fra en 5-årig: raseri efterfulgt af relationel resignation. Terminaler er stærkt afhængighedsskabende og tilknytningserstattende – de udviklingshæmmer hjerner i udvikling, slår han fast.

Når småbørns levende samspil med andre erstattes af relationsdøde, quick-fix-tilfredsstillesterninaler, der virker som relations- og ansigtsløse sociale dopaminfixmaskiner i deres indre, afvikles den udviklende hjernes brændstof. Terminalkontakt forfører til fysisk inaktivitet, og den dræner hjernens synapser for dopamin. Dopamin er hjernens motivationsbrændstof.

Maté forklarer, at børn udvikler et tilknytningsforhold til terminaler, som medfører, at hjernecellers dopaminreceptorer aktiveres og belønner irrelevant, tomt. Børnehjernen tømmes for motivationsbrændstof til læreberigende omgang med den faktiske virkelighed. Evnen til at kæmpe for noget, udholde frustration, underudvikles. Det samme gør den koncentrationsevne, som følger af levende, tilstrækkeligt modne samhørighedsoplevelser med levende, modent relationsduelige mennesker.

Skærmtiden afvikler udviklingsressourcer og -potentialer i en udviklende hjerne.

Hjerneforskeren Manfred Spitzer taler om *digital demens* som konsekvens af, at terminaler erstatter levende relationer og fysisk omgang med omgivelserne. Børnehjerner underudvikles som følge af fravær af levende samhørighedsoplevelser. Udviklingen af børns relationsduelighed undermineres. Dette øger også omfanget af narcissistiske vanskeligheder.

Det er mit indtryk, at flere og flere børn og voksne bliver en slags relationelle terminalzombier, som ikke er døde, men halvt til stede, u-levende åndsfraværende i deres relationer.

Terminaler underminerer kontakten ansigt-til-ansigt, krop-til-krop, krop-til- fysisk-omverden, som vores organisme igennem millioner af år er tilpasset at have behov for kontakt til for at udvikle sig sundt. "Terminal" kan i øvrigt både betyde døende, endestation, uhelbredelig sygdom, eller et elektrisk apparat med en skærm. Et tankevækkende sammenfald.

Som narcissistisk belastede terminalzombier kan vi i øvrigt relativt let manipuleres, fx politisk. Fordi vi vores realitetsvurderende selvoplevelses forankring underudvikles. Trumps USA, Putins Rusland er højaktuelle eksempler.

### **Faceless facebook – asociale medier?**

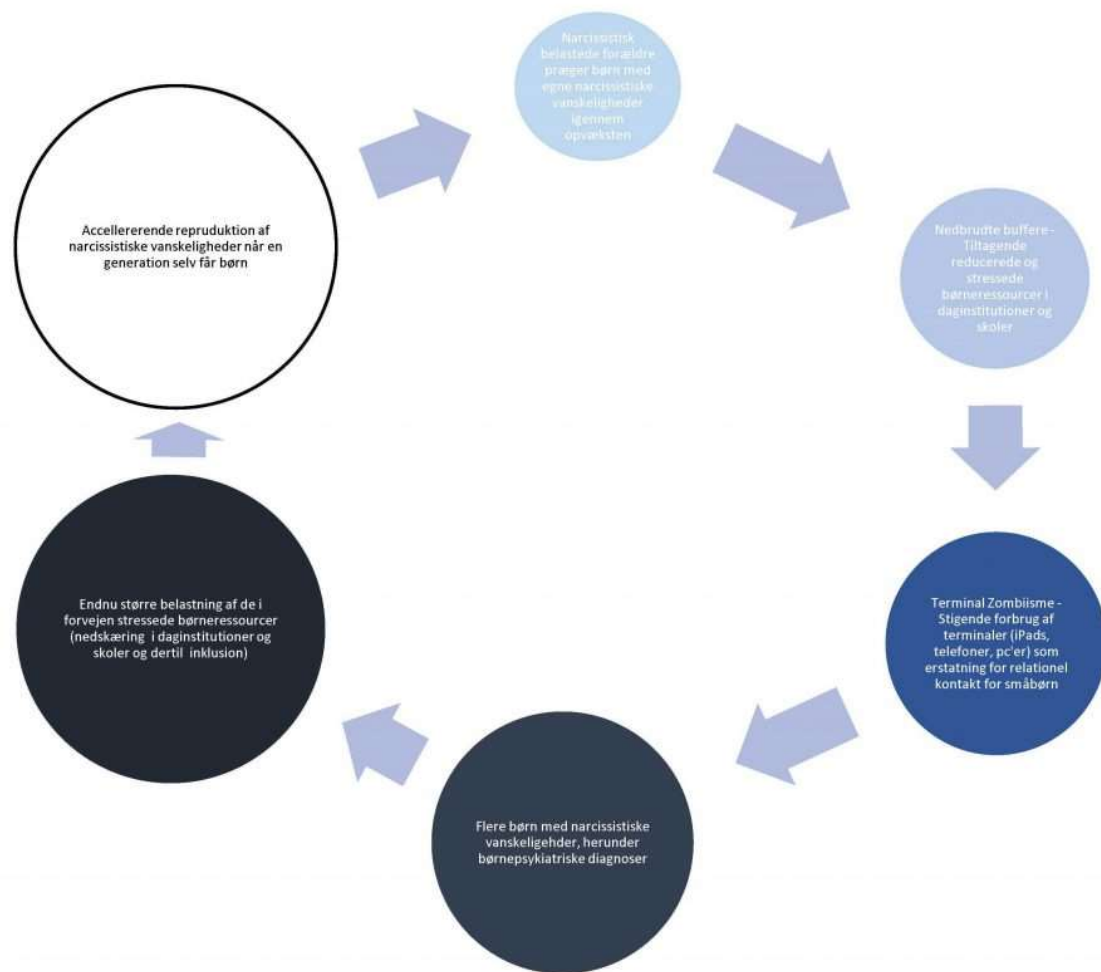
Det er mit indtryk, at sociale medier som Facebook, Instagram og Twitter fastholder større børn og voksne i en fortsat, og måske med årene stigende, relationsberøvende og-bedøvende skærmfastlåst terminalbevidst. En *ikke-kontakttilstand*.

Store dele af verdenssamfundet lader til at være ramt af en afhængighed af døde 2-dimensionale, tomme spejlinger og hul anerkendelse (likes) som væsentlige omdrejningspunkter for deres eksistens. Som ludamanisk afhængighed af belønningen, lader den styrende psykologik at være "*Når de andre liker mig, må de kunne li' mig!*".

Skærmens spejlinger suger livet ud af barnet, der som den antikke Narcissus ender med at stirre på eget spejlbillede i søen. Narcissus spejlede sig så længe, at han mistede føling med virkeligheden og døde af tørst. Han opgav at mærke til sine grundlæggende behov til fordel for et forførende spejl.

Narcissisme er kendetegnet ved indre tomhed, fragmenteret, usikker selvfølelse. Disse forstærkes let af brugen af sociale medier som Facebook og Instagram. Når vi bedøvet spejler os i likes af 2-dimensionelle billeder, og de andres tilsvarende livlighedsamputerede udgaver af sig selv. Det er mit indtryk, at Facebook tærer på vores sanselighed og selvfølelse, ligesom afhængigheden den skaber øget behovet for at blive (over-)”set”. Og som navnet Instagram lægger op til, så skal det hele ske nu, uden ventetid.

I samspil ser jeg, at ovenstående forhold har den konsekvens, at andelen af narcissistisk udfordrede borgere er steget og fortsat stiger. En accelererende, reproduktiv, neonarcissistisk cyklus, der kan illustreres som følger:



## Den NeoNarcissistiske Samfundscyklus

### Nedbrydning af den relationsduelige arvemasse

Still-face-tilstanden i supermarkedet, fraværet af noget umiddelbart usynligt er rædselsvækkende og ødelæggende for et mindre indres udvikling. Særligt når det heller ikke er mærkbart for vigtige andres større indersider.

Graden af relationsduelighed, psykisk sundhed, går i arv, fra generation til generation.

Ligesom vi økonomisk kan arve en formue eller et konkursbo efter vore forældre, og det samfund, vi er vokset op i, kan vi i relationel forstand arve mere eller mindre psykisk moden relationsduelighed. Overleveringen af vores relationelle arv foregår løbende, særligt i starten af vores liv, fra voksne til børn.

Det er mit indtryk, at vi i stigende grad er igang med at glide over i bevidstløs, ureflekteret neonarcissistisk terminalbevidstløshed, som vil hjerne- og personlighedsskade særligt den yngre generation. Når denne generation selv bliver forældre, vil flere mangle basal relationsduelig formåen i forældreskabet.

Vi risikerer, at det vil tage flere generationers genopretningsindsats at udbedre svindet i vores relationelle arvemasse, hvis vi bliver ved med bevidstløst at afvikle andelen af kontaktbare, relationsduelige voksne, der kan nære de nyeste generationers indersider.

Hvis ikke vi begynder at erkende konsekvenserne af den neonarcissistiske samfundscyklus, risikerer vi at ende som nationer overbefolket af relationsforstyrrede og -forstyrrende neonarcissister. Borgere, der tærer på alles relationelle ressourcer, snylter livet ud af andre, inklusive deres allermindste. Hvordan ser denne tæring ud? Måske mødte jeg den i supermarkedet? Den er for tiltagende mange tilsyneladende usynlig og umærkelig. Måske fordi der er tale om *fravær* af noget essentielt, men usynligt.

Vores samfunds fremtidige relationskultur kommer til at hvile på de individers relationsduelighed, som vi er i gang med at skabe i dag. Erkender vi ikke i tide de udviklingsmæssige konsekvenser af fraværende forældre, stressede pædagoger og folkeskolelærere, som terminaler og sociale medier har for børns psykiske habitus, får vi endnu større problemer i fremtiden, end vi allerede oplever.

I yderste konsekvens risikerer vi, at alt vurderes lige gyldigt (læs: lige velfungerende), og kaos bliver idealet og konsekvensen. Psykisk sundhed og patologi flyder sammen. Det abnorme bliver i stigende grad det normale.

For mit eget vedkommende ængstes jeg for min alderdom, hvis jeg ender med at skulle plejes af en hyggeligt smilende terminalzombie.

### **Referencer:**

Ed Tronics Still Face Eksperiment: <https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Gabor Maté om Terminaler: <https://www.youtube.com/watch?v=IQ4ifp2IKvs>

Manfred Spitzer om Digital Demens: <https://www.youtube.com/watch?v=VBopndZ4uhI>