

# SPOT EN ULV

## I FÅREKLÆDER

DEN 'SKJULTE' NARCISSIST



**Helle Rannes**  
Personlig coach



# VELKOMMEN

---

Der er flere typer af Narcissistisk Personligheds Forstyrrelse, men jeg vil ikke komme ind på hver enkelt da de alle har nogle generelle træk og for mig handler det ikke om narcissisten men om hvordan du kan komme hel ud på den anden side efter et forhold med ham.

Eftersom jeg har taget udgangspunkt i min egen erfaring med en narcissist vil det handle om den type som kaldes en Covert, skjult eller introvert narcissist.

Denne type kan være meget svær at 'opdage' da han går meget stille med døren, er venlig, vellidt og virker meget hjælpsom især i nærområdet hvor han bor.

I denne E-bog vil jeg gennemgå nogle af de lettere genkendelige træk han har, som du måske kan nikke genkendende til.

Det er ikke kun mænd der har Narcissistisk Personligheds Forstyrrelse, kvinder kan også have det. Jeg har valgt at skrive 'ham' fordi jeg har flest kvindelige klienter.

Denne e-bog har til formål at få dig til at åbne dine øjne for hvem du er i et forhold med så du dermed kan forstå hvad og hvem du har med at gøre, så du derved kan tage dine forholdsregler.

Du vil finde ud af at, der ikke er noget galt med dig, og at du slet slet slet IKKE er alene, der er mange i samme situation, som dig.

Forhåbentlig kan jeg give dig en forståelse for hvordan du spotter en narcissist så du ikke igen lander i den slags giftige forhold.

E-mail serien du har skrevet dig op til vil handle om 'vejen fra i mødes og til forholdet bliver en realitet' hele denne proces håber jeg du kan nikke genkendende til så kan se at det ikke er noget jeg finder på, men det er sådan narcissisten gør og altid vil gøre.

At alt er planlagt så det sker som narcissisten vil ha' det til at ske.

God læselyst.  
Helle

**Helle Rannes**  
Personlig coach

# INDHOLD

**01**  
kapitel

HAN ER FØLELSESMÆSSIGT AFSTUMPET

side 4

---

**02**  
kapitel

HAN HAR ALDRIG SKYLDEN

side 5

---

**03**  
kapitel

HAN RESPEKTERER IKKE DINE GRÆNSER

side 7

---

**04**  
kapitel

HAN ELSKER AT TALE OM SIG SELV

side 10

---

**05**  
kapitel

HAN TÅLER IKKE KRITIK

side 11

---

**06**  
kapitel

DEN ULTIMATIVE STRAF, 'THE SILENT TREATMENT'

side 12

---

# HAN ER FØLELSESMÆSSIGT AFSTUMPET

---

### **Han er følelsesmæssigt afstumpet.**

Det betyder at du ikke kan mærke ham, der er ingen intimitet imellem jer.

Hvis du er ærlig overfor dig selv så er det noget af det du higer efter, men aldrig kan opnå i et forhold med ham.

Han er simpelthen ikke i stand til at give dig det du søger.

Det er lige meget hvor tæt han er på dig, så vil han altid føles, som om at han er langt væk, eller værende ikke til stede. Det er som om at han altid er på vej videre til det næste...

Han er ikke i stand til at 'lukke' dig ind for tænk nu hvis du opdager hans sande jeg, og derfor kan du aldrig komme rigtig tæt på ham.

Det betyder også at han ikke har følelser for dig, ja jeg ved godt at det er lige på og hårdt, men ikke desto mindre er det sandt.

Han er ikke i stand til at elske nogen, ikke engang sig selv.

# HAN HAR ALDRIG SKYLDEN

---

### Han har aldrig skylden.

Alle andre mennesker gør det hele i mod ham, så lige meget hvad der sker, så vil han aldrig nogen sinde påtage sig skylden.

Hvis det sker at han påtager sig skylden, så gør han det kun fordi han ved han kan opnå noget med det.

Der er ikke noget galt med ham, det er alle de andres skyld.

Hvis der er noget, der er hans skyld og du konfronterer ham med det, så vil han altid på en eller anden måde kunne vende det så det er dig der har gjort noget galt.

Det bedste du kan gøre er:

Aldrig at konfrontere ham, du får ikke noget ud af det, andet end han vil gøre helvede endnu mere hedt for dig.

Du vinder ikke noget ved at konfrontere ham, så gør dig selv en stor tjeneste at lade være.

Du får ham alligevel aldrig til at indrømme noget.

Han vil bare vende det hele og bruge det imod dig.



## **NEVER EVER CONFRONT!**

Hvorfor er det vigtigt at du ikke konfronterer ham.

Konfronterer du ham med hans fejltagelser og dårlige sider bliver han meget vred og rasende.

Han vil altid vende det så, der er noget galt med dig og at du er skyld i alle hans problemer.

Han vil så straffe dig med den ultimative straf og det er  
'The silent treatment'

Læs om dette i Kapitel 6

# HAN RESPEKTERER IKKE DINE GRÆNSER

### Han respekterer ikke dine grænser.

Måske har du allerede prøvet at sætte grænser.

Hvis du prøver at sætte grænser så vil han flytte dem lidt efter lidt og på den måde 'opdager' du det ikke.

Selv hvis du fortæller ham lige ud hvor dine grænser går, så vil han ikke respektere det, i sær ikke hvis de ikke passer ham.

Husk på at han vil gøre det, der skal til for at du gør alt det han vil have dig til at gøre.

Via manipulation flytter han stille og umærkeligt dine grænser.

Det er ligesom historien om frøen, hvis du smider den ned i en gryde med varmt vand så hopper den op igen, men hvis du smider frøen i en gryde med koldt vand og varmer det op ganske langsomt, så bliver frøen i vandet, fordi den vænner sig ganske langsomt til det varmere vand.

På samme måde er det med dig, du vænner dig også langsomt til at dine grænser bliver rykket og derfor opdager du det ikke.

Hvis du lige nu slår dig selv oven i hovedet over at du hoppede på den, så stop lige nu, du er ikke forkert eller svag eller dum.

Det er ham der er noget galt med.





”

Der er en revne i  
alting, det er sådan,  
lyset kommer ind.

~Leonard Cohen





### Overordnede Karaktertræk:

- Mangel på empati
- Offer mentalitet
- Tomhed
- Stædighed - giver sig aldrig
- Undskylder sjældent - med minde han opnår noget ved det
- Evner at give dig skyldfølelse
- Ekstremt selvcentreret - han er Guds gave til universet
- Patologisk løgner - han er karismatisk, charmerende, en mester i manipulation og har en næsten magnetisk tiltrækningskraft
- Meget nærtagende overfor kritik
- Ude af stand til at skabe ægte følelsesmæssige bånd med andre
- Ude af stand til at føle dårlig samvittighed og fortrydelse
- Giver andre skylden for hans problemer
- Har lav følelsesmæssig intelligens - svært ved at forstå andres følelser og behov.
- Meget materialistisk, det er vigtigt for ham med dyre ting og 'de rigtige mærker'

# HAN ELSKER AT TALE OM SIG SELV

---

### Han elsker at tale om sig selv.

Uanset hvad du prøver at tale med ham om så vil han altid på en eller anden måde få drejet samtalen hen på ham, f.eks. hvor fantastisk han er, hvor go' han er, hvor fantastiske mennesker han er omgivet af og mere i den dur, han vil altid prøve at fremhæve sig selv.

Husk at han er Guds gave til universet! I følge ham selv.

I nogle tilfælde kan det også handle om hvor hårdt det er at være ham, hvor meget han skal udstå eller udholde i forhold til andre mennesker, som altid er imod ham, dette er en af hans yndlings taler.

Han er det største offer og det er altid andres skyld - aldrig hans egen.

-Eller han får drejet samtalen så den handler om noget han gerne vil tale om. Han har ingen interesse i at tale om dig, hvad du gerne vil eller hvordan du har det.

Han vil allerhelst kun tale om hvad der er vigtigt for ham.

Det er ikke vigtigt for ham hvordan du føler eller hvad du går og laver, for ham er HAN det vigtigst for jer begge.

Han er centrum i JERES univers!

ALT vil altid kun dreje sig om hvad han får ud af det - hvad du kan give ham - du er hans 'forsyningskilde' han lever af dine positive og negative følelser/reaktioner.

# HAN TÅLER IKKE KRITIK

### Han tåler ikke kritik.

Selv hvis det ikke er ment som kritik - hvis du prøver at fortælle eller sige et eller andet om ham eller til ham, som er personligt, det behøver ikke at fordi du mener noget kritisk om ham, men det er noget personligt, så vil han altid opfatte det der bliver sagt om ham, som kritik

Kritik er noget af det værste, det kan han ikke tåle fordi han inderst inde er meget kritisk over for sig selv, og han er bange for at du vil gennemskue hvordan han virkelig er, derfor har han sådan en ydre facade han skjuler sig bagved. Han har et falsk billede af sig selv fordi virkeligheden ikke er rar at tænke på.

Så når du siger noget om ham, som opfattes som kritik, så reagerer han. Kritik eller ej, så vil han altid opfatte det på den måde og derved reagere som et femårigt barn, der er forurettet. Han vil føle sig såret, det kan han ikke ligefrem vise så han bliver meget vred og det går ud over dig.

Han vil helt sikkert 'takke' dig, ved at bruge det stærkeste våben han har:

The silent treatment!  
Kommer i næste kapitel.

Måske kender du det allerede, ellers kan du bladre om på næste side og læse om det.

# DEN ULTIMATIVE STRAF

## THE SILENT TREATMENT

---

### **The Silent Treatment.**

Denne form for straf er et særligt kendetegn ved den introverte/skjulte narcissist.

Det går i alt sin enkelthed ud på at han lukker dig ude, han taler overhovedet ikke til dig de næste dage eller uger - og denne straf er den værste form for psykisk terror du kan blive udsat for.

Du bliver fuldstændig ignoreret - totalt frosset ud - for det meste ved du ikke engang hvad du har gjort forkert og tror fejlagtigt at det er dig der er noget galt med fordi dette sker fuldstændig uden varsel og uden forklaring.

-Det er den ultimative straf!

Der kommer helt sikkert ikke nogen forklaring - det kan være noget du siger, der bliver opfattet, som kritik af ham eller noget fuldstændig ubetydeligt, som åbenbart rammer ham.

Denne form for straf rammer dig hårdt og det er han udmærket klar over, det er derfor han bruger den, for så kan du lære det - hvad 'det' så end er!

Det er svært at lære noget, når man ikke ved hvad man har gjort galt.

## DEN COVERTE NARCISSIST

Denne type er måske ikke så kendt som de andre typer af narcissister.

Den coverte narcissist er måske nok den mest farlige form for narcissist, da vedkommende virkelig er en ulv i fåreklæder!

Den coverte narcissist er den søde og rare, ydmyge, lidt usikre - ja måske endda generte - person, der er villig til at give en hånd til alt og alle og som vil gøre alt for dig (det siger han i hvert fald). Noget helt andet er hvad han rent faktisk gør.

Udadtil virker han, som et kærligt, loyalt, givende, hjælpsomt og meget venligt menneske, der elsker dyr og børn. På overfladen fremstår han, som en rolig, tålmodig og fattet person.

Under overfladen er han dog ekstremt egoistisk og selvcentreret og du kan sætte flueben ud for samtlige af narcissistens kendetegn.

Den coverte narcissist udfører sit ødelæggende arbejde bag lukkede døre og skjult for offentlighedens blikke. Når døren lukkes bag ham, er han manipulerende, utro (har utallige affærer for at tilfredsstille hans konstante behov for validering og bekræftelse) og har et ekstremt temperament, der kan udmønte sig i fysisk vold.

Den coverte narcissist forvirrer sine ofre, fordi han kan virke meget sårbar og skrøbelig. Han leder hele tiden efter sympati fra sin omverden og en forsikring om, at han er god nok.

Nedenunder alt det her, sker der det, at den coverte narcissist manipulerer og ødelægger de mennesker, der er tæt på ham.

Coverte narcissister er ofte højt respekterede mennesker og ofte sidder de i en lederposition (politikere, præster, lærere, læger, terapeuter etc.) eller de har en eller anden form for magtposition, hvor de kan manipulere med andre til egen fordel, mens de stadig fremtræder udadtil som den pæne mand

Derfor vil dit liv med en narcissist altid være et liv i stress og uvidenhed om hvornår han eksploderer næste gang.

Hvis du har sådan en person i dit liv, så se at komme væk i en fart. Brug ikke tid og energi på at fortælle andre om, hvor forfærdelig og ubehagelig han er, for de vil ikke tro dig alligevel. Husk på, at overfor andre og i offentligheden er han sød og venlig.

**'Nej det er ikke synd for ham og du kan ikke redde ham!'**

HVAD SÅ NU?

# VIL DU VIDE MERE?

Dette er blot et meget lille udsnit af hvad du kan forvente dig af en Covert Narcissist, Hvad så nu, hvor du måske er blevet klar over at dit forhold ikke er og aldrig bliver et 'normalt' forhold? Hvordan kommer du videre herfra og kan det overhovedet lade sig gøre?

Ja! Det kan lade sig gøre, først og fremmest kræver det at du har en forståelse for hvad Narcissistisk Personlighedsforstyrrelse er for noget og hvordan det påvirker dig i dit parforhold med en narcissist.

Hvad kan du selv gøre for at ikke miste dig selv og dine værdier og virkelig at vide hvilke karaktertræk og adfærdsmønstre en narcissist har. Dette er meget vigtigt for dig for at du kan forstå hvordan du overhovedet kunne havne i 'den slags forhold' og hvad du skal være opmærksom på så du ikke udsætter dig selv for det igen.

Vi kan ikke sætte en label på dem, det er ikke vores job, men hvis du kan sætte flueben ud for en del af disse særlige karaktertræk og særlige adfærdsmønstre så kan du tage dine forholdsregler.

I stedet for at kalde dem narcisister kan vi kalde dem for 'røvhuller' for det er lige præcis hvad de er, for de er udmærket klar over hvad de gør.

Kunne du tænke dig at få mere klarhed om det er en narcissist du er i et forhold med, så har jeg et gratis mini kursus du kan tilmelde dig.

Tilmelding til mini kursus bliver sendt til dig i en mail.



# HVAD SÅ NU?



Jeg har selv været fanget i det narcissistiske univers .  
Jeg stødte heldigvis på værktøjer, der gjorde mig i stand  
til at komme ud af det rimeligt hurtigt og med en  
forståelse for hvad der skete og hvorfor.  
Det er disse værktøjer jeg bruger i min coaching og  
mine forløb.

**Helle Rannes**  
Personlig Coach

## GRATIS MINI KURSUS

Tilmeldings link til mini kursus bliver sendt til dig i en separat mail.

