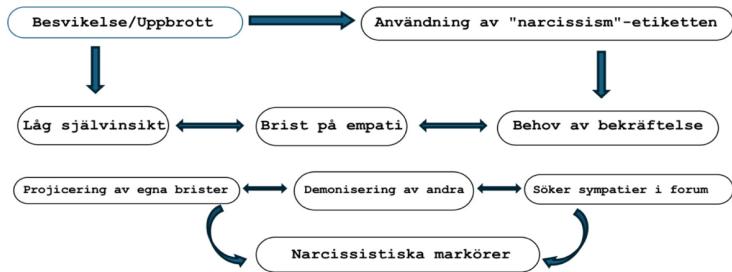


Ett grundläggande attributionsfel

Problematiken med att använda komplexa termer som etiketter eller skälsord

Skriven av: Billy Ljungberg

Datum: 23 juli 2025



Innehållsförteckning

1. Introduktion
2. Sammanställning av personlighetsstörningar
 - 2.1 Borderline personlighetsstörning (BPD)
 - 2.2 Antisocial personlighetsstörning (ASPD)
 - 2.3 Narcissistisk personlighetsstörning (NPD)
3. Problematiken med att använda ”narcissism” som vardaglig etikett
 - 3.1 Förenkling av komplex psykologi
 - 3.2 Sambandet mellan användandet av etiketten- och narcissistiska markörer
 - 3.3 Förklaring
 - 3.4 Är anklagaren den verkliga narcissisten?
4. Varför skadligt
 - 4.1 Besvikelse som drivkraft och projicering som utlopp
 - 4.2 Utvecklande frågor för anklagaren

1. Introduktion

Du som just nu har lagt barnen, stängt dörren till köket och sitter med mobilen i handen – igen – och tänker ”men är han verkligen så sjuk i huvudet?” – det här avsnittet är till dig.

Borderline personlighetsstörning (BPD), antisocial personlighetsstörning (ASPD) och narcissistisk personlighetsstörning (NPD) tillhör kluster B i DSM-5, den grupp som kallas ”dramatiska, emotionella, impulsiva”. De delar ett gemensamt arv: tidiga anknytningsbrister som gör att vuxna relationer känns som liv eller död. För dig som just nu känner att ditt liv blev just död – där familjedrämmen sprack och du inte vet om du orkar hämta på förskolan imorgon – är det här inte torr statistik. Det är en karta över varför din kropp fortfarande skriker trots att skilsmässan är klar.

Vi kommer att använda forskningen som ett tändsticksask du får ta med dig ut i natten: inte för att tända eld på hans bild, utan för att se var gränsen går mellan farlig ex-partner och farligt självbedrägeri. För när termen ”narcissist” blir det enda ord du orkar säga har du redan förlorat språket för allt det andra – din egen skuld, din egen längtan, din egen rädska att du kanske överdriver.

Den här texten är skriven i den där skärande tystnaden mellan klockan 23:42 och 04:17, när du googlar ”hur förklarar jag för barnen att pappa aldrig ber om ursäkt” och samtidigt undrar ”tänk om det är jag som är den sjuka”. Vi kommer att hålla båda de tankarna i handen samtidigt.

2. Sammanställning av personlighetsstörningar

2.1 Borderline personlighetsstörning (BPD)

Beskrivning och statistik

BPD är det diagnosnamn som ofta dyker upp i ditt flöde när du läser om ”känslomässiga berg-och-dalbanor”. För dig som har levt med någon som skar sig själv efter varje föräldramöte, som grät i timmar för att du kom fem minuter för sent, är siffrorna inte abstrakta:

- 69–75 % har någon gång skadat sig själva (Kjeliander, 1998).
- 3–9,5 % dör av sitt eget hand. Det är 400 gånger oftare än dina grannar (McGlashan, 2016).

Anknytningsteori

Du kanske minns hur din svärmar alltid sa ”hon har alltid varit så känslig”.

Forskningen säger: 8 % av dem med BPD hade en trygg bas som liten. 75 % hade en mamma eller pappa som grep tag på kvällen och försvann på morgonen. Du behöver inte ha psykologexamen för att känna igen mönstret: du gick på äggskal, du anpassade dig efter vuxen världen, du tröstade fast du var barn, och det finns en risk att du som vuxen upprepar beteenden som kommer ur en annan tid i relation till andra människor än din partner.

Förklaring

Det du upplevde som ”hon kastar sig på dörren om jag går på toa” är inte manipulation – det är ett barn som fortfarande sitter i vuxen kropp och tror att tomrummet du lämnar bakom dig är för alltid. När du nu sitter med ditt dåliga samvete – ”varför lämnade jag en sjuk människa?” – kan du lägga till: ”för att

jag också blev sjuk av att försöka bota någon med kärlek”.

2.2 Antisocial personlighetsstörning (ASPD)

Beskrivning och statistik

ASPD är diagnosen du faktiskt är rädd för. Den du läser om på Flashback klockan 02:11. 1–4 % av befolkningen, men upp till 80 % i fängelser. Du tänker: ”han har aldrig suttit inne, men han lög om skulderna, han hotade med advokat, han sa att jag aldrig skulle få träffa barnen igen”. Anknytningsteori 60 % av dem med ASPD hade en förälder som inte svarade när de grät. 5–10 % hade någon som kom när de ropade. Du minns kanske att svärföräldrarna skröt om ”självständighet” redan på dagis – han kunde sova över var som helst. Det var inte självständighet. Det var överlevnad.

Förklaring

När du nu funderar på om du vågar ha honom kvar på föräldramöten – han som aldrig verkar förstå vad han gjort – kan du lägga till: ”jag behöver inte övertyga honom om skuld. Jag behöver bara skydda mig och barnen från någon som inte har förmågan att känna skuld”.

2.3 Narcissistisk personlighetsstörning (NPD)

Beskrivning och statistik

NPD är ordet du skrivit i ditt block, i sms till din bästis, i det där utkastet till socialtjänsten: ”jag tror han är narcissist”. 1–6 % av befolkningen, men 20 % av ledare. Du tänker: ”han sa att jag aldrig skulle klara mig utan honom, att jag var en dålig mamma, att ingen annan någonsin skulle älska mig”.

Anknytningsteori

55 % av de grandiosa hade en förälder som applåderade varje steg, men gick ut rummet när de föll. 40 % av de sårbara hade en förälder som glömde bort vilken sport de höll på med. Du minner kanske hur svärmor visade upp fotoalbum där han alltid stod i centrum – men ingen frågade hur han mårde.

Förklaring

När du nu känner dig galen för att du fortfarande vill att han ska säga ”du var viktig” – lägg till: ”hans hjärna är inte konstruerad för att se mig. Den är konstruerad för att spegla honom själv”.

3. Problematiken med att använda ”narcissism” som vardaglig etikett

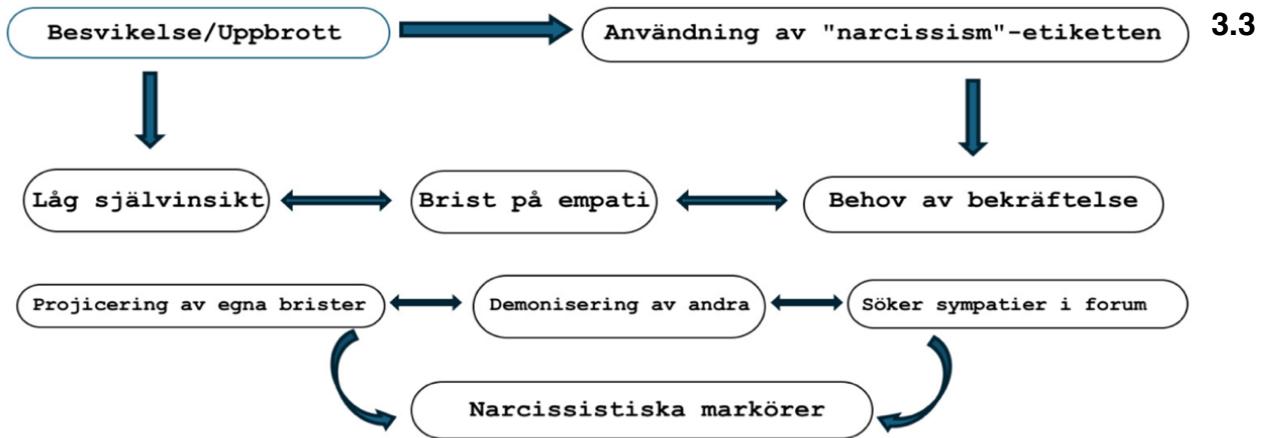
3.1 Förenkling av komplex psykologi

Du har redan skrivit det där meddelandet i vännens chatt: ”jag tror han är narcissist, läs den här listan”. Det tog tio sekunder. En klinisk diagnos tar tio timmar, ibland tio år. Dickinson och Pincus (2003) påminner om att narcissism kan vara grandios eller sårbar – och båda kan bära ditt smeknamn. Det betyder att din snap-diagnos kanske säger mer om din egen smärta än om hans psyke.

Du har sett Facebook-grupperna där anonyma kvinnor lägger upp smskonversationer och får 300 kommentarer som vrålar ”lämna psykopaten!” Du har känt suget: tänk om jag bara lägger upp den där röstinspelningen, då kommer alla förstå. Stanna där. För varje gilla-markering du får förlorar du en

möjlighet att hämta hem ett barn som fortfarande älskar sin pappa.

3.2 Sambandet mellan användandet av etiketten- och narcissistiska markörer



Förklaring av modellen:

- **Besvikelse/Uppbrott:** En känsloladdad händelse, såsom ett relationsuppbrott, fungerar som en utlösande faktor. Denna besvikelse driver behovet att förklara eller rationalisera varför relationen misslyckades.
- **Användning av “narcissism”-etiketten:** Istället för att reflektera över komplexa orsaker används termen “narcissist” som en förenklad förklaring. Detta beteende är ofta omedvetet och drivs av ett behov att skylla på den andre.
- **Låg självinsikt:** Att snabbt stämpla någon som narcissist tyder på låg reflektiv funktion (RF), en egenskap kopplad till NPD (Fonagy et al., 2002). Anklagaren har svårt att se sin egen roll i konflikten och projicerar istället brister på den andre.
- **Brist på empati:** Genom att demonisera ex-partnern, särskilt offentligt, visar anklagaren en oförmåga att förstå den andres perspektiv (mentalisering) eller känslor vilket är en central markör för NPD.
- **Behov av bekräftelse:** Att använda termen i forum eller sociala medier för att ”hänga ut” någon kan drivas av ett behov av sympatier eller validering från andra, en annan narcissistisk egenskap.
- **Projicering av egna brister och Demonisering av andra:** Dessa processer förstärker varandra, där anklagaren projicerar sina egna osäkerheter eller brister (t.ex. låg självinsikt) på den andre, samtidigt som de demoniseras ex-partnern för att framställa sig själv som ett offer.

- **Söker sympatier i forum:** Genom att dela anklagelser i anonyma eller offentliga sammanhang söker anklagaren bekräftelse från en publik, vilket speglar NPD:s behov av beundran.
- **Narcissistiska markörer:** Sammantaget kan dessa beteenden – låg självinsikt, brist på empati, behov av bekräftelse – indikera att anklagaren själv uppvisar drag associerade med narcissism, vilket skapar en paradox.

Modellen visar att beteendet att använda ”narcissism” som en etikett inte bara är en förenkling av komplex psykologi utan också kan spegla narcissistiska drag hos anklagaren. Pilarna illustrerar hur dessa faktorer är sammankopplade, där besvikelse driver projicering, som i sin tur förstärks av låg empati och behov av extern validering.

Särskilt problematiskt blir det när termen används om fäder till gemensamma barn:

- **Hur påverkar det barnen att höra sin far beskrivas som en patologisk narcissist?**
- **Hur kan man förklara att man en gång älskade denna person och med kort varsel får kvalifikationer att sätta diagnoser som etiketter för att skada en fader?**
- **På vilket sätt känns det relevant att skada ett barns ena förälder även om hämnd för många känns frestande och att samtidigt säga detta om halva sitt barns?**

Dessa frågor är svåra att besvara utan att erkänna att termen ofta används som ett sätt att hantera personlig smärta snarare än som en objektiv bedömning.

3.4 Är anklagaren den verkliga narcissisten?

Det finns en chans att du, när du sitter där och läser detta, känner hur bröstkorgen snörps åt av skuldkänslor. Bra. Det betyder att du fortfarande har empati kvar. Använd den.

3.5 Utvecklande frågor för anklagaren

För att ytterligare belysa problematiken så har jag nedan listat några frågor som förhoppningsvis är svåra att besvara för den som använder narcissism som en förenklad etikett, om någon av frågorna upplevs svåra att besvara- då kan det vara så att jag är fel ute.

- Vad kvalificerar dig att ställa en diagnos som narcissism? Utan formell utbildning eller diagnostiska verktyg, hur kan du vara säker på att din bedömning är korrekt? Är det inte möjligt att det du uppfattar som narcissism är en normal reaktion på relationsstress eller konflikt eller annan påfrestning?
- Har du reflekterat över din egen roll i relationen? Om du snabbt går från att älska någon till att kalla dem narcissist, har du då granskat hur dina förväntningar

eller beteenden bidrog till uppbrottet? Låg reflektiv funktion är en riskfaktor för personlighetsstörningar – kan det gälla dig?

- Hur påverkar dina anklagelser gemensamma barn? Att kalla en far narcissist kan skada barnens relation till honom. Är det etiskt försvarbart att prioritera din egen frustration över barnens välbefinnande?
- Är termen ett sätt att hantera din egen smärta? Använder du ”narcissism” för att rationalisera ett uppbrott eller känna dig moraliskt överlägsen? Kan detta beteende i sig självt spegla en narcissistisk tendens att undervärdera andra och övervärdra självet?

Att använda termen narcissism som en vardaglig etikett för att beskriva ex-partners, familjemedlemmar och i allra högsta grad män- särskilt i känsloladdade sammanhang som uppbrott eller tvister är inte bara ovetenskapligt utan också skadligt.

4. Varför skadligt

Grundläggande attributionsfel (psykologisk term för att prata illa om någon när det dessutom gäller mig själv) är alltid skadligt även för den som attribuerar, ett samtal av fientlig art riktad mot i detta fall en folkgrupp som en ny trend där mannen ska målas om till en fruktansvärd art skapar polariteter och formar våra barns perception.

Det förenklar komplexa psykologiska och relationella dynamiker och riskerar att skada både den anklagade och gemensamma barn. Modellen ovan visar hur detta beteende kan kopplas till narcissistiska markörer som låg självinsikt, brist på empati och behov av bekräftelse. Genom att projicera narcissism på andra undviker man att konfrontera sina egna brister vilket paradoxalt nog kan spegla de drag man anklagar andra för. Istället för att använda kliniska termer som vapen bör vi uppmuntra till självreflektion och professionell hjälp för att hantera relationskonflikter på ett moget och etiskt sätt.

4.1 Besvikelse som drivkraft och projicering som utlopp

Du är besviken för att han aldrig bad om ursäkt. Besvikelsen är legitim. Men när du använder ordet narcissist som svar på din besvikelse gör du honom till en sjukdom och dig själv till en diagnosmaskin. Då stannar båda i sjukdomen.

Om du får en olustig känsla i magen eller på annat sätt blir obekvämt när du skrivit klart är det mest troligt ett tecken på att du fortfarande kan växa.

Du som just nu riskerar att sitta med den känslan/upplevelsen tänker ”jag orkar inte bli ett offer igen” – du är inte ett offer. Du är en förälder som har fått sin hjärta sönderbrutet av någon som kanske aldrig lärde sig älska på riktigt. Men varje gång du kallar honom narcissist i barnens närhet riskerar du att såga av grenen de sitter på. Barnen bygger sin identitet av både dig och honom.

Så spara termen till terapeuten. Använd energin till att lära dina barn att man kan säga ”jag blev sårad” utan att behöva kalla den andra sjuk. Det är inte vekhet. Det är vaccin mot att de själva en

dag sitter klockan 02:17 och googlar "min partner är psykopat".

Och när du känner frestelsen att skriva ännu ett inlägg i den där gruppen – stäng skärmen, gå in till barnens rum, lägg handen på deras sovande bröstkorg och visa: "jag väljer er, inte etiketten." Det räcker. Det är tillräckligt. Du är redan nog.