

Ett grundläggande attributionsfel

Problematiken med att använda komplexa termer som etiketter eller skällsord

Dokument skapat av: Billy Ljungberg

Datum: 23 juli 2025

Innehållsförteckning

1. **Introduktion: Varför diskutera BPD, ASPD och NPD tillsammans?**
2. **Sammanställning av personlighetsstörningar**
3. **Debatt: Problematiken med att använda "narcissism" som vardaglig etikett**
4. **Slutsats**

1. Introduktion: Varför diskutera BPD, ASPD och NPD tillsammans?

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 familjedrömmen 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 rädsla 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 svärmor 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 ägg, du anpassade, du tröstade, du försvann.

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 ljög 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 mådde.

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. Debatt: 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.

3.2 Etiska problem med "hobbykliniker" och att hänga ut familj

Du har sett Facebook-grupperna där anonyma kvinnor lägger upp sms-konversationer 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.

3.3 Modell: Sambandet mellan etiketten och narcissistiska markörer

Besvikelse → etikett → låg självinsikt → brist på empati → behov av bekräftelse → projicering → demonisering → sympatier i forum → narcissistiska markörer.

Du kan rita pilarna på ett A4 och sätta upp på kylskåpet. Nästa gång fingret trycker på "posta" kan du fråga: är det jag som matar monstret eller är det jag som är monstret?

3.4 Vändning: Är anklagaren den verkliga narcissisten?

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

3.5 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.

3.6 Utmanande frågor för anklagaren

- Vad kvalificerar dig att ställa en diagnos?
- Har du reflekterat över din egen roll?
- Hur påverkar dina anklagelser gemensamma barn?
- Använder du termen för att hantera din egen smärta?

Skriv svaren för hand. I ett block som barnen aldrig hittar. Om du gråter innan du är klar är det ett tecken på att du fortfarande kan växa.

Kära du, du som just nu 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. De 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 bröst och viska: "jag väljer er, inte etiketten." Det räcker. Det är tillräckligt. Du är redan nog.