

Hver tiende nordmann har psykopatiske trekk: Å leve med en psykopat

De kan virke sjamerende og vellykkede – men er manipulerende, har lav toleranse og mangler evnen til å se feil ved seg selv. Å leve med en psykopat kan være et helvete.

Hver eneste dag er et slikt, og mye av energien går med til å beholde husfreden. På sikt har det lett for å gå ut over den psykiske helsen til personene rundt. Vold er én ting, men mange offre forteller at den vedvarende psykiske terroren er verre, sier psykiater Michael Setsaa om det å leve med en psykopat. Setsaa har

lang erfaring i å møte og behandle psykopater.

Han forteller at det ikke er lett å anslå hvor stor andel av befolkningen som kan defineres som psykopater, men at undersøkelser tyder på at dette gjelder rundt 10–12 prosent av befolkningen. Og at finnes i alle samfunnslag.

– Men «psykopat» er kanskje det mest mis-

brukte ordet i Norge for tiden! Det er all grunn til å advare mot å slenge ut denne typen karakteristisker av andre, bare fordi det er eksempel foreligger en konfliktsituasjon, sier Setsaa.

Lite forståelsesfull

Psykopati er en personlighetsforsyrrelse som trolig forekommer litt oftere hos menn enn

hos kvinner. Slik beskriver psykiateren de vanligste trekkene ved en psykopat:

Personen er ofte preget av en glatt og overflatisk sjarm med store tanker om egen rolle og verdi. Han har en lemfeliggjord omgang med sannheten, egne behov settes alltid først, han manipulerer og viser liten empati og forståelse for andres behov. Han har ofte lav terskel for utøvelse av vold, er impulsiv og har manglende evne til realistisk planlegging over tid. Han mangler også evne til å ta ansvar for egne handlinger og problemer, som



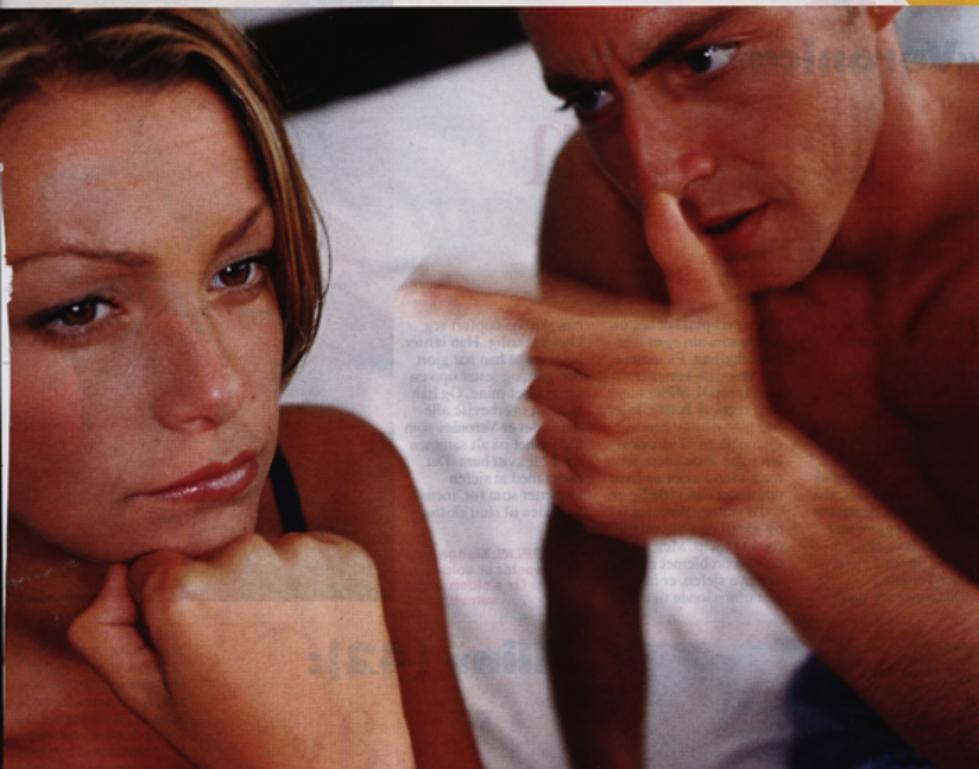
ofte henlegges på andre i omgivelsene. Men alle disse trekkene er til stede i mer eller mindre grad: Ved lettere tilstander kanskje bare i ekstreme

Kjennetegn ved psykopati

Den kanadiske psykologiprofessoren Robert Hare er verdens fremste ekspert på psykopati. Han har laget en sjekkliste på 20 punkter, som brukes til å definere psykopater. Det er kun fagfolk som kan gjøre testen, men listen gir en viss oversikt over hvilke kjennetegn psykopater har.

- Hvort punkt på sjekklisten kan gi null til to poeng, slik at en maksimalt kan få 40 poeng. Vanlige folk ligger på mellom fire og seks poeng. De 20 følgende kriteriene er som følger:
 - Glatthet, overflatisk sjarm
 - Størhetsideer om egne evner og betydning
- Behov for stimulering, lett for å kjede seg
- Patologisk (syklig) logn
- Bodragsrik, manipulerende
- Mangler anger eller skyldfølelse
- Grunne affekter (føleleseskald)
- Utol som, manglende empati

- Persistsitt levvestil (snøtrer på andre)
- Dårlig adferdskontroll
- Promiskuos seksuell adferd (skifter ofte partner)
- Tidlige adferdsproblemer
- Mangel på realistiske fremtidsplaner
- Impulsivitet
- Uansvarlig adferd
- Tar ikke ansvar for egne handlinger
- Mange kortvarige forhold
- Ungdomskriminalitet
- Vilkårsbrudd (bryter avtaler)
- Kriminell karriere med flere typer lovbrudd



tilfeller, mens hos andre kontinuerlig.

Før å diagnostisere psykoper, bruker fagfolkene en liste med 20 fellestrekk som går igjen hos dem som har denne personlighetsforsyrselen.

– Men tilstanden er ikke lett å diagnostisere selv skjønner at de har en personlig-forsyrselse. Noen vil også opprette svært tildekkende ved en eventuell undersøkelse.



PSYKIATER
Michael Setsaas.

Psykiateren forteller at både arv og miljø er viktige faktorer som kan være med på å forklare at en person blir psykopatisk.

– Personligheten utvikles i løpet av de første 20 leveårene, og da er både arv og miljø viktige.

Vanskelig å behandle

Psykoterapi er en tilstand som vanskelig kan behandles. Skal behandlingen være vellykket, kreves det stor grad av sykdomsinsikt og motivasjon hos pasienten.

En kanadisk undersøkelse av behandlingseffekten viste at noen psykoper ble bedre, noen var uforandret, mens noen faktisk ble verre av behandlingen! forteller psykiateren.

Dermed etterlater han ikke stort håp om forandringer for dem som måtte leve sammen med en psykopat.

– Det eneste rådet jeg kan gi er å ta kontakt med sin egen lege eller noen av gruppene for psykopatofre som i dag finnes. Be om hjelpe og veiledning i hvordan du skal tale problemet, før det går helt galt.

Han mener du langt fra skal finne deg i alt mulig.

– Jeg tror det er viktig å opprette bestemt og konsekvent. Sett grenser for

hva du skal finne deg i, og gjør alvor av beslutninger om for eksempel å gjøre slutt på forholdet.

e-post: jane.holma@hri-media.no

MARERITT: Å leve med en psykopat er på mange måter et mareritt.

Støtteforening

I mars i år ble Støtteforeningen for psykopatofre dannet. Dette er en forening for mennesker som har levd tett innpå psykopater, og som trenger hjelpe for å komme ut av psykopatenes manipulerende grep.

– Vi støtter og hjelper psykopatofrene til å finne praktiske løsninger som kan hjelpe dem. Noen trenger advokat- eller psykologhjelp, andre trenger trygghetsalarmer eller hjelp til å finne et skjuested fra psykopaten, sier Gunnar Fjeldstad, som er foreningens leder.

Foreningen kan kontaktes på telefon 69 33 09 97, eller mobil 050 75 064.

Det finnes også andre lignende foreninger. Kontakt med disse kan formidles gjennom de lokale psykiatriske poliklinikene.



«Veronica» (50):

Sjefen er en tyrann

I femten år har hun jobbet som sekretær i samme firma, og trives veldig godt der. Men nå har de fått ny sjef. Det merkes fort at stemningen i korridoren endres. Den nye sjefen sier én ting til noen, og det hørt mottas til andre. Og så gjør han så mye rart, slik som å pålegge de ansatte overtid for å gjøre ting som slett ikke er hastesaker. Kun for å sjefe, mener Veronica.

Dessverre har han

tydeligvis plukket seg ut henne som sin egen lille hakkekylling. På møstene, når Veronica kommer med innspill, blåser han som regel av henne. Eller han gjør narr av henne, gjører på en så utspekulert måte at de andre ser med, uten å skjønne hvor ondsinnet han virkelig er.

Til slutt er Veronica lei, og går til de tillitsvalgte for å få hjelp. Men når de tar opp problemet med den nye sjefen, er han helt uforstående til at

han skal ha oppført seg klanderverdig. Han innser langt fra at han har gjort noe galt, og setter opp en svært sært minne. Og han klarer å overbevise alle om at det er Veronica som har funnet på alt sammen for å bli kvitt ham. Det ender med at sjefen fortsetter som før, mens Veronica til slutt skifter jobb.

VOLDELIG: Mange øyekopater er voldelige, men får sjeldent dårlig samvittighet.



«Elin» (42):

Lurt av sjarmen

Han var kjekk og galant, og han sjarmerte Elin i sen ganske umiddelbart. De var berusende forelsket, og giftet seg og fikk barn i en fei. Etter et par års tid begynner Elin å merke at mannen endrer seg – han begynner å kommandere henne, og har tålmodighet null. Så begynner han å nekte heante ting. Hun får ikke gå ut og møte venner, heller ikke handle

SJARMERENDE: Psykopaten skjuler ofte sine dårlige sider bak et sjarmerede ytre.

er, men ingen tror helt på henne. «Arne er jo den smilste i verden!», er som regel deres første reaksjon. For det er slik han virker overfor alle andre: hjelpsom, alltid hyggelig og sjærmerende. Derned sitter Elin igjen og tenker, etter en gang: Er det meg det er noe galt med?



Vite mer?

En god og flaglig bruk, sier psykiater Michael Setsas om boken *Sjarmø og tyrann* av Alv A. Dahl og Aud Dalsegg (kr. 178, Aschehoug Forlag). I boken beskrives psykopati gjennom teori og eksempler heatet fra virkeligheten. Kjenhetegn, årsaksforhold og utredelse blir gjennomgått, og det blir gitt råd om hvordan omgivelsene kan beskytte seg mot disse personene.