

**EKSTRA**  
Extra-trekning 1. og 8. september

**20 SPILLERE FÅR**  
**50 000,-**  
...HVER!

**EXTRA**

Vinnersansynlighet ca 1:36 000

[STARTSIDEN](#) [ABC NYHETER](#) [SE DENNE](#) [MEETV](#)

[ABC STARTSIDEN](#)



GRAFIKK  
**Så mange fødes om sommeren**



RØRENDE  
**Synger for sin demente oldemor**

[NYHETER](#) [PENGER](#) [LIVET](#) [MOTOR](#) [REISE](#) [SPORT](#) [VIDEO](#) [SISTE 100](#) [VÆRET](#) [A - Å](#)



[Bolig og interiør](#) [Familien](#) [Mat og drikke](#) [Mote](#) [Trening](#) [Helse](#) [Tester](#)



LÆR DEG FORSKJELLEN: Psykopaten er ikke så vanskelig å avsløre, mener psykolog Grethe Nordhelle. Manipulatorene derimot, er mer kompleks og kan være veldig vanskelig å gjenkjenne.

# Er det psykopat eller manipulator du har møtt?

Her er kjennetegnene.

Av: Kristine Storli Henningsen - Klikk.no  
mandag 07.09.2015, kl. 09:51:30

A A



319  
delinger



17  
kommentarer

Han snor deg rundt lillefingeren og får deg til å gjøre akkurat som han sier, og han er like sjarmerende og hjelpsom som han er kjølig og uten empati. Da er det lett å tenke [at du har blitt utsatt for en psykopat](#). Men det kan like gjerne være en manipulator du har med å gjøre.

Det har gått inflasjon i ordet psykopat, og vi stempler både sjalu kjærester og kontrollerende sjefer med diagnosen. Men det kan like gjerne være du har med en manipulator å gjøre. Hva er forskjellen og hvordan gjenkjenne dem?

[20 spørsmål som avslører psykopatiske trekk](#)

## Umulig å leve med

- Å være psykopat er et fagbegrep. En psykopat har en virkelighetsforstyrrelse, han tror på det han sier og går over lik for å stå fast på det, sier psykolog Grethe Nordhelle.

Ingen er 100 prosent psykopat. [Det handler om psykopatiske trekk](#) og hvor mye vi har av dem. 30 prosent er for eksempel mye, ifølge psykologen. Og noen prosenter har vi alle sammen. Så hvordan gjenkjenne dem?

- Ofte er det "hakk i plata" når de snakker. De har verken evne eller vilje til å forhandle med andre eller justere sitt syn på verden. Alt de sier og gjør er riktig, alt annet er feil. Når jeg jobber med mekling vet jeg at jeg kan glemme å forhandle med en som har psykopatiske trekk. Enten blir det slik de vil eller så er det umulig, sier Nordhelle.

En psykopat sitter fast i sin egen virkelighet. De finnes ikke fleksible. Deres atferd er ikke noe de velger, men et personlighetstrekk, en diagnose de lever med.

**- I alvorligere grad er det nærmest umulig å leve med et slikt menneske. Den eneste muligheten er da å komme seg bort fra dem.**

## Vanskelig å gjenkjenne

Psykopaten er ikke så vanskelig å avsløre, for han er ikke taktisk, og virker ikke behagelig på omgivelsene.

**Manipulatoren derimot, er mer kompleks og kan være veldig vanskelig å gjenkjenne.**

- Manipulasjon er ingen diagnose, men en type atferd. Han har ingen virkelighetsforstyrrelse. Han vet om en annen virkelighet, lyver bevisst og er taktisk og fleksibel, for å finne en måte å utnytte andre mennesker på, til sin fordel.

**Ettersom en med psykopatiske kan være lettere å avsløre, for eksempel ved manglende evne til å forhandle, dårlig impuls kontroll og ingen empati, kan manipulatoren være langt vanskeligere å peke ut.**

- Taktiske mennesker er ofte vanskelig å avsløre. De er smarte og forsiktige og vet hvordan de skal spille kortene sine riktig. De smører mennesker og er sympatiske og hjelpsomme. Men bak den vennlige og oppofrende fasaden skjuler det seg som regel en stor egoist med en skjult agenda.

Nordhelle sier at en psykopat ikke vil oppsøke en profesjonell behandler – rett og slett fordi han ikke ser at det er noe feil med ham. I hans øyne er det ikke noe galt med ham, men med alle andre. Manipulatoren derimot, kan gjerne gå til både en og to terapeuter. Han jobber tilsynelatende med seg selv, men det er kun et spill for galleriet.

## Flytende overganger

Nordhelle sier det kan være flytende overganger mellom en manipulator og en psykopat. Enkelte mennesker kan ha

psykopatiske og manipulerende trekk. Manipulatoren risikerer også å tippe over til "den andre siden".

- Jo mer rigid en manipulator er eller blir, jo mer heller han over til å bli psykopat. Det er derfor alltid viktig [å være våken når man har en manipulator rundt seg](#). Min indiske kollega pleier å si: "Å ha en relasjon til en manipulator er som å ha en slange i lommen. Det er ikke farlig så lenge du vet at den er giftig. Da er du våken og håndterer den med varsomhet".

### **Psykologen sier det er viktig å være strategisk og stryke manipulatoren med hårene, ikke gå mot.**

- Det er vanligvis ikke noe poeng i å konfrontere en manipulator, for de vet godt hva de driver med. Det er lurene å spille med og appellere til den edlere siden av dem. Da kan du forhandle med deres sympatiske og velmenende ytre, sjarmøren som vil hjelpe og samarbeide. Samtidig er det viktig at du viser at du ikke blir det de prøver å få deg til å bli. Ikke gjør noe du ellers ikke ville gjort, men hold kontroll over situasjonen. Da kan du omgås slike mennesker. Det er krevende, men ikke umulig.

### **Alle manipulerer**

Manipulasjon i seg selv er ikke unormalt. Innimellom drar vi alle en hvit løgn, en spansk en, for å komme ut av en ubehagelig situasjon. Hvor går grensen mellom å gjøre dette og å være en manipulator?

- Vi driver alle med litt hverdagsmanipulasjon, sier Nordhelle.

- Da tenker vi at vi manipulerer i en gitt situasjon. Manipulatoren derimot, manipulerer på tvers av situasjoner. Det er en livsstil, en del av hans personlighet. Han leter bevisst etter mennesker han kan manipulere, tilfredsstiller deres behov for å bruke dem og skjuler sine egentlige hensikter. Han kan spille offer, skape sterke følelser i et annet menneske, og samtidig gi dem alt de trenger. Men han gir ikke med hjertet. Bak alle de gode gjerningene skjuler det seg en stor egoist.

### **Så hva er vinn vinn i de enkelte tilfellene?**

Her må du bare ha antennene ute. Som oftest kjenner du de du omgås til daglig godt, for eksempel sjefen din. Hvis du er oppmerksom, finner du fort ut hva din manipulator trenger for å føle seg bedre enn deg. Utnytt dette for å få manipulatoren til å føle seg vel. En tilfreds manipulator som ser seg selv som overlegen deg vil dempe sine skjulte aggressive angrep. Da slipper du å være i forsvarsposisjon og inneklimaet blir lettere.

### **Selvfølelsen får en knekk**

Det å leve med eller omgås en psykopat eller manipulator kan være en stor belastning, mener psykoterapeut og sexolog Bianca Schmidt.

- [Selvfølelsen kan få en knekk](#). Det er lett å bli forvirret og miste seg selv og taket på egne holdninger. Du kan begynne å lure på om dine helt normale reaksjoner og grenser kan være problematiske. Du kan bli usikker på om konfliktene er din feil og ikke et resultat av manipulasjon, sier hun.

Dette gjør at mange ønsker å "reparere" relasjonen ved å være snille og etterkomme den andre, ifølge psykoterapeuten. Problemet er bare at jo hardere du forsøker å tilpasse deg, dess mer blir du gjerne manipulert.

- Det blir ønskene og behovene til den andre som får all plass. Til slutt kan troen på deg selv og din egen vurderingsevne være tynnslett. Du har blitt et offer og det er vanskelig å komme seg ut, sier Schmidt.

*Denne saken er først publisert på [Klikk.no](#)*

### **Les også:**

[Dette får psykopaten til å miste grepet](#)







[Juks deg til bedre selvtilit](#)

[Slik skapes en psykopat](#)

Om skapes en psykopat

Del på Twitter 1

Del på Facebook 1

				 <b>319</b> delinger	 <b>17</b> kommentarer
--	---	---	---	--	--

Se også



### Asbjørg (8) grep tak i bestemors nattkjole i siste sekund

[Les mer](#)



### WWF-sjef Nina Jensen har nesten en ekstra kroppsdel

[Les mer](#)



### Ny app kan hjelpe deg ut av fare

[Les mer](#)



### Par tar omstridte skilsmisse-selfier

[Les mer](#)



### Tenk tanken – og fly av gårde

[Les mer](#)

00:38 Dronen som styres av hjernebølger

Annonse

# Dropp Enkeltmannsforetak



NUF er Billig, Selskapsskatt på 28% Er ditt Firmanavn  
Ledig? Sjekk Navn



## Velkommen til debatt



ABC Nyheter ønsker velkommen til debatt om det meste. Men vi krever at du er saklig og viser respekt for menneskene sakene handler om og dine meddebattanter.

Her finner du regler for [kommentering](#).

*Tor Strand, redaktør*

## Diskuter artikkelen her:

17 Kommentarer ABC Nyheter

9+ Rune Fardal ▾

♥ Anbefal  Del

Beste først ▾



Bli med i diskusjonen...



**Rune Fardal** · for noen sekunder siden

"Psykopaten er ikke så vanskelig å avsløre, for han er ikke taktisk, og virker ikke behagelig på omgivelsene"....

Ehhh... her var det så mye vrøvel beskrevet at dette ikke kan ha faglig belegg. Er det noe som kjennetegner psykopater og narsissister for den saks skyld, så er det nettopp at de virker behagelige, omgivelsene tror dem fremfor det frustrerte offer. Dessuten er "Manipulasjon" åpenbart en del av psykopaten. Hvordan skiller dette?

Forholdet mellom manipulasjon, uansett hva det er, og psykopati, som er en psykisk lidelse, fremstilles direkte feilaktig. Nordhelle beskriver også i sin bok en utvikling fra sporadisk manipulasjon via vanemessig manipulasjon, manipulasjonskarakter, kronisk manipulasjon, rigid manipulasjonsmønster til personlighetsforstyrrelse som det ikke finnes noen som helst empirisk dekning for.

Tror hun har manipulert ABC/Klikk litt her...

<http://tidsskriftet.no/article...>

^ | v · Rediger · Svar · Del



**Jan Høibo** · for en dag siden

Hva med alle KVINNELIGE psykopater og manipulatorer???? Har hatt forhold til 2 kvinnelige av denne sorten, og det var ingen god erfaring..... Ble psykisk OG fysisk utslitt og ødelagt for laaaaang tid fremover. Tragisk at det nesten aldri blir satt fokus på de kvinnelige psykopater&manipulatorene. Gudskjelov at jeg nå har kommet inn i et sunt forhold med en kvinne som er rake motsetning :-)

6 ^ | v · Svar · Del ›



**Therese Anita Lund** → Jan Høibo · for 14 timer siden

Tror artikkelen mener begge kjønn!!!!

^ | v · Svar · Del ›



**Håvald Nyhagen** · for 16 timer siden

Hold deg laaaaaaaangt unna norske kljæringer som stemmer SV og slurper øl !

3 ^ | v · Svar · Del ›



**Jan van wageningen** · for en dag siden

Det er en mann som er avbildet, men uttalelsen kom fra en kvinne og artikkelen er også skrevet av en kvinne.

Hvem manipulere hvem? Det som foregår mellom de 4 veggene kommer skjeldent på trykk.

En manipulator eller psykopat leter alltid etter en som er svakere eller driver psykisk terror for å svekke en som er sterkere enn seg selv.

"Gjennom seg selv kjenner man andre", derfor er det så lett for psykologer å skrive om andre.

2 ^ | v · Svar · Del ›



**Fredrik Petterson** → Jan van wageningen · for 21 timer siden

"Gjennom seg selv kjenner man andre" er det ingen som gjør. derimot er det slik at det en vet om seg selv, har en lett for å tro om andre.

^ | v · Svar · Del ›



**Helge Roa** · for 13 timer siden

Tor Strand! Dersom det skal være slik at du sletter det du ikke liker og ikke fordi det er ytringer som er uanstendige så bekreftes jo med dette pressens tendensiøse fremstilling av virkeligheten. Da er ABC akkurat like gode som de er i Nord Korea, dere mangler bare samme makta bak dere.

1 ^ | v · Svar · Del ›



**Iben Holt** · for 15 timer siden

Hvorfor ble min kommentar slettet? Jeg spør igjen: Hvorfor er det bilde av en mann?

1 ^ | v · Svar · Del ›



**per valdeland** · for 17 timer siden

Ja, hvorfor brukes ordet " han" hele tiden. Jeg var gift med en manipulator i nesten 6 år. Henne kunne jeg ikke stole på og det virket som om hun måtte lyve om ting både på godt og vondt. Mer ustabil menneske enn hun var for meg kan jeg ikke tenke meg at der er. Det er bare umulig og leve sammen med sånne enten det er en han eller hun.

1 ^ | v · Svar · Del ›



**Aleksander\_Angel\_Ænorås** · for en dag siden

Mangler i artikkelen at disse personene jobber i NAV, og politiet.

1 ^ | v · Svar · Del ›



**bjørn pettersen** → Aleksander\_Angel\_Ænorås · for 20 timer siden

Eller på stortinget.

1 ^ | v · Svar · Del ›



**Johan Ytternes** → Aleksander\_Angel\_Ænorås · for 20 timer siden

Og som saksbehandlere i staten og i rettsvesenet.

1 ^ | v · Svar · Del ›



**Pål Olsen** → Johan Ytternes · for 20 timer siden

Ja disse fakta hadde de glatt utelatt fra artikkelen.

1 ^ | v · Svar · Del ›



**Jan van wageningen** · for 13 timer siden

Mange selvmord er begått av ofre som har vært manipulert og så sterk utsatt for psykisk terror, og er blitt kjørt så langt ned i psyken at å av slutte livet er siste og enkleste utvei.

En psykopat er en manipulator og en kriger innenfor de fire vegger og er en populær person i sin krets. Ingen forstår at offeret har tatt en slikt beslutning. Ja, . . . han eller hun var ustabil blir det fortalt. Psykopaten er veltalende og overbevisende, Er følelseløs og gjør aldri feil.

^ | v · Svar · Del ›



**Therese Anita Lund** · for 14 timer siden

Og noen sikkert begge deler!

^ | v · Svar · Del ›



**Amund** · for 15 timer siden

Jeg treffer stadig folk som manipulerer andre , de står på gata og deler ut røde roser .

^ | v · Svar · Del ›



**Inge Fossen** · for 16 timer siden

Spørsmålet er hvorvidt man kommer noen steder som helst uten å ha en viss manipulasjonsevne? Manipulere kommer av å bruke hånden

^ | v · Svar · Del ›



Denne kommentaren ble slettet.



**Pål Olsen** ↗ Guest · for 20 timer siden

Ser vi godt nok etter kan vi sikkert sette ett eller annet stempel på alle tenker nå jeg. Hva eller hvem som er værst kan sikkert diskuteres

^ | v · Svar · Del ›

OGSÅ PÅ ABC NYHETER

HVA ER DETTE?

### Flyktninger vil gå fra Danmark til Sverige

299 kommentarer · for 18 timer siden



**Kjell Davidsen** — Syrere satte fyr på den norske ambassaden i Syria i 2006. Da vet en hvor landet ligger.

### Jensen uenig i Hagens flyktninguttalelser

72 kommentarer · for 17 timer siden



**torun stømberg** — Ikke bare det, men hvorfor får ingen slutt på herjingene til IS. USA og EU gjør ingenting, og IS kan innta land etter land. Flyktningestrømmen vil aldri ta slutt Og hvorfor lar man ...

### Anundsen avslørte sin videoinspirasjon

51 kommentarer · for 19 timer siden



**Atle Turøy** — Det er utrolig hvor mye tid som blir lagt ned fra pressens side for å kritisere noe uvesentlig. Kan ikke tenke meg at analyser og synsing om denne videoen er vintresang for andre ...

### Venstre krever flyktningmøte – Solberg sier nei

76 kommentarer · for 18 timer siden



**Jan Borgen** — Dette er veldig bra Erna. Forsett sånn du har min fulle støtte.

Abonnér

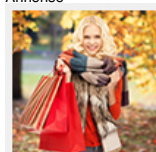
Legg Disqus til på din nettside

Personvern

Annonse



Annonse



**De herligste høstklærne finner du hos Zalando**

I kommersielt samarbeid med Zalando



**Styr boligen fra mobilen med smartalarm**

I kommersielt samarbeid med