



PSYKISK MISHANDLET: «Trond» levde med en kvinne som har psykopatiske trekk i 20 år.

- Hun fikk meg til å føle meg ubrukelig

I 20 år levde «Trond» med en kvinne som overbeviste ham om at han var en dårlig mann.

Av Camilla Svernæs Bergland, Geir Olsen (foto) 24. august 2014



- En bitte liten feil kunne få store konsekvenser. Hun fikk meg til å føle meg mislykket, ubrukelig og som en dårlig mann.

Det forteller «Trond». I 20 år levde han i et forhold hvor kvinnen han var sammen med viste sterke psykopatiske trekk.

Han møtte sin tidligere samboer via felles venner. Til å begynne med levde han i forelskelses-rus, uten å oppdage hennes manipulative sider.

Men etter hvert som tiden gikk ble det vanskeligere å fortrenge oppførselen hennes.



ENGSTELIG: Det er noen år siden «Trond» brøt ut av forholdet. Men han er fortsatt usikker på hva fremtiden vil bringe, og klandrer seg selv for at han ikke gikk før.

Geir Olsen

- Utad skulle alt fremstå perfekt. I mange år tok jeg henne i forsvar hvis jeg hørte noen prøve å hinte frempå at noe var galt. Da vi var i selskap med andre hadde vi det ofte veldig koselig sammen. Da passet hun på å rose meg, og bygge meg opp. Men når vi kom hjem ble jeg kritisert, og trykket ned i sanden igjen. Jeg grudde meg alltid til å komme hjem med henne, sier han.

Også gode stunder

Han gikk «på nåler», og prøvde alt han kunne for å holde husfreden.

Han påpeker derimot at ikke alt bare var leit og vanskelig, men at de også hadde flere gode stunder sammen.

- Ting gikk opp og ned. Hun hadde gode og dårlige perioder. Men uavhengig av de gode periodene, gikk man hele tiden med en redsel for at ting skulle eksplodere. Det kunne skje når som helst og hvor som helst, og det kunne være for de minste bagateller.

«Trond» ble aldri fysisk mishandlet, men de konstante truslene og den psykiske mishandlingen var vanskelig å takle, forteller han.

- Hun var svært sjalu. Det gikk så langt at vi måtte slutte å se mange av vennene våre fordi hun mente jeg fantaserte om noen av dem, noe som jo ikke stemte, sier han.

Selv mener han temaet er svært tabubelagt, og at det er vanskelig for menn å forstå hva de bør gjøre når de står midt i situasjonen.

- Man lever på en måte i en unntakstilstand. Kroppen din og sinnet ditt er forberedt på å alltid dempe enhver situasjon som kan bidra til at ting eskalerer, sier han.



KOM SEG VEKK: «Trond» valgte å forlate kvinnen han levde sammen med etter at barna ble store.
Geir Olsen

Randi Rosenqvist jobber som rettspsykiater, og er ikke i tvil om at temaet er tabubelagt for menn. Hun mener at menn som lever i parforhold med kvinner som viser sterke psykopatiske trekk ofte ikke skjønner det før det er for sent.

– Det er mye fokus på hvordan menn fysisk mishandler kvinner i et parforhold, men den psykiske terroren som disse kvinnene kan utsette partneren sin for, er også helt grusomt, sier hun.

Måtte reagere

Det var først når han så hvordan oppførselen hennes gikk ut over barna, at han skjønnte at han måtte reagere. I ettertid skulle han ønske at han sa ifra før.

– I ettertid har jeg sett at jeg burde tatt barna i forsvar mye tidligere. Men hva skal man gjøre da? Jeg elsket henne jo, og jeg håpet hele tiden på at ting ville bedre seg. Men det gjorde det dessverre ikke. Nå, noen år senere, er jeg fortsatt engstelig for hva fremtiden vil bringe, avslutter han.

Slik er den kvinnelige psykopaten

Er du redd du lever i et forhold hvor din kvinnelige partner er psykopat? Ekspertene mener det finnes flere enn tidligere antatt. Les hvordan du takler henne.

– Psykopati er veldig kjønns spesifikt. Samme type atferd hos kvinner vil bli oppfattet annerledes av samfunnet. I stedet for å si at de er psykopater, settes gjerne kvinnene i en offerrolle, sier rettspsykiater Randi Rosenqvist.

For mens menn med psykopatiske trekk ofte er mer risikovillige og tyr lettere til vold, bruker kvinner sjarm, flørt og sex for å oppnå det de ønsker, mener psykolog Sune Bo Hansen.

Psykologen har forsket på kvinner med psykopatiske trekk, og mener at de som oftest kan kjennetegnes ved at de har manglende empatiske evner, er svært manipulerende og likeglad til andres følelser. Kvinnene lever også overfladiske følelsesliv med korte relasjoner.

- **Kvinner bruker utestenging, mobbing og baktaling. De bruker gjerne dette i tette relasjoner, mens menn ofte kan være aggressive og bruke vold mot fremmede.** Kvinner kan også være promiskuøse og bruke kvinnelist for å oppnå det de ønsker, sier han.

Truer med selvmord

Det er mange egosentriske kvinner med utpregede psykopatiske trekk som aldri får behandling, påpeker Rosenqvist.

- Familien og spesielt ektefellene lever under konstant press, hvor presset ofte kan bli så stort at mange velger å bryte ut.

- Enkelte kvinner er totalt destruktive å leve sammen med. De gjør arbeidskollegaene redde, familien går ofte på glasskår, og mange vil også true med selvmord for å oppnå sympati, sier hun.

Rettspsykiaterens råd er tydelig: Pakk sakene dine, ta med deg barna og reis.

- Hvis handlingene og atferden ikke tilsvarer en ansvarsfull voksen person, og hvis man har prøvd å konfrontere vedkommende, og endring ikke imøtekommes, ja så er det ingen naturlov som sier at man skal elske sin datter, mor eller kone, sier Rosenqvist.

Overlege på akuttpsykiatri seksjon ved Oslo universitetssykehus, Ole Steen er enig:

- Det er ingen grunn til å forvente endring på kort sikt. De færreste personer som har denne personlighetsforstyrrelsen ønsker å bli annerledes selv, derfor får de sjelden behandling, sier han.

Ingen god mor

Selv om du kan tenke at din kvinnelige sjef, moren din, eller en kollega kan være manipulativ, og til tider likegyldig til andres følelser betyr ikke det nødvendigvis at personen er psykopat, mener ekspertene.

Professor ved psykologisk institutt i Oslo, Leif Edward Ottersen Kennair, mener det er helt naturlig å ha enkelte psykopatiske trekk.

- **Når vi snakker om en diagnose, gjelder dette først når personlighetstrekkene er såpass avvikende fra normalen at det går utover en selv og andre i nære relasjoner.** Egosentrisme er noe alle kan kjenne igjen også hos seg selv, selv om det er et sentralt trekk ved psykopaten, sier han.

Men kan man bli en god mor hvis man innehar mange psykopatiske trekk?

Nei, mener ekspertene.

- **De med utpreget personlighetsforstyrrelser blir ikke gode mødre. De kommer til å signalisere tvetydighet til barnet. En god forelder har en indre konsistens i følelseslivet, hvis man svinger fra det ene til det andre vil dette være skadelig for barnet, mener Rosenqvist.**

Dalsegg har i årenes løp blitt kontaktet av flere hundre foreldre som fortviler over at barna deres må være sammen med en psykopatisk mamma eller pappa. Da pleier hun å anbefale dem til å oppsøke hjelp.

- Jeg husker spesielt en episode hvor en 10-åring hadde fått truende SMS-er fra moren sin: Hun ville aldri se ham mer hvis han ikke valgte å flytte hjem til henne. Som barn er dette svært vanskelig å forholde seg til. Og da er det ytterst nødvendig at andre voksne griper inn, sier hun.

- **Det er mange hekser der ute. Og det er nok flere kvinnelige psykopater enn tidligere antatt,** sier Aud Dalsegg. Hun er forfatter av boken «Psykopatens grep» og redaktør i Allers.

- Man finner dem overalt. I familien, på arbeidsplassen, i organisasjonslivet, i forvaltningen og i sjefsroller, sier hun.

Dalsegg trekker frem at de kan være vanskelig å oppdage til å begynne med, men når «sjarmetappen» er over, enten det er som partner eller som kollega, begynner de mørke sidene å komme frem – og særlig når de møter motstand.

Men allikevel er det flere menn enn kvinner som oppfyller psykopati-kriteriene, og får diagnosen dyssosial-personlighetsforstyrrelse. Selv om begrepet psykopati ikke inngår i psykiatrisk klassifikasjon, kan også kvinner ha flere personlighetsforstyrrelser som kan minne om den farlige atferden.

Om psykopati

Historisk sett har psykopati vært et samlebegrep for lidelser hvor intelligensen er normal, og der det ikke er sikre holdepunkter for de vanlige symptomer på psykisk lidelse slik som angst, depressive eller psykotiske symptomer. Samtidig er personen ikke i stand til å tilpasse seg et samliv med andre mennesker, oftest på grunn av manglende evne til å følge og respektere regler og normer og ta hensyn til andre menneskers integritet.



SE OPP! Psykopater er ofte likeglad til andre. De har overfladisk følelsesliv, og manglende evne til å føle skyld.
MICROSTOCK

De fleste med diagnosen dyssosial personlighetsforstyrrelse vil falle inn under psykopati-begrepet, men også en del personer med narsissistisk eller paranoid personlighetsforstyrrelse vil kunne inngå i begrepet psykopati slik det brukes i dag. Også enkelte personer med oppmerksomhetsforstyrrelser kan vise tilsynelatende psykopatisk atferd.

Kilde: Store medisinske leksikon

Typiske kjennetegn

Flertallet av kjennetegnene må foreligge for at atferden skal kunne regnes som tilstedeværende.

- Overfladisk sjarm, eventuelt glatthet
- Selvsentrert, eventuelt storhetsideer om egen verdi
- Kjedsomhet, stadig behov for nye impulser
- Uttalt løgnaktighet, eventuelt bedrageri
- Bløffing, manipulasjon
- Manglende skyldfølelse og anger
- Grunne følelser
- Ufølsomhet; manglende innlevelsesevne i andres situasjon/verden
- Snylting på andre, eventuelt utnyttelse av andre
- Oppfarenehet, lav aggresjonskontroll
- Promiskuøs seksuell atferd
- Atferdsproblemer allerede før 12-årsalder
- Urealistiske planer for fremtiden
- Impulsivitet
- Uansvarlig foreldreatferd hvis personen har barn
- Hyppige ekteskap/samboerforhold
- Ungdomskriminalitet før 15-årsalder
- Bryting av prøvetid; gjentakelse av ulovlige handlinger som er domfelte
- Ansvarsløshet
- Ulike typer lovbrudd (f.eks. narkotika, frihetsberøvelse, seksuelle overgrep, vold)

Kilde: Store medisinske leksikon

Slik takler du henne

Aud Dalsegg og Inger Wesche har skrevet boken «Psykopatens Grep» og gir konkrete råd for hvordan man skal løsrive seg fra en psykopat.

1 Kom deg ut av offerrollen. Slutt å tro på at psykopaten vil forandre seg.

2 Ikke gå inn i en krangel med psykopaten ved å svare med samme mynt. Da får hun/han bare mer energi. Hold avstand. Vær saklig.

3 Sørg for å dokumentere det vedkommende gjør og sier. Spar på SMS-er, skaff vitner. I tilfelle det ender med politianmeldelse eller en rettslig strid.

4 Bygg deg opp psykisk i det skjulte med tanke på å løsrive deg. Skaff deg kunnskap, les om temaet. Allier deg med noen om det gjelder en på jobben.

Kilde: *Psykopatens grep*