



EDDERKOPP-NETT: Jo større svakhet hos offeret som er blitt åpenbart for manipulatoren, desto bedre grep har hun om byttet sitt. © ILLUSTRASJONSFOTO: Thinkstockphotos.com

MANIPULASJON:

Slik mister psykopaten grepet

Tre råd til hvordan du avslører en manipulator.

Av: [Cecilie Holtan](#), Redaksjonen

Publisert 19.9.13
for **Bedre Helse**

De er ektefeller, søsken, venner eller kollegaer. Manipulatoren prøver å få deg i sin makt.

Da kan det være lurt å vite hvordan en manipulator tenker.

Skjulte hensikter

Se for deg en mann som har løyet seg fremover i den lange butikkøen. Det var et tog han simpelthen måtte rekke, sa han, men egentlig ville han bare hjem forrest mulig, for å slappe av etter en lang dag. Eller du kan se for deg en liten jente som har lurt lillebroren sin til å tro at godteriet han fikk i

barnebursdagen er giftig. Når han har lagt seg, spiser hun godteriet selv.

I begge eksemplene har personene skjulte hensikter bak handlingene sine.

Slik hverdagsmanipulasjon kan imidlertid være ganske uskyldig, så lenge den er sporadisk og andre mennesker ikke tar nevneverdig skade av den. Det er den alvorlige manipulasjonen som er farlig, og overgangen er flytende.

Psykopati er ingen diagnose, man skiller mellom ulike typer personlighetsforstyrrelser.

– Mangelfull empati, dårlig selvinnsikt, ansvarsfraskrivelse og storhetstanker er typiske trekk hos en psykopat. En psykopat skylder alltid på partneren for problemer i forholdet og møter enhver diskusjon med det for øye å vinne den. Han eller hun sykeliggjør sine nærmeste med kommentarer som: «Du burde vært innlagt » og «Det er du som er gal og vanskelig ». Bruk av psykisk og fysisk vold er også vanlig, og psykopaten kan virke sjarmerende når hun eller han går inn for det. Dessuten vil sjelden en psykopat selv oppleve at han eller hun har disse trekkene, har sosionom og familierapeut Jan Olav Røed tidligere uttalt til [Klikk Helse](#).

– Jeg mener at det er et **blindspor å fokusere på om han er psykopat** eller ikke. Spørsmålet bør heller være: Er dette et okay parforhold for meg eller ikke? For noen ganger blir det med å finne ut om han er psykopat eller ikke en slags "Åja, da betyr det at jeg ikke er helt dum!". Det er jo vel og bra, men løsningen er jo ikke å finne ut noe mer om ham, løsningen er hva du gjør med ditt liv og samliv, sier psykolog Peder Kjøs.

Bevisst manipulasjon

Vi har alle manipulert – og blitt manipulert. Vi **lyver gjennomsnittlig en til to ganger om dagen** i samtaler som varer mer enn tre til fem minutter.

– **Ved alvorlig manipulasjon skaper personen selv situasjoner hvor han/hun kan manipulere andre, sier psykolog og advokat Grethe Nordhelle til Bedre Helse.**

Hun har skrevet boken «Manipulasjon – håndtering og forståelse».

– **Å være strategisk, utspekulert, beregnende og langtidsplanleggende, er det som gjør fenomenet farlig, forklarer Nordhelle.**

Når offeret blir immunt mot den ene strategien, bytter manipulatoren strategi for å holde den andre i grepet. Manipulatoren vet veldig godt hva han/hun driver med og hva som ønskes å oppnå.

– Manipulatoren vet at den andre ikke vil gi ham det han ønsker dersom han er åpen og direkte. Derfor utvikler han finurlige måter å oppnå goder på, uten å bli avslørt. Foruten å lyve vil han komme med usaklig informasjon og ta utgangspunkt i en kime av virkelighet og forstørre denne. Når det er en kime av sannhet i det han forteller, er det ofte større sannsynlighet for at man tror på ham, sier Nordhelle.

- Klare psykopatiske trekk

– Den som manipulerer føler seg svak og mangler makt. Ved å manipulere kompenseres man for dette og får på den måten makt, forklarer Nordhelle, som har møtt mange manipulatorer og ofre for

manipulasjon gjennom arbeidet som advokat og psykolog.

Dessverre kan det være svært vanskelig å avsløre maktpillet til en manipulator. Han eller hun er ofte svært dyktig og benytter ulike strategier for å fange sitt offer.

Mennesker som manipulerer har heller ikke én type personlighet. Noen har også store personlighetsforstyrrelser med klare psykopatiske trekk.

Lystløgnere har en kombinasjon av antisosial og narsissistisk personlighetsforstyrrelse. Slike personer har et oppblåst ego og et stort behov for å være på toppen.

– Det typiske er upålitelighet, blant annet i pengesaker og at man ikke følger lover og regler. Man mangler samvittighet og empati, og har ingen hemninger. Slike personer har et grenseløst oppmerksomhetsbehov, et stort behov for spenning og opplevelser og det å dramatisere, sier professor i klinisk psykologi ved Universitetet i Oslo Svann Torgersen.



BAKSNAKKING: De som driver med følelsesmessig utpressing allierer seg gjerne med andre for å få støtte i sitt syn på deg. De sykkeliggjør dine reaksjoner eller sammenligner deg med en person du ikke liker å bli sammenlignet med. © ILLUSTRASJONSFOTO: Thinkstock

En dyktig manipulator

Først og fremst vil manipulatorene alltid forsøke å oppdage dine "svakheter", slik at han/hun kan utnytte dem til sin fordel. I begynnelsen kan manipulatorene for eksempel vise en (falsk) interesse for det du er opptatt av, for å få bedre kontakt med deg og dermed manipulere deg lettere.

– En dyktig manipulator er veltalende, har ordet i sin makt og kan sette seg inn i og forstå hva andre kan bli svake for. De har stor kunnskap om mennesker og er sosialt intelligente. De er også flinke til å tenke strategisk og fremover i tid, forteller Nordhelle.

Manipulasjonen kan skje litt og litt over lengre tid, og kan av den grunn være vanskelig både å forklare og bevise for andre.

For utenforstående kan små kommentarer virke relativt uskyldige. Men det er de små indirekte stikkene og kritikken over tid, som danner et langsomt manipulasjonsmønster.

– Jo høyere intellekt manipulatorene har, desto mer omfattende og utspekulerte strategier kan han bruke, og desto vanskeligere kan det være å avsløre vedkommende. En mindre intelligent manipulator kan være lettere å oppdage, sier Nordhelle.

Emosjonell utpressing

I boken Hersketeknikk (Spartacus 2007) beskriver Hilde Sandvik og Jon Risdal emosjonell utpressing som en kraftfull form for manipulasjon.

Personen truer med straff hvis ikke motparten gjør som han sier. Truslene kan være direkte eller kamuflerte. Gjennom løgner, utenomsnakk og tåkelegging gjør utpresserne det nesten umulig for den andre å forstå hva som foregår, står det å lese i boken.

Følelsesmessig utpressing får oss til å føle oss usikre og verdiløse og det blir vanskelig å tenke klart: "Er det jeg som er gal?" Dette skyldes blant annet at den som driver med følelsesmessig utpressing, gjerne får kravene til å virke fornuftige, og det å yte motstand til å virke egoistisk.

De som driver med følelsesmessig utpressing allierer seg gjerne med andre for å få støtte i sitt syn på deg. Det kan være barn, foreldre eller autoriteter, som helsearbeidere. De sykelliggjør dine reaksjoner eller sammenligner deg med en person du ikke liker å bli sammenlignet med.

For å komme ut av denne type utpressing, må både utpresseren og offeret sette ord på egne behov og finne ut av at det finnes andre måter å gjøre ting på enn gjennom manipulering, konkluderes det i boken.

Trusler og manipulasjon

For at manipulatorene skal lykkes, må vedkommende vekke følelser hos offeret, for å svekke offerets dømmekraft. Igjen har manipuleringen størst effekt når det manipulatoren sier har en bit sannhet i seg.

– Manipulatoren kan for eksempel utnytte offeret ved å "bruke" en reell sykdom eller plage offeret har. Da er det vanskelig for offeret å skille mellom hva som er spill og hva som er virkelig. Mange personer blir lurt og er ikke klar over hva som skjer, forteller Nordhelle.

For eksempel lover en alkoholisert mor sin datter bot og bedring. Moren stimulerer instinktet i datteren til å redde henne og sier ting som: "Det er bare du som kan hjelpe meg å slutte. Bare du forstår hva jeg trenger."

Dersom ikke dette virker, kan moren bruke trusler som at livet ikke lenger er verdt å leve, eller komme med sviende kommentarer om at datteren, som kanskje egentlig har ofret mye for sin mor, bare tenker på seg selv. Ved å hevde at datteren er vanskelig, egoistisk og så videre, kan moren legge skylden på datteren for å gi henne dårlig samvittighet og oppnå det hun ønsker.

Manipulatorens mange metoder

– Jo større svakhet hos offeret som er blitt åpenbart for manipulatoren, desto bedre grep har hun om byttet sitt. Har offeret et stort behov for å bli bekreftet av andre for å oppleve seg som verdifull, og manipulatoren gir henne denne bekreftelsen, er det vanskelig å gi slipp. Så lenge den falske bekreftelsen kommer, kan det føles som en behagelig rus, sier Nordhelle.

Nordelle sammenligner manipulatorens metoder med edderkoppens. Edderkoppen bruker finurlige metoder for spinne et nett og fange offeret sitt.

Så lenge offeret ikke fullstendig har gjennomskuet manipulatorens mange metoder, er personen fanget. Han eller hun kan ha avslørt deler av nettet, men nye nett spinnnes og holder offeret fanget i sirkelen.

En godtroende ektemann kan dermed tro at kona har sluttet å manipulere, mens hun egentlig bare har funnet nye, finurlige metoder for å holde ham "fanget" i sin makt. Det samme gjør manipulatoren med ulike strategier, for å få makt over en person.



HERSKETEKNIKK: Det fungerer sjelden å konfrontere manipulatorer med manipulasjonsforsøkene. De vil sjelden innrømme at de har løyet eller har kommet med usaklige opplysninger. © ILLUSTRASJONSFOTO: Thinkstock

Frigjør deg fra manipulasjonen

Har du en manipulator som påvirker deg i livet ditt? Her får du råd om hvordan du frigjør deg fra det grepet vedkommende har deg i.

– Ta det på alvor når det begynner å skurre inni deg, og snakk med noen som ikke er fanget i grepet selv, råder Grethe Nordhelle og sikter da til deg som lever tett på en manipulator.

Det fungerer sjelden å konfrontere vedkommende med manipulasjonsforsøkene. Han/hun vil sjelden innrømme at han har løyet eller har kommet med usaklige opplysninger. Vanligere er det med uttalelser som "Neimen, du tar jo helt feil!" eller "Du har jo misforstått!"

– Dersom du har bevis i en viss situasjon, kan de innrømme akkurat den episoden, men ikke mer. Han kan skjerpe seg en periode, og faren med det er at man kan tro at han har sluttet med manipulasjonen. I stedet har manipulatorene bare blitt enda mer utspekulert og offeret enda mer fanget, sier Nordhelle.

Virker sympatiske

– I en rettssal eller ovenfor en sakkyndig kan manipulatorene ha full kontroll og overbevise dem. Det har jeg selv sett mange eksempler på i min jobb, dessverre, sier Nordhelle.

Gode manipulatorer gjør et godt førsteinntrykk på folk rundt seg, og kan virke sympatiske ovenfor andre.

– Men de er ikke det over tid. Besteforeldrene, for eksempel, som har sett personen over flere år, sitter med et helt annet bilde. Det er små drypp av langtidsplanlegging for hva manipulatorene vil oppnå, som danner mønsteret. For å oppdage dette, må man bruke tid sammen med personen, sier Nordhelle.

Forandrer seg ikke

Psykologen understreker at flertallet av manipulatorer ikke forandrer seg. De endrer bare mål og form.

Sier manipulatorene at han/hun angret, er det sannsynligvis en bevisst taktikk. Det er en falsk anger over det som er blitt gjort, for ikke å miste grepet om offeret.

Noen ganger kan han/hun også innta en martyrolle og legge overdreven skyld på seg selv. Manipulatorene blir kanskje ekstra snill en periode for å reparere troverdigheten.

– **Observer med skarpt blikk.** Er dette bare en ny strategi? Mange undervurderer dette og tenker at nå er jo alt bra. Men dette er en bevisst pausestrategi fra manipulatorens side, så den andre skal slappe av igjen, sier Nordhelle.

Manipulatorene kan også innta offerrollen og tegne et stakkarslig bilde seg selv. Når det ikke fungerer og offeret for manipulasjonen ikke synes synd på ham lenger, vil han/hun innta en ny rolle i manipulasjonssirkelen, og begynne å skremme offeret med noe som skaper frykt. Slik fortsetter manipulatorene sitt spill, og når disse personene møter noen som ikke gir ham dem det de vil, går de videre til neste offer.

1. Vær bestemt

Hva bør du så gjøre når du har oppdaget manipulasjonsspillet?

– **Ta tilbake kontrollen! Ikke la den andre sette premissene for hvor dere skal møtes, hvor lenge og så videre. Noe må du kanskje gjøre for fredens skyld, særlig om det er barn involvert, men sørg for å ha buffere som for eksempel andre personer til stede, sier Nordhelle.**

Organisere det hele, så du ikke får langvarige belastende perioder sammen med den som manipulerer. Når det gjelder tidligere

Manipulatorens taktikker:

Manipulatorene benytter seg av ulike strategier, ifølge Grethe Nordhelle:

– Fremstår som overlegen.

Manipulatorene presenterer seg som suverene, mektigere, dyktigere eller mer dominerende enn andre, for å tiltrekke eller påvirke offeret. Han kan kritisere andre direkte eller indirekte, for å løfte seg selv fram og forsøker å

partnere, er det eneste viktige å få til et samarbeid om barna. Gjelder det gamle foreldre for eksempel, handler det om å være diplomatisk og generell. Du gir ikke et bestemt nei, men sier i stedet "Vi får se etter hvert".

Men godtar de det?

– Nei, men du skal møte dem på dine premisser, ikke deres. Vær høflig, men bestemt. Sett premisser som beskytter deg selv. Når den andre ber deg om å hoppe, så hopper du ikke med en gang. Du kan si "Beklager, jeg har ikke anledning til å møte deg nå," uten å forklare hvorfor. Er det noe man må snakke om, kan man ta det på sms eller mail eller møtes på kafé hvor andre er til stede.

Nordhelle forteller at det å klare å være bestemt og tørre å ta den reaksjonen som kommer, gjør at mange manipulatorer glipper.

2. Hold emosjonene unna

Det er viktig å huske på at manipulatoren vil prøve å få deg emosjonell. Det er en bevisst strategi.

– **Hold emosjonene unna. Tenk rasjonelt og lat som om du er laidback. Å få deg sint eller såret er nettopp det manipulatoren vil oppnå. Ikke bli slik han vil du skal bli, sier Nordhelle.**

I det daglige gjelder det å ta noen forholdsregler. Unngå å ta telefonen hver gang vedkommende ringer. Finn ut i forkant hva du skal si, hvis han/hun bringer et spesielt emne på banen. Ikke begynn å forklare og forsvare deg så mye. Gi heller ikke et klart nei, men si heller "foreløpig" eller "ikke akkurat nå".

– Lat som du er avslappet. Jo mer avslappet du fremstår, desto dårligere fungerer manipulatoren taktikker på deg. Når det gjelder avtaler vedrørende samarbeid om barna, bør disse være skriftlige. Møt ham eller henne på nøytrale steder, som på en kafé. Da blir du spart for mye av det som gir næring til manipulatoren.

3. Spill uberørt

Når du begynner å sette grenser, blir det ifølge Nordhelle ofte verre en periode, før det blir bedre. Særlig i foreldrekonflikter, der manipulatoren ikke lenger kan ramme partneren direkte og går gjennom barna i stedet.

For eksempel kan eksmannen som tidligere brydde seg lite om

gi et imponerende bilde av seg selv, noe som skal føre til at offeret gir ham det han vil.

– Bruker sin veltalenhet på en talentfull måte. Noen mennesker skryter for å få oppmerksomhet eller bøte på sin lave selvfølelse. En manipulator derimot, er klar over at han gir falske opplysninger som del av sin strategi.

– Fremstår som underlegen. Han presenterer seg som mindre, svakere eller mangelfull i forhold til offeret. Han kan gi inntrykk av at han er neglisjert, ikke hørt eller respektert eller ikke forstår. Ved å spille offerrollen kan han sørge for å få hjelp, støtte eller oppmerksomhet. Slik forsøker han å få noe som han ellers ikke ville ha fått.

– Å fremstå som nøytral. Manipulatoren formidler at han er disponibel når den andre parten trenger ham. Slik fremstår han som sjenerøs. Han tenker imidlertid strategisk og har en skjult hensikt: Neste gang kan han utnytte en "takknemlighetsgjeld".

– Å skape frykt. En vellykket manipulator finner ut hva offeret frykter, og truer indirekte og med skjult hensikt. Dette kan skje på ulike sett. Det viktigste er at offeret får en negativ opplevelse av seg selv og føler seg urimelig eller vanskelig. Når han vet om offerets svake punkter, vet han også hvilke trusler som er mest effektive.

– Angrep som forsvar. Det kan være effektivt å kritisere den andre, for å slippe oppmerksomhet rundt egne svakheter. En slik avledningsmanøver kan føre til at offeret blir opptatt med å forsvare seg og ikke oppdager spillet. Å svarte den andre parten, kan for eksempel være et effektivt grep i en barnefordelings sak, hvis dommeren eller motpartens advokat ikke avslører strategien.

Kilde: Manipulasjon - forståelse og håndtering av Grethe Nordhelle

barna, plutselig bli en tilsynelatende oppofrende og engasjert far.

Han tar på seg verv i datterens fotballklubb og sønnens teatergruppe. Slik prøver han å skape et veldig positivt inntrykk ovenfor andre. Det falske engasjementet hans er kun en strategi. Formålet er å kreve hovedansvaret for barna, så han kan ramme barnas mor ved å ta barna fra henne.

I dette tilfellet kan mor, selv om det er svært vanskelig, late som at hans utspill ikke provoserer henne. I stedet kan hun gi uttrykk for at det er fint han vil ha mer tid med barna, ettersom hun da vil få mer tid til seg selv og ta mer utdanning. Da vil sannsynligvis ikke manipulasjonen hans få den effekten som han ønsker den skal ha, nemlig å provosere og skade henne.

– Hele hensikten til manipulatorene er å fremprovosere en reaksjon. Vent med å handle, så du ikke viser at du er emosjonelt påvirket. Da får ikke vedkommende næring til å fortsette. Nye strategier vil bli forsøkt, men når han ser at det ikke fungerer, vil han etter hvert bevege seg videre til neste person, sier Nordhelle.

Trykk her og følg Klikk Helse på Facebook

Meld deg på vårt nyhetsbrev og få ukentlige oppdateringer på epost

LES OGSÅ:

Kan du smiletrikset?

Én ting du aldri skal gjøre med kjæresten

Sjekk om du bør droppe kjæresten

Her har du ekstra deilig sex

Se flere saker fra: Lær å gjenkjenne løgnere og psykopater



MANIPULASJON:

Slik mister psykopaten grepet

[Les mer](#)



SÅ MOREN BLI PINT TIL DØDE:

- Jeg hater mammas morder

[Les mer](#)



PSYKOPATER

Dette avslører psykopaten

[Les mer](#)



LØGNERE

Lystløgneren vil imponere andre

[Les mer](#)



LØGN

Blikket avslører løgnere

[Les mer](#)



PSYKOPAT-TESTEN

Slik avslører du psykopaten

[Les mer](#)



LØGN OG KROPPSSPRÅK

Kan du avsløre løgnere?

[Les mer](#)



Bli din egen løgndetektor

[Les mer](#)



SAMLIV OG MENTAL HELSE

Slik avslører du sykkelig sjalusi

[Les mer](#)



PSYKOPATI

Slik er den kvinnelige psykopaten

[Les mer](#)



GODE RÅD

Slipp unna psykopaten

[Les mer](#)



PSYKOPATER

Ut av psykopatens klør

[Les mer](#)

KOMMENTARER

Dette leste jeg i dag tidlig, og det sto mye annet bra der og.:)

Willy Åsheim

25 kommentarer + Legg til



Tjenester fra nettavisen



Av: Tommy Halvorsen for MANN
Redaksjonen Mann

- Vi har for lite kunnskap om dopingbruk

16-åringer ringer Dopingtelefonen for å få råd om hva de bør dope seg med.