

# I N F O R M A S J O N S S K R I V

F R A

## P S Y K O P A T O F F E R F O R B U N D E T

Psykopatofferforbundet startet sin virksomhet sensommeren 1991 med navnet PsykopatofferFORENINGEN. Dette navn er nå endret til PsykopatofferFORBUNDET. På grunn av Lov om personregistrering og det meget sensitive tema det arbeides med, foretas det ingen medlemsregistrering. All kontakt med Psykopatofferforbundet skjer derfor ved egen henvendelse om mer informasjon.

På bakgrunn av ett års erfaring med diverse problemstillinger, ble KOMPENDIUM Del I utarbeidet. Dette kan rekvireres ved inn-sending av stor konvolutt (A4) med eget navn påskrevet utenpå og frankert med kr 7.- (samt vedlagt frimerker 2 x 3.50 til dekning av kopiering) til POF, Postboks 33, 1344 HASLUM.

Kompendium Del I har vært faglig gjennomgått og har nå vært i bruk i flere år. Det er evaluert av mange psykopatofre, og det viser seg at Kompendiet er en meget GOD FØRSTEHJELP. Årsaken til at dette ble utarbeidet, var forståelsen av at ethvert psykopatoffer har sin egen subjektive følelsesmessige opplevelse av psykopaten, og i tillegg er psykopater forskjellige i sin væremåte.

Å utarbeide et dokument som er mest mulig generelt og nøytralt med utgangspunkt i de følelsesmessige opplevelser, som er de samme for alle psykopatofre, har vist seg å være en god begynnelse. For de fleste psykopatofre er det også godt å kunne hjelpe andre. For ikke å ta utgangspunkt i egne opplevelser, men gi hjelp til selvhjelp for andre, er det viktig å viderelevere KOMPENDIUM Del I til de man ønsker å hjelpe.

Kompendiet kan fritt kopieres og overleveres andre, men det henstilles til ikke å gjøre personlige notater i Kompendiet ved viderelevering. Siste side i Kompendiet er et evalueringsskjema. Ved innsending av dette, samt stor (A4). svarkonvolutt frankert med kr 7.-, (+ 2 x 3.50) får man tilsendt KOMPENDIUM DEL II.

Det er viktig å respektere at man bør igjennom en tankeprosess for å bearbeide et så vanskelig tema som psykopati. Første del av Kompendiet bør gjennomleses flere ganger, fordi man stadig vil finne noe nytt i det. Kompendium Del I har fått en meget god mottagelse innen Helsevesen og andre hjelpeinstanser, og man kan gjerne kopiere og levere til de instanser man har vært i kontakt med.

Man kan ikke rekvirere Kompendium Del II samtidig med Del I. Det er viktig å sende inn evalueringsskjema sammen med frankert svar-konvolutt. Sammen med Kompendium Del II vil det opplyses hvordan ytterligere informasjon kan rekvireres.

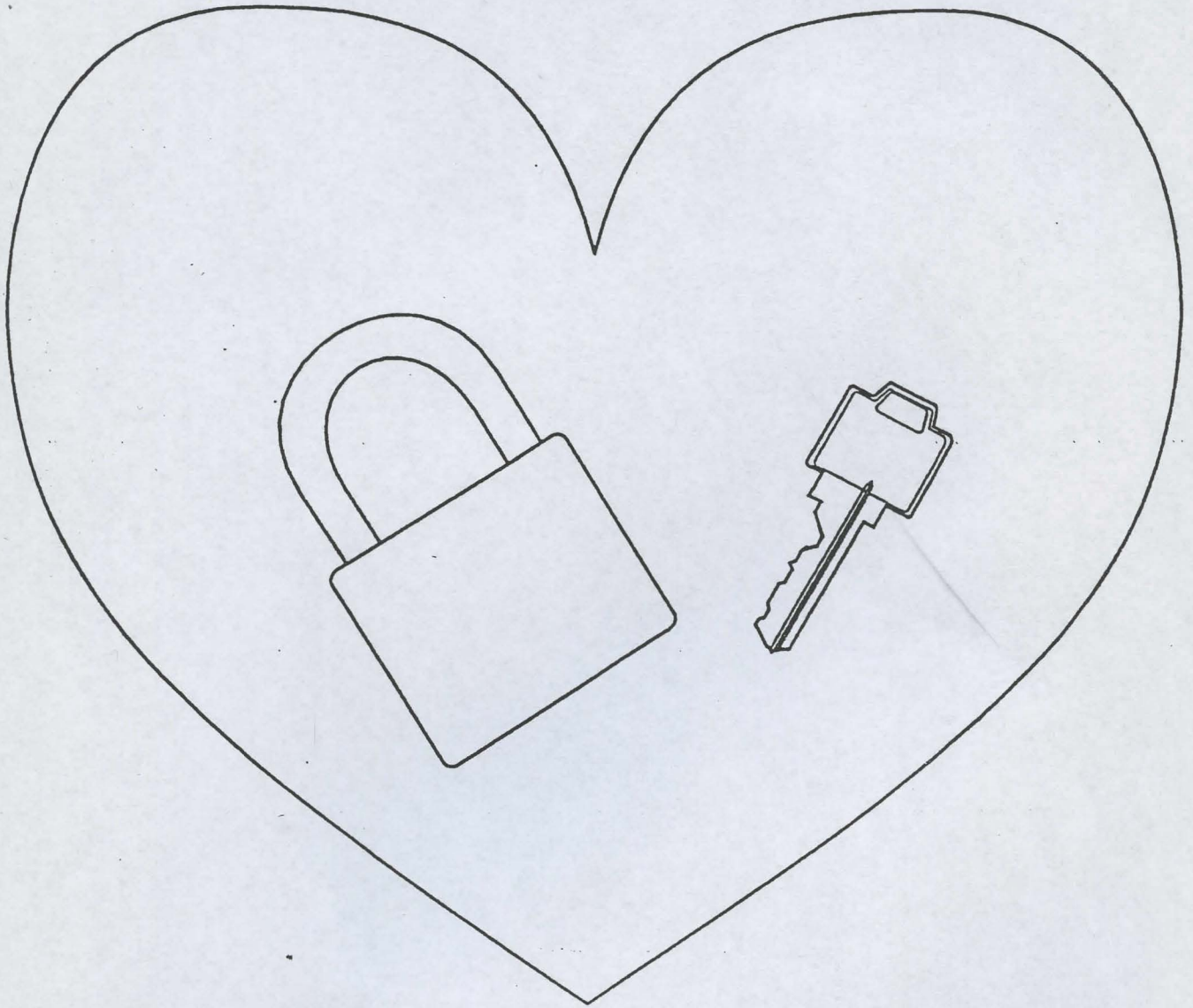
HJELP TIL SELVHJELP ER EN VIKTIG FØRSTE FASE. PSYKOPATOFRE KAN BIDRA MED Å PÅVIRKE SAMFUNNET TIL Å TA DETTE FENOMENET ALVORLIG - SLIK AT HJELPETILBUDET KAN UTVIDES I SAMARBEID MED HELSEVESENET

K O M P E N D I U M

D E L I

O M

P S Y K O P A T I



Utarbeidet av  
Wenche Jacobsen

Utgitt av  
PSYKOPATOFFERFORBUNDET - POF, Postboks 33, 1344 HASLUM

Faglig rådgiver  
Professor  
Dr.med.spes.psyk.  
Alv A. Dahl  
Universitetet i Oslo

HENSIKTEN MED DETTE KOMPENDIUM ER Å UTARBEIDE ET MATERIALE SOM KAN HA NYTTE FOR PSYKOPATOFFERE UANSETT I HVILKEN FASE DE ER

Man skal være klar over at graden av psykopati er forskjellig og ofrenes konklusjoner eller behov for hjelp er forskjellig. Endel ønsker også å hjelpe andre og derfor er det viktig å få med mangfoldet av de erfaringer ofre har gjort seg.

Det er mange bitre skjebner i kjølvannet av psykopaten og det er ikke uvanlig at man møter mennesker som er

RIBBET TIL SKINNET - MENTALT, ØKONOMISK OG SOSIALT.

Rundt psykopaten finner vi det meste av menneskelige lidelser. Mange av psykopatens ofre står overfor meget alvorlige problemer og synes derfor andres problemer er småproblemer de vanskelig kan ta alvorlig.

Blant ofrene finnes bl.a. selvmordskandidater, incestberørte, alkoholikere og pillemisbrukere. Noen har vært utsatt for vold eller vet at ens egne barn er utsatt for psykisk og fysisk mishandling hos den psykopatiske foreldrepert.

Men ens egne problemer blir ikke noe mindre av at andre har større problemer. Alle har rett til å få tilfredsstilt sitt behov for forståelse og finne frem til løsninger som kan bedre hverdagen.

Husk at psykopati er en ekstrem påvirkning. Enkelte sammenligner dette med hjernevasking. For å kunne leve resten av livet positivt, er det viktig for ofrene å få mest mulig korrekt informasjon og bli seg bevisst at dette problemet må man ta alvorlig og konsentrert å arbeide seg ut av.

Psykopatofre har en tendens til å føle avsky for psykopatens evne til å frakoble følelseslivet. Men denne evnen har psykopatene lært seg fordi de ikke er i stand til å leve med sitt kaotiske følelsesliv.

Som normalt menneske har du evnen til å kontrollere dine følelser og du kan trygt ta i bruk teknikken med å skyve problemene vekk for en tid og frigjøre litt ressurser til positiv tankegang.

Les derfor gjennom dette kompendium flere ganger og noter dine egne episoder som du kommer på mens du leser.

Vær imidlertid oppmerksom på at dette materialet vil hente opp fortrenge episoder som det kan føles tungt å gjenerindre. Men for å forstå mer, er det viktig å bruke tid på å sette ord på sine egne opplevelser ut fra en ny forståelse.

FORHÅPENTLIGVIS ER DETTE MATERIALET TIL LIKE GOD FØRSTEHJELP FOR DEG SOM DET HAR VÆRT FOR MANGE ANDRE FØR DEG

LYKKE TIL

## 1. HVA ER PSYKOPATI?

- Psykopati er en spaltning mellom hjerne og hjerte som best kan forklares ved at evnen til å forstå egne følelsesmessige reaksjoner ikke er utviklet.
- Psykopati er arvelig, og er en senere læring i adferd.
- Den medisinske definisjon av psykopater - Mennesker med avvikende adferdsmønster, basert på at
- Psykopati er arvelig betinget, men miljøavhengig for utvikling.

\*\*\*\*\*

### KJENNETEGN VED PSYKOPATI (WELLS 1988)

Internasjonale definisjoner for kjennetegn ved psykopati:

- EKSTREM EGOSENTRISITET - er det sentrale kjennemerke
- ÅPENT KONKURRERENDE, AGGRESSIVE OG FIENDTLIGE
- OVERVELDENDE BEHOV FOR Å STYRE ANDRE
- LIKER Å YDMYKE ANDRE OG SETTE DEM I FORLEGENHET - SÆRLIG I ANDRES NÆRVÆR
- STORHETSFØLELSE SOM VISER SEG I:
  - TOTAL MANGEL PÅ IJÆRLIGHET TIL ANDRE
  - ET ABSOLUTT BEHOV FOR Å DOMINERE UNDER ALLE FORHOLD
- HAR BARE EN NYTTEINTERESSE AV ANDRE
  - IKKE ANVENDELIGE IGNORERES
  - TRUENDE BLIR UNNGÅTT
- FANATISK BEHOV FOR Å "GI IGJEN" - PLANLEGGE OG GJENNOMFØRE YDMYKELSER AV "FIENDEN"
- HELE TIDEN KONTROLL OVER DEN SOSIALE INTERAKSJON. DOMINERE OG OVERTALE ANDRE TIL Å GJØRE SOM DE VIL OG TRO DET DE ØNSKER
- LYVER SYSTEMATISK OG BRYTER REGLER OG NORMER

\*\*\*\*\*

PSYKOPATI UTVIKLES I LØPET AV MENNESKETS FØRSTE 20 LEVEÅR

PSYKOPATI ER P.T. IKKE MULIG Å HELBREDE

PSYKOPATER FORSTÅR IKKE SELV HVA DE LIDER AV

### 3. HVORDAN KAN VI AVSLØRE EN PSYKOPAT?

- Studer psykopatens adferd.
- Vurder teknikken som brukes for alltid å få sin vilje.
- Legg merke til argumentasjonsevnen som går ut på å overbevise om motpartens egoistiske motiver.
- Noter deg hvor psykopaten mener å kunne dokumentere sine påstander og hvilke vitner det refereres til som kan bekrefte enighet med psykopaten. (Vær oppmerksom på at "alle" umulig kan vite noe om oss).
- Føler vi at enhver diskusjon ender med at den klokeste gir seg og at vi selv alltid er den klokeste, med en ubehagelig følelse av at all argumentasjon var bortkastet og ikke ga noe annet resultat for vårt vedkommende enn skyldfølelse?
- Ender en uskyldig bemerkning i at vi blir person-"forfulgt" med angrep på våre menneskelige egenskaper til vi ender i selvforsvar og blir konfrontert med sannheter som vi må medgi skyld i?
- Bruker motparten "angrep er det beste forsvar" ved enhver anledning til å komme med beskyldningen om at vi kritiserer og skaper misstemning ved våre uttalelser?
- Har vi instinkter som forteller oss at psykopatens humør er slik at vi ikke kan unngå konfrontasjoner?
- Forsøk å vurdere hvilke utenforliggende årsaker som gjør at psykopaten er i en slik sinnstilstand.
- SE ETTER OM PSYKOPATEN FØLGER ET MØNSTER I SIN VÆREMÅTE:
  - Ligner psykopaten et trassig barn?
  - Er det viktigere for psykopaten å ha rett enn å gjøre noe fornuftig?
  - Er målet alltid å være den som har bestemt over seg selv?
  - Er medgjørlighet (toleranse) noe som er avhengig av at psykopaten er fornøyd med situasjonen?
  - Er psykopaten enten et strålende fornøyd barn eller et surt og furtent barn som de meste vanlige ytterligheter? Eller er det et skremmende, rasende eller iskaldt vesen man står overfor?
  - Hvis psykopaten kommer i konflikt med utenforstående, kan psykopaten da noen gang ha mer med denne person å gjøre?
  - Virker psykopaten misunnelig og kritiserende og uten evne til å glede seg med andre - til og med sine egne barn?

TENK TILBAKE PÅ TIDLIGERE OPPLEVELSER OG DET DU FOR TIDEN OPPLEVER. SAMMENLIGN WELLS DEFINISJONER OG OVENSTÅENDE MED EGNE ERFARINGER OG NOTER EPISODER HVOR DU HAR ERFART DETTE.

4. HVA GJØR MAN HVIS MAN MÅ KONKLUDERE MED AT MAN HØYST  
SANNSYNLIG STÅR OVERFOR EN PSYKOPAT?

- Innse at uansett hva man kaller et menneske som behandler deg slik at du føler deg uvel, så har du rett og plikt til å reagere.

- Vær oppmerksom på at du omgås andre mennesker som merker at du ikke er særlig fornøyd med ditt liv.

- Hvis din omgang med en person gir deg skyldfølelse, følelsen av du alltid blir kritisert og fratar deg gleder, har du lite å gi de mennesker som du har omsorg for eller ellers er i kontakt med.

- Se derfor realitetene i øynene og tillat deg å kalle problemet ved det rette navn.

- Psykopati er noe fundamentalt galt ved et menneske og psykopater ødelegger sine medmenneskers følelsesliv. Dette rammer også psykopaters barn, og det er derfor meget viktig at den normale av foreldrene lærer seg hva dette problemet består i og hvordan psykopater påvirker.

- Det er også viktig at man lærer seg hvordan man kan grensesette psykopater for å beskytte seg selv og for å kunne hjelpe sine barn.

\* - Det er også viktig å innse at omgang med en psykopat medfører en form for hjernevasking som gjør at selvtilliten brytes ned. Dette fører til en handlingslammelse som gjør at den normale lar seg bruke i psykopatens tjeneste overfor sine barn, istedenfor å være den som kompenserer det psykopaten tar.

- Det er viktig for å forstå seg selv og sine egne reaksjoner, samt å vite hvordan psykopaten styrer ens følelsesliv. Man er et produkt av det miljøet man lever i og det er også viktig for barn av psykopaten å forstå hva den normale av deres foreldre har vært utsatt for og forstå deres væremåte for å forstå sin egen personlige utvikling.

\*\*\*\*\*

- Hvis du føler behov for det, så gråt ut all din sorg og fortvilelse over hvilket problem du står overfor.

- Tillat deg selv å synes synd på deg selv fordi du havnet i et problem som du umulig kunne forutsette eller klare å mestre.

- Psykopater tiltrekkes av mennesker som har varme å gi, er tolerante og har stor menneskelig forståelse. Derfor er du i utgangspunktet et menneske med positive verdier, men må passe deg for å tiltrekke fler av samme kategori.

DET VIKTIGSTE FOR DEG ER Å HENTE FREM DINE SKJULTE KREFER OG IKKE  
OVERGI DEG TIL FØLELSER. KUNNSKAP GIR MAKT OG PROBLEMER LØSES  
VED INTELLIGENT TENKNING.

\*

## 5. HVA KAN GJØRES MED PROBLEMET PSYKOPATI?

- Det finnes ikke effektive behandlingsmetoder for psykopater.

- Det er uenighet internasjonalt om psykopati er en "glidende" overgang fra det normale eller om det går et definitivt skille mellom psykopati/normal.

- Psykopati kan betraktes som "den syvende landeplage". Lavt anslått regner man med at det finnes ca. 5% av den voksne befolkning i hvert land. For Norge ville dette utgjøre ca. 60.000 - sannsynligvis er et riktigere tall 250.000. (En forholdsmessig fordeling gir: Male 4% / Female 1%). Muligens er det her store mørketall, spesielt for kvinnelige psykopater.

- Graden av utviklet psykopati er avhengig av hvilken påvirkning psykopaten har vært utsatt for (arveligheten tilsier at de som regel også er oppdratt av en psykopat).

- Psykopatoffere bekrefter at psykopater er lettere å forstå hvis man betrakter dem som følelsesmessige barn og ser deres oppførsel på bakgrunn av påstanden om at det har skjedd en feilutvikling som gjør at de står igjen på et utviklingstrinn mellom 2-års trassalder og puberteten.

- Menneskets personlighet utvikles i løpet av de 20 første leveår og kan i liten grad endres eller videreutvikles senere.

- Psykopater har et personlighetsavvik og kan ikke endres selv om de møter kjærlighet og forståelse.

- Psykopater kan heller ikke trues eller hates til å endre seg. De mangler evnen til å forstå hva de gjør. De ser det som sin rett å reagere med selvrettferdighetens harme og beskytte sitt ego.

\*\*\*\*\*

- FØLGENDE KONKLUSJON ER DERFOR VIKTIG:

- Psykopater må oppgis, og de som er utsatt for dem, må ta vare på seg selv og forstå hva psykopaten gjør mot en.

- Psykopater har en enkel tankegang som rettferdiggjør deres handlinger: Hvis bare alle gjør det som psykopaten vil, ble det ikke konflikter - hvis man ikke gjør det, er det verst for en selv og man bør tåle konsekvensene.

- Samme konklusjon bør vi ta overfor psykopater. Derved kan vi sette grenser for dem og muligens til slutt håpe på at en vedvarende avvisning fra oss og andre, gjør at de føler seg utstøtt og kan innrømme at de trenger hjelp til selvforståelse.

PSYKOPATER ER UTEN EVNE TIL Å FØLE KJÆRLIGHET OG DET ER DERFOR UVESENTLIG HVEM SOM STILLER OPP FOR DEM, BARE DE HAR NOEN Å LEVE SOM EN PARASITT PÅ

6. HVA KAN VI GJØRE FOR Å TA VARE PÅ OSS SELV OG ANDRE I VÅR NÆRHET SOM ER UTSATT FOR EN PSYKOPAT?

- Innse at psykopaten ukritisk benytter andre mennesker for å tilfredsstille sine behov.

- Ta avstand fra psykopatens væremåte og innse at her er det en systematisk uttømming av ens gode menneskelige egenskaper som foregår.

- Ved å møte det onde med det gode ødelegger vi oss selv. En psykopat forstår ikke annet enn sine egne metoder, og vi må derfor lære oss å bruke samme metode overfor dem.

- Det er ikke nødvendigvis psykopaten som tar knekken på oss, men vår egen samvittighet og vår frustrasjon over hvordan vi blir behandlet, og den uvirkelighet vi er blandet inn i.

- Mange streber ubevisst etter psykopatens kjærlighet og forståelse, noe som en psykopat aldri kan gi. Vi må innse at psykopati er en sykkelig defekt som hindrer psykopaten i noen gang å la oss oppnå dette. Vi gir, men får aldri noe til gjengjeld.

- Dette er psykopater heller ikke istand til å gi noen andre - selv ikke sine egne barn. Ta derfor alvorlig at barn blir fratatt en grunnleggende menneskerett - begge foreldres kjærlighet og forståelse, noe som har alvorlige følger for barns personlighetsutvikling.

- Hent derfor frem dine skjulte krefter og ta kampen opp med psykopatens metoder. Et normalt menneske er begrenset av sin samvittighet, fordi man kjenner konsekvensen av det man gjør. Vær klar over at psykopater aldri har sosialt samvær - de oppfatter andre kun som deltagere i deres utfoldelse - publikum om man vil. Psykopater har bare bruk for andre mennesker når de trenger trøst og oppmuntring. Derfor er ethvert samvær med en psykopat bortkastet tid, både for en selv og for ens barn.

- Ikke la psykopaten appellere til din medfølelse. Tillegg ikke psykopaten det normale menneskets følelsesliv og ønske om kjærlighet og varme fra de man er glad i. Mennesker skal eies og styres, og de aksepteres kun når psykopaten får tilfredsstilt sitt ego.

- Svikt ikke dine egne barn ved å ta ansvar for at de skal ha samvær med sin psykopat. Støtt dem og kjemp for at de innser det gale ved psykopatens væremåte. Bruk ikke følelser, men nøye utstudert avsløringssteknikk for å lure psykopaten til å tilkjennegi sitt egentlige jeg.

VÆR KLAR OVER AT DET NORMALE MENNESKE ER PSYKOPATER OVERLEGEN FORDI MAN BRUKER BÅDE INSTINKTER, FØLELSER OG INTELLEKT PÅ SAMME TID. DENNE EVNEN HAR IKKE PSYKOPATER. ENTEN HAR DE HJERNEN TILKOBLET ELLER SÅ HAR DE FØLELSENE PÅSKRUDD. PSYKOPATERS FØLELSER ER ENTEN SUTRENDE ELLER ISKALD EGOISME MED KRAV OM ETTERGIVELSE FRA VÅR SIDE.



## 7. HVORDAN KAN VI BRUKE PSYKOPATENS METODER UTEN Å KOMME I SAMVITTIGHETSKONFLIKT?

- Det er et definisjonsproblem som gjør at vi har samvittighetskvaler. Med vår samvittighet gir vi oss selv rett til våre handlemåter og våre reaksjoner og vi finner unnskyldninger.

- Når vi har en fornuftig forklaring for oss selv og andre på hvorfor vi gjør eller reagerer slik vi gjør, har vi god samvittighet og er trygge på oss selv. Oppnår vi da andres enighet i vår forklaring, bekrefter vi oss selv. Har vi ingen forklaring på det vi gjør eller har tilkjent oss litt dårlig begrunnede rettigheter i vår samvittighet, opererer vi ofte med ømme punkter som gjør oss rasende og såret hvis de blir bemerket.

- Psykopaten styrer vårt følelsesliv ved å bruke enkel psykologi. Psykopaten har skissert det perfekte menneske som de holder opp som mal for hvordan vi skal oppføre oss. Fordi vi er normale mennesker, har vi alltid et slingringsmonn for det som avviker fra det perfekte. Vår samvittighet kontrollerer vårt eget kvalitetskrav. Vår toleranse gir andre mennesker samme rettighet. Dette utnytter psykopaten.

- Psykopaten er det omvendte av det normale. Det kreves av andre, men aldri av seg selv. Derimot har en psykopat monopol på å definere gode egenskaper hos et menneske - noe som selvfølgelig ikke finnes hos oss, men har psykopaten det selv?

- BRUK PSYKOPATENS METODE TIL Å RENSE SAMVITTIGHETEN ETTER FØLGENDE TANKEGANG:

- Jeg skylder deg ikke noe, for du innfrir ikke mine forventninger.

- Du mestrer ikke selv de enkleste oppgaver, derfor er du ikke det du utgir deg for.

- Hvis du gjør noe riktig, er det ren flaks.

- Alt du har oppnådd har du hatt min hjelp til.

- Hadde det vært opp til meg, skulle du ikke hatt rettigheter.

- MENNESKER MED NORMAL TANKEGANG BØR SPØRRE SEG:

- Er psykopaten det vi definerer som et menneske?

Et voksent utviklet menneske har en sjel som mange hevder at psykopaten mangler. Spørsmålet er hva man legger i denne sjelsbetegnelsen. Har alt sjel? - Eller mener man at menneskets intellekt og sosiale intelligens utvikles ved at vår barndom er en ferd mot en høyerestående art som er den eneste levende skapning som kan uttrykke sine følelser i ord? Enkelte dyrearter kan meddele seg gjennom kroppsspråk, noe som også psykopater benytter seg av.

- Kan en psykopat være en mor eller en far i den betydning vi legger i ordet? Ordet MOR uttrykker kjærlighet - ordet FAR uttrykker trygghet.

PSYKOPATEN SNYLTER PÅ VÅRE GODE MENNESKELIGE EGENSKAPER OG LÆRER AV OSS HVORDAN MAN BØR OPPFØRE SEG. DETTE BRUKER DE NÅR DE LEKER MENNESKER OVERFOR ANDRE, MENS VI BLIR SERVERT DERES SJELS TOMHET OG OPPLEVER DEM SOM DJEVELENS UTSENDTE MEDARBEIDERE.

## 8. PSYKOPATERS METODER I DET GODES TJENESTE.

- Unnlåtelsessynd er den største av alle synder.

- Vi vet at det psykopater gjør er galt, derfor er det viktig at vi sørger for å beskytte oss og andre mot dette.

- Psykopater forstår ikke forklaringer fra vår side om menneskelig adferd. Derfor må det settes klare grenser for dem. Vi må være konsekvente og ta utgangspunkt i at de ikke forstår mer enn en hund som skal dresseres.

- Psykopater forstår at vi er sinte, men ikke hva vi er sine for. Psykopater liker ikke sinte mennesker og vil forsøke å gjøre oss blide igjen. La derfor alltid det sinnet en psykopat forårsaker, gå ut over psykopaten selv og ingen andre.

- Psykopater er uetterrettelige med sannheten og provoserer oss med påstander overfor andre som gjør av vi forsvarer oss. Hvis vi har god samvittighet, er det ingen grunn til å gå i forsvar. Bruk heller angrepsmetoden eller avvisning. "Jaså, er dette påstanden? Nokså avvikende fra min virkelighetsoppfatning" - kan svaret være. Bruk en litt nedlatende tone og tenk: "Hva har dette barnet funnet på nå?"

- Tilkjennegi en omsorgsfull, litt munter, oppgitthet som ikke andre mennesker reagerer negativt på, istedenfor utad å dekke over eller finne unnskyldninger for en psykopat.

- Bruk sjarmmetoden ved å si sannheter i andres nærvær om angjeldende psykopat i en spøkefull tone som skaper latter. Psykopater er like forsvarsløse som oss, og "oppgjøret på kammerset" kommer uansett hvordan vi oppfører oss. Det føles bedre å få kjeft for noe vi har gjort, enn slik vi vanligvis opplever - for noe vi ikke har gjort.

- Vær obs på at psykopater vil holde på med sine metoder overfor oss så lenge de føler seg sterkere enn oss. Psykopater vil alltid skape konflikter og slåss med oss til de har alt, inklusiv vårt og våre barns følelsesliv. Forsøk å ikke føle redsel for psykopater for de styres bare av sin egoisme uansett hva vi gjør.

- Psykopater skaper handlingslammelse fordi vi blir utslitt av å leve i nærheten av en som alltid skaper konflikter. For å få fred gir vi etter, men da har vi duket for en evig kamp.

- Vær sterk når det gjelder, så kan du nyte ditt otium når du har satt psykopaten ut av spill.

- La deg aldri lure til å tro at psykopater har annet enn vinnings hensikt i det de foretar seg.

- Psykopater elsker kampen og benytter alle metoder for å gå seirende ut av den.

FORBAUSES ALDRI OVER DERES UMENNESKELIGHET - DE VET IKKE BEDRE

9. HVORDAN KAN VI FORSTÅ HVA MØTET MED EN PSYKOPAT HAR GJORT MED OSS?

- For det første har vi levet med et menneske som ikke er i stand til å gi oss kjærlighet, noe som er grunnlaget for at et menneske kan være lykkelig sammen med et annet menneske.

- Psykopaten har gjort alt for å frata oss vår selvfølelse og forvirre vår samvittighet, samt vår evne til å finne en forklaring på våre følelser.

- Vi er blitt indoktrinert til å tro at alle mennesker har egoistiske motiver og er på jakt etter egen vinning.

- Vi er blitt fortalt at vi har egenskaper som ikke lar seg elske, og at vi er egoistiske når vi krever våre rettigheter.

- Vi er blitt avkrevd å respektere et menneske som bare er å forakte. Vi selv er ikke blitt respektert eller blitt tillatt å ha egne meninger.

- Vi har trodd på et menneske som har innvilget seg selv kun rettigheter, mens vi har hatt alle forpliktelsene og ansvaret.

\*\*\*\*\*

- Hva er så resultatet av dette?

UFØLSOMHET, TOMHET, DISTANSE TIL ANDRE, ANGST, STRESS OG EN SULTEFORING PÅ MENNESKELIG GODHET, SOM KAN GJØRE AT DU UKRITISK TAR IMOT DET SOM BYR SEG. ELLER - NÅR PSYKOPATEN ENDELIG VISER SEG LITT MENNESKELIG - FÅR DEG TIL LYKkelig Å ROSE PSYKOPATENS TOLERANSE VED Å SI SOM FREUD:

HAN ER VILLIG TIL Å TILGI MEG ALT HAN HAR GJORT MOT MEG.

\*\*\*\*\*

- La deg aldri lure til å tro at psykopaten har forbedret seg.

- Hvis du synes du opplever en bedring, er antagelig psykopaten inne i en fysisk slitsom periode som nedsetter ønsket om å skape konflikter. (Det krever kondisjon fra begge parter). Eller psykopaten er i konflikt med andre og trenger støttespillere.

- Psykopater kan opptre tilsynelatende normalt, men det tilhører en av deres reaksjonsvarianter som alltid følger som hovedtrekk: Sinne, bortforklaring av skyld, tilsynelatende normal, men ofte avvisende, samt unnsnippe å bli stilt til ansvar ved å appellere til at det er synd på dem.

- Disse variantene forvirrer oss inntil vi oppdager at de følger et mønster i forhold til psykopatens humør. (Se vedlagte historie og prøv å gjenkjenne det hos den du er påvirket av). Historien angir også insinuasjonsmetoden som gjør at psykopaten får medhold i at det alltid er vår skyld.

VI BLIR ALLTID PÅLAGT EN SKYLD SOM SKAPER EGEN SELVBEBREIDELSE

## 10. HVA KAN VI GJØRE FOR Å GI OSS SELV EN BEDRE HVERDAG?

- Enten vi lever med psykopaten eller har oppgitt å ha kontakt, forfølger psykopatens påvirkning oss.

- Vi forventer av andre mennesker at de skal være annerledes enn psykopaten, men erfarer at det finnes visse snublende likheter.

- Dette gjør oss redde, fordi vi til slutt føler at det finnes psykopater overalt. Mange søker et menneske som kan være det samme for oss som vi selv har vært for psykopaten.

- Det viktigste du kan gjøre, er å stille deg opp foran speilet og se deg selv inn i øynene i trygg forvissning om at her ser du det eneste menneske som kan ta vare på deg og som har evnen til å forstå hva du føler og savner.

- Gjør samtidig en realistisk oppsummering av ytre fortrinn og vit med deg selv at det du ikke finner flatterende har du evnen til å gjøre noe med ved bruk av ditt intellekt.

- Skjønnhet (eller det som tiltrekker andre) kommer innenfra. Har du et kaotisk følelsesliv, vil dette derfor synes for andre. Begynn derfor med å bearbeide dine følelser og sørg for å gi deg selv impulser som skaper glede og gir deg stimulans. Gi deg selv en oppgave som gjør at du er i aktivitet.

- Det er viktig at du trives med deg selv. Vær derfor alene og studer dine reaksjoner. Forsøk ikke å bekrefte deg selv hos andre, men bekreft deg selv i ditt indre: Det er hva DU mener om deg selv som er viktig.

- Oppgaven er ikke lett, og det vil gi deg mange tunge stunder. Men dette er en viktig fase for å komme videre og for å frigjøre seg fra lysten til å trøste seg hos andre (f.eks. sine barn).

- Begynn så et studium av andre menneskers reaksjoner. Man er så vant til å være den skyldige at man helt har glemt at reaksjoner fra andre overfor oss kan ha andre årsaker enn at vi utløste dem med vår væremåte.

- Lag deg teorier om hva som kan ha skjedd dette mennesket som utløste et dårlig humør eller hva som gjorde at vedkommende strålte fra øre til øre. Vær ikke misunnelig på dette, slik sjalusi overlates til psykopater, som aldri unner andre gleder.

- Føler du uvilje mot noen, prøv å se etter positive sider. Tenk etter hvilke positive sider du gjerne vil finne hos andre (ikke til bruk for deg, men som du kan respektere).

- Ikke tro at du automatisk kan kreve andres respekt - oppfør deg så du blir respektert. Ikke forvent av andre - gjør noe selv - og det viktigste -

NÅ KAN DU VÆRE MOT ANDRE SLIK DU VIL AT ANDRE SKAL VÆRE MOT DEG

11. PSYKOPATEN HAR OFTE EVNEN TIL Å SJARMERE VERDEN OG DET FINS MANGE MENNESKER SOM ALDRI ER BLITT PLAGET AV EN SLIK MENNESKETYPE

- Derfor forstår ikke folk hva vi snakker om når vi forteller hva psykopaten har gjort mot oss. Vi blir simpelthen ikke trodd!

- Psykopatens metoder er tilsynelatende så menneskelige at folk kjenner seg igjen og vet at de selv gjør slike ting fra tid til annen. Derfor tar de ofte psykopaten i forsvar og/eller vil hjelpe oss å få et bedre forhold til psykopaten ved å gi oss gode råd for vår oppførsel.

- For vanlige mennesker skapes reaksjoner på bakgrunn av andres handlemåte, og deres dårlige sider kommer frem når andre oppfører seg dårlig.

- Det ligger utenfor deres fatteevne at vi møtes av kun dårlige sider ved et menneske vi oppfører oss som en engel overfor, mens dette menneske kan fremtre som både sjarmerende og vellykket overfor andre.

- Det er derfor viktig for oss å ta i bruk psykopatens sjarmmetode og insinuasjonsmetode. Vi sier da bare sannheten, og den rettigheten må vi vel ha. Legg aldri kritikk eller vår sørgelige konsekvens av et annet menneskes oppførsel i en tone som tigger om medfølelse eller stillingtagen. Vis at man kan leve med problemene og takle dem. Det viser jo psykopaten som forteller samme historie om oss. De snakker så likevel bare om seg selv.

- Psykopater liker å bevise at de er voksne. Fremstill dem derfor i et latterlig lys og påvis at de er barnslige. Provosere dem til å reagere. De er sykkelig opptatt av å bestemme selv, derfor gjør de alltid det motsatte av det vi bestemmer.

- Ta ikke avgjørelser for dem, men frita deg selv for ansvar ved å overlate til psykopaten å ta bestemmelser. Deretter avgjør du om du gidder godta denne avgjørelsen eller ikke og bruker samme unnskyldningsmetoder som psykopaten. Det finnes alltid et hendelig uhell eller utenforliggende årsaker som hindrer psykopatens "gode vilje".

- Ta avstand fra de sider som du synes er negative hos psykopaten og bruk aldri overfor andre. I hovedtrekk er dette - tillegging av motiver - kritikk av andre - fortelle et menneske "hva andre har sagt om dem" - gå i konflikt uten å ha evnen til å løse konflikter. Tiltro ingen å ha bare feil, alle har også gode sider - skill alltid på sak og person og tillat deg en saklig uenighet uten å ta avstand fra mennesker som er uenige med deg.

- Sjekk om du har en følelsesmessig overreaksjon på bakgrunn av det du har opplevet. Psykopater har alltid følelsesmessige overreaksjoner og stiller opp bare hvis de får tilfredsstilt sitt ego.

GJØR IKKE SOM PSYKOPATEN SOM PÅDYTTET ANDRE SINE SÅKALTE "GODER". BRUK FORNUFT OG IKKE FØLELSER HVIS DU SKAL GJØRE NOE FOR ANDRE

## 12. HVORDAN FORHOLDER MAN SEG TIL SINE BARN?

- Uansett hvordan vi vurderer vår egen skyld i forholdet til psykopaten, er barn av psykopaten fullstendig uforskyldt.

- Dette bør den normale av foreldrene kompensere ved å dempe ned sin sentrering om sine egne problemer, som ofte gjør at man lukker øynene for barnas problemer.

- Det er viktig å være objektiv og ikke følelseslader, og tørre diskutere psykopaten. Bruk eksempler som barna kjenner igjen eller fortell dem på forhånd psykopatens handlemåte.

- Tilkjennegi at du tar avstand fra psykopaten, men ikke fordøm. Vis at du støtter barnets klager, men husk at du selv ofte tok psykopaten i forsvar når andre kritiserte.

- Tilkjennegi barnets rett til å like de gode sidene ved psykopaten, men lær dem å ta avstand fra de dårlige.

- Det er viktig for barn å vite at psykopati er noe fundamentalt galt og ikke noe de har skyld i eller kan gjøre noe med.

- Husk at psykopatens påvirkninger skaper frustrasjon. La barna få utløp for denne frustrasjon i forholdet til oss. Behold alltid foreldreroller, overfor barna og bruk dem ikke til å dekke dine egne behov for trøst eller medfølelse.

- Krev ikke at dine barn skal forstå noe du ikke selv har forstått. Dette gjelder også for voksne barn. Derfor er det viktig at du innser at du for alltid er den som har det overordnede ansvar. (Det dukker alltid opp familiebegivenheter). Ta hensyn til hva du selv føler og ta dine avgjørelser på bakgrunn av det. Du har sunne instinkter for hva som er best og behøver ikke presse deg på bakgrunn av hva alle andre måtte mene.

- Vis at du er et menneske som kan vises respekt for det du mener og la ikke argumenteringen fra psykopaten medføre at du fremstår slik psykopaten beskylder deg for å være.

- Prøv å gi barna noe psykopaten ikke kan gi. Gi barnet den menneskerett det er å oppgi psykopaten eller "kjøpe" seg fri.

- Arbeid systematisk med deg selv til du føler at du kan takle psykopaten både for dine barn og deg selv. Dekk dine barn slik du har funnet unnskyldninger for å dekke psykopaten.

- Det er viktig at man har normale følelser overfor andre og har indre trygghet før man innleder nye samliv som barna må forholde seg til. Men det kan også være godt for barna å oppleve et normalt eksemplar av det motsatte kjønn.

ALLE PROBLEMER LAR SEG LØSE MED SUNN FORNUFT OG DISKUSJON  
MELLOM NORMALE. VÆR REALISTISK OG HENGI DEG IKKE TIL FØLELSER,  
DRØMMER ELLER UREALISTISKE HÅP.

13. VI HAR VEL ALLE FØLT BEHOV FOR Å PÅKALLE HØYERE MAKTER PÅ GRUNN AV DET VI ER ELLER HAR VÆRT UTSATT FOR.

- Istedenfor å kaste seg over all slags lesestoff om psykopater, bør man konsentrere seg om å finne ut hva som egentlig er hovedproblemet for hver enkelt.

- Det er mange praktiske vanskeligheter som oppstår i kjølvannet av psykopater. Men også den følelsesmessige lammelse som mange har etter slike opplevelser, gjør at det er vanskelig å finne løsninger på problemer.

- Dette kompendiet er ment å bearbeide de følelsesmessige konfliktene som oppstår, fordi man ikke ensidig kan fordømme - det kan finnes sider ved psykopaten som ikke er negative. Derfor gir ofte det samvittighetskval å forsøke å løsrive seg fra en psykopat.

- Det man tar avstand fra har man en tendens til å gjøre det stikk motsatte av. Men vær forsiktig med å følge psykopatens væremåte med enten/eller-definisjoner. Det er oftest den gyldne middelvei som er løsningen.

- Opplevelsen med en psykopat er en tung bør man ikke bare kan kaste fra seg - den må rett og slett sorteres og bearbeides. Akkurat som ved en sorgbearbeidelse etter en nærståendes bortfall - må man gjøre opp med seg selv hva man vil bygge videre på - og hva man vil forkaste.

SPØRSMÅLET ER IKKE ALLTID HVORDAN MAN HAR DET MEN LIKE OFTE HVORDAN MAN TAR DET

\*\*\*\*\*

- Nedenfor finner du en litteraturliste, men antagelig har du mer nytte av en bok om hundedressur eller hundepsykologi. Eller en bok om barnepsykologi som kan brukes også for å bekrefte det man allerede vet instinktivt i forhold til sine egne barn.

Ingjald Nissen:	Psykopatens diktatur
Tollak B. Sirnes:	Overvinner kjærligheten alt? Å sette de undertrykte fri
Edin Løvås:	Maktmenneske i menigheten
Berthold Grünfeldt og Hans Jakob Stang:	Jeg og livet
Sigrun Tale:	Rød var min barnsdoms dal
Henrik Ibsen:	Peer Gynt Hedda Gabler
Olav Duun:	Medmenneske (Didrik)
Per Hansson:	Hvem var Henry Rinnan?
Susan Forward:	Menn som hater kvinner og kvinner som elsker dem. Ut av dine foreldres grep.

IKKE GJØR PROBLEMET PSYKOPATI VANSKELIGERE ENN DET ER -  
BRUK NORMAL HVERDAGSPSYKOLOGI TIL HJELP FOR Å FORSTÅ PROBLEMET

14. MED KREATIVITET, KAN DE FLESTE PROBLEMER OVERVINNES  
OG DA BLIR DE OGSÅ LETTERE Å LEVE MED

- De fleste psykopatofre finner det vanskelig å forstå både psykopaten og seg selv. I tillegg har de vansker med å bli forstått av andre. Selv hjelpeapparatet stiller seg uforstående til hva de snakker om.

- Mye energi går med til å kjempe med psykopaten. Samtidig forbruker man mye krefter på å lete etter noen som kan hjelpe. Man søker overalt i håp om at det finnes fagpersoner som kan fortelle en hvordan man skal forholde seg.

- Men dessverre er det ikke noe entydig svar på hvordan man skal være. Dette må man selv arbeide seg frem til ved mest mulig korrekt informasjon om psykopati og den påvirkningen man er utsatt for. Når man tilpasser seg psykopatens luner, blir man stadig stilt overfor nye urimelige krav.

- Det er viktig at man selv føler at det man gjør er riktig. Derfor er det også viktig å ta problemet alvorlig og innse at man har vært utsatt for en psykologisk påvirkning som hemmer en i å tenke kreativt og se tingene i større perspektiv.

- For å ta kampen opp med en psykopat, må man lære seg hva man kjemper mot. Dette reduserer også følelsen av alltid å kjempe mot det ubegripelige. Selv om man er mest interessert i å løse problemer for egen del, vil bredere informasjon overfor samfunnet gjøre det lettere å få gehør for egen sak.

- Ingen er bedre i stand til å arbeide for forståelse av disse problemer enn de som har opplevet det selv. Den erfaringen man har opplevet som vond og vanskelig, er nettopp en erfaring som gjør at man kan hjelpe mange andre fra å måtte gjennomleve det samme.

- Når man arbeider for å komme videre, skjer det en trinnvis utvikling i forståelsen av psykopatiens påvirkning. Det er terskler som skal passeres, og man bør vise respekt for at psykopati er et vanskelig tema som det ikke er lett å forstå med en gang. Det er mulig å komme videre ved å bearbeide sine egne opplevelser og å se psykopatien i en større sammenheng.

- Psykopatofferforbundet er opprettet nettopp for å ta opp problemene rundt psykopatens ofre mer generelt. Da er det også viktig at flest mulig har bredest mulig forståelse av psykopatens påvirkning og konsekvensen av dette.

- Det er utarbeidet en Del II av dette Kompendium. Del II beskriver psykopatens væremåte og den psykologiske påvirkning, belyst opp mot barns problemer når en av foreldrene er psykopat. Det er viktig å lese om psykopati trinnvis og konsentrere seg om å få størst mulig forståelse for egen del.

TIL SLUTT FINNER DU ET SKJEMA HVOR DU KAN VURDERE HVILKEN NYTTE  
DETTE KOMPENDIUM HAR HATT FOR DIN DEL, SAMT REKVIRERE DEL II.



## 15. PSYKOPATENS 4 REAKSJONSVARIANTER

Vanlige mennesker kan nok ikke tenke seg hva et samliv med en psykopat innebærer, og hvilken frustrasjon psykopatens umodne væemåte egentlig skaper. Hvordan forholde seg til et menneske som spaltet i to har en uberegnelig måte å reagere på?

Man kan kanskje forestille seg den usikkerhet, fortvilelse og oppgitthet et psykopatoffer føler ved å lese:

### SAMLIVSKONKURRANSEN - HVEM DOMINERER HVEM?

Din ellers "blide" husband irriterer seg over at naboen kjører for fort forbi vår eiendom. Enten snakker han til naboen selv eller han dirigerer sin viv ut for å tilsnakke naboen. Etterpå setter vår familie seg i bilen og den glade husband kjører 3 ganger så fort forbi naboen eiendom. På hustruens bemerkning om at det kanskje var i drøyeste laget, skjer en av følgende varianter:

Variant 1: Man får et iskaldt svar med beskjed om at han selvfølgelig er 3 ganger så flink til å kjøre bil som naboen, derfor er det ikke noe galt i at han kjører 3 ganger så fort. Og han mener det!

Hvis man tillater seg å le av et slikt utsagn, pynter han litt på det, men inni seg er han både såret, fornærmet og føler seg misforstått, latterliggjort og urettferdig behandlet. For husfredens skyld lærer man seg derfor at et slikt svar bare må aksepteres uten videre kommentar.

Variant 2: Han er blitt tatt på fersk gjerning og leter febrilsk etter en unnskyldning, slik at han slipper å innrømme feil. Enten prøver han å overbevise deg om at speedometeret er defekt eller han påstår at du må ha noe feil med øynene som tror at du så at speedometeret viste den hastigheten. For, ifølge han, er sannheten den at han absolutt ikke kjørte for fort. Han rett og slett blånekter! Til slutt er man så overbevist om at man faktisk har noe galt med synet at man går til øyenlegen neste dag.

Etterhvert lærer man seg at hvis fred og ro skal opprett-holdes i hjemmet gjør man best i å kjøpe seg briller, uansett hva salgs syn man har. Dette for at han elsker å få bevis for at han hadde rett. Hvis man derimot skulle hevde å ha et meget godt syn, ville han bytte ut et perfekt speedometer og fortelle alle og enhver om fruens påståelighet og håpløse, urimelige væremåte, da speedometeret beviselig var defekt.

Variant 3: Som den snille og gode husband han er gjør han alt for å tekkes sin kone. Han bremsar ned, mens han inni seg vet med seg selv at egentlig er han 3 ganger så god til å kjøre bil som naboen, derfor har han også verdens beste samvittighet for å ha kjørt litt fort.

Han smiler derfor sitt selvgode seierssmil, smilet som avværner all mulighet for å bli sint. (Det ligner til forveksling det ikke-snakkeende barns sjarmerende kommunikasjonsmil). I bilen høres et lettet sukk fra baksetet. Faren over for denre gang.

Variant 4: Man ser plutselig ved siden av seg et sønderknust menneske, irettesatt, forsvarsløst klemt opp i et hjørne uten mulighet for annet enn å innrømme skyld. Han er livredd for konsekvensen hvis et menneske blir sint, noe han forespeiler seg at er det samme som at alle vennlige følelser overfor ham, snus til hat der og da.

Han legger seg derfor flatt foran dine føtter og trygler om nåde. Dette er et tap i livets konkurranse som han sjelden tillater seg å benytte, fordi det er en stor følelses-messig belastning å vri seg i selvbebreidelse.

Etter en slik følelsesmessig utladning trenger han både trøst og oppmuntring og hele familien gjør sitt beste for å overbevise ham om at vi faktisk VET at han er 3 ganger så flink som naboen til å kjøre bil. Derfor gjorde det egentlig ingen ting om han kjørte litt for fort. For SÅ fort var det ikke. Neida, gjort er gjort og så snakker vi ikke mer om det.

Og familieidyllen er gjenopprettet. Forøvrig fortelles aldri episoden til noen, det ville være utilgivelig.

-----

Men så kommer vi hjem og naboen står ute i sin have. Jeg tenker at han må vel tro vi er sprø begge to som kan oppføre oss slik. Da er det min alltid sjarmerende husband tar seg av situasjonen. Man hører til sin forbauselse at hele saken blir snudd på hodet, og det insinueres at JEG ønsket å hevne meg og nærmest provoserte min husband til denne ugjerning. Han selv er oppriktig lei seg for at jeg lurte ham til noe sånt, og beklager at jeg irriterer meg over andre menneskers gjøren og laden. Egentlig så kjører vel ikke naboen særlig fort gir han inntrykk av å mene, med et slags uttrykt "Du vet hvordan kvinnfolk er" i et raskt smil til naboen.

Jeg rusler inn med senket hode som den utpekte synder, fordi jeg vet at ethvert forsøk på å forsvare seg resulterer i et familie-oppgjør som mine barn er lite tjent med og etterpå vil det ta dagevis å få blidgjort pappa.