

Du har vært utsatt for en psykopat.
Det er bare ikke sikkert du er klar over det selv.

HAIENE

Han er selvsikker, uredt, sjarmerende, virker verdensvant, og gir flust med komplimenter. Ah, drømmemannen, tenker du, helt til han en dag plutselig viser deg en helt annen side. Nå er han ikke vennlig og imøtekomende, men oppfarende, påståelig og manipulerende. Er det virkelig samme person? Som på et øyeblikk kan forandre seg sånn?

- Ja, svarer psykolog Anne Brudevold. Så retter hun seg opp, og lener seg tilbake i stolen:

- Mest sannsynlig har du med en psykopat å gjøre. De er ikke lette å oppdage. Det er grunnen til at så mange av oss går rett i fella.

Adolf Hitler kan ha vært det. Josef Stalin også. Og Osama bin Laden, Libyas diktator Muammar al-Gaddafi og Ugandas Idi Amin. Og hva med Anders Behring Breivik? Massemorderen ble diagnostisert til å ha en dyssosial og narcissistisk personlighetsforstyrrelse. Narcissisme har flere fellestrekk med psykopati. En framtrædende egenskap er å være ekstremt opptatt av seg selv og sin egen ufeilbarlighet.

Det finnes ingen eksakt oversikt over hvor mange som er psykopater. Forsiktede anslag er tre, fire prosent, noe som betyr at mellom 150 000 og 200 000 nordmenn veksler mellom å være sjarmør og tyrann. Rundt ti prosent av befolkningen har det fagfolk karakteriserer som psykopatiske trekk. Men psykopati er ingen formell diagnose. Begrepe man bruker er *asosial* og *dyssosial personlighetsforstyrrelse*. Psykopater er personer med store humørsvingninger. De er følelseskalde og hensynsløse uten et snev av dårlig samvittighet. Dette er personer som aldri angrer noen ting. De skylder alltid på andre, og har store problemer med å kontrollere temperamentet sitt. De oppfatter seg selv som grandiose, og mangler en av de viktigste egenskaper vi mennesker er utstyrt med, nemlig empati - noe som i verste fall kan lede til ondskap, massedrap og fornædrelse.

Men ikke alle psykopater er gale kriminelle. Den største gruppa er hverdagspsykopatene. Det kan være naboen, husverten, ektefellen eller en kollega, en person som uten skrupler forpester livet til arbeidskamerater, familie og venner.

- Typisk for psykopater er at de kan skifte ansikt etter hva som behager og ikke behager. Alt handler om hva de vil oppnå. Derfor velger de den strategien som lønner seg best for å få det som de vil, forklarer Anne Brudevold. I

boka «Psykopatene blant oss» beskriver hun hvordan psykopater skaffer seg makt og ødelegger for andre.

Interessen for slike personlighetsforstyrrelser fikk hun for mange år siden da hun leste «Psykopatenes diktatur» av psykiateren Ingjald Nissen. I boka som kom i 1945 forsøkte Nissen å forklare nazismens natur ut fra hvordan psykopatiske personer kan drive normale mennesker inn i en håpløs situasjon. Så håpløs at de overtar eller tilpasser seg psykopaten og hans ideer for å overleve. For Brudevold var det særlig det første kapittelet i denne boka, «Psykopatens terror i hverdagslivet» som gjorde inntrykk. Den gang tenkte hun ikke på at psykopater fins overalt blant oss. Heller ikke at de har så stor makt over omgivelsene.

Nå vet hun bedre. I løpet av de snart 25 åra hun har drevet med terapi har hun hatt personer til behandling som hun oppfatter som psykopater. Men enda flere har kommet til henne fordi de er ofre for manipulasjon, løgn og ondskap. Brudevold har opplevd sterke, velutdannede mennesker som har mistet selvfølelsen, troen på seg selv og grepet om sin egen tilværelse.

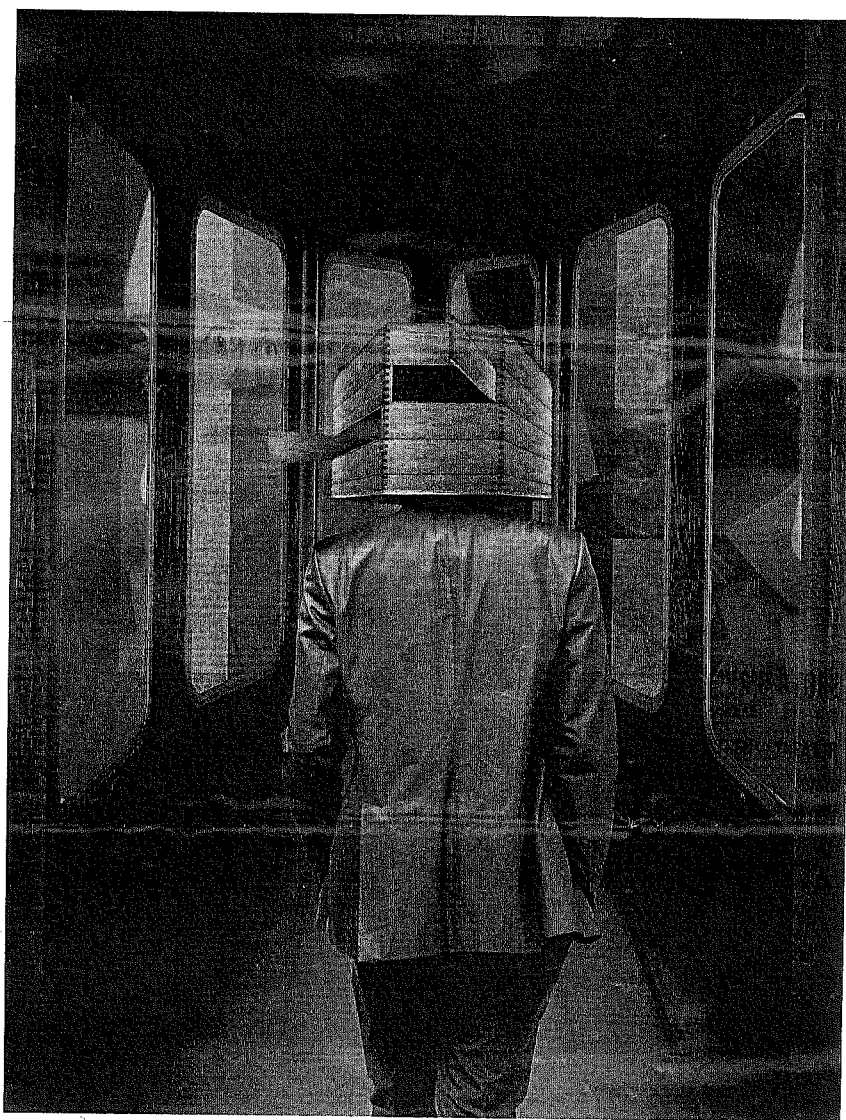
- Alle har vært utsatt for en psykopat, men det er ikke alltid vi er klar over det eller innser hva slags person vi har med å gjøre. Og akkurat det er interessant, sier Brudevold.

Hun mener at vår forestilling om psykopater er nokså avgrenset. Vi tenker gjerne at de er slemme, negative, og bare opptatt av seg selv. Det er de, men mange kan også være hjelpsomme, rause og omsorgsfulle når de vil. Og hvis de bare er litt vanskelige og selvgoede innimellom, vil vi helst tro at de ikke er psykopater.

- Så hvordan kan vi oppdage om vi har med en psykopat å gjøre?

- Vi må ikke la oss lure av at de er hyggelige og hjelpsomme. De fleste psykopater opptrer slik i starten av en relasjon, både privat og på jobb. For en psykopat er det ikke bedriften, kollegene eller familien som kommer i første rekke. Det er de selv. Og før eller siden vil de avsløre seg. Psykopater mangler empati. De har rett og slett ikke evnen til å føle og sette seg inn i andre menneskers følelser, sier Brudevold.

Hun forteller at denne gruppa har et flater følelsesliv, mindre dybde. Det er personer som fort kan bli rasende, og svarte i blikket. De tåler ikke å bli motsagt. For psykopater finne det bare en sannhet, nemlig den de har selv. Et sånt menneske er bare opptatt av seg selv og sin egen fortrefelighet. Psykopater mener at de er bedre enn alle



Se opp for disse trekkene:

- Glatthet, overfladisk sjarm
- Egosentrisk, storhetsideer om egen verdi
- Behov for impulser, lett for å kjede seg
- Løgnaktighet, bedrageri
- Bløffmaker, manipulering
- Manglende anger eller skyldfølelse
- Manglende dybde av følelser
- Ufølsomhet, mangel på empati
- Parasittær livsstil
- Oppfarende, dårlig kontroll over sinnet
- Promiskuøs seksuell adferd
- Adferdsproblemer før fylte 12 år
- Manglende realistisk langtidspanlegging
- Impulsivitet
- Uansvarlig foreldreadferd
- Hyppige ekteskap og samboerforhold
- Ungdomskriminalitet før fylte 15 år
- Svikt under prøvetid eller løslatelse
- Manglende ansvar for egne handlinger
- Flere typer lovbrudd
- Seksuelle overgrep, grov uaktsomhet, bedrageri, flukt fra fengsel

Kilde: Professor i psykologi, Robert D.Hans. Diagnostisering foregår etter denne standarden som først ble utviklet på 80-tallet og sist revidert i 2006.

Gi barna klare grenser

Med sterkere grensesetting fra etårsalderen kan psykopatspirene stoppes.

I følge Anne Brudevold må foreldre være ekstra påpasselige når barna begynner å få egen vilje.

– De må få klare grenser og lære at ikke alt handler om dem lenger. Små barn blir frustrerte når de ikke får viljen sin. Men om foreldrene er kjærlig grensesettende og gode foreldreautoriteter lærer de å ta hensyn og utvikler respekt for andre. Dermed kan de flytte fokus fra sin selvsentrerte verden.

Hun viser til at hjernens senter for evnen til empati utvikles i etårsalderen. Hvis foreldrene ikke greier å oppdra barnet, er likegyldige og kunnskapsløse, kan det lille barnet i verste fall bli psykopat. Det er et dårlig tegn om foreldrene gir blaffen i at barn blir familiens overhode, at de alltid får viljen sin og oppfører seg ufyselig.

Selv om flere forskere viser til at psykopati oppstår i barndommen, er denne teorien omstridt. Det er heller ikke noe belegg for at psykopati er arvelig selv om scanning av hjernen til psykopater viser en lavere aktivitet i den delen som registrerer emosjoner.

► andre. Hvis noe er galt, er det aldri deres feil. Derfor lyver de, og vrir og vrenger på sannheten. Får de det ikke som de vil, oppleves det som urettferdig.

Bedriften skulle ansette nye sjef. Styret falt for den kandidaten som gjorde et svært godt førsteinntrykk. Han var velkledd, flott, positiv og imøtekommende. Når han var i sitt mest sjarmende hjørne kunne han overbevise de fleste om det meste. Christian ble raskt den nye sjefens mest betrodd. Han følte seg smigret, og nøt godt av å være privilegert og foretrukket. Sverre derimot, som hadde jobbet i firmaet lenge og var en høyt skattet medarbeider under den forrige ledelsen, fikk færre spennende oppgaver og opplevde stadig kritikk. Sjefen var også svært opptatt av å kontrollere Sverre. Han førte nøye regnskap over når Sverre kom og gikk, og hva han hadde gjort. Snart følte Sverre seg overvåket. Det var ikke lenger morsomt på jobben. Han fikk mageproblemer, ble lett forkjølet, og ryggen slo seg vrang. Det endte med langtidssykemelding. Først da Sverre sluttet i bedriften og fikk ny jobb ble helsa bra.

Fra Anne Brudevolds bok «Psykopatene blant oss»

– Denne sjefen har en væremåte som går ut på å utmanøvrere og overkjøre, tilsynelatende uten tanke for

hvordan det måtte føles for hans ansatte. Han utøver makt bare for å vise at han har makt. Det mangler forståelige og rasjonelle forklaringer bak hans beslutninger. Og ja, slik trakassering begås ofte av psykopater, forklarer Anne Brudevold.

Psykopater søker makt og innflytelse, derfor er det mange av dem i næringslivet. Når storheten til slike personer blir truet av andre som er flinke kan de ødelegge liv. De utnytter andres svake punkter og spiller på skyldfølelse.

Hvordan takler vi dem? Skal vi unngå å bli fanget i psykopatens nett, er det nødvendig å forstå personlighetsforstyrrelsen.

– Det er nytteløst å be en psykopat om å si unnskyld. De kan si ordet, men unnskyldningen er ikke ekte. Den er bare en handling for å oppnå noe. Det er heller ikke mulig for dem å være lei seg, og ha dårlig samvittighet. Derimot kan de gjerne gråte. Når de gjør det, tror vi at de viser følelser. Men det de vil oppnå er sympati. Når vi ser at de gråter og tror de viser følelser, stopper motviljen vår. Da har de oppnådd det de ville, sier Brudevold.

Hun forklarer at psykopater er smarte. Så smarte at de endrer atferd for å få det som de vil. Noen bruker store

ord. Men om de roser deg opp i skyene og hele tida sier «elsker deg» til partneren sin, er det ikke uttrykk for følelser, bare en talemåte.

Jeg har dessverre vært borti mange som tror at psykopater likevel har følelser. «Du skulle ha sett han nå», sier de. Men personligheten til psykopater tilsier at de ikke har den grunnleggende evnen til å forandre seg. Dessuten bruker de ofte tausehet som våpen. Er de tause tror vi gjerne at de ikke vil snakke med oss fordi dette er vanskelig og sårt. Vi tenker at de har problemer med å uttrykke følelsene sine. Men psykopater har ikke dype følelser, sier Brudevold.

Hun mener at ingen egentlig kan ha et seriøst forhold til en psykopat.

– Vi må oppdage trekkene i tide slik at de ikke får makt over oss.

For psykopati kan ikke helbredes, verken med medisin eller terapi. Men Brudevold påpeker at mange psykopater som har fått behandling er flinke til å forestille seg og prøve å overbevise andre om at de har forandret seg.

– Har du mistanke om at du har med en psykopat å gjøre, kom deg vekk hvis det er mulig. Spør deg selv om personen er ekte og genuin. Psykopater kan ikke forandre seg, så mitt beste råd er å ha minst mulig med vedkommende å gjøre. ●

bjorg.aftret@dagbladet.no