Læseprøve ”Psykopat? Kender du en?”

Angst – bange

Når vi er udsat for mobning, Janteloven, overgreb, vold, en psyko-pat, osv. osv. så bliver vi oftest bange, og nogle gange så bange, så man kan kalde det angst. Det er helt forståeligt. Hvor jeg dog kender det. Ikke bare fra mig selv, men også fra dem, jeg vejleder og hjælper. Er det os, den udsatte, der er galt på den? Er det vores skyld? Er det os, der er forkerte, dumme, syge, osv. sådan som vi bliver beskyldt for?

Men også angst for, hvornår det næste overgreb kommer, hvornår mister den udøvende igen besindelsen, og lader det gå ud over os.

Da jeg var sammen med min dengang voldelige mand, der var det sådan, at de første 5 år vi var gift, havde jeg det faktisk godt. Jeg ved i dag, at der var psykisk vold, men jeg var hjemmefra så vant til at blive bestemt over og for, så for mig var det sådan, livet var. Det i sig selv gav ingen angst. Men da jeg første gang blev udsat for fysisk vold, det var kun en lussing, der blev min grundvold rystet, og derefter var jeg angst. Hvad havde jeg gjort forkert? Hvornår kom det næste? Hvad skulle jeg gøre?

Da jeg så ikke blev udsat for fysisk vold det næste ½ år, så blev angsten mindre og mindre. Jeg blev igen gladere og gladere, men så kom det næste fysiske vold, denne gang flere slag, så det rystede mig selvfølgelig igen. Sådan gik der 2 år, hvor jeg fik det bedre mellem de fysiske vold, og blev rystet hver gang jeg blev udsat for vold igen. Efter 2 år ville jeg skilles, da han sidste gang ikke af sig selv var holdt op med at slå mig, men jeg måtte flygte ud af lejligheden.

Jeg troede nu, da vi blev skilt, at det var slut med volden. Det var jo dejligt, og jeg havde det godt igen. Men nej! Volden fortsatte. Der skulle jo være samkvem omkring vores søn. Så min angst kom igen. Det gik der så yderligere 4 år med. Og den fysiske vold blev hver gang værre og værre.

Sidste gang stod han og slog mig med en kæp, mens jeg sad på min søns seng, sammen med sønnen. Der var ingen flugtmulighe-der, så her skete det helt ubevidst, at jeg sparkede igen. Det blev han så bange for, så det blev sidste gang, jeg var ude for fysisk vold. Men så blev den psykiske vold værre. Det fortsatte i yderligere 7 år.

Så angsten fortsatte.

Men det er ikke altid så let at gennemskue, hvorfor man er bange eller angst.

Vi er alle mere eller mindre udsat for Janteloven. Du skal ikke tro, du er noget, kan noget, osv. Det kan godt give en grundlæggende angst i os, som vi ikke er klar over, at det faktisk er det, der gør det. Vi bliver urolige, tør ikke gå fremmede steder, være i lukkede rum, snakke med fremmede, osv. osv. Vi føler, vi ikke er gode nok, ikke er pæne nok, ikke har det rigtige tøj på, osv. osv.

Der er også mange ting, vi kan blive bange for i film, når andre i sjov vil skræmme os, men det går hurtigt over igen, og er en sund, normal og god reaktion, der viser, at vores funktioner virker. Funktionerne er der, for at vi reagerer, når vi kommer i reelt farlige situationer, så vi takler de farlige situation – kamp, flugt eller stivne – altså adrenalinreaktionen.

Når vi er bange – angste, så begynder hænderne at svede, hjertet slår noget hurtigere, vi fryser eller sveder, vores immunforsvar bliver svagt, og vi bliver oftere syge, osv. osv. Når det kun er kortvarende, så er det helt i orden, men når det bliver længerevarende, begynder at blive kronisk, så er det noget, der skal gøres noget ved. Vi skal lære at takle det, at være bange – angst.

Altså at skabe ro og fred inden i os selv, så selv om vi er udsat for negative påvirkninger, ved vi, hvordan vi takler det, så det går hurtigt over igen.

Det kan lade sig gøre. Jeg bruger acceptprocessen, som er utroligt effektiv, når man bruger den.

Så når jeg kan og andre kan, så kan du også.

Psykopatiske træk

Vi kan alle sammen have psykopatiske træk, f.eks. når vi bliver vrede og lader vores vrede gå ud over andre. Det er helt normalt. Men det er ikke særlig godt, hverken for os eller for den, det går ud over.

Men når vi begynder at have mange psykopatiske træk, og vi lader dem alle sammen gå ud over andre, så er det meget forkert. Og det er meget skadeligt for både den, der gør det, og den det går ud over.

I daglig tale snakker vi så om en psykopat, og når det bliver rigtigt slemt, så kan en læge stille diagnosen psykopat.

Her kan du se en række kriterier for, hvad der er af psykopatiske træk.

http://liseseidelin.dk/behandling/psykopat/hvad-er-en-psykopat

Psykisk overgreb

Når vi er udsat for mobning, Janteloven, overgreb, vold, en psykopat, osv. osv. så er den psykiske side af overgrebene oftest den værste. Den fysiske side kan være slem, men den kan hele af sig selv, mens den psykiske side oftest kræver, at vi gør en aktiv indsats for at lære at takle den skade, de psykisk overgreb medfører / har medført. Der er nemlig oftest følgevirkninger af overgrebene, volden, osv. som også er der, når man ikke mere er udsat for overgrebene. F.eks. at man er flyttet fra den udøvende, eller at man er fyret.

Den anden side af det er, at det er svært at blive troet, når man er udsat for psykisk overgreb. Den der laver overgrebene, gør det oftest så indirekte, eller når andre ikke er tilstede, så overgrebene ikke ses af andre. Det gør det hele endnu værre, at omgivelserne f.eks. beskylder en for at lyve, når man siger sandheden om de psykiske overgreb.

F.eks. siger andre: ”Det er jo ikke noget”, ”du er for sart”, ”du er for sensibel”, det er dig, der opfatter det helt forkert”, osv. osv. osv. Hvor jeg dog kender det, ikke bare fra mig selv, men også fra dem jeg vejleder.

Så her er det vigtigt at finde nogen, der reelt tror en, så man føler sig troet, taget alvorligt og værdsat. Når man gør det, så kan man også begynde at lære, hvordan man takler de psykiske overgreb. Jeg bruger acceptprocessen og gør det gennem samtaleterapi og visualisering, så du lærer redskaberne til at takle de psykiske over-greb.

Så når jeg kan lære det, og andre kan, så kan du også. Det starter med, at du begynder at tro på dig selv, at det, du reelt har oplevet, faktisk er det, du har oplevet. Husk, du er god nok, lige meget, hvad andre siger.

Gode råd – facitliste

Når vi er udsat for mobning, Janteloven, overgreb, vold, en psykopat, osv. osv. så kan det være utroligt svært at finde ud af, hvad man skal og ikke skal. Oftest er det problemet, om man skal gå eller bliver. Mange har den holdning og tro, at de skal fortælle andre, at de skal gå fra den udøvende. Men det kan være, det slet ikke er muligt, eller at man ikke ønsker det. Nogle vil så skrive på mine sider, i Forum, Facebook, osv. at den udsatte skal gå. Men der er ingen facitliste, når man er udsat. Det, der er rigtigt for den ene, kan være direkte forkert for den anden. Det er kun den enkelte selv, der ved, hvad der er

rigtigt for den enkelte. Alt andet vil være at bestemme over og dømme, fordømme. Og det er der jo intet godt i.

Så jeg har en regel om, at gode råd må man ikke give. Altså ingen ”Du skal …..”

Det der derimod vil være godt, er, at fortælle ens egen historie, hvilke erfaringer man har, hvordan livet er for en selv, hvad man selv har gjort for at få det godt, osv. så, at skrive : ”Jeg har oplevet ….”, ”Min erfaring er …..” Det vil gavne utroligt mange og gøre meget godt, give håb. Så vi alle føler en forståelse for vores situation, fordi andre har oplevet det ca. samme.

Så når jeg kan og andre kan, så kan du også.

Er det en psykopat?

Når vi er udsat for mobning, Janteloven, overgreb, vold, en psykopat, en med psykopatiske træk, en sociopat, en borderline, osv. osv. så er spørgsmålet ofte, er den udøvende en psykopat? Det er et eller andet sted jo helt ligegyldigt, men samtidig er det også rigtigt rart at vide.

Jeg har en liste med kriterier, som man kan bruge:

http://liseseidelin.dk/behandling/psykopat/hvad-er-en-psykopat

Her kan man få et indtryk af, hvad det kan være.

Men lige meget om det er en psykopat, eller om det ikke er, så skal man lære at takle den måde, som den udøvende er på. Og også lige meget om man skal væk fra den udøvende, eller man skal blive, skal man lære det.

Der er så mange, der siger til os, at den og den person er en psyko-pat. Og ja! Vi kan alle have psykopatiske træk, ingen tvivl om det. Men der er nogen, der har flere end andre. Og der er nogen, der bliver værre i nogle situationer. Osv. osv. osv.

Vi har også en tendens til lige så snart, der er det mindste negativt ved en person, så stempler vi den person, som psykopat. Det gør, at personen bliver mere desperat, frustreret, osv. og kan udvikle flere psykopatiske træk, også selv om det slet ikke ligger til personen. Vi dømmer andre negativt, det er desværre noget, vi er så gode til – Janteloven virker alle mulige steder og gør livet surt for os. Vi kommer på den måde til at se andre som mere psykopati-ske, end de faktisk er.

Så der er mange ting, der spiller ind, når vi skal finde ud af, om det er en psykopat eller ej.

Men stadig det vigtigste er, at vi lærer at takle det negative ved andre mennesker og os selv. Livet bliver så rart, når vi lærer det.

Så når jeg kan og andre kan, så kan du også.

Forventninger

Vi har forventninger til nærmest alt, vi laver i vores dagligdag og fremtid. Vi forventer alt for ofte, at alt lykkes til over det bedste, og vi ender med at blive gevaldigt skuffede. Især når vi er udsat for mobning, Janteloven, overgreb, vold, en psykopat, osv. osv. så tror vi og dermed forventer, at den udøvende opfører sig anderledes, gør som vi tror, tingene er, de psykologiske mekanismer er, osv. men det gør den udøvende ikke, så vi bliver skuffede. Men vi har også forventninger til os selv, om at vi skal være perfekte, gøre dette eller hint, kunne det ene eller noget andet, osv. osv. og også her bliver vi skuffede, fordi vi også er mennesker, der har gode og dårlige sider, og der kan nogle ting men ikke andre.

Vi forventer, at det vi ikke er gode til, at det skal vi kunne til perfektion. Vi skal udvikle os, og ændre os, og gøre alt godt og godt igen. Men vi bliver skuffede, for det kan vi ikke.

Også omkring forventninger bruger jeg acceptprocessen med god virkning. Det er så dejligt at se, når det lykkes.

Så når jeg kan og andre kan, så kan du også. Alle kan lave accept-processen.