

Personlighet, personlighetsutveckling och personlighetsstörning, med viss tonvikt på hur du känner igen och skyddar dig mot psykopater (artikelserie på Dagens Juridik 2009)

För några veckor sedan var jag inbjuden att prata för bland annat kriminalvården om hur man känner igen och bemöter personer med narcissistiska, antisociala/psykopatiska och borderline personlighetsdrag. På de kurser jag ger är ett vanligt önskemål att jag ska prata om människor med personlighetsstörning och hur man bäst bemöter dessa. Personlighetsstörning i allmänhet och de nämnda varianterna i synnerhet är ett område som vi alla kan ha nytta av att vara insatta i, varför jag i denna artikelserie försöker sammanfatta en del tankar från min föreläsning. Delvis "översätter" jag ett antal PowerPointbilder till löpande text med risk för en eller annan upprepning som jag bara kan hoppas på läsarens förståelse för.

Jag lämnar redan här några lästips om personlighetsstörning för den intresserade:

Robert D Hare

Psykopatens värld

Anna Kåver & Åsa Nilsson

Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning

Richard A. Moskowitz

Vilse i speglingar – borderline sett inifrån

Görel Kristina Näslund

Borderline personlighetsstörning

Willem van der Does

Lär känna psykopaten

Normal, störd eller bara udda?

Området personlighet och personlighetsstörning är komplext och har många beröringspunkter med övergripande psykologiska funktioner som hur vi tänker, hanterar våra känslor, odlar våra relationer till oss själva och andra och vår förmåga att leva ett medvetet och reflekterande liv - "för människan är det oreflekterade livet inte värt att leva" som Sokrates en smula arrogant ska ha uttryckt saken – så artiklarna kommer att beröra olika fält där förhoppningsvis en integrering och ökad förståelse ska uppstå mot slutet av läsningen. Några frågor jag avser att belysa är: Vad är en personlighetsstörning? Vad är det för skillnad på personlighet och personlighetsstörning? Hur vet man om en person har en personlighetsstörning? Hur uppkommer den? Går den att behandla? Hur kan man bemöta en person med personlighetsstörning?

Konflikter är ibland bara den enes fel

När man hör talas om svårlösta konflikter eller mer kroniska samarbetssvårigheter mellan människor så är den typiskt svenska utgångspunkten att det alltid är bådars fel när två träter, att det måste bero på "kommunikationssvårigheter", att boten är kommunikation och hjälp med konfliktlösning och att båda måste ändra sitt beteende för att mötas på halva vägen. Jag tror ni känner igen inställningen. Så kan det naturligtvis vara, men ofta är det inte alls så enkelt. Tvärtom kan det mycket väl vara så att den ena parten betar sig socialt oacceptabelt, och att det kanske inte alls är önskvärt eller fruktbart för den andre att kompromissa i någon högre grad. Om den ene har fel, betar sig oacceptabelt eller icke konstruktivt bör beteendet kanske hellre stoppas snabbt och resolut, med påpekandet att upprepning kommer att leda till social utfrysning eller avsked. Det är inte för inte som temat "besvärliga människor" är ett så populärt ämne för föreläsare, som ofta drar stora åhörarskaror på sina turnéer.

Frågan blir hur jag kan avgöra när problemen är uttryck för en legitim konflikt mellan två jämbördiga personer, och när det snarare handlar om att den ena personen p g a svårigheter på det personlighetsmässiga planet ställer till problem som helst inte alls bör "lösas" med hjälp av kompromisser och allmän flathet? Det ligger en språklig fälla i begreppet "lösas". Många konflikter kan inte alls "lösas" utan utvecklar sig med tid och upprepning till rejäla problem. Jag föredrar uttrycket "hantera" i problemsammanhang, ordet underlättar ett bredare tänkande där

”lösning” av en konflikt bara är en av flera tänkbara vägar. Detta kommer jag att ta upp mer ingående längre fram.

Vad menas med personlighet, samt en första introduktion till narcissism

För att ta ställning till var problemet ligger behöver man vara förtrogen med fenomenet personlighetsstörning – vad det är, hur det kan ta sig uttryck och hur man känner igen det. Men då måste man först känna till vad som menas med personlighet. I korthet är vår personlighet summan av de personlighetsdrag vi har. Ett antal personlighetsdrag har vi alla - på *något* vis måste vi ju vara - så alla har vi också en personlighet. När många av dessa drag är permanent avvikande i sådan omfattning att det leder till att personen lider av sitt sätt att vara och fungerar sämre socialt och yrkesmässigt än vad man kan förvänta sig utifrån övriga förutsättningar (begåvning, social situation mm) använder psykiatrin begreppet personlighetsstörning. Vad det innebär att ”fungera sämre” är inte alltid så lätt att avgöra. En narcissistiskt lagd höjdare i politiken eller näringslivet kanske trivs utmärkt på toppen av sin organisation, medan hans familj anser att hans sätt att vara lämnar åtskilligt att önska – aldrig hemma, försummar fru och barn, inga vänner, allmänt självupptagen och trist. Skulle vederbörande petas från tronen – dit han själv tagit sig för att han absolut måste ha andras beundran för att kunna må bra – visar det sig kanske att han inte alls står ut med att inte längre vara högsta hönset. Han tycker nu att hela livet blivit meningslöst och förlorat sitt värde. Barn, familj, god ekonomi, fina hus, bilar och annat som de flesta skulle uppleva som ett gott och lyckligt liv – inget betyder längre något. Livet utan andras beundran känns meningslöst, narcissisten kan inte leva utan. I förlängningen hotar för den fallne narcissstenen en allvarlig och svårbehandlad depression som kan upplevas provocerande för den utomstående som tycker att personen ”har allt”. Men det har han inte, han saknar det som just han behöver för att kunna leva. Det är ingen lätt sak för psykiatrin att behandla en sådan problematik, där den kliniska depressionen bara är toppen på isberget. För övrigt söker personer med personlighetsrelaterad problematik sällan hjälp för denna utan för sekundära pålagringar som depression, ångest, konflikter och relationsproblem. De är ju så vana vid att fungera som de alltid gjort att de sällan ser sina underliggande svårigheter, de som genererar de problem personen söker hjälp för.

Att få syn på sig själv – eller inte

Bristande självinsikt, att inte ”få syn” på sig själv, är inte något unikt för personer med personlighetsstörning. Det är en grundläggande psykologisk funktion i människans utrustning. Graden av blindhet varierar emellertid mellan olika människor och över tid. Somliga är häpnadsväckande omedvetna om sina personliga egenskaper och hur de uppfattas av andra, vilket gör att det lättare uppstår problem än för dem med bättre självkänedom. Uppmaningen ”känn dig själv” ekar genom historien, från Oraklet i Delfi och Sokrates och framåt. Med rätta, det är den avgörande förutsättningen för att växa som människa, vare sig det sker med egna krafter, med hjälp av psykolog eller på annat vis. Vi har som ett filter mellan oss och omvärlden som sovrar och förvränger våra intryck för att de ska överensstämma med det vi redan ”vet” om oss själva och omvärlden. Piaget beskrev två mekanismer för hur vi kognitivt – i tanke och tolkning - hanterar inkommande intryck. Den vi i autopilotläget helst använder är vad han kallade assimilering, vilket innebär att vi anpassar och omtolkar intrycken till de ”mallar”, den världsbild, vi redan har. Ibland avviker intrycket så påtagligt från våra tidigare erfarenheter och föreställningar att det inte är möjligt för oss att få ihop det med mallarna och vi tvingas då justera dessa i något avseende. Detta kallade Piaget ackommodation. Den ändrade världsbilden innebär att vi ser världen en aning klarare och därmed har vi förändrats och förhoppningsvis vuxit en smula. Vid kraftigare inkongruens mellan vår världsbild och den nya erfarenheten kan insikten vara både omtumlande och smärtsam. Föreställ dig t ex att du får veta att din fru i hemlighet haft ett förhållande och att hon dessutom låter meddela att hon egentligen aldrig älskat dig utan tycker att du är en uppblåst skitstövel. Denna nyhet går sannolikt inte att stoppa in i någon av dina nuvarande mallar och ackommodationsprocessen blir naturligtvis varken lätt eller roligt. I ett sådant läge behöver du ju gå igenom och uppdatera en mängd mallar som berör olika aspekter av dig själv, din fru, ert förhållande och ditt liv för att du alls ska kunna förstå och

hantera den nya situationen, något vi i ett akut påkommet läge av detta slag skulle benämna krishantering.

Att se sig själv inklusive sina brister och mindre vackra sidor klart och tydligt, med oförvillad blick, inte färgat av de försvarsmekanismer vi synes födda med för att skydda vår ömtåliga självbild, att kunna se sig själv genom andras ögon så att vi förstår hur andra ser på och uppfattar oss - härom har mycket skrivits och med detta sysslar mycken psykoterapi. Det är inte okomplicerat, för det fordrar ångesttolerans - förmåga att uthärda ångest - att se sig själv med öppna ögon sådan som man faktiskt är. Att "fronta" sig själv, som en person sa om sin psykoterapi. För att slippa den ångesten väljer de flesta av oss, på ett mindre medvetet plan, att fortsätta betrakta oss själva med rosaskimrande glasögon. För det valet får vi betala ett pris, för vår förmåga att hantera verkligheten - oss själva, våra vänner, vårt jobb, hela livet - effektivt och ändamålsenligt avtar allt mer ju mer vi missuppfattar den. Att se saker som de är - inklusive oss själva - är en förutsättning för att kunna hantera dem rationellt och effektivt. Tror man att det är chefens fel att det inte går bra på jobbet när problemet i verkligheten ligger hos en själv så är det ju som man säger rätt kört. Ju allvarigare personlighetsproblematik en människa har desto mer förvrängd verklighetsuppfattning har han vanligen, desto sämre förmår han hantera denna verklighet, desto besvärligare blir han att ha med att göra och desto svårare blir det för honom att uppnå ett gott och lyckligt liv i harmoni med sina medmänniskor. Att ha en personlighetsstörning inbegriper med andra ord att ha en mindre adekvat världsbild än människor med bättre fungerande personlighet.

Personlighetsutveckling enligt Sigmund Freud

I detta sammanhang kan det vara på sin plats att säga något om Freuds syn på hur vår personlighet utvecklas. Det är allmänbildande, har ett kulturhistoriskt värde och har sina poänger för förståelsen av personlighetens utveckling. Grunden för teoribygget är de konflikter vi alla har inom oss, mellan detets önsknings och överjagets restriktioner, men också mellan vårt inre och omvärldens krav. Det vore påfrestande att ständigt uppleva dragningskraften mellan de olika skikten i vårt inre och därför hålls dessa konflikter vanligen relativt omedvetna för oss. Till den änden använder sig vårt psyke av så kallade försvarsmekanismer, inre förvrängningsmekanismer som vi inte är medvetna om (vi lägger lättare märke till *andras* förvrängningar och livslögner). Dessa har sålunda till huvuduppgift att bespara oss konfliktgenererad ångest genom att hålla konflikterna omedvetna för oss. Om vi har en mycket låg ångesttolerans kommer vi att behöva använda starka och grova försvarsmekanismer för att hålla stora delar av vårt inre omedvetet för oss. Nu har emellertid allt sitt pris här i världen, och detta skydd mot plågsamma insikter betraktas i Freuds modell som en "neurotisk" konfliktlösning som kan leda till utvecklandet av en "neuros". Innebörden av detta är att vi får betala för vår ovilja och oförmåga att se och stå ut med våra inre konflikter. Priset är en nedsatt förmåga att hantera oss själva och livet i stort. Denna oförmåga kan resultera i exempelvis ångest och nedstämdhet som grundar sig inte i de inre omedvetna konflikterna i sig - för den ångesten har vi ju hållit ifrån oss - men väl i de problem som uppstår på grund av vår omedvetenhet. Ordet neuros betecknar alltså ett psykiskt lidande som har sitt ursprung i alltför starka och primitiva eller "omogna" försvarsmekanismer och den omedvetenhet om våra inre konflikter som detta resulterar i. Boten, enligt Freud: psykoanalys fem dagar i veckan i många år. "Där detet är skall jaget vara", dvs det omedvetna ska bli medvetet för att vi bättre ska kunna hantera det. Detta förutsätter att vi förmår stå ut med vår ångest och våra inre konflikter. Somliga har säkert blivit hjälpta av denna behandling, men det är för mig uppenbart att "insikten" inte med automatik leder till förändring. Många patienter har efter genomgången psykoterapi envetet upprepat att "det är klart att jag mår dåligt, som jag haft det". Förklaringsmodellen och de terapeutiska insatserna synes ibland, tvärtom syftet, cementera en del problem och lidanden. Jag är ingalunda emot psykoterapi - tvärtom anser jag att samhället skulle behöva betydligt ökade resurser för detta - men den behöver oavsett metod och teoretisk referensram leda till någon form av förändring för att vara meningsfull. Beträffande personlighetsstörning och omedvetna försvarsmekanismer så finns det starka kopplingar. Ett av

de utmärkande dragen för de med allvarlig personlighetsstörning är att de sällan har en aning om att de har en personlighetsproblematik.

Motsatsen till "neurotisk" konfliktlösning anses vara "realistisk" konfliktlösning. Här har vi större ångesttolerans och därför mindre behov av att tillgripa omfattande försvarsmekanismer. Vi förmår därför uppfatta verkligheten mer nyanserat och kan använda mer medvetna anpassningsmekanismer, "coping", för att hantera den. Försvarsmekanismer används även här, men mer "mogna" och ändamålsenliga sådana och mer kortvarigt. Därmed genomgår vi en sundare personlighetsutveckling än den neurotiska som beskrevs ovan. Jag återkommer, som den trogne läsaren säkert noterar, gång på gång till att en sund personlighetsutveckling, liksom förmågan till ett gott liv, i hög grad vilar på förmågan att se världen och sig själv med hyggligt ofärgade glasögon.

Försvarsmekanismer kan alltså vara mer eller mindre "mogna". Till de omogna räknas grövre och primitivare förvrängningsmekanismer som förnekande, projektion och "splitting" (uppdelning i gott eller ont, svart eller vitt). Till de mer mogna försvaren hör bortträngning, rationalisering och sublimering. Freud menade till exempel att vårt moderna samhälle kunnat byggas tack vare vår förmåga till sublimering, med vilket han menade att vi omvandlar och kanaliserar en del av våra drifter, f f a vår sexuella energi, i något mer tillåtet som kultur och samhällsbygge. Man kan ju hoppas att det ligger något i resonemanget, för sex allena torde trots våra veckotidningars antydan om motsatsen utgöra ett något torftigt livsinnehåll för de flesta när vi nu lever åttio år och inte tjugofem som förr i tiden. Låt mig ge ett vardagligt exempel för att åskådliggöra resonemanget. Frans är 46 år och lever sedan många år i ett på det hela taget gott och lyckligt äktenskap. I hyreshuset har nyligen flyttat in en något yngre familj och Frans märker att han mot sin vilja känner sig attraherad av kvinnan i familjen. Här är det nu laddat för ett antal varierande händelseutvecklingar, beroende på hur Frans är funtad. Att ha begär till sin nästas hustru är som alla vet en av de mest förbjudna känslorna i vår kultur. Eftersom Frans är gift uppstår en konflikt mellan detets erotiska dragning till kvinnan och överjagets förbud mot att närma sig eller ens tänka på en ny kvinna. Därtill hamnar attraktionen till den nya kvinnan även i konflikt med omvärldens moral som i det här fallet ligger helt på överjagets sida – förbjudet, du borde skämmas, du understår dig inte att... Om Frans är någorlunda klok och insiktsfull ser han snabbt läget klart:

- Han känner sig attraherad av en annan kvinna.
- Detta är inte alls ovanligt och har sin grund i en biologiskt betingad potential för polygami som ju kan tänkas öka spridningen av våra gener.
- Känslor är varken rätt eller fel.
- Känslor är som de är och inte nämnvärt styrbara i den här sortens situationer.
- Man är inte en sämre människa för att man råkar erfara starka känslor för en annan människa.
- Hur vi väljer att hantera våra känslor och vad vi väljer att göra av dem har däremot en moralisk dimension.
- Att han känner sig attraherad av en ny kvinna behöver inte alls betyda att det är något fel på hustrun eller deras relation...
- ... men naturligtvis *kan* det vara något som inte är bra i relationen och som ökar sannolikheten att någon av parterna attraheras av en annan, så det kan ju vara klokt att fundera igenom den saken för sig själv när man ändå hamnat i det här läget.
- Kanske är det faktiskt så att det är dags att ändra något. Till exempel utveckla relationen till hustrun eller t o m skilja sig.
- Ibland återstår att leva på som vanligt, med de känslor man har just nu. Känslor som inte får näring ebbar vanligen ut med tiden.

En mindre mogen person får lätt panik i motsvarande läge. Han skäms kanske över sig själv och sina känslor och får starka skuldskänslor, eftersom han tror att det rör sig om en moralisk defekt

hos honom. Eller så är det något fel på förhållandet, alternativt på hustrun. *Något* fel måste det ju vara, annars skulle han inte känna så här. En annan möjlighet är att i sitt inre gör om sin hustru till en riktigt trist och elak person varifrån han sannerligen har rätt att begära mer och bättre kärlek än han får, alltså är det inte mer än rätt att han hämtar litet kärlek även från grannen. Han försvarar sig mot den förbjudna känslan genom att förvränga sin bild av hustrun och deras relation så att hans känsla blir mer acceptabel. Han kanske till och med lyckas få det till att hans hustru säkert bedrar eller tidigare bedragit honom (kallas projektion på fackspråk) och då är hans egna känslor fullt förståeliga och en smula otrohet skulle strängt taget bara innebära att man blir "kvitt". Herregud, vi lever ju bara en gång, ta vara på ditt liv, "don't be denied", carpe diem, "better to burn out than to fade away" ... vår kultur tillhandahåller obegränsat med floskler för den som behöver en ursäkt för omoraliskt eller bara dumt beteende. Vår tids credo: "Jag har faktiskt rätt till..." (fyll i önskad rättighet). Hursomhelst, den mindre medvetne förälskelsedrabbade riskerar ställa till det rejält för sig. Kanske skiljer han sig i sin oförmåga att förstå skillnaden mellan vardaglig långtidskärlek och kortvarig förälskelse.

Jag märker att jag än en gång förirrat mig in på ett sidospår. Jag är sannolikt en tidningsredaktörs mardröm med min blandning av abstrakt teoretiskt filosoferande och ostrukturerade resonemang om allt möjligt. Det sistnämnda i sann Freudiansk anda, en av psykoanalysens favoritmetoder är ju så kallade fria associationer där försvaren så småningom luckras upp en smula och omedvetet, förbjudet, material börjar läcka fram och då kan bearbetas i terapin. Fast hellre det än en annan av huvudmetoderna, drömtydning. Jag har inte haft en vettig, normal dröm på minst trettio år, det är bara obegripliga konstigheter hela vägen (sagt av en psykiatriker 2009). Hur som helst ska jag så fort jag får tid och någon vänlig själ visar mig hur man gör låta lägga upp en egen hemsida där jag ska lägga in alla mina artiklar i denna nättidning – i sin ursprungliga, än spretigare form, ännu icke föremål för en nättidnings behov av redaktionell ansning och förkortning – och en hel del annat spännande därtill. Så t ex gör sig många av mina skrivelser betydligt bättre som Powerpointbilder än som löpande text för bilderna förklarar på ett enklare sätt många resonemang som i textform tar hur mycket utrymme som helst att försöka åskådliggöra och trots det sällan blir helt begripliga.

Vad menas med personlighet?

Åter till vad vi menar med personlighet. Hur är du? Extrovert och social eller introvert och tillbakadragen? Har du lätt eller svårt att få kontakt med andra? Trivs du med, skyr du eller rent av måste du ha ständig uppmärksamhet? Spontan och impulsiv eller blyg och försiktig? Säker eller osäker? Vänlig eller lättstött? Kritisk eller godmodig? Pedantisk eller slarvig? Energisk eller astenisk? God eller svag självkänsla? Underdånig och självutplånande eller dominant och grandios? Osjälvständig eller självtillräcklig? Rigid och tvångsmässig eller ostrukturerad och impulsiv? Misstänksam eller godtrogen? Ängslig eller full av tillförsikt? Lättstressad eller robust? Jordnära och konkret eller i det blå? Det samlade mönstret av dessa och många fler personlighetsdrag utgör din personlighet, som kan beskrivas som ett relativt stabilt mönster av karaktärsdrag, temperament och emotionella drag. WHO definierade 1993 personlighet som "det inrotade mönster av tankar, känslor och beteenden som karaktäriserar en individs unika livsstil och anpassning, resulterande från konstitutionella faktorer, utveckling och sociala erfarenheter". Det kan vara värt att nämna att våra personlighetsdrag sällan är helt fristående från varandra. Vissa drag har en benägenhet att hänga ihop inbördes. Så t ex är det inte ovanligt att en människa som plågas av blyghet också har låg självkänsla, är osäker på sig själv, ängslig, lättstressad och osjälvständig.

Frågorna ovan är emellertid exempel på falska dikotomier. De låter antyda att svaret skulle vara antingen ja eller nej – till exempel är du antingen extrovert *eller* introvert. I verkligheten är våra personlighetsdrag inte kategoriska utan dimensionella, kontinuerliga variabler. Man kan ligga var som helst på "skalan" för varje personlighetsdrag, från litet till lagom till mycket. Detta är lätt att glömma. Den socialt osäkra önskar kanske bli av med all sin osäkerhet. Men då glömmen hon att vår sociala osäkerhet fyller en viktig funktion. Det är värdefullt för oss att känna av hur andra

uppfattar oss, och vår sociala känslighet är vårt instrument för detta. I det andra ytterläget hittar vi personen som obekymrat kan ställa sig upp och orera en halvtimme på någons bröllop utan att alls känna av eller ana att övriga gäster är uttråkade, uttröttade och förbannade. Inte mycket att stå efter. Var istället glad för din sociala osäkerhet, din benägenhet för tillagsbeteende, ditt behov av att vara omtyckt och dina övriga sociala behov och beteenden. Jag säger inte att det är lätt alla gånger, men det är en del av att vara människa bland andra människor. Vilket naturligtvis inte hindrar att man på olika sätt försöker dämpa sina överdrivna känslor och beteenden en smula ibland. Den helt utan intresse för och förmåga till social ömsesidighet har förmodligen någon form av autistisk problematik, t ex det psykiatrin kallar Aspergers syndrom. Och den som inte alls bryr sig om frågan utan kör sitt race och ger f-n i andra har troligen en narcissistisk eller antisocial personlighetsproblematik. "Take me or leave me!" är en utmärkt inställning, men bara om man befinner sig på "rätt" sida om mitten, dvs bland de som är alltför osäkra och tillagsinställda. En psykopat blir med samma inställning en ännu värre psykopat eftersom han redan har för mycket av denna vara.

Man kan i princip grafiskt illustrera sin personlighet genom att i en kolumn med horisontella linjer, där varje linje illustrerar en personlighetsvariabel, ange ytterlägena för respektive personlighetsdrag och sedan pricka in var man själv befinner sig. Till sist drar man en vertikal linje genom alla punkterna och har där gjort en enkel personlighetsprofil. Det framgår tydligare på bild men tekniska begränsningar i denna hemsida medför att dylika illustrationer inte går att visa här. Det finns datorbaserade personlighetsinventorier som utifrån dina svar på en mängd frågor om din personlighet gör samma sak på ett bättre och mer sofistikerat sätt. Alla inventorier lider emellertid av samma fundamentala problem, nämligen att de är helt i händerna på inmatade data. För att du ska få ut en korrekt beskrivning av din personlighetsstruktur måste du känna till var du befinner dig på de olika personlighetsvariablerna, och det är just det du sällan gör om du är som folk är mest. Att vara medveten om sin egen "profil" och om hur andra uppfattar en är, som förhoppningsvis framgått, en viktig del av självkänedom, av att "känna sig själv".

"Duger" min personlighet?

Systematiserade personlighetsinventorier kan vara en väg, men det finns enklare sätt till ökad självkänedom. Den väsentligaste frågan är: Fungerar mitt sätt att vara? Tycker jag om de flesta människor jag har kontakt med? Tycker jag om mig själv? Har jag de relationer jag vill ha? Är mina relationer trivsamma och närande eller konfliktfyllda och destruktiva? Kan och vågar jag göra det jag verkligen vill i livet? Är jag på det hela taget nöjd med livet jag lever? Dina svar beror mer på dina egna övergripande mönster för känslor, tankar, reaktioner, beteenden, impulskontroll och relationer - din personlighet - än på de människor och levnadsomständigheter som omger dig.

En främling i en svunnen tid nådde på sin vandring en stad där han aldrig varit. Vid stadsporten stannade han upp och frågade stadsvakten hur människorna var i denna stad. Vakten svarade med en motfråga: "Hur fann du människorna i den stad du nu kommer från?". Efter att ha lyssnat på främlingens svar sa han: "Just så kommer du att finna människorna även i vår stad".

En liten genväg för bedömning av människors personlighet – din egen eller andras – kan vara följande fråga. Hur reagerar personen när han eller hon inte får som han vill? Somliga är bara trevliga så länge de får som de vill. Men hur trevlig är man då, egentligen, och vad säger det om ens underliggande syn på sina medmänniskor? Det pratas mycket om olika ledarstilar i våra dagar men just denna stil tycker jag inte har uppmärksammats tillräckligt. Ledare som har ett "trevligt sätt" mot sina medarbetare; vänliga, roliga, förstående. Men bara så länge galoschen passar och medarbetaren lyder. Men om denne skulle bli besvärlig av någon anledning och ifrågasätta ett direktiv eller på annat vis misshaga chefen så svänger denne omedelbart i sitt bemötande och blir sur, otrevlig, nedlåtande och arrogant. Somliga chefer är möjligen omedvetna om denna sin ledarstil men jag har sett andra som använder sitt humör och sitt

undandragande av gillande fullt avsiktligt. Få medarbetare orkar med den sortens bemötande, många mår direkt dåligt av det, och de flesta gör därför sitt yttersta för att behaga chefen genom att kväva sina egna önskemål och idéer. Med engelska termer en chef som styr med "intimidation" och en medarbetare som på grund av sitt tvångsmässiga behov av "approval" inte kan stå emot utan låter sig styras av fruktan för chefens misshag och situationsberoende otrevlighet. Frågar man mig så är folk inte trevligare än de är i sina sämsta stunder, när de inte får som de vill eller det på annat sätt går dem emot. Det är då man ser vad folk egentligen går för. Att befinna sig i en situation där man ofta tvingas ge upp sin integritet för ett icke likvärdigt samarbete är destruktivt och skadar ens integritet och självkänsla.

Vad kan man göra om man har en chef som styr och kör över en på detta vis?

Viktigast är att vara medveten om vad som pågår. Sätt sedan stopp på något vis. Tala om hur du uppfattar situationen och att du bestämt dig för att inte längre låta dig styras av vederbörandes humörsvängningar men att du gärna ska lyssna på respektfullt framförda synpunkter och önskemål. Undvik att prata för mycket om chefen eller hans syfte med sin stil. Prata istället om dig själv. "Jag kan inte ha det så här för jag mår inte bra av det, så jag behöver hitta ett annat sätt som vi kan relatera på, för min egen skull". Jag är inte dummare än att jag inser att detta är oerhört svårt för de flesta människor. Vanligen finns det ju djupt liggande förklaringar till att man tillåtit situationen att uppstå och vidmakthållas. Dock - priset för att inte lära sig hävda sig på ett sunt sätt är högt. Vi befinner oss alla i en existentiellt betingad konflikt mellan å ena sidan vårt behov av att höra till, samarbeta och anpassa oss och å andra sidan vårt behov av att värna våra gränser, vår integritet, våra behov, det som är jag. Alla måste vi hitta en balans mellan dessa poler som fungerar för oss. De allra flesta prioriterar samarbete alltför mycket och får betala ett pris i form av skadad integritet och sviktande självkänsla. Att hävda oss på ett bra sätt - vänligt, icke kränkande, icke nedlåtande, t o m godmodigt, men tydligt - är det viktigaste vi kan göra för vår självkänsla och vår självrespekt. När vi lär oss konsten rätar vi på ryggen och börjar ta ansvar för oss själva och våra liv. Att vara vuxen är att ta ansvar, om inte för andra så åtminstone för sig själv. Detta sagt så finns det som alla vet de som intagit en position alltför nära den egna integriteten och som närmast principiellt förefaller vägra samarbeta på ett rimligt vis. Dessa gör sig naturligtvis omöjliga på arbetsplatsen och blir inte lyckliga - vi behöver alla goda relationer till våra medmänniskor för att må bra, och det får vi varken om vi anpassar oss för litet eller för mycket till andras önskemål om hur vi ska vara.

Detta med ledarskap kan vara värt en kommentar. Jag har träffat fantastiska ledare som aldrig satt sin fot på en kurs i ledarskap och jag har träffat hopplösa ledare som gått och läst allt möjligt. Jag vet att det finns tusentals böcker på temat, men frågan är hur stor skillnad de egentligen gör? Ibland kan jag undra om inte allt det tekniska avleder läsaren/kursdeltagaren från det riktigt väsentliga. En egoistisk, uppblåst skitstövel som skickas på kurs kommer att vara sig helt lik vid återkomsten. Vill man ha en bra en bra chef så anställ en sådan från början. Och vill man ha bra medarbetare så anställ sådana från start. Det finns en övertro på att man kan utveckla chefer och medarbetare. De flest *vill* inte ens ändra sig, och av de som vill är det inte många som lyckas i någon högre grad. Hur vet man då i tid vem man har att göra med? Inte lätt att svara på, det finns inget säkert sätt att undvika att gå på en blåsning. Mitt bästa tips för chefsrekrytering - ett ämne som jag inte ägnat mig åt och inte vet något om - är att ta många och noggranna referenser. Från *underställda* medarbetare i första hand, för det är dessa som bäst kan bedöma chefens sämre sidor. Det sägs att man kan känna igen en "stor" människa på hur denne behandlar de "små", och det ligger mycket sanning i det. Den som behandlar sina underställda med lika mycket respekt, allvar, vänlighet och kärlek som han eller hon behandlar alla andra, även sin chef... den tar vi! Jag föreställer mig att vi med enkla principer för våra ledares agerande skulle få det mycket bättre på våra arbetsplatser, vare sig de därtill erhåller ledarskapsutbildning eller inte. En lista på tio grundläggande saker varje ledare bör beakta för ett gott ledarskap vore trevligt att sätta ihop vid tillfälle, och inte vore det särskilt svårt heller. I'll be back... Uppfatta inte mina rader som kritik mot allt i ledarskapsutbildningsväg för så menar jag det inte, men jag kan inte komma ifrån att ett gott ledarskap förefaller mycket

närmare kopplat till ledarens personlighet än till vederbörandes kurser hit och dit. Och personligheten ändrar man inte i brådrasket. De kurser som jag tror har bäst förutsättningar att tillföra något är de som fokuserar på att deltagarna ska få en tydligare bild av sig själva och hur de ter sig i andras ögon, dvs kurser som ger deltagarna en tydligare karta över världen (så var vi där igen!). Jag tror att åtminstone vissa UGL-kurser bygger på detta.

I den zenbuddistiska litteraturen har jag funnit följande berättelse, här återgiven fritt ur minnet: *En lärlunge vände sig till sin mästare och frågade hur han skulle lära sig att måla vackra tavlor. Mästaren svarade: "Gör först dig själv vacker. Måla därefter naturligt".*

Hur "ska" vi då vara, dvs vad utmärker en sund, harmonisk och mogen person?

En som förmår älska och arbeta, ansåg Freud. Kanske glömde han förmågan att leka, men det var nog inte en förmåga som låg nära till hands för en arbetsnarkoman som han. Det finns många fler rimliga förslag - förmåga till nyanserad verklighetsuppfattning, effektiv och ändamålsenlig hantering av tankar och känslor, god självkänsla, förmåga till inlevelse och medlidande, god impuls kontroll (men inte *för* god för då lär livet bli tråkigt - litet spontanitet är sällan helt fel), förmåga att uppleva glädje och ta tillvara livets glädjeämnen, förmåga att skapa och upprätthålla goda och närande relationer, förmåga att skapa och upprätthålla en lagom balans mellan de påfrestningar vi låter utsätta oss för och vår förmåga att hantera dem (vilket är liktydigt med att kunna reglera sin stressnivå på ett bra sätt) och förmåga att uppleva KASAM (Känsla Av SAMmanhang, begrepp myntat av Aron Antonovsky i ett försök att förklara varför vissa håller sig friskare och lever längre än andra, nämligen de med en hög känsla av sammanhang vilket byggs upp av att tillvaron upplevs begriplig, meningsfull och hanterbar) – för att nämna några. Det är också så att vårt moderna samhälle och de stora förändringar som ägt rum i våra livsbetingelser de senaste århundradena ställer delvis nya krav på oss, krav som vi evolutionärt sett ännu inte hunnit anpassa oss till eftersom den genetiska anpassningen tar tiotusentals år. Det är idag viktigt med en god "exekutiv" förmåga vilket enkelt uttryckt betyder att kunna ta sig "från a till b" på ett målmedvetet och strukturerat sätt. Vi behöver kunna planera, organisera och genomföra saker på ett systematiserat sätt. Det ställs stora krav på vår förmåga till koncentration, impuls kontroll, att reglera vår uppmärksamhet och att reglera vår aktivitetsnivå. Det är, trots den debatt som varit i media på senare år, för en kliniskt verksam psykiater – och för de drabbade - uppenbart att ADHD (allvarliga svårigheter att reglera uppmärksamhet och aktivitetsnivå och nedsatt förmåga till impuls kontroll) verkligen finns. Men samtidigt är det riktigt att en del av dem som lider av detta skulle ha mindre besvär om inte livet i vårt moderna samhälle ställde så höga krav på just de förmågor som sviktar vid ADHD. De svårast drabbade får uttala svårigheter oavsett vilken miljö de lever i och vilka krav som ställs, medan de som har lindrigare tillstånd märkbart kan minska symtom och svårigheter med en miljö som är bättre anpassad till deras svårigheter.

För att vi ska må bra och fungera väl fordras huvudsakligen två saker. För det första att vi kommer bra överens med oss själva och vårt inre, för det andra att vi kommer bra överens med och kan glädjas tillsammans med andra. Dessa förmågor sammanfattas ibland med uttrycket emotionell (känslomässig) intelligens. De utgör en viktig del av vad vi betraktar som vår personlighet, samtidigt som det är uppenbart att det rör sig om egenskaper och förmågor som man åtminstone delvis kan lära sig. Vilket inte alls är konstigt, vår personlighet är en kombination av nedärvda drag och sådant vi lär oss huvudsakligen under uppväxten. Med möda och målmedvetenhet kan den motiverade åstadkomma en värdefull justering av sin personlighet även i vuxen ålder, även om större omvälvningar i praktiken synes höra till ovanligheterna. För att komma väl överens med och ha ett utbyte av andra människor behöver vi kunna kommunicera, förstå och förmedla förståelse av andras inre liv samt känna och förmedla sympati. Sympati innebär att faktiskt bry sig om det man med sin (eventuella) empatiska förmåga uppfattar om den andres känslomässiga tillstånd. Empati och sympati är grunden i våra möjligheter till ett gott ömsesidigt samspel. Det är just ömsesidigheten som är det viktiga och svåra i sammanhanget och det som avgör interaktionernas kvalitet och den tillfredsställelse de

ger de inblandade. Interaktion utan någon större ömsesidighet är vanligt förekommande – betrakta en genomsnittlig arbetsplats och många av ledarnas beteende - och bidrar sällan till de inblandades glädje eller utveckling.

Mitt eget försök till sammanfattning skulle kunna vara att en sund personlighet tar sig uttryck i att personen trivs med sig själv och livet, kommer väl överens med andra, hittar en hälsosam balans mellan egna och andras behov samt tar fullt ansvar för sig själv, sina tankar, ord, känslor och handlingar. Kanske skulle jag vilja lägga till en viss godmodighet och flexibilitet, en förmåga att slappna av och ta saker som de kommer. Ni har nog stött på typen någon gång ibland. Man utsätter honom för det värsta tänkbara svenssexeskämtet. Sätter honom på ett flygplan, tar ifrån honom allt han har och droppar honom pank och näck i en fallskärm över inre Kina. Och man vet att det bara är en tidsfråga innan han dyker upp igen, vid god vigör och på gott humör, och låter meddela att inte bara har allt gått utmärkt, det var verkligen *kul* i Kina. Sedan finns det som vi alla vet betydligt fler som är tvärtom. Det spelar ingen roll vad man gör och det hjälper inte att de får allt de pekar på, de kommer ändå inte att trivas eller vara nöjda. Lycka är mer en inlärd förmåga i kombination med vissa gynnsamma personlighetsdrag, och mindre en fråga om att finna de rätta levnadsomständigheterna, än vad många inser. I ännu större sammanfattning: en mogen person har god självinsikt - är medveten om sig själv, sina bättre och sämre sidor och har en adekvat bild av hur andra uppfattar honom – och tar fullt ansvar för sig själv - sina känslor, tankar, handlingar och den inverkan han har på andra. Alla som känner igen sig räcker upp handen!

Hur blir vi de vi blir, och varför utvecklar somliga en personlighetsstörning?

För att svara på hur en personlighetsstörning uppkommer börjar man lämpligen med varför vi blir som vi blir så där i största allmänhet, personlighetsstörda eller inte. Det finns betydligt fler hypoteser och tvärsäkra åsikter än det finns vetenskapligt förankrade svar. Som så mycket annat förefaller vår personlighetsutveckling bero på litet av varje. Orsakerna är vanligen av både biologisk, psykologisk och social karaktär, men i varierande proportioner vid olika former av personlighetsstörning och för olika individer. Få förklaringar är helt fel, men de bidrar inte heller med mer än bitar av pusslet. Några förklaringsmodeller är:

- Biologiska teorier - genetik, medfött temperament, anknytning till den primära vårdgivaren.
- Psykologiska teorier - inlärningsteori, kognitiv teori, psykodynamisk teori.
- Sociala teorier.
- Integrativa modeller - "passform" mellan individ och miljö. Ett exempel på detta kan vara ett barn med stort behov av närhet som har oturen att ha föräldrar med svag förmåga att ge närhet och näring. Barnet blir frustrerat av sitt otillfredsställda behov och reagerar med att resignera och dra sig undan, eller kanske kämpar barnet för att tillfredsställa sitt behov och blir i sin fruktlösa kamp alltmer krävande och utagerande.

Några faktorer som uppenbart bidrar till att forma vår personlighet är gener, hjärnskador, uppväxtmiljön (som består av många andra faktorer utöver föräldrarna), tidiga psykologiska trauman - särskilt påtagliga sådana som övergrepp, våld, incest och föräldrars missbruk - sociala katastrofer, eget missbruk och långvarig psykisk sjukdom - t ex depression och ADHD som ju båda påverkar hur man upplever tillvaron. Beträffande hjärnskador kan jag nämna två exempel på förvärvade sådana, laddstake genom hjärnan och lobotomi. Ingen av de personlighetsförändringar som uppstod härav räknas egentligen som "äkta" personlighetsstörning, eftersom de uppstod senare i livet och som följd av påtaglig hjärnskada, men de illustrerar ändå sambandet mellan hjärnan och personligheten. Berömd i sammanhanget är Phineas Gage, en välfungerad familjefar som arbetade som sprängare på 1800-talet. Han råkade vid en sprängning få en tung laddstake tvärs genom huvudet och främre delen av hjärnan. Han överlevde mirakulöst och till en början tedde han sig överraskande okay. Efterhand blev det emellertid uppenbart att det var något som inte stämde; han blev lynnig, omdömeslös, ansvarslös och klarade inte längre sina sysslor. Han blev med psykiatrins terminologi "frontal".

Omdöme, planering, ansvarstagande och socialt samspel sköts från den främre del av hjärnan som här hade skadats, och utan den gick det som det gick. Förändringen var stor men själv föreföll Phineas inte märka sin förändring och slutade sitt liv i arbetslöshet, skilsmässa och armod. Det är som bekant idag mycket diskussioner om vad som ska räknas som arbetsskada och berättiga till ersättning enligt den lagen, men Phineas Cage hade rimligen passerat nålsögat även idag. Ett annat exempel är doktor Freeman som på 1950-talet åkte runt som en artist med ishacka och hammare och lobotomerade schizofrena patienter. Han t o m direktsändes i amerikansk TV vid något tillfälle. De schizofrena symtomen minskade förvisso vanligen, men mycket annat förändrades eller försvann också, t ex patientens personlighet. Inte ägnat att förvåna egentligen, det är rätt länge sedan nu som personligheten flyttade ut från hjärtat och in i hjärnan som den förblivit beroende av sedan dess.

Barnuppfostran ur ett personlighetsperspektiv

Ett sätt att åskådliggöra personligheten är att dela in den i temperament och karaktär. Temperamentet är den biologiska, genetiskt betingade, delen av vår personlighet som vi i princip föds med. Karaktären är den del av vår personlighet som formas av omgivningen, t ex av våra föräldrar när vi är små. Modellen är i mitt tycke inte alls dum eftersom den fäster uppmärksamheten på att somligt i personligheten är föränderligt och påverkbart men annat inte. Den stora svårigheten i exempelvis barnuppfostran är att räkna ut vilka personlighetsdrag och därur emanerande beteenden som hör vart. Försöker vi "uppfostra" bort eller lägga till personlighetsdrag som väsentligen är biologiskt betingade så kommer vi att misslyckas med påföljd att vi känner oss misslyckade som föräldrar och barnen känner sig lika misslyckade som barn. Varje "du bör" som ett barn inte förmår leva upp till försämrar dess självkänsla och gör det mindre livsdugligt, psykologiskt sett. Därför ett råd till alla barnuppfostrare: säg aldrig till ditt barn att det borde klara något som det inte klarar! Det blir inte bättre för att du kallar det pepping, positivt tänkande eller något annat. Barnet känner sig bara misslyckat. Å andra sidan finns det som framgår en del beteenden och karaktärsdrag som är påverkbara av miljön – och till miljön räknas föräldern med alla sina idéer, önskningar och påbud – och dessa kan man naturligtvis "jobba" med om man finner det påkallat. En bok jag verkligen vill rekommendera för alla som är intresserade av barnuppfostran och hur vi människor blir som vi blir är *Myten om föräldrars makt* av Judith Rich Harris. Läs den och du får lättare att slappna av en smula som förälder eftersom du inser att du inte alls har det inflytande som du tror över hur saker utvecklar sig och hur ditt barn blir. De flesta av oss lever utan att närmare fundera över saken i en keramikverkstad. Vårt barn är en klump lera som vi har att forma till något vackert. Om barnet inte utvecklas till vår belåtenhet beror det på att vi knådat dåligt. Eller så ser vi barnet som ett oskrivet blad, den berömda Tabula rasa. Här gäller det att skriva rätt! Två vackra modeller, som båda rejält överskattar föräldrarnas betydelse. "It takes a village to raise a child" som det ofta påpekas i dessa dagar. Det är inte klokt så mycket ansvar som har hamnat på de stackars föräldrar som samtidigt som de sköter hem, jobb och sin egen relation också har sitt barns nuvarande och framtida välmående på sina axlar. Inte att undra över att folk klappar ihop både här och där i vår kärnfamiljfixerade kultur (inget fel alls med kärnfamiljer i sig, jag menar bara att många av dem är ack så ensamma med alla sina bördor). Men naturligtvis är vi föräldrar inte betydelselösa, det gäller bara att räkna ut vad vi egentligen kan påverka och hur vi kan göra det på ett sätt som fungerar. Låt mig säga att jag inte tror att det spelar så stor roll vad vi gör, däremot hur vi gör det. Det är själva relationen som är grejen. Hur vi är mot varandra och våra barn, atmosfären vi skapar, tonfallet vi använder, känslan vi förmedlar, värmen som finns (eller inte) mellan oss. Vad är familjens medlemmar i en ogenomtränglig ångestdimma eller känner de in i själen att här är det gott att vara? Detta är ditt främsta ansvar som förälder! Resten är lappri.

Låt oss åter undersöka orsakerna till att personligheten utvecklas som den gör, till att vi har det som vi har det och mår som vi mår, och till att somliga utvecklar psykisk ohälsa

Med ett litet bredare perspektiv än det jag anlade ovan kan vi sortera orsakerna i fyra grupper - biologiska faktorer, tidiga trauman, aktuella påfrestningar och vår vardagliga tillvaro. Den viktiga frågan blir: vilket inflytande har vi över dessa faktorer?

- *Biologin och generna.* Inte mycket vi kan göra här. För sent att välja bättre gener.
- *De tidiga traumana, övergreppen, separationerna och förlusterna.* I efterhand är det inte särskilt mycket vi kan göra här heller. Alla former av förluster är betydelsefulla, men de psykologiska förlusterna - kärlek, trygghet, tillit, självkänsla - är skadligare än de materiella. Vi vet att rejäla barndomstrauman som övergrepp och liknande åtminstone fyrfaldigar risken för att utveckla allvarlig psykisk ohälsa och personlighetsstörning. Ett aktuellt koncept utgår från Bowlbys studier av barnets anknytning till den primära vårdnadsgivaren, vanligen men inte nödvändigtvis modern. Störd anknytning till vårdnadsgivaren leder till stort samspel med denna, vilket får till följd att barnet utvecklar dåligt fungerande förhållningssätt och strategier för sitt samspel även med andra människor. Med andra ord: anknytningsbrister, varmed åsyftas brister i relationen till den viktigaste personen för det lilla barnet, leder till en känsla av otrygghet både i denna relation och i de efterföljande, eftersom relationen till den primära vårdnadsgivaren bildar mall för hur barnet ser på och upplever alla senare relationer.

Ett annat viktigt begrepp är inlärd hjälplöshet. Detta misstänks alltmer vara en tung faktor i utvecklandet av många depressioner. Anna Wahlgren står för en populär metod för att få små barn att sova. Som jag har förstått det går metoden ut på att man ska gå in till det ledsna och icke sovande barnet och prata vänligt, kanske klappa det, men inte ta upp det utan istället gå ut igen. Upprepas var femte minut tills barnet sover. Och ja, det fungerar naturligtvis. Förr eller senare somnar varje barn, oavsett vad vi gör eller inte gör. Men frågan är inte om barnet somnar eller inte, utan vad lär sig ett barn av Wahlgrens sömnetod? Vad är det underliggande budskapet? *"Det spelar ingen roll hur mycket du skriker, det hjälper ändå inte. Jag bestämmer allsmäktigt och det finns ingenting du kan göra åt det. Du är maktlös"*? Inte precis det budskap om sin existentiella situation som jag vill att mina barn ska uppfatta och bära med sig ut i världen. Förr trodde man att barn inte kunde bli deprimerade, utifrån Freuds teorier om överjagets utveckling. Men under världskrigen såg man ett stort antal barnhemsbarn som blev uppgivna och apatiska, slutade äta och dog. Av känslomässig svält och brist på beröring, för mat hade de. Fenomenet kallas anaklitisk depression. Man kan undra om vi här har en parallell till de "apatiska" flyktingbarnen som även de kanske har gett upp för att de upplever att de inte längre på något vis kan påverka sin situation och sin omgivning, de är totalt hjälplösa? Apropos Freud så är Västerlandets psykologi en rätt sorglig historia. Enkelspåriga och ogrundade idéer, den ena extremare än den andra, har dominerat diskussionen. Det hela ter sig som en parallell till filosofins historia som ju varit galenpannornas eldorado - ju mer vansinniga idéer man förfäktat desto mer utrymme har man fått. Förnuftiga middle-of-the-road-typer har sällan fått någon större uppmärksamhet. Freud skrev massor och statistiskt sett blir det en del bra och en del galet då. Först på senare år har den kliniska psykologin börjat anamma nyckeln till Västerlandets framsteg på de flesta andra områden, den vetenskapliga metoden. Ställ upp hypoteser, pröva, förkasta eller bekräfta, gör om, gå vidare osv. *Tillämpad* psykologi är något annat och mycket intressantare än teorierna. Det som faktiskt fungerar och hjälper oss att förstå oss själva och andra. Skönlitteraturen har alltid haft mycket klokt att säga om människorna, men vanligen i något ostrukturerad och osammanhängande form.

- *Aktuella påfrestningar.* Dessa påverkar sällan vår grundpersonlighet nämnvärt, men kan utlösa en psykisk sjukdom om vi har en disposition för det. Betänk vilket slit det är att

ens i en långvarig psykoterapeutisk kontakt förändra sig aldrig så litet, fast vi verkligen vill och försöker. Somliga påfrestningar kan vi undvika genom klokt leverne – lyssna på sin partner innan han eller hon får nog och drar, sluta dricka innan vi blivit alkoholister osv – men annat återstår som vi faktiskt inte kan göra något åt. En känsla av kontroll över tillvaron är utmärkt. Förutsatt att vi faktiskt *har* den kontrollen, annars blir det snart bekymmersamt. Bäst är att kunna avgöra vad vi faktiskt kan påverka och se till att göra det, men låta det vi inte råder över vara. Det finns de som på det hela taget gör tvärtom och då blir livet inte alldeles enkelt.

- *Den vardagliga miljön.* Här har vi vår stora chans att påverka vår egen och våra barns risk att drabbas av psykisk ohälsa. Några garantier får vi emellertid aldrig, eftersom åtskilliga relevanta faktorer ligger bortom vår kontroll. Svaret på huruvida psykisk ohälsa kan drabba vem som helst, även mitt eget barn, är dessvärre ett obetingat ja. Vi kan säkerligen minska risken en del, men några garantier ges inte. Men att leva ett klokt och gott liv i samklang med våra behov och i harmoni med våra medmänniskor förblir det viktigaste vi kan göra för att hålla oss friska och i psykisk och fysisk balans. Vi får inte glömma att hur vi bemöter vårt barn inte bara handlar om huruvida barnet ska bli sjukt eller inte, utan också om hur barnet har det och mår just här och nu. Förut såg man ju på barnet som någon sorts ofärdig vuxen, som väntade på att börja det riktiga livet när det blivit vuxet men vars tid och liv fram till dess inte hade något större värde, utan bara var en transportsträcka. Ibland hör jag någon vuxen försvara ett missförhållande i barnens tillvaro med att han säkert kommer att klara sig och bli en välfungerande vuxen ändå så småningom. Men är barnets tillvaro inte lika mycket värd som den vuxnes?

Vad menas med personlighetsstörning?

När jag nu gått igenom vad som menas med personlighet och vad som utmärker en sund sådan är det dags att fokusera på den avvikande personligheten, där vi i svåra fall talar om personlighetsstörning. Jag har tidigare översiktligt berört vad det handlar om: När många personlighetsdrag är permanent avvikande i sådan omfattning att personen lider av sitt sätt att vara och fungerar sämre socialt och yrkesmässigt än vad man kan förvänta sig utifrån övriga förutsättningar (begåvning, social situation mm) använder psykiatrin begreppet personlighetsstörning. Vad det innebär att "fungera sämre" är inte alltid så lätt att avgöra. En mer ingående beskrivning är följande: Ett stabilt och bestående mönster av inre erfarenheter och yttre beteenden som skiljer sig från vad som förväntas i personens kulturkrets, och som finns redan i tonår eller ung vuxenålder. Det varaktiga mönstret är oflexibelt och framträder i många olika situationer och sammanhang. Mönstret kommer till uttryck inom kognitioner, affektivitet, mellanmänniskt samspel och impuls kontroll. Kognitioner handlar om sättet att uppfatta och tolka sig själv, andra personer och inträffade händelser och affektivitet syftar på komplexiteten, intensiteten, labiliteten och rimligheten i det känslomässiga gensvaret. Det varaktiga mönstret leder till kliniskt signifikant lidande eller försämrad funktion i arbete, socialt eller i andra viktiga avseenden.

Hur vet jag om en person jag tycker är besvärlig har en personlighetsstörning?

Det kan man som icke fackman inte säkert veta. Det är ett svårt och tidskrävande arbete även för en psykolog eller psykiater att avgöra den saken. Det är för en lekman bättre att skipa diagnosticerandet, som man ju inte har utbildning för (även om man naturligtvis kan ha all rätt att för sig själv tänka och tro precis vad man vill; har man bara tillräckligt goda kunskaper inom området är det inte alls osannolikt att man gissar rätt). Man kan däremot med fördel tänka i termer av komplicerade, udda, avvikande, problematiska eller dysfunktionella personlighetsdrag och dessas inverkan på människorna i personens omgivning. Själv talar jag hellre om komplicerad eller problematisk personlighet än om personlighetsstörning.

Nåväl, hur vet jag att någon har problem med sin personlighet? Vederbörande kommer ytterst sällan själv och berättar att han har svårigheter med sin personlighet. Inte ens inom psykiatrin

är detta särskilt vanligt. Snarare söker man på många och svårlösta konflikter där man inte ser sin egen del i svårigheterna, och för att *andra* människor är elaka, oförstående eller allmänt besvärliga. Istället får man vara observant på ledtrådarna:

- Det "känns" ofta i kontakten. Personen väcker starka känslor, man upplever en anspänning och känner intuitivt att man inte riktigt vågar slappna av och vara sig själv.
- Det uppstår svårigheter i relationen och i samarbetet. Personen kanske har svårt att passa tider eller visar svårförståeliga reaktioner och handlingar
- Personen verkar ha en problematisk relation till många människor.
- Personen är notoriskt missnöjd, bitter och besviken, klagar på allt och alla, känner sig avvisad.
- Personen är oflexibel och rigid i många sammanhang.
- Personen förmår inte se sin roll eller ta ansvar för sig och sin del i helheten. Han kanske projicerar och skyller de egna tillkortakommandena på andra. Människor som när det är befogat ställer sig upp och säger "Ja, det var jag som gjorde det. Jag inser nu att det var ett misstag. Jag tar ansvar för att städa upp efter mig och för att förhindra en upprepning" är sparsamt förekommande i befolkningen och ännu mer sällsynta bland de personlighetsstörda.
- Personen klarar arbete, studier och relationer sämre än vad han utifrån övriga omständigheter borde.

Vid det här laget har kanske en eller annan läsare börjat erfara en litet obehaglig känsla: "Kan jag *själv* ha en personlighetsstörning?". Cirka tio procent av befolkningen anses ha en personlighetsproblematik av sådan grad att de uppfyller de ovan angivna kriterierna för en personlighetsstörning, så omöjligt är det ju inte. Enkelt uttryckt, ju fler människor i din närhet som du tycker att det är fel på desto större är sannolikheten att det egentligen är du själv som har någon form av problem. Är det fel på alla är det högst sannolikt att det är dig det är fel på. Kanske hälften av psykiatriens patienter antas förlida av en personlighetsstörning, men de flesta av dessa undgår av olika skäl att få en diagnos. När vården av en patient lyckas sämre än förväntat är det emellertid en god idé för oss att fundera över om det har att göra med en underliggande personlighetsproblematik.

Hur gör psykiatri för att bedöma om det föreligger en personlighetsstörning?

När vi inom psykiatri ska ställa diagnos på personlighetsstörning har vi till vårt förfogande ett antal redskap. Formellt ställer vi inte dessa diagnoser förrän patienten är 18 år, men ibland kan man ha starka misstankar om vartå det barkar långt tidigare, kanske redan vid 12-13 års ålder i vissa fall. Vi försöker i vår kliniska diagnostik gå igenom kriterierna för de olika personlighetsstörningarna och huruvida de är uppfyllda, med särskilt fokus på huruvida de så kallade generalkriterierna är uppfyllda. Med dessa avses att de avvikande dragen verkligen ställer till betydande problem för patienten i form av lidande eller försämrad funktion socialt eller yrkesmässigt. Det spelar ingen roll hur många avvikande personlighetsdrag man har om de inte ger problem av denna typ, någon klinisk personlighetsstörning har man då trots allt inte. Med andra ord kan och får man vara rejält udda och egen här i världen utan att nödvändigtvis meritera sig för en personlighetsstörningsdiagnos. Grunden för vår bedömning är en noggrann utfrågning av personen om hur han har det nu och hur det har sett ut tidigare och i barndomen. Detta kompletteras med uppgifter från föräldrar och andra som står patienten nära. Ofta är det ju mycket som den berörde inte själv ser eller är medveten om. Vi observerar därtill hur patienten beter sig i sina kontakter med vården. Till vår hjälp har vi ett antal formulär och bedömningsinstrument, både för patienten att själv fylla i och som underlag för en strukturerad intervju från vår sida. Vi undersöker också om det kan finnas andra förklaringar än personlighetsstörning till patientens svårigheter. Depression, ångestsjukdom, ADHD, lättare autismspektrumstörningar, missbruk och bipolärt syndrom är några tänkbara alternativa förklaringar. Annan psykiatrisk sjukdom kan dessutom simulera personlighetsstörning eller aggravera dysfunktionella personlighetsdrag, dvs göra så att personen ger intryck av att ha en personlighetsstörning trots att så inte är fallet när han är frisk. Vi skiljer i psykiatri på "state"

och "trait". Med "state" avser vi ett tillfälligt och övergående tillstånd som alltså inte alls är uttryck för en "äkt" personlighetsstörning. Personlighetsstörning är en variant på temat "trait" och föreligger definitionsmässigt livslångt och oavsett omständigheterna. Vi går igenom tänkbara personlighetsstörningar "brett", för om patienten har en diagnosticerbar sådan har han vanligen fler samtidigt. Till sist undersöker vi även om det vid belagd personlighetsstörning föreligger någon samsjuklighet, t ex depression. Att ha en klinisk personlighetsstörning innebär vanligen att man har ett smärtsamt och tungt liv med svårigheter att förstå och hantera livet och andra människor, med risk för ständigt återkommande motgångar och besvikelser. Inte att undra över att man då lättare drabbas av depression än någon med bättre förutsättningar.

Kan man behandla personlighetstörning?

I bemärkelsen att göra om hela personligheten är det svårt. Det handlar inte om att bli någon annan, utan att lära sig vara och hantera den man är. På ett övergripande plan är målet att öka den "adaptiva förmågan", dvs att hantera livet så flexibelt som möjligt. Det gäller att öka funktionen och minska lidandet. Man behöver ofta stötta och ta hand om kriser och fluktuationer i tillståndet. Ett centralt problem för personlighetsstörda är att de ofta är rigida i hur de uppfattar och hanterar sina omständigheter och livets krav. Några målsättningar med den psykiatriska behandlingen är överlevnad (naturligtvis första prioritet), att säkra behandlingskontakten, symtomkontroll, lära sig vardagsfärdigheter och relationsfärdigheter, acceptera och självaktning samt livskvalitet. Relationen mellan behandlaren och patienten utgör grunden för arbetet, och till den hör att stanna kvar oavsett patientens turer och att förmedla hopp, respekt och medkänsla. Patienten är ofta väldigt känslig för upplevda avvisanden och kritik. Förhållningssättet bör präglas av en insikt om att problematiska beteenden och interaktioner beror på en oförmåga hos patienten och inte på ovilja eller illvilja.

Psyko-terapeutiska insatser kan innefatta stöd, olika former av anpassad psyko-terapi, psyko-pedagogiska insatser, anhörigutbildning och social färdighetsträning. Det är viktigt med teamarbete, där alla behöver dra åt samma håll. Man behöver utnyttja alla tillgängliga resurser både i vården och i patientens nätverk, och ta in anhöriga och närstående i behandlingen. Familjeperspektivet är viktigt, man får inte glömma barnen och föräldrarna. Ofta behöver vården samarbeta med socialtjänsten. Läkemedel kan ibland vara av värde.

Hur kan du göra om du har att hantera besvärliga människor, kanske t o m med svåra personlighetsstörningar, privat eller å jobbet vägnar? Hur kan du bemöta dem?

Jag sitter naturligtvis inte inne med några enkla lösningar, men här följer några förhållningssätt som kanske kan vara till hjälp ibland. För att bemötandet ska bli så bra som möjligt behöver du fundera över två frågor. För det första, vad är syftet, vad vill du åstadkomma? För det andra, vilken är situationen/kontexten? Tänkbara ambitioner kan vara att stärka er relation, att förmedla insikt och förståelse, att åstadkomma beteendeförändring, att öka vederbörandes lycka och välmående och att värna sina egna behov. Är ambitionen att skapa kontakt? Komma överens? Skapa en varaktig relation? Ge personen insikt i sitt beteende? Åstadkomma ett visst beteende just nu? Åstadkomma en varaktig förändring i personens beteende, känslor, relationer, sociala samspel? Minska risken för självdestruktiva handlingar? Minska risken för våld mot andra? Minska ett brottsligt beteende? Hjälpa personen till ett lyckligare liv? Undvika att själv bli slagen eller förföljd?

Du bör i mötet vara beredd på några vanliga reaktioner som hänger samman med livet som personlighetsstörd och de erfarenheter man då ofta gör. Den berörde bär ofta med sig dåliga erfarenheter av att relatera till andra människor och förväntar sig att mötet med dig kommer att bli likartat. Han väntar sig vanligen inte att någon hjälp finns att få, och är ofta misstänksam, reserverad eller avvisande mot andra människor, även de som vill hjälpa. Samtidigt är han ofta väldigt känslig för inbillade eller verkliga avvisanden och separationer och har nära till att känna sig övergiven. Reaktionerna på dessa och andra starka känslor kan lätt bli allvarliga och resultera i t ex självskadehandlingar eller avbrytande av kontakten. Trots alla dessa svårigheter

uppfattar sig den drabbade vanligen som normal, det är de andra och kanske även dig det är fel på.

Det finns inte några speciella knep eller metoder för hur man bemöter just människor med avvikande personlighet. Det viktigaste är din förmåga att möta "vanliga" människor. Det som fungerar med friska fungerar vanligen även med de med personlighetsavvikelser och med psykiskt sjuka. Det grundläggande, goda och medmänskliga bemötandet är än viktigare just här eftersom dessa personer är skörare, mer sårbara och ofta mer lättkränkta. Man kan hoppas på att en människa som mår väl överser med en klumpig formulering eller en kränkande upplevelse och kanske tänker att vi väl har en dålig dag. Men en person som mår dåligt kan inte förväntas vara lika tolerant och storsint utan tar det lättare personligt och mår kanske ännu sämre av sin upplevelse. Priset för vår okunskap eller klumpighet blir högre här. När jag på önskemål från distriktssjuksköterskor, läkarstudenter och andra pratat om detta så har problemet vanligen visat sig vara osäkerhet och bristande självförtroende och det jag har haft att säga har fungerat som en bekräftelse på att de redan kan och gör rätt. Brukar du få bra kontakt och komma överens med folk i största allmänhet kan du alltså lugnt fortsätta med samma stil även när du möter människor med knepigare läggning. Om du inte brukar lyckas med detta har du ett större problem än hur du ska bemöta just personlighetsstörda och behöver uppenbarligen träna på ett gott mellanmänniskt beteende - på välfungerande, välmående personer och absolut inte på de med personlighetsproblematik!

Skulle jag ändå nödgas säga något om grunderna för ett gott bemötande skulle jag påminna om vikten av en likvärdig relation. I denna är båda subjekt, ingen är objekt och bådas tankar, känslor och självförståelse utgör en likvärdig del av gemenskapen. Du behandlar den andre och hans inre värld med samma allvar som du behandlar dig själv och din egen inre värld. Den andre har rätt att bemötas likvärdigt - inte ovanifrån, inte som objekt, inte som offer, inte som en det är synd om. Relationen subjekt - subjekt är alltså en grundläggande förutsättning för likvärdiga relationer. Här frågar man: Vem är den andre? Vad vill han? Vad vill jag själv?

Om vi verkligen vill hjälpa en annan människa måste vi börja med att ta reda på och intressera oss för vad han vill och önskar. Men det är inte säkert att detta är tillräckligt eller ens det rätta för honom, för det kan vara skillnad på vad vi vill och vad vi behöver. Vi måste intressera oss även för vad den andre behöver, utan att sätta oss över honom eller reducera honom till objekt. Detta är svårt och vanskligt, även för en van terapeut, ty det förutsätter att vi vet bäst, bättre än personen själv, vad han behöver. Det fordrar mognad att kunna formulera detta för honom, med respekt och utan att kränka honom. Det gör du i så fall bäst i form av en ödmjuk fråga: jag funderar på om det möjligen skulle kunna vara så att...? Du måste alltid ge en utväg för den andre, såväl av etiska som av praktiska skäl. Om han inte håller med dig måste du låta det falla, åtminstone för tillfället. Vare sig du har rätt eller fel kan den andre just nu inte ta till sig och använda ditt bidrag. Du kan inte uppnå en allians med någon om något som endast du anser att han behöver.

Vid besvärliga beteenden kan du börja med att försöka sätta dem i sitt sammanhang. Rör det sig om enstaka beteenden eller är det ett uttryck för en mer generell och utbredd personlighetsavvikelse? Många kan själva se och be om hjälp med ett beteende utan att se mönstret av underliggande dysfunktionella personlighetsdrag. Detta styr naturligtvis vilken "nivå" vi ska lägga interventionen på. Ska vi börja "utifrån och inåt", eller tvärtom? Vad är ett realistiskt mål? Det kan vara värt att betänka att i stressande situationer där individen känner sig särskilt utsatt - t ex i sjukvården, i kriminalvården eller vid ett känsligt samtal med chefen - förstärks ofta aggressivt, utagerande och besynnerligt beteende. Om du kan avlasta personen den yttre stressen kan det leda till en förbättring. Därtill har vi den inre stressen - hur personen uppfattar och tolkar situationen - som även den påtagligt påverkar beteendet. Det spelar ingen roll om chefen egentligen är välvillig, vänlig och hjälpsam. Om personen uppfattar honom som aggressiv och kritisk är det denna upplevelse som styr vederbörandes agerande. Människor handlar inte i ett vakuum. De har så gott som alltid en tanke och ett syfte med sina handlingar,

även om det kan vara svårt för en utomstående att förstå vad saken gäller. Vid reaktioner som du har svårt att förstå, prova att fråga "hur tänker du nu?", "skulle du vilja förklara för mig hur du kommer fram till det?" eller något i den vägen.

En lathund för ett gott bemötande av människor med personlighetsstörning eller annan psykisk störning, kan se ut som följer:

- Varje människa är unik och behöver bemötas individuellt, vare sig hon är frisk eller sjuk.
- Viktigast är alltid vår förmåga till ett gott allmänmänskligt bemötande
- Gott hjärta, sunt förnuft, tid och basala kunskaper om psykologi och psykisk ohälsa kommer man väldigt långt med.
- Goda kunskaper om psykiska störningar kan hjälpa oss att bemöta den drabbade optimalt. Kunskaperna ger dig självförtroende och skapar trygghet och tillit hos den andre.
- Det är sällan en fråga om teknik eller metod, och eventuella metoder och råd ska användas med omdöme och sunt förnuft.
- Glöm inte att vederbörandes personlighet påverkar relationen. Instabilitet, irritabilitet, impulsivitet, nedvärdering/idealiserings, misstänksamhet och misstro är vanligt vid personlighetsstörningar. Om personen var kapabel minska dessa drag skulle han säkerligen göra det, men det är han alltså inte.
- Därför är det du som måste ta ansvar för relationens kvalitet, så långt det alls går. Att inte vara en "trycka-på-knappen-person" är en bra början. Med det menar jag att man har mognad och självbehärskning nog att inte med automatik "gå igång" på den andres beteende. I detta avseende är relationen inte jämlik och kan inte heller vara det.
- När det dyker upp problem i relationen: ta upp dem öppet med den andre, så att ni kan hantera dem.
- Betänk att brister i en relation eller behandlingsallians ingalunda måste vara den andres fel. Egna bidrag i form av bristande tid, intresse, kunskaper och ensidig teoretisk referensram kan vara bidragande till svårigheterna.
- Fråga gärna den andra hur han upplever er kontakt och om han skulle vilja ändra på något. Ööverträffat om än potentiellt obehagligt tillvägagångssätt.
- Några viktiga övergripande värden för allt samspel med andra är likvärdighet, autenticitet, integritet, självkänsla, personligt ansvar, socialt ansvar och gemenskap. Dessa värden är inte mindre viktiga för att den andre har ett psykiskt lidande eller handikapp i någon form.

Nog här. Jag råkar ha en föreläsning med 800 Powerpointbilder om bemötande oss människor emellan, och förirrar jag mig längre in i den här så faller de sista resterna av struktur och logiskt sammanhang i denna artikelserie. Tills det eventuellt blir en egen artikelserie av detta föreslås den intresserade att läsa Kay Pollack, Martin Buber, Jesper Juul och Lars Gustavsson.

Ett bidrag från Lennart Lindén

Här följer några pedagogiska resonemang som jag har lånat från Lennart Lindén, UGIL Konsult, som tillsammans med Morgan Alling av och till ger en underhållande och tänkvärd föreställning med rubriken "Besvärliga människor". Lennart ger där en beskrivning av vad som händer med oss vid varierande grader av stress. Så länge vi inte känner oss stressade, pressade, provocerade eller jagade fungerar vår kognitiva apparat väl och vi förmår utan större förvrängningar uppfatta situationen som den är. Vi befinner oss då i "grön zon". Men ju mer stressade vi känner oss desto mer förvrängs vår tolkning av händelser och andras handlingar och avsikter. Vi blir psykologiskt sett allt mindre sofistikerade och hemfaller till evolutionärt betingade primitiva processer där vi alltmer ser i svart eller vitt, där människor antingen är med oss eller mot oss, där människor kategoriseras i vi och dem. Vi går in i "röd zon". Jag har för mig att det även beskrevs en lila zon där vi fungerar *riktigt* illa.

Här kommer ytterligare några uppslag om hur du kan hantera besvärliga personer, modifierade från Lennart Lindéns föreläsning:

- Prata om din egen upplevelse och om det beteende du ser, inte om personen. Pratar du om personen så går denne in i "röd zon". Säg vad du själv skulle önska, utan aggressivitet eller hot.
- Kommunicera alltså i rätt zon; grön och inte röd.
- Vilket är viktigast; sätta någon på plats, skipa rättvisa, hämnas eller åstadkomma varaktig förändring?
- Bakom beteendet finns ofta en tanke om någon sorts vinst. Beröva personen vinsten genom att se till att beteendet inte blir lönsamt.
- Du kan kanske få personen att själv vilja ändra sig, men inte om du själv ska ha rätt.
- "Skulle du vilja ha dig själv till arbetskamrat?"
- Det är "programmet"/"bandet" som är besvärligt, inte människan. Kan du hjälpa personen "byta program"?
- Vilken delpersonlighet använder medarbetaren just nu? I ett annat system kanske medarbetaren skulle använda en bättre delpersonlighet?
- Kan man ändra i "systemet" så att medarbetaren blir mindre besvärlig?
- "Hacket i skivan" – upprepa samma budskap i samma tonläge tills det går in.
- Människor som provocerar: man kan se dem, höra dem och sedan strunta i dem.

Personlighetsstörningarna, äntligen!

Sent omsider kommer vi nu till pudelns kärna, personlighetsstörningarna. Man brukar räkna tio varianter som delas in i tre grupper, "cluster", i psykiatrin skämtsamt benämnda "mad", "bad" och "sad".

Cluster A: Avvikelse av kognitiv-perceptuell struktur. Enstöriga, avvikande, udda, excentriska personer med sociala kontaktsvårigheter. Till denna grupp hör schizoid, schizotyp och paranoid personlighetsstörning.

Cluster B: Svårigheter med impulsivitet och beteendekontroll. De drabbade är vanligen utagerande, stökiga, dramatiska, färgstarka och instabila. Hit hör narcissistisk, histrionisk, borderline och antisocial personlighetsstörning.

Cluster C: Ängestbenägenhet är det dominerande draget. De drabbade är ofta ängsliga och undvikande. Hit räknas osjälvständig, tvångsmässig och fobisk personlighetsstörning.

Jag vill här komma med en brasklapp. Det diagnostiska systemet för klassificering av personlighetsstörningar har på goda grunder kritiserats och kommer sannolikt att revideras inom kort. Själv tycker jag att det hela blir alltför veckotidningsmässigt i sin fyrkantighet. Dessutom är det vanligt med flera personlighetsstörningar samtidigt, och många har en uppenbar och allvarlig personlighetsstörning som inte stämmer särskilt bra överens med någon av de diagnostiska grupperna. Ofta har man litet av varje. Det viktigaste är inte huruvida en person uppfyller kriterierna för en viss diagnos utan hur stora svårigheter han faktiskt har med att klara sina relationer, sina studier och sitt arbete och hur mycket han lider på sina avvikande drag och de svårigheter dessa genererar. Emellertid kan de diagnoser jag snart ska beskriva vara ett sätt att strukturera sitt tänkande om svårigheterna, till hjälp för den som har att hjälpa den drabbade. En bra fråga för den som vill förstå och hjälpa är: Vilka är personens mest uttalade och besvärande drag, och på vilket sätt ställer de till det för honom?

Narcissism, borderline och antisocial personlighetsstörning/psykopati ställer i högre grad än de övriga till besvär inte bara för personen själv utan också för människorna i hans omgivning. Av den anledningen är dessa kanske viktigare att känna till och jag kommer därför att fördjupa mig i dem.

Narcissistisk personlighetsstörning

Denna störning utmärks av ett genomgående mönster av grandiositet, behov av att bli beundrad och brist på empati. Personen ifråga är fåfång, självbelåten, inbilsk, har en grandios känsla av att vara betydelsefull, tror sig vara speciell, förmer och intellektuellt överlägsen.

Narcissisten framhäver sig själv med sitt utseende, sina ägodelar och sina förmenta talanger. Han har vanligen orimliga förväntningar om särbehandling. Han är ofta upptagen av utseende, makt och framgång och kan fantisera om obegränsad framgång och makt. Han vill bli uppmärksam och beundrad och kräver därför detta från andra. Personen inte bara vill ha utan är direkt beroende av beundran. Andras gillande är det enda som får honom att må bra. Trots sin ytliga självsäkerhet, arrogans och högdragenhet behöver han likväl andra människor som en spegel för att läsa av sitt eget värde. Han utnyttjar gärna andra för att nå sina mål. Vanliga regler gäller inte narcissisten, han kan tillåta sig mer än andra. Han är ofta avundsjuk och anses ha låg förmåga till empati. Han är oförmögen och ovillig att bry sig om andra, allt kretsar kring honom själv. Han klarar inte kritik då han ser den som ett angrepp och som tecken på bristande lojalitet. Kritik eller brist på beundran kan framkalla starka negativa känslor och beteenden. En aggressivt laddad narcissist kan bli ilsken och farlig vid kritik eller motgångar.

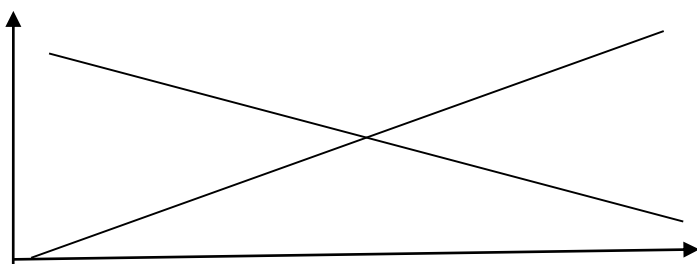
Liksom vid psykopati så "finns" inte andra människor, dessa är bara en förlängning av personen själv.

Andra personer är instrument för att uppfylla egna behov av exempelvis beundran och makt. Narcissisten tar gärna kommandot och styr och ställer. Han förväntar sig perfektion från alla (och att förvänta sig perfektion är ett säkert sätt att göra sig besviken och olycklig på).

Narcissim kan uppträda under många förklädnader. Man finner dem ofta i positioner som innebär status och makt, t ex i politiken, företagsledning och i media, områden där man kan finna en scen för sitt behov av att bli sedd och få uppskattning. Det uppstår lätt en ond cirkel där positionen och upphöjelsen i sin tur göder den narcissistiska självbilden så att personen blir ännu mer uppblåst och självupptagen.

Men vad är problemet med att vara narcissist? Att man *måste* få all denna uppmärksamhet och beundran för att må bra. Utan den mår man dåligt. En narcissist utan tillräckliga talanger för att ta sig fram och "bli någon" blir lätt bitter och olycklig. Ett typexempel är "den fallne narcissisten" med svårbotad depression som jag beskrev tidigare i artikelserien. Den sorgliga sanningen om narcissism är att en människa för vilken allt är en rättighet inte känner glädje eller tacksamhet för något av det livet ger - allt tillkommer en ju - och därför i psykologisk mening är en fattig människa som inte kan bli annat än olycklig på djupet. Det finns ett fenomen som jag valt att kalla "den narcissistiska paradoxen". Narcissisten är i autopilotläget - och det är där han brukar befinna sig - övertygad om att graden av lycka är direkt avhängig graden av självupptagenhet. Illustration nedan, om webbsidan lyckas få till det grafiska. På y-axeln graden av lycka och på x-axeln grad av självupptagenhet. Narcissisten föreställer sig en rak linje från origo och snett uppåt höger.

I verkligheten går linjen uppifrån vänster och nedåt höger. Med självupptagenhet bygger vi vårt fångelse. Narcissism är inte bara ett moraliskt utan också ett praktiskt problem - det fungerar helt enkelt inte särskilt bra om avsikten är att bli lycklig.

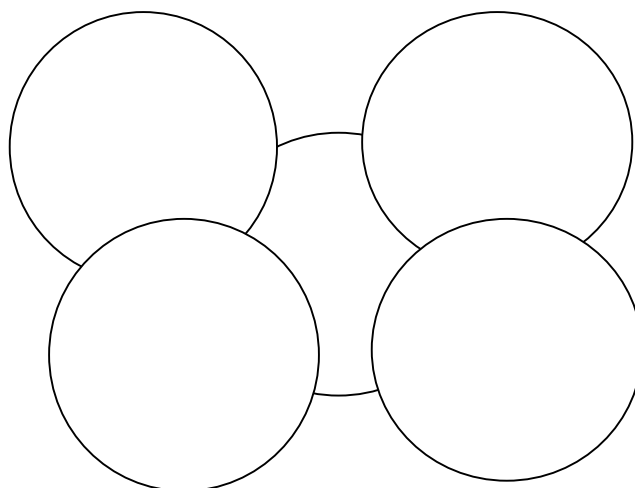


Hur uppstår narcissism? Detta är dåligt känt, men några tänkbara mekanismer är att barnet haussas för mycket alternativt uppmärksammas alltför litet, "curling" samt egofixering i form av överdrivet fokus på "självförverkligande". Helt klart utvecklas grundproblematiken redan under barndomen. Ett barn behöver hjälp med att finna en lagom balans mellan att bry sig om sig själv och andra, lära sig samarbeta och mycket annat som gör att vi blir goda lagspelare och trivs i gruppen. Låt oss utveckla detta litet. Det finns både en sund och en osund/sjuklig narcissism. En positiv självbild med god självkänsla och gott självförtroende är värdefull för oss alla, men hos narcissisten har det vid en ytlig betraktelse blivit för mycket av den varan. Många menar att den höga självuppfattningen bara är ett omedvetet försvar, en mask för att dölja en i grund och botten svag och skör självkänsla. Narcissistens skrytsamma sätt kan då uppfattas som en kompensation för bristande självkänsla och självförtroende. Det centrala är således en falskt förhöjd självbild och förväntningar på förment välförtjänt "special treatment". En del blir Casanovor i sin jakt på den ständiga bekräftelse de kräver för att värja sig mot den hotande insikten om sin litenhet, mot sprickan i självbilden.

Vad gäller empatistörningen kommer jag att beröra detta utförligare när jag kommer till den psykopatiska personlighetsstörningen. Redan här kan emellertid sägas att empati och empatibrist är vanskliga begrepp som ofta används felaktigt. Vad menar vi egentligen med begreppet empati? I olika sammanhang har jag sett det användas för så sinsemellan olika fenomen som inlevelseförmåga, faktisk inlevelse (inkännande), medkännande, medlidande och sympati. Man bör skilja på att förstå *att* en annan har det svårt, att förstå *hur* det känns, att *faktiskt känna* samma känsla som den andre och att *bry sig om* den andre och dennes känslor. En psykopat har vanligen en viss om än ytlig inlevelseförmåga, dvs förmåga att förstå hur den andra känner och tänker – en framgångsrik sol- och vårare bygger sin karriär på denna förmåga – men bryr sig däremot inte alls om hur det blir och känns för den andre, dvs han saknar *sympati*. Detsamma gäller naturligtvis också psykopaten, som i ännu högre grad struntar i hur andra har det. Man kan grovt dela in personer med allvarliga "empatisvärigheter" i två grupper. I den ena har vi narcissister och psykopater med en viss insikt i hur det känns för den andre men som likväl inte bryr sig. I den andra gruppen har vi människor med Aspergers syndrom och andra former av autistiska svårigheter, där själva kärnan i tillstånden är en nedsatt förmåga att förstå andras inre liv och svårigheter med ömsesidigt socialt samspel och kommunikation. Dessa förstår ofta inte alls hur en annan människa känner det och därmed har de en mer "äka" empatistörning. Däremot är det i deras fall inte nödvändigtvis något fel på förmågan till sympati. Om de bara förstod den andre skulle de i normalfallet bry sig och försöka ändra sitt beteende. Innan jag strax går vidare till borderline personlighetsstörning behöver jag göra en utvikning om förståelse och tänkande.

Att "förstå" andra är en komplex företeelse

Betrakta dessa cirklar, de "fem världarna" som jag brukar kalla dem.



- Den innersta cirkeln föreställer och representerar "terrängen", världen så som den faktiskt är, ser ut och fungerar. Med världen avser jag inte bara den fysiska världen utan också allt immateriellt - det psykologiska, våra inre världar, hur allt hänger ihop och fungerar.
- Den övre vänstra cirkeln är "kartan". Den representerar min bild av världen, den föreställer världen så som jag själv tror att den ser ut, Som synes överlappar cirkelarna till en viss del, men det är uppenbart att min bild alltid kommer att vara delvis felaktig. Så är det ju, vi kämpar hela livet med att förstå världen och justera vår världsbild allteftersom. Helt färdiga blir vi aldrig så en viss förskjutning mellan cirkelarna kvarstår.
- Den nedre vänstra bilden representerar världen så som jag skulle vilja att den ser ut. Min vision om man så vill. Hur medveten jag är om dessa tre världar och hur jag hanterar diskrepanserna avgör till stor del hur bra liv jag får. Om detta skulle jag gärna skriva en egen artikel vid tillfälle, men här får jag försöka begränsa mig till det elementära. Låt oss nu betrakta även de högra cirkelarna:
- Den övre högra cirkeln föreställer den andres bild av världen, hans karta, och den nedre hans vision, världen som han skulle vilja ha den.

För att "förstå" en annan människa behöver vi se och förstå dennes cirklar fullt ut. För att två ska förstå varandra behöver båda ha en tydlig bild av samtliga fyra perifera cirklar. Man frestas säga att båda behöver förstå alla fem cirkelarna, men om vi verkligen skulle se den femte och innersta cirkeln helt korrekt så skulle ju vår egen övre cirkel, vår bild av världen, samtidigt komma att sammanfalla med den inre cirkeln. Så när du försöker förstå en annan människa – hur ser hans "cirklar" ut? I besvärliga mellanmänniska situationer kan man sätta sig med ett papper, rita fem cirklar och försöka strukturera upp läget.

Sanningen om vår hjärna

Man läser ibland om vetenskapsmännens ambitioner att skapa en "intelligent" dator. Detta skulle vara en dator som fungerar mer som den mänskliga hjärnan med dess förmåga till variation och någon form av inbyggd slumpgenerator. Och man hör ibland att hjärnan skulle vara en oerhört komplicerad dator. Men hjärnan är lyckligtvis inte alls någon dator. Av samma dator förväntar vi oss samma resultat av samma input, varje gång. Samma input i två datorer ger samma bearbetning och samma output i båda. Det spelar ingen roll vilken dator man stoppar in sina data i, de kommer alla fram till samma resultat. Gör de det inte så lämnar vi in dem för reparation. Likväl envisas alltså somliga med att vilja göra datorerna mer lika vår mänskliga hjärna, "artificiell intelligens". Jag har svårt att se poängen med det. Vem vill ha en dator som är lika nyckfull, lynnig och opålitlig som en genomsnittlig hjärna? Samma input i två olika hjärnor ger garanterat olika utfall. Hjärnan är som ett stort filter och en inbiten förvrängningsmaskin. Hjärnan räknar inte ut och den beskriver inte. Den tolkar, bearbetar, färgar, förvränger, ljuger och gör så helt egenmäktigt och egensinnigt. Hjärnan målar som den vill. Resultatet kan bli precis hur som helst beroende på vilken hjärna som tolkar, och hur denna hjärna tolkar beror i sin tur på denna hjärnas förhistoria, vad den varit med om, lärt sig och fått för sig genom livet. Inte nog med det; *samma* hjärna kan också producera helt olika bilder av samma input/händelse, beroende på en mängd faktorer som hur trött den är och vilket sinnestillstånd den för tillfället befinner sig i. Föreställ dig en dator som ger olika resultat beroende på dagsformen! Ett intryck, en händelse, något man hör... allt pytsas in i hjärnans smältdegel av känslor, minnen, instinkter, sinnesintryck och förväntningar och modelleras om till en helt egen bild. Hjärnan är sant kreativ. Den förändrar data och skapar nya mönster, teman och historier. Den skapar porträtt, tavlor, drama, triumfer och tragedier. Olika tavlor genererar i sin tur olika känslor, och därigenom olika handlingar och beteenden. Världen skapar inte våra känslor, vår hjärna gör det. Om vi ska känna oss glada, ledsna, upprörda eller förälskade avgörs inte av vad som händer utan av vilka bilder vår hjärna målar utifrån dessa händelser. Tusen hjärnor målar tusen olika tavlor av samma motiv. Det innebär till exempel att om mina artiklar verkligen har

tusen läsare – jag tvivlar på det – så föreligger det också tusen versioner av varje artikel. När jag föreläser blir det av frågorna alltid snabbt uppenbart för mig att det försiggår väldigt många föreläsningar parallellt. Frågan blir - kan vi lita på vår hjärna? Svaret är, som du vid det här laget anar, att det kan vi ofta inte. Än mindre om hjärnan är trött, deprimerad, förälskad eller på annat vis i olag, för då förvränger den värre än vanligt.

Varför blir det så här? Varför förvränger vår hjärna världen? Världen är komplex och svår att uppfatta i sin helhet, och det kan vara praktiskt och underlätta snabb handling att göra sig en förenklad och mindre komplicerad bild av världen. Till detta kommer att vi är utrustade med psykologiska försvarsmekanismer för att slippa den ångest som följer av att se den osminkade verkligheten – särskilt oss själva – i alltför klar dager. En ogynnsam uppväxt med dåliga förebilder, stress och påfrestningar, upplevelser av hot mot självbilden med åtföljande aktivering av försvaren, konflikter, psykisk sjukdom och personlighetsavvikelse tenderar samtliga att öka glappet mellan den upplevda världen och den sanna världen. All psykisk sjuklighet försämrar vår förmåga till adekvat verklighetstolkning. Depression medför svartsyn, pessimism, hopplöshetskänslor och självhat. Mani innebär överoptimism och omdömeslöshet. Ångestsjukdomar medför ångslan, oro, uppförstoring och förlorade proportioner. Autismspektrumstörning innefattar per definition svårigheter att ta andras perspektiv och att se saker ur deras synvinkel. Problemet med förvrängningarna är naturligtvis att ju sämre karta vi håller oss med, desto större lidande riskerar vi i det långa loppet, eftersom det är svårt att hantera en värld som vi inte ser klart. Vi reagerar på, förhåller oss till, agerar utifrån och svarar på en verklighet som helt enkelt inte finns. En smärre klyfta mellan den inbillade och den faktiska världen kan emellertid vara av godo för självkänslan. Det är för de flesta inte så kul att se sig själv precis som man är. Det är här som de psykologiska försvarsmekanismerna griper in, i syfte att skydda vår ömtåliga självbild. "Man ska inte tro att man är så jävla underbar" som jag har för mig att Ulf Lundell sjöng i ett tillfälligt anfall av självinsikt för länge sedan. Samtidigt får vi betala ett pris för vår bristande självkänedom. Står vi ut med arbetet och plågan i att till exempel i en psykoterapi konfronteras med oss själva så är det troligt att vi vinner något med det. En bättre självinsikt gör oss bättre rustade att hantera omvärlden på ett mer förnuftigt sätt. Mer härom senare. Om vi vänder på resonemanget så uppenbarar sig ett antal möjligheter att reducera diskrepansen mellan världarna - se till att ge våra barn får en god uppväxt med goda förebilder, goda samtal människor emellan, reducerad stress, information och utbildning, psykoterapi och behandling av psykisk sjukdom.

Det finns studier som visar att något deppiga och pessimistiskt lagda personer uppfattar världen mer korrekt än genomsnittet, vilket torde sammanhånga med att de inte orkar upprätthålla de rosafärgande försvaren i samma grad som andra. En smula verklighetsförvrängning – inte för stor - kan således, trots allt, vara av godo för vårt välbefinnande ibland. På tal om självuppfattning kommer här en illustration av min tes: 90 % av svenska folket anser enligt en undersökning att de kör bil bättre än genomsnittet. Bara 10 % skulle alltså köra sämre än snittet (häribland tyvärr jag själv).

Utifrån resonemanget om de fem världarna följer att när vi har problem eller inte mår bra finns det strängt taget bara tre olika angreppssätt. Notera att samtliga kräver att man ändrar på *något*. Vi kan för det första försöka ändra den befintliga världen/situationen/omständigheterna. För det andra kan vi ändra vår tanke/bild/uppfattning/tolkning av världen. Till sist kan vi rucka på vår önskan/vision/förväntan på världen, vår uppfattning om hur det *borde* vara. Ingen av ansatserna är i sig bra eller dålig, rätt eller fel. Snarare handlar det om att välja rätt förhållningssätt i varje enskild situation. I en viss situation bör jag kanske ompröva min tolkning, en annan gång kan det vara lämpligare att ändra något i den faktiska världen. Ett exempel från min psykiatriska praktik är den inte helt ovanliga situationen att någon söker hjälp på g a vad han beskriver som mobbing och trakasserier på arbetsplatsen. Så visar sig ibland vara fallet, men andra gånger förefaller det vid närmare utredning inte alls röra sig om mobbing även om personen tror det. I stället är det kanske personen själv som utan att inse det tolkar

arbetsledningen och kollegorna inadekvat och agerar utifrån detta. Det föranleder naturligtvis en helt annan insats om personen verkligen är trakasserad än om det är han själv som betar sig oacceptabelt eller t o m är paranoid. Somliga gånger blir jag knappt klok på hur det förhåller sig, att skapa en tillförlitlig bild av förhållandena på någons arbetsplats kan emellanåt vara nästan omöjligt.

Borderline personlighetsstörning (BPS)

Kallas även emotionellt instabil personlighetsstörning. Tillståndet har en påtaglig inverkan på den drabbades liv. Personen känns vanligen igen på att hon – för det är vanligen en hon - har ett kaotiskt inre och ett självdestruktivt leverne. Så här beskrivs tillståndet i psykiatrins diagnosmanual DSM-IV:

Ett genomgående mönster av påtaglig impulsivitet samt instabilitet med avseende på mellanmännsliga relationer, självbild och affekter. Störningen visar sig i ett flertal olika situationer och sammanhang från tidig vuxenålder och tar sig minst fem av följande uttryck:

- Gör stora ansträngningar för att undvika verkliga eller fantiserade separationer.
- Uppvisar ett mönster av instabila och intensiva mellanmännsliga relationer som kännetecknas av extrem idealisering omväxlande med extrem nedvärdering.
- Uppvisar identitetsstörning, dvs varaktig och påtaglig instabilitet i självbild och identitetskänsla.
- Visar impulsivitet i minst två olika avseende som kan leda till allvarliga konsekvenser för personen själv (t ex slösaktighet, sexuell äventyrlighet, drogmissbruk, vårdslöshet i trafik, hetsätning).
- Uppvisar upprepat suicidalt beteende, suicidala gester eller suicidhot eller självstympande handlingar.
- Är affektivt instabil, vilket beror på en påtaglig benägenhet att reagera med förändring av sinnesstämning (t ex intensiv episodisk nedstämdhet, irritabilitet eller ångest som vanligtvis varar i några timmar och endast sällan längre än några få dagar).
- Känner en kronisk tomhetskänsla.
- Uppvisar inadekvat, intensiv vrede eller har svårt att kontrollera aggressiva impulser (t ex ofta återkommande temperamentsutbrott, konstant ilska, upprepade slagsmål).
- Har övergående, stressrelaterade paranoida tankegångar eller allvarliga dissociativa symptom.

1-2 % av befolkningen, 11 % av öppenvårdspatienterna i psykiatri och 19 % av psykiatrins slutenvårdspatienter anses lida av BPS. Två av tre förbättras i 30-årsåldern. Var tionde dör i självmord. Det är vanligt med samsjuklighet i missbruk, depression och annan form av personlighetsproblematik. En borderlinestörning kan vara mer eller mindre uttalad. Det är inte ovanligt med personer som har en "borderlineorganiserad" personlighet, med lättare inslag av ovan beskrivna drag som i det vardagliga livet kanske inte märks särskilt mycket. Vid påfrestningar och kriser kan de problematiska dragen komma att förstärkas och personen uppvisa en mer tydlig och manifest personlighetsstörning där kardinalsymtomen - lidande och funktionsnedsättning - för tillfället är mer uppenbara. Den oförstående undrar naturligtvis vad som "tog åt" personen ifråga, och svaret är att vi alla i stressade situationer kan rasa ihop, mer eller mindre, och då släppa fram våra sämsta och besvärligaste sidor, sidor som vi i bättre tider lyckas hålla i schack så att de inte märks så tydligt. Beträffande borderlinepatienter är det en vanlig erfarenhet att de förbättras och mognar med åren. Frågan är emellertid hur mycket av detta som är uttryck för en äkta mognad och hur mycket som snarare handlar om att personen med åren, trots sina svårigheter, skaffat sig en yttre "korsett" i form av jobb, bostad och familj som håller den inre svajigheten hjälpligt på plats, åtminstone under direkt symtomnivå. När det händer något som förstör en del av "korsetten" faller personen lätt ner i sitt tidigare och svårare borderlinetillstånd.

Med patientens egna ord: "För mig är i stort sett allt antingen svart eller vitt! Jag är antingen god eller ond, duktig eller oduktig, hemsk eller bra. Antingen är livet bra eller så finns bara döden som kan ta bort smärtan det innebär att leva. För det mesta kan jag inte ens finna en god anledning att leva, men jag är för feg för att avsluta det!"

En utveckling om känslor och emotionell intelligens

För att förstå vad denna problematik handlar om behöver vi först göra en utveckling om känslor och hur vi förhåller oss till dessa. Våra känslor är något bra, åtminstone så länge de fungerar som de ska. De fyller en viktig funktion. De ger oss information om hur livet ser ut just nu, om det är bra eller dåligt, om vi behöver ändra kurs. De påverkar och styr vårt handlande. Utan känslorna vore det svårt att räkna ut vad som är bäst att göra. Så det vore dumt att göra sig av med dem ens om vi kunde. De är ett viktigt instrument för att vi ska känna av vår situation och veta när vi behöver ändra något i vårt liv, och de ger oss ledtrådar om vad som behöver ändras. Har vi ett uselt äktenskap så ska vi må dåligt. Illabefinnandet fungerar då som en signal om att vi behöver förbättra vårt äktenskap eller skilja oss. Känslan ger oss alltså en handlingsberedskap. M a o är känslorna vårt roder i tillvaron, värda att noga lyssnas till och handla efter.

Mycket talar för att vår förmåga att hantera och reglera våra känslor och deras uttryck är den viktigaste faktorn för hur lyckliga liv vi får. Ett sunt känsloliv kännetecknas av känslor och affekter som, utifrån situationen och den kulturella kontexten, är rimliga och adekvata samt "lagom" lättväckta, starka och långvariga. Till detta kommer en förmåga att uppfatta och tolka sina känslor samt kunna dra slutsatser av dessa (kallas ibland självkänneteknande), och att kunna reglera och uttrycka känslorna på ett funktionellt sätt. Detta bukar sammanfattas som EQ, emotionell intelligens. Även den nära besläktade förmågan social kompetens är på stark framfarsch idag. Ofta är frågan: hur *adekvata* är egentligen känslorna och de uttryck de tar sig? När humöret fungerar som det ska följer det omständigheterna och upplevs därför begripligt. Vår förmåga att reglera negativa känslor har mycket stor betydelse för vårt välbefinnande. Många psykiska sjukdomar kan delvis ses som överdrivna och okontrollerbara känslotillstånd. En synnerligen läsvärd bok om emotionell intelligens är *Känslans intelligens* av Daniel Goleman. En sammanfattning av vad EQ innefattar:

- Förmåga att förstå och reglera våra egna känslor.
- Förmåga att förstå och hantera andras känslor.
- Har en viss likhet med forna tiders "karaktär" - "den psykiska muskel som krävs för moraliskt beteende".
- En "metafunktion" som avgör hur väl vi kan utnyttja våra övriga mentala förmågor.

Mer utförligt innebär god emotionell kompetens förmåga till självakttagelse (att veta vad man själv känner), självkontroll (av impulser, humör, tankar och beteenden), att kunna skjuta upp behovstillfredsställelse, att kunna kontrollera och styra sitt humör, förmåga att entusiasmera sig själv och andra, förmåga till självmotivation och ihärdighet (även vid motgångar), medkänsla, att kunna handskas med andras känslor, att kunna samarbeta och lösa konflikter och att kunna skapa fungerande mänskliga relationer. En diger men angelägen lista över vad vi behöver lära våra barn - och bygga upp hos oss själva där så fattas. Undersökningar har enligt Goleman visat att de unga över hela världen har fler känslomässiga problem än tidigare generationer. De är mer ensamma, deprimerade, nervösa, ängsliga, arga, aggressiva, upproriska och impulsiva. Åtminstone i Rosengård och Södertälje, frestas man tillägga. Visste du att ett barns popularitet i tredje klass säkrare förutsäger hur barnets psykiska hälsa ska bli vid arton års ålder än någon annan känd faktor - inklusive lärares och skolsköterskors bedömningar, skolprestationer, begåvning och psykologiska test? Undersökningar visar att barns förmåga att hantera frustration, kontrollera sina känslor och komma överens med sina kamrater har större betydelse för hur det går för dem i livet än deras IQ. Detta oavsett om man mäter lön, produktivitet, yrkesmässigt status, hur man trivs med livet eller hur lycklig man är med vänner, familj och i kärleksförhållanden. Några faktorer som visats öka risken för att ett barn blir socialt utstött är om barnet är försagt, ängsligt och blygt, om det får vredesutbrott, om det uppfattar oskyldiga

situationer som hotfulla, om det är "udda" (andra känner sig besvärade), om det har svårt att avläsa och reagera på känslor, om det inte vet hur man gör för att andra ska känna sig väl till mods och om det inte kan leka.

Carl Hamilton ger i sin tänkvärda bok *Det infantila samhället* en dystert bild av oss vuxnas oförmåga att skydda våra barn från de sämre inslagen i vår kultur och se till att de istället får det de verkligen behöver. Han menar att vi vuxna inte längre är vuxna och att vi sviker barnen på många sätt:

- Den kommersiella masskulturen är inriktad på yta, utseende, ytliga framgångar och pengar.
- Barn görs tidigt till konsument.
- Barnen berövas sin barndom, tvingas in i vuxenvärlden alltför tidigt.
- "Supandet, knullandet, pratandet, intrigerandet normaliseras och blir en accepterad del av barnens miljö".

"Det bästa... är ett samhälle som har femtitalets struktur och trygghet och nittitalets tolerans för olikhet och autonomi" (Mary Pipher). En utopi?

Känner du till att det är vetenskapligt visat av bland annat Martin Seligman att man effektivt kan såväl förebygga som behandla depression hos barn och ungdomar genom att hjälpa dem till bättre vardagliga färdigheter som att

- Lära dem ifrågasätta depressiva tankegångar.
- Lära dem skaffa sig vänner.
- Lära dem komma bättre överens med sina föräldrar.
- Engagera sig mer i aktiviteter de tycker om.
- Lära dem grundläggande emotionella färdigheter som att hantera konflikter, tänka innan de handlar och ifrågasätta pessimistiska tankar?

Låter inte detta som ett utmärkt program för oss alla?

Hur och var lär vi oss de färdigheter jag beskrivit ovan? Det diskuteras ofta vems ansvar våra barns fostran och känslomässiga mognad är. Först och främst är detta naturligtvis någonting som utvecklas i relationerna inom familjen. Det är där inlärningen lättast sker. Men en del familjer har av olika skäl sämre förutsättningar än andra, och oavsett hur väl familjen fungerar finns det ett behov av känslomässig utveckling i alla barnets relationer, så enligt min uppfattning det är en uppgift för alla som kommer i kontakt med våra barn – förskola, skola, socialtjänst, psykiatri.

Borderline och känslorna

Låt oss nu titta litet närmare på borderlinepatientens instabilitet. Den är som redan beskrivits övergripande och berör alla aspekter av den drabbades liv och psykiska funktioner. Det är skillnad på kortvariga affekter och mer ihållande sinnesstämning, också kallad grundstämning. Den med borderline har ofta problem med bådadera, men mest centralt är den drabbades svårigheter att förstå sig på och kontrollera sina affekter. Dessa svänger snabbt och kraftigt från en stund till en annan, ofta utan att dess innehavare förstår varför. Personen kan kort sagt inte kontrollera sitt humör. Det blir en ibland livslång känslomässig berg- och dalbana som kan vara mycket plågsam för den drabbade men också för dem som står personen nära och tvingas hänga med på delar av färden. För den med borderline medför den bristfälliga kontrollen över känslorna dessutom att den KASAM (Känsla Av SAMmanhang, begrepp myntat av Aron Antonovsky i ett försök att förklara varför somliga människor förblir friska) som är så viktig för vårt välbefinnande ryker all världens väg. När känslorna lever sitt eget och plågsamma liv frikopplat från omständigheterna är vårt inre inte längre begripligt, meningsfullt och hanterbart. Självförståelsen, självkänslan, integriteten och välbefinnandet hotas därmed.

Vanliga yttringar av borderline är alltså stora och snabba humörsvängningar, instabil och snabbt växlande självbild (allt från värdelös till fantastisk), svartvitt tänkande, idealisering eller

nedvärdering av andra samt impulsivitet. Somliga kan vara explosiva. Många blir lätt uttråkade, samtidigt som de har svårt att uthärda leda. Ofta upplever den drabbade en plågsam inre tomhetskänsla som lätt kan förväxlas med depression. Många har svårt att lita både på sig själva och på andra vilket gör deras relationer besvärliga och instabila. Separationer är svåra att hantera och insikten om att separation, oavsett relationens aktuella status, alltid är en risk kan skrämja den drabbade till att själv försöka iscensätta en separation "i förväg". Den paradoxala följden kan bli att samtidigt som personen fruktar en separation beter hon sig inte så sällan på ett sådant vis att hon blir avvisad. Det är inte att förundras över att personerna ofta skapar kaos omkring sig och att kriser är vanliga. De har ett stort lidande, vanligen betydligt mer så än de flesta psykopater och narcissister som ofta orsakar andra ett större lidande än sig själva.

Tankar och känslor hänger intimt ihop så det förvånar kanske inte att även kontrollen över tankarna sviktar. Ett effektivt tänkande handlar inte om att tänka "positivt" eller "negativt" utan om att uppfatta grader och nyanser, att tänka nyanserat, adekvat, korrekt och realistiskt. Borderlinepersonligheten tänker i termer av antingen/eller, bra eller dåligt, med eller mot mig osv. Gråskalor och nyanser saknas.

Borderline och självkänsla

Den låga och svajiga självkänslan är värd ett eget avsnitt. I en intervju med en flicka med ätstörning (SvD, september 2006) kunde man läsa denna beskrivning av hur det kan vara att växa upp idag: *"Andra personer är värda att äta men jag är det inte. Hade jag haft bättre betyg, varit sötare, bättre på flera saker, då hade jag varit värd att älska. Att vara smal gör att jag duger, då kan ingen anklaga mig för att vara lat och tjock och ta för mycket plats"*. Inte lätt att må bra då. Man kommer inte undan att höra tragiken i flickans uttalande. Hon känner sig inte älskad som människa och är därför hänvisad till att förtjäna sin kärlek genom olika former av prestationer. Vi vet inte om hon verkligen inte är och har blivit älskad, eller om de som älskar henne inte lyckats förmedla det på ett sätt hon förstår. Vi vet inte alltid hur man förmedlar att någon är älskad på ett sätt som denne kan förstå och ta till sig. Vi lyckas inte alltid omsätta våra kärleksfulla känslor till ett beteende som upplevs kärleksfullt, och då är inte vår kärlek av något större värde för den berörde. Men detta är ett annat ämne och en annan artikel. Jag kan varmt rekommendera Jesper Juuls böcker för den som är intresserad av ämnet.

Borderline och självskadebeteende

En vanlig yttring av borderlineproblematik är självskadande beteende. Två röster: *"Varför ska man leva om det blir lättare om man bara dör... skär mig hela tiden, ingen ser. Kuratorn och psykiatrin är bara skit. Det hjälper ju inte. Jag mår ju aldrig bra... det känns som om alla polare också skär sig så de har nog med sig och orkar inte med mig"* (okänd källa). *"Men jag stannar inte vid att skada mig själv med rakblad, knivar och vassa glasbitar. Jag bränner mig med cigaretter, slår mig med en hammare som ger stora älskade blåmärken, jag sticker nålar i kroppen, biter i mina händer och dunkar huvudet i väggen"* (Benny Pålsson).

Vad som utlöser självskadehandlingen är inte alltid lätt att förstå. Personen kan ibland beskriva det som ett outhärdligt inre tryck som bara kan lindras genom att man skadar sig själv så att den fysiska smärtan eller åsynen av blod tillfälligt tar överhanden över den psykiska smärtan och anspänningen därmed lindras en kort stund. Ofta utlöses handlingen av en känsla av avvisande, ensamhet eller övergivenhet; känslor som den med borderline lätt upplever men har svårt att stå ut med ("härbergera" på fackspråk).

Ibland är självskadehandlingen uttryck för självmordsavsikter. Självmordstankar, självmordsförsök och fullbordat självmord är vanligt i befolkningen. Enligt en svensk studie har 7-8 % av alla flickor och 2-3 % av alla pojkar 16 år gamla försökt ta sitt liv. 10 % av flickorna på gymnasiets vårdlinje har försökt ta livet av sig. Självmord är den vanligaste dödsorsaken hos pojkar 15-24 år och den näst vanligaste hos flickor 15-24 år. Självmordstankar och självmordsförsök är vanliga vid borderline, men alla självmordsförsök beror naturligtvis inte på

borderline. Andra vanliga orsaker är depression, kris, missbruk och sociala svårigheter. Enligt vissa studier tar ungefär 10 % av de med borderline personlighetsstörning sitt liv. Ökad risk föreligger vid verkligt eller upplevt övergivande, vid ohanterliga känslostormar, vid förbättring (förbättring innebär förändring och även om det rör sig om något positivt så hotar det självbilden) samt dissociation. Dissociation är ett begrepp som är svårt både att förstå och förklara, men förenklat innebär dissociation en inre klyvning eller uppsplätning av medvetande, minne och självbild där det övergripande självet inte har full tillgång till och insikt i de olika delarna av personligheten. Dissociation kan uppstå inför övergivande eller något annat som upplevs hotande.

Varför utvecklar man en borderlinestörning?

Våra kunskaper härom är begränsade. Några observanda är att de personliga gränserna ofta har ignorerats eller trampats på, och att de drabbade oftare än andra varit utsatta för incest, våld eller känslomässig försummelse som barn. Det hävdas att 25-30 % av våra flickor utsätts för sexuella övergrepp under uppväxten. 75 % av alla svenska flickor är missnöjda med sitt utseende. 80 % av flickor upp till 20 år har bantat aktivt. 50 % av alla barn kan tänka sig att bli fotomodeller. Det är uppenbarligen långt ifrån lätt vara ung och växa upp i vårt "välfärdssamhälle" idag.

Borderline diagnosticeras oftare hos kvinnor än hos män. Sannolikt är det vanligare med s k "inåtvänd" aggressivitet hos kvinnor som ju oftare skär sig, medan det hos män är vanligare med utagerande beteende och misshandel av andra. Mäns borderlinetillstånd är ofta uppblandade med narcissistiska och psykopatiska drag, och antagligen är det så att mycken manlig borderline förblir dold och odiagnosticerad bakom andra tillstånd som depression, missbruk, narcissism och psykopati.

Hur kan du bemöta en person med borderline?

Det allra viktigaste är att stanna kvar, stå för trygghet och kontinuitet. Den med BPS har vanligen dåliga erfarenheter av relationer och förväntar sig ofta att bli avvisad eller övergiven och agerar kanske utan att vara medveten om det så att förväntan ska uppfyllas. Visa att du värdesätter relationen men att du inte uppskattar destruktiva beteenden. Det är viktigt att inte bli arg eller provocerad. Ställ tydliga villkor och sätt upp konsekventa gränser för er relation.

Hur behandlar psykiatrin borderline?

Patienterna har ofta dålig behandlingsmotivation beträffande personlighetsstörningen och söker istället vanligen för sekundära problem som nedstämdhet, ångest, missbruk och konflikter, om de alls söker hjälp. Psykoterapi i någon form – exempelvis kompetent stödterapi, kognitiv beteendeterapi och psykodynamisk terapi - är grundbulten i behandlingen. Ibland kompletteras samtalshjälpen med läkemedel. Stabilitet och kontinuitet i kontakten är a & o. Viktigt med gemensamt förhållningssätt om flera deltar i behandlingen. Allra störst fokus på självdestruktiva handlingar – att hjälpa en död patient hör till det svårare. Därefter fokus på att behandla eventuellt missbruk och depression. Många av dessa patienter har svårt att klara vardagliga relationer varför social färdighetsträning kan vara värdefull. Två nya och lovande psykoterapeutiska metoder som för närvarande provas är dialektisk beteendeterapi och mentaliseringsbaserad terapi. Vid psykoterapi är det viktigt med avgränsat fokus och realistisk målsättning, och att arbeta problemorienterat.

Två mycket läsvärda böcker om borderline är *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning* av Anna Kåver och Åsa Nilsson, samt *Vilse i speglingar – borderline sett inifrån* av Richard A. Moskowitz.

Antisocial personlighetsstörning (APS) och psykopati

APS beskrivs i psykiatrins diagnosbok DSM-IV något förkortat på följande vis. Ett genomgående mönster av bristande respekt för och kränkningar av andras rättigheter som varat sedan femtonårsåldern. Mönstret tar sig minst tre av följande uttryck:

- Oförmögen att anpassa sig till rådande normer för lagligt beteende vilket visar sig i upprepade brottsliga handlingar.
- Bedrägligt beteende, vilket visar sig i upprepade lögnar, bruk av falska namnuppgifter eller försök att lura andra för nöjes eller personlig vinnings skull.
- Impulsiv eller oförmögen att planera.
- Irritabel och aggressiv, vilket visar sig i upprepade slagsmål eller misshandel.
- Nonchalerar obekymrat såväl egen som andras säkerhet.
- Ständigt ansvarslös, vilket visar sig i en oförmåga att etablera ordnade arbetsförhållanden eller att uppfylla ekonomiska åligganden.
- Visar brist på ångerkänslor, vilket visar sig i likgiltighet eller bortförklaringar efter att ha sårat, svikit eller bestulit någon.

APS är inte riktigt detsamma som psykopati. Jag återkommer till skillnaden men kommer i det följande att prata om båda tillstånden då likheterna är större än skillnaderna.

Människor med psykopati har i alla tider varit avskydda av sina medmänniskor. Psykopati har länge haft en synnerligen negativ klang i de flestas öron och byttes möjligen ut mot begreppet antisocial personlighetsstörning (beskrivningen är inte helt korrekt eftersom APS som sagt inte är riktigt samma sak) för att minska stigmatiseringen. Men allmänheten har naturligtvis uppfattat vad som döljer sig även bakom denna beteckning och snart har vi väl ytterligare någon ny beteckning tills vanligt folk genomsådade även den. Psykopati lär ha haft över hundra olika benämningar, ofta med moraliska undertoner. Några tidigare namn på tillståndet är abnorm personlighet, karaktärsabnormitet, tidig karaktärsstörning, moralisk färgblindhet, karaktärsbrist, manipulativ personlighet, Cleckleys syndrom, "the mask of sanity", sociopati, moralisk sjuka, moraliskt imbecill, särskilt vårdkrävande, Manie sans délire och moral insanity. Det låter oavsett namn inte som något man själv skulle vilja ha och det låter inte heller som människor vi längtar efter att ha på jobbet eller som föräldrar till våra barn.

En mer ingående beskrivning av psykopati och APS

Här kommer jag att vända och vrida på begreppet och beskriva tillståndet ur litet olika synvinklar. Det blir en del upprepningar men det tror jag bara ökar chansen att "polletten trillar ner". Låt oss alltså titta närmare på hur tillståndet kan yttra sig. I ett nötskal kännetecknas psykopaten av att han saknar samvete; hans liv handlar om att tillfredsställa egna behov på andra människors bekostnad. Egen vinning är det som gäller i alla lägen. Han har alltid uttalade narcissistiska drag enligt vad som beskrevs om detta tillstånd i en tidigare artikel, men det är mer än "bara" narcissism. Dessutom är det mycket vanligt att psykopaten även har rejäla drag av borderline personlighetsstörning. Kärnan i psykopati har beskrivits som grandiositet (falskt förhöjd självbild, en illusion om att man är mycket bättre och kan mycket mer än vad som i verkligheten är fallet), manipulativitet, kylig brist på medkänsla och hal, opålitlig charm. Psykopati har genomgripande effekter på känslor (ytlig, ingen ånger, ingen ångslan), mellanmänniskliga interaktioner (charmig, grandios, manipulativ), livsstil (oansvarig, orealistisk planering, impulsiv, dålig kontroll över beteendet) och på socialt beteende (antisocialt beteende redan i barndomen, ungdomsbrottslighet, mångsidig kriminalitet). Och som läsaren nog minns är det just den djupa och genomgripande påverkan på personligheten som utmärker en allvarlig personlighetsstörning.

Att ställa diagnosen psykopati är svårt. Till sin hjälp har klinikerna listor på vanliga yttringar som de systematiskt går igenom. Man behöver betydande kännedom om hur personen fungerar både nu och tidigare för att kunna göra en tillförlitlig bedömning. En första vink kan man ibland få, i detta som i så många andra sammanhang, av hur vederbörande blir när han inte får som han

vill. Att vara väldigt trevlig i medgång men inte alls i motgång är vanligt vid psykopati. Som vid alla personlighetsstörningar är det inte bara en fråga om antingen eller, utan också om hur mycket av tillståndet som föreligger. Det finns många som har psykopatiska drag men som inte når upp till "ribban" för diagnosen psykopati, och de som gör det kan ha varierande grad av psykopati. Det vedertagna instrumentet för att ställa diagnosen psykopati är Hare Psychopathy Checklist som finns både i en kortare screeningversion och i en längre diagnostisk variant. Den kortare versionen listar följande symtom:

- Ytligt charmig
- Grandios
- Lögnaktig och manipulativ
- Saknar skuldkänslor
- Saknar empati
- Tar inte ansvar för sina handlingar
- Impulsiv
- Dålig självkontroll
- Saknar långsiktiga mål
- Oansvarig
- Antisocialt beteende i ungdomen
- Antisocialt beteende i vuxen ålder

Den längre listan ser ut så här:

- Talför/ytligt charmig
- Förhöjd självuppfattning/grandios
- Behov av spänning/blir lätt uttråkad
- Patologiskt lögnaktig
- Bedräglig/manipulativ
- Saknar ånger och skuldkänslor
- Ytliga affekter
- Kall/bristande empatisk förmåga
- Parasiterande livsstil
- Bristande självkontroll
- Promiskuöst sexuellt beteende
- Tidiga beteendeproblem
- Saknar realistiska, långsiktiga mål
- Impulsiv
- Ansvarslös
- Tar inte ansvar för sina handlingar
- Många kortvariga äktenskapsliknande förhållanden
- Ungdomsbrottslighet
- Överträdelse av villkorad frigivning/utskrivning
- Kriminell mångsidighet

Låter *verkligen* inte som någon störning man vill ha. Man kan grovt sortera symtomen i två grupper, som dock delvis överlappar varandra. Den första gruppen beskriver emotionella och interpersonella drag, dvs hur man fungerar känslomässigt och i relation till andra:

- Munvig och charmig på ytan (men somliga är bara råbarkade och otrevliga)
- Hal, opålitlig
- Egocentrisk och grandios
- Saknar ånger- och skuldkänslor
- Dålig inlevelseförmåga
- Kall, ingen medkänsla
- Svekfull och manipulativ, patologiskt lögnaktig

- Flackt känsloliv
- Blir lätt uttråkad, behov av omväxling, söker spänning
- Förhöjd självkänsla, grandios
- Lättväckt aggressivitet

Den andra gruppen ringar in ett socialt avvikande beteende:

- Bristande kontroll över beteendet
- Tidiga beteendeproblem
- Ungdomsbrottslighet
- Antisocialt beteende i vuxen ålder
- Kriminell mångfald
- Promiskuöst sexuellt beteende
- Saknar realistiska framtidsplaner
- Impulsiv, låg förmåga bedöma konsekvenserna av sitt handlande
- Lättväckt aggressivitet
- Oansvarig, opålitlig, fullföljer inte åtaganden
- Tar inte ansvar för sitt handlande, rationaliserar
- Parasiterande livsstil, lever gärna på andra
- Lever i illusioner

En reflektion om detta detta med "trevlighet". Det råder ingen brist på människor som är trevliga så länge de får som de själva vill men betydligt mindre trevliga när det går dem emot. Självtänkan kan jag inte förstå den människa som säger om en annan att han är så trevlig så, eftersom han kan vara det ibland, trots att han andra gånger är högst otrevlig. Summa summarum otrevlig enligt min syn på saken, men här befinner jag mig möjligen i minoritet. Det förefaller för övrigt inte tillåtet att tycka illa om folk i Sverige - man anses av någon anledning vara en bättre människa om man tycker att alla är mycket och lika trevliga, oavsett hur de beter sig. Sant demokratiskt och ganska korkat, för hur ska man kunna hantera andra effektivt om man inte tillåter sig att se dem klart?

Hur ser vi på ondska och psykopati?

Beskrivningen av psykopati och APS för lätt tanken till vad man förr rätt och slätt kallade ondska. Huruvida de berörda ska betraktas som sjuka eller moraliskt defekta har diskuterats i evinnerliga tider. Några röster: "*Making evil into science*" (Duggan 2005). "*I'd rather call a bastard a bastard*" (Gunn 2004). Straffrättsligt utgör psykopati och APS inga undantag från huvudregeln om att vi alla har ansvar för våra handlingar, och en person med APS/psykopati döms därför till fängelse och inte till rättspsykiatrisk vård. Till skillnad från exempelvis en psykotisk patient som begår brott under inflytande av hörselhallucinos eller vanföreställningar, och som då vanligen anses ha begått brottet under inflytande av "allvarlig psykisk störning" och inte får dömas till fängelsestraff men väl till rättspsykiatrisk tvångsvård. Resonemangen och lagstiftningen kring personer med psykisk sjukdom och/eller personlighetsstörning är föremål för ständig debatt. En känd psykiater, M. Scott Peck, har i sin bok *People of the lie. The hope for healing human evil* ägnat psykopaterna mycket uppmärksamhet. Han påpekar att gemensamt för alla personlighetsstörningar är en ovilja att se och ta sitt personliga ansvar. Detta stämmer väl överens med min egen uppfattning att en frisk personlighet utmärks av en förmåga att se och axla sitt personliga ansvar där sådant föreligger. Peck ger i boken t o m ett förslag till "evil personality disorder" som enligt honom skulle utmärkas av

- Consistent destructive, scapegoating behavior, which may often be quite subtle.
- Excessive, albeit usually covert, intolerance to criticism and other forms of narcissistic injury.
- Pronounced concern with a public image and self-image of respectability, contributing to a stability of lifestyle but also to pretentiousness and denial of hateful feelings or vengeful motives.

d) Intellectual deviousness, with an increased likelihood of a mild schizophreniclike disturbance of thinking at times of stress”.

Psykopati och Sigmund Freud – en modell för fördjupad förståelse

För att belysa tillståndet ur en annan synvinkel vill jag först repetera en av Freuds modeller för hur vi är funtade psykologiskt sett. Han delade in vår psykiska apparat i tre delar - detet, överjaget och jaget. Detet utgörs av våra drifter och behov, f f a sexualitet och aggressivitet. Här finns den råa, osminkade driften, vad han menade att vi *verkligen* vill göra om det inte fanns några hinder. Lustprincipen styr här. Om detta var hela sanningen om hur vi fungerar så vore världen en trist plats och umgänge med andra inte mycket att stå efter. Lyckligtvis har vi även utrustats med ett överjag. Detta består av två delar, samvetet och idealsjälvet. Här har vi integrerat samhällets påbud för vad vi får och inte får göra och gjort dem till våra egna. Vi lär oss vanligen dessa saker i barndomen, vi ”internaliserar” samhällets regler och uppfattar dem som våra egna. Här finns alltså det vi kallar moralen, reglerna för vad vi får och inte får göra. För att överjagsfunktionen, moralen, samvetet eller vad vi väljer att kalla det ska fungera i praktiken krävs mer än påbud och reglerna. Bara regler ändrar som bekant ingens beteende, det krävs också en sanktionsmöjlighet, en möjlighet till straff. Överjagets straff heter ånger, skuld och skam. Bryter vi mot våra egna regler (alltså de regler som vårt överjag, vårt eget samvete, ”köper”) så mår vi psykiskt dåligt. Vi *ska* må dåligt då, det är grunden för vår beteendereglering och för att vi ska klara att leva med andra människor utan att raskt börja slå ihjäl varandra. Inte så sällan dyker det upp profeter som låter oss veta att våra skuld- och skamkänslor är ”fel” och att vi ska försöka göra oss av med dem. Då har man inte förstått mycket av hur människan fungerar. Det är just förmågan till skuld och skam som gör oss till människor. Utan överjagsfunktionen skulle vi alla bete oss som själviska och asociala vilddjur, och inga samhällen skulle kunna byggas och bestå. Vi vore till och med värre än vilda djur i djungeln, för åtminstone de ”högre” djurarterna har vissa instinktiva och medfödda begränsningar för sitt beteende – en primitiv form av ”samvete” om man så vill - så att de fungerar som de ska i artens sociala samspel. Sedan är det en annan sak att somliga har ett alltför strängt överjag för sitt eget bästa och kan behöva dämpa denna funktion en bit. Wayne Dyer, för att ta ett exempel, skrev ett flertal böcker om detta för kanske trettio år sedan. *Älska dig själv* och *Sikta mot stjärnorna* var två av de populäraste. Det var inne att ogilla böckerna när de kom – särskilt bland dem som inte hade läst dem - kanske för att titeln *Älska dig själv* var provocerande för många. Själv tycker jag att böckerna är lysande och håller än idag. De har som syfte att hjälpa osäkra människor med dålig självkänsla och strängt samvete att hävda sig själva och ta för sig bättre i livet. De är således ypperlig läsning för personer med den personlighetsstrukturen. Men i händerna på en psykopat vore böckerna en katastrof. För psykopaten har redan för litet överjag och för få inre begränsande krafter och skulle bara bli en värre psykopat om han följde bokens råd. Böckerna är skrivna för personer som har *för litet* psykopatiska drag, psykopaten har redan ett övermått av psykopatdrag.

Nu kommer vi till den tredje komponenten i Freuds modell, ”jaget”. Som bekant är överjagsfunktionen olika väl utvecklad hos olika människor och bland annat därför behöver vi lagar och rättsapparat; där det saknas inre spärrar behöver samhället komplettera med yttre ramar och sanktionsmöjligheter. Som framgår ovan har vi i vår psykiska apparat en inbyggd konflikt mellan vad vi vill och vad vi ”får” göra. Denna konflikt hanteras, mer eller mindre framgångsrikt, med hjälp av den tredje psykiska funktionen, benämnd jaget. Detta är den medlande instansen mellan drifternas pockande och samvetets begränsningar. Jaget står för verklighetsförankringen, kompromissandet, att hitta ett rimligt beteende där vi tillgodoser våra behov, drifter och önskningar på ett sätt som inte alltför mycket krockar med vårt samvete och med andra människors behov. Jaget ser till att vi beter oss på ett socialt acceptabelt sätt. Där jaget är svagt utvecklat blir, enligt det psykoanalytiska synsättet, de vanligen omedvetna konflikterna mellan detets drifter och överjagets påbud svårare att hantera vilket kan leda till varierande psykiska symtom och ”neuros”.

Psykopaten och samvetet

Föreställ dig nu en människa som saknar överjagsfunktion. Nu finns inte längre några påbud, inga regler och inga inre sanktionsmöjligheter. Allt är tillåtet, för det finns inget överjag och därmed inte heller någon grund för eller förmåga att känna ånger, skuld eller skam. Det enda som nu styr är huruvida beteendet kan antas öka den egna lusten, dvs tillfredsställa detets drifter. Här har vi kärnan i psykopatibegreppet, det vi måste förstå för att kunna föreställa oss hur en psykopat fungerar och hur annorlunda mot oss själva han är. (Detta med annorlundsskapet är ett vanskligt påståande eftersom, när sådant förs på tal, det alltid brukar poppa upp någon som vet att vi minsann alla är likadana innerst inne osv. Men jag tar risken, för vi är tack och lov *inte* alla psykopater). En psykopat kan utan att blinka överväga att döda sin egen partner eller t o m sina egna barn om han tror att det skulle gagna honom. För att förstå psykopaten bör vi alltså utgå från personlighetsstrukturen som utmärks av brist på skuld- och skamkänslor, brist på ånger, brist på djupare empati och brist på sympati. Psykopaten ser därför ingen anledning att bry sig om andra människors behov vilket öppnar för i princip vilket beteende som helst. Den andre och dennes känslor är en ovidkommande faktor, han "finns" inte psykologiskt sett. När andras känslor och behov är ovidkommande kan man utan samvetsbetänkligheter göra vad man själv tycker sig ha mest glädje och nytta av. Att man även har bristande impulskontroll och oförmåga att förutse och bry sig om konsekvenserna av sitt beteende gör inte saken bättre. När vi kommit så här långt i vår förståelse är det lättare att förklara skillnaden mellan antisocial personlighetsstörning och psykopati. Kärnan i APS är antisociala beteenden redan i ungdomen och som kvarstår i vuxen ålder. Diagnosen ställs enligt DSM-IV. Det ska förvisso även föreligga bristande ansvars känsla och brist på ånger, men det antisociala beteendet är det centrala. Diagnosen Psykopati ställs däremot enligt Psykopatitchecklistan och är mer fokuserad på grundläggande personlighetsdrag. Man kan betrakta psykopati som en mer störd undergrupp till den större gruppen APS. Det blir nu uppenbart att alla grova brottslingar inte är psykopater eller ens har APS. De som faktiskt skäms över sig själva och känner skuld och ånger för sitt beteende, plågas av sitt samvete och av att de gör andra människor illa är såldes kriminella men har inte denna form av personlighetsstörning. Förutsatt naturligtvis att känslorna är äkta - många psykopater är skickliga på krokodiltårar och på att spela falsk ånger eller vad som kan krävas för att t ex beveka kriminalvården att släppa ut dem i förtid. Till den förbrytare som upplever äkta ågren för sina handlingar kan man påpeka att han vara väldigt glad för detta eftersom det är detta som skiljer honom från psykopaternas skara och han är mycket mer människa för sin ångest och sina skuldkänslor. Skuldkänslor och ånger kan, rätt hanterade, vara en avgörande faktor för att åstadkomma en beteendeförändring. Men om man inte har någon upplevelse av rätt eller fel, inte plågas av att man orsakar andra människor lidande, inte kan känna ånger, skuld, medlidande eller sympati - varför skulle man då bry sig om hur ens handlingar påverkar andra? När vi vill korrigera andra utgår vi vanligen från att personen skäms och vi försöker använda den känslan som motor i processen. Psykopaten skäms emellertid inte alls, så glöm det i hans fall.

Är alla psykopater brottslingar?

Detta är en fråga jag själv har svårt att hitta ett säkert svar på. Brottslighet finns med i själva definitionen av tillstånden, så som de beskrivs i kriterierna för såväl APS som psykopati. Å andra sidan "behöver" man inte uppfylla samtliga kriterier för att erhålla en viss diagnos utan några av dem räcker i allmänhet och även här. De allra flesta bryter definitivt mot lagen i många avseenden och många tillbringar betydande tid i fängelse. Men brott kan som jag ser det också vara att bryta mot reglerna för hur vi människor behandlar varandra och att göra människor illa, och alla sätt att göra det på är inte i strikt juridisk mening brottsliga. Att ljuga, vara otrogen, försumma andra och bara se till egen vinning är inte alltid ett lagbrott. Min tro är därför att det även finns formellt icke kriminella psykopater eller åtminstone människor med starka psykopatiska drag bland oss som inte är yrkesförbrytare eller ens lagförda. Det kan vara värt att minnas att överjaget är olika starkt hos olika människor. Hos somliga sitter överjaget som berg och de skulle aldrig bryta mot dess påbud, medan överjaget hos andra synes vara mer av ytlig fernissa som personen förmår i viss mån lägga åt sidan när det gäller något han verkligen vill. Vi

har ju tillgång till försvarsmekanismer som förnekande, projektion med flera för att kunna ljuga för oss själva och därmed göra det möjligt att "runda" vårt samvete en smula utan att känna alltför mycket ånger (nej, jag menar inte just dig eller mig, jag menar de andra).

Kända kliniska faktorer som ökar risken för kriminalitet hos psykiatriska patienter är bristfällig sjukdomsinsikt, bristfällig behandlingsfölsamhet, personlighetsstörning, vanföreställningar med *specifik* paranoia, befallande eller hotande hallucinationer, impulsivitet och instabilitet. Dessa samverkar med "kriminogena" faktorer - fattigdom, bostadsort, uppväxt, attityd, exponering för våld - till att öka risken för brott. Vad är det som gör att just psykopaten så lätt blir kriminell? Han är inte rädd. Han känner inget medlidande med sitt offer. Han plågas inte av skuldkänslor eller ånger. Han är impulsstyrd och gör vad han för stunden har lust till. Han har ofta en lättväckt vrede. Brottet ger ofta en lustkänsla. Han har svårt att leva sig in i tänkbara konsekvenser av sina handlingar.

De psykiatriska tillstånd som påtagligt ökar risken för *våldsbrott* är missbruk/beroende, APS/psykopati och - i mindre mån - schizofreni. Gärna i kombination. Man brukar skilja på reaktivt och instrumentellt våld. Reaktivt våld innebär att man reagerar i affekt, impulsivt och oplanerat, vid upplevd motgång eller kränkning. *"Vem som helst kan bli arg - det är lätt. Men att bli arg på rätt person och lagom mycket, vid rätt tillfälle, av rätt anledning och på rätt sätt - det är inte lätt"* (Aristoteles, Nichomakiska etiken). Instrumentellt våld, "kallt" våld, sker med beräkning. Man planerar det och har ett syfte med det. Båda formerna är vanliga hos psykopater, men den individuella profilen kan variera. Somliga har större benägenhet för ostrukturerat våld styrt av tillfälligheter i ett destruktivt leverne, medan andra har större förmåga till ett socialt ordnat liv utan ständiga bråk och konflikter, där istället beräknande våld i vinningsssyfte är vanligare. Psykopater med instabil bakgrund begår fler våldsbrott än psykopater med stabilare bakgrund. Numera talar forskarna om primär och sekundär psykopati, men det för litet för långt att gå in på detta i denna översiktsartikel. Några siffror gällande psykopaten och rättvisan är att 15-30 % av alla män och 10-20 % av alla kvinnor intagna på svenska kriminalvårdsanstalter är psykopater och 65 % av de intagna har antisocial personlighetsstörning. Att jämföra med att en procent av männen i befolkningen anses lida av psykopati. Återfallsrisken i brott är tre gånger så hög och i våldsbrott fyra gånger så hög för psykopater som för övriga intagna. Alla återfaller dock inte. Många är yrkeskriminella, men alla dessa begår inte våldsbrott. Många klarar sig ifrån kontakt med rättvisan, vilket inte nödvändigtvis är liktydigt med att de inte begår brott. 80 % har missbruksproblem.

I bland annat rättspsykiatriska sammanhang är det ofta aktuellt att försöka uppskatta risken för våld och brottslighet. Det mest använda instrumentet är HCR-20 (Historical-Clinical-Risk assessment) som försöker värdera tjugo faktorer av bevisad vikt för återfallsrisken. Dessa utgörs av tio historiska aspekter (tidigare våld, debutålder, relationsstabilitet, problem i arbetslivet, missbruk, psykisk störning, psykopati (PCL-R), tidig missanpassning, personlighetsstörning, misslyckad villkorad övervakning), fem risk/kontext-aspekter (realistisk planering, tillgänglighet/tillsyn, personligt nätverk, samtycke/motivation, stress) samt fem kliniska aspekter (brist på insikt, negativa attityder, psykotiska symtom, impulsivitet/stabilitet, mottaglighet för behandling).

APS, psykopati och andra beteendevikelser hos barn och ungdomar

Som framgår av kriterierna för APS visar sig tillståndet redan i ungdomen, även om man inte brukar ställa diagnosen förrän vid arton års ålder. Det kan emellertid finnas många förklaringar till att barn och ungdomar uppvisar utagerande och socialt destruktivt beteende. Vanliga anledningar är uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitetssyndrom (ADHD), autismspektrumstörning, uppförandestörning ("conduct disorder"), trotsyndrom, antisocial personlighetsstörning, psykopati, mani, depression, missbruk samt miserabel familjesituation.

Varför blir man psykopat?

Hur kan man bli så här otrevlig, när det rimligen är av stort, evolutionärt betingat, värde att komma väl överens med sina medmänniskor och att bete sig så att man blir omtyckt av sin flock? Det vetenskapliga underlaget för att besvara frågan är magert. Biologiska faktorer synes vara av betydligt större betydelse än uppväxtförhållandena i detta sammanhang. Mycket talar för att psykopati grundas i en i vissa avseenden annorlunda uppbyggd hjärna. Ibland kan man se starka psykopatiska drag redan vid 3-4 års ålder. "Bara" en miserabel uppväxt i avsaknad av en biologiskt predisponerad hjärna leder med största sannolikhet inte till psykopati (men väl till mycket annat elände som ökad risk för depression, annan personlighetsproblematik som t ex borderline och allehanda psykologiska problem och svårigheter). Generna tros vara av betydelse särskilt vid aggressivt antisocialt beteende. Några konstaterade avvikelser är nedsatt frontallobaktivitet, låg vakenhetsgrad och avvikande stressreaktion på skrämmande händelser.

På det hela taget förefaller de flesta som studerat frågan anse att uppväxtmiljön har en ganska begränsad inverkan på utvecklingen av psykopati. Många psykopater har haft en god uppväxt. Det finns inga säkra belegg för att usel uppväxt i form av kärlekslöshet, misshandel, sexuella övergrepp, vanvård eller missbrukande föräldrar skulle ha någon större inverkan på utvecklingen av psykopati, däremot har uppväxtförhållandena en viss betydelse för hur störningen tar sig uttryck. Uppväxtfaktorer som enligt somliga något ökar risken för att utveckla psykopati är hårda och inkonsekventa uppfostringsmetoder, upprepade misshandel/sexuellt utnyttjande samt distanserad och negligierande kontakt mellan förälder och barn. Även temperamentsmässiga faktorer som exempelvis oräddhet och fokusering på belöning tros ha en viss betydelse, men om det rör sig om orsaksfaktorer eller bara om delkomponenter i psykopatin vet jag inte. Ordet "samvetsblind" används ibland om psykopater, men detta får snarare betraktas som en del av tillståndet än som en orsak. Det finns några studier som talar för att gener och uppväxtmiljö samverkar i utvecklandet av psykopati. Man har sett att män med en viss genvariant får en ökad risk för antisocialt beteende vid trauma och missförhållanden i barndomen, medan de med en annan variant av genen inte alls är lika påverkbara av de yttre omständigheterna. Övergreppen får alltså betydelse först när man har den ena genvarianten och omvänt spelar denna gen roll först när man utsätts för övergrepp. Det synes alltså som att det framförallt är vid psykosocialt belastande miljö som det spelar roll vilka gener man har. Sambandet verkar inte gälla kvinnor, vilket gör det hela än mer komplext.

Kan man behandla psykopati?

Mycket har prövats men resultaten är långt ifrån övertygande. Psykopatens personlighet är i allmänhet mycket stabil och resistent mot påverkan, och det finns inget vetenskapligt stöd för behandling av den psykopatiska personlighetsstörningen i sig. Möjligen kan intensiv och systematisk behandling reducera våldsamt beteende och återfall i brott. Å andra sidan finns misstankar om att psykoterapi ibland kan vara sämre än ingen behandling alls – psykopaten lär sig litet mer om hur andra människor tänker men bryr sig inte mer om dem än tidigare med påföljd att han snarare blir en något skickligare psykopat. Det är för övrigt svårt att få en psykopat att medverka till behandling. Och varför skulle han det? Varför låta sig behandlas när man inte har problem? Det är ju de andra människorna, samhället och samhällets normer som är problemet! Psykopaten är vanligen nöjd med sig själv och inser inte sin känslomässiga torftighet och allt elände han ställer till med. Om man alls ska behandla en psykopat är det lönlöst att försöka utveckla hans empatiförmåga eller samvete. Däremot behöver hans beteende regleras även om grundpersonligheten inte kan ändras. Försök istället övertyga honom om att hans nuvarande inställning och beteende inte tjänar hans egna intressen. Som alla andra vill psykopaten ha något av livet och av människorna. Ta reda på vad detta är och se om du kan hjälpa honom att hitta ett mindre destruktivt sätt att uppnå det på.

Hur undviker jag att hamna i klorna på en psykopat?

Efter denna beskrivning av psykopati kommer vi nu till nyckelfrågan: Hur vet jag om en för mig ny människa som ger ett trevligt intryck egentligen är psykopat? Svar: Det vet du inte. Så illa är

det. Men med de kunskaper du nu har skaffat dig har du åtminstone ökat möjligheten att *misstänka* tillståndet i tid och då vidta dina mått och steg. Men om personen verkligen är *oerhört* charmig och trevlig, då kan det väl ändå inte vara risk? Jodå, just då kan risken vara som störst. Trevlighet talar på intet vis emot psykopati. Detta sagt så är inte alla psykopater trevliga och charmiga, det finns även "rännstenspsykopater", psykopater som haft hårda och olyckliga liv och som i kombination med otillräcklig begåvning och bristande social förmåga är hänvisade till ett psykopatiskt leverne i samhällets utkanter eller t o m på gatan.

Det är således av stor vikt för var och en av oss att veta hur psykopati yttrar sig. Priset för att inte göra det kan bli högt. Själv blev jag avlurad tjugotusen för många år sedan, i form av ett lån som jag aldrig fått tillbaka. Och då var jag ändå under utbildning till psykiater. Dum som jag var trodde jag att en skriftlig skuldförbindelse var en tillräcklig trygghet. Men vad hjälper det när låntagaren visar sig inte bo där han är skriven, byter telefonnummer när det börjar brännas, polisen inte lyckas spåra honom för delgivning och personen möjligen inte ens heter vad han under flera år uppgett sig heta? Det viktigaste är alltså att inte låta sig duperas, och bästa sättet att minska risken är kunskap. Du måste känna till att dessa människor finns samt hur du kan känna igen dem. Läs gärna *Lär känna psykopaten* av Görel Kristina Näslund eller *Psykopatens värld* av Robert D Hare. Förutsättningen för att ha en chans att skydda sig är att man i tid inser när man kan ha med en psykopat att göra. En del av dessa är välklädda, verserade, synbarligen framgångsrika personer som vant rör sig i samhällets övre skikt. Sådana personer brukar man som bekant inte misstänka för svekfullhet, bedräglighet och kriminalitet i första taget. Efter att ha läst detta avsnitt i min artikelserie hoppas jag att du kommer att reagera på signalerna i tid när du möter en psykopat, förhoppningsvis så tidigt att han inte hinner ställa till det för dig eller t o m förstöra ditt liv. Vår förståelse av andra brukar vara ganska egocentriskt färgad, vi utgår gärna från att folk är ungefär som vi. Så om vi inte själva har för vana att lura andra människor eller förstöra deras liv så föreställer vi oss inte att andra gör det. Misstag. Många är mycket underligare funtade i sitt inre än du anar, men en del förmår dölja det väl. Den vanligaste kommentaren från de som blivit grundlurade av en psykopat är sannolikt "men han var ju så trevlig, inte kunde jag ana att...". Jo, vi bör absolut ana, men då måste vi veta vad vi ska reagera på.

Hur kan man bemöta en psykopat?

Här följer några saker att tänka på om att möta och bemöta psykopater. Råden låter måhända cyniska, men psykopater kan vara farliga och är inte att leka med. Många av råden handlar om hur du kan göra för att minska risken för att du själv ska råka illa ut eller komma till skada.

- Kunskap om tillståndet – dessa människor finns! Inse att en charmig yta på intet vis utesluter ett skrupellöst inre.
- Känner du igen tillståndet hos någon så har du mycket större chans att klara dig från allvarlig skada.
- Undvik dem om alls möjligt.
- Utgå från att personen försöker manipulera dig. Psykopater använder andra som ett sätt att nå sina egna mål – vad försöker personen just nu få av dig?
- Utgå från att informationen du får är felaktig/förvriden.
- Behåll ett lugnt och utforskande förhållningssätt.
- Sätt dig inte över personen.
- Undvik ironi och överlägsenhet.
- Tro inte att du kan ändra personens personlighet.
- Om du ändå lyckas förmå personen att ändra beteendet en smula – tro inte att det är för din skull eller för att han ändrat sig på djupet.
- "Terapeutisk allians" uppstår sent, om alls, i en eventuell terapeutisk process.

Följande "överlevnadsguide" har jag sammanställt från Robert Hares bok:

- Undvik psykopater om alls möjligt.

- Ta reda på vad det är du har att göra med. Det finns inget säkert sätt att undgå att bli lurad och manipulerad.
- Låt dig inte luras av psykopatens "spel". Ett charmigt och vinnande sätt i början av kontakten talar *för* psykopati, inte emot.
- Bär inte skygglappar. Kontrollera med andra som haft med personen att göra.
- Var på din vakt i högrisksituationer (t ex ensam, trött och nedstämd på sällskapsresa eller i en bar).
- Lär känna dig själv. En psykopat hittar och utnyttjar skickligt dina svaga punkter, så var medveten om dem.
- Begränsa skadorna.
- Sök professionell rådgivning (någon som är väl förtrogen med psykopati).
- Lägg inte skulden på dig själv.
- Var medveten om vem som är offret.
- Inse att du inte är ensam.
- Kanske kan du byta information med andra drabbade.
- Se upp med maktkamper.
- Sätt upp fasta grundregler och håll ihärdigt fast vid dem.
- Förvänta dig inte några dramatiska förändringar.
- Begränsa dina förluster (ju mer du ger med dig, desto mer utnyttjad kommer du att bli).
- Utnyttja stödgrupper.

Övriga personlighetsstörningar

Här följer nu kortfattade beskrivningar av de övriga personlighetsstörningarna. Kanske kan jag återkomma med mer utförliga beskrivningar längre fram, men för tillfället är jag utmattad av att ha skrivit allt det ovanstående.

Schizoid personlighetsstörning

- Väljer ensamaktiviteter
- Önskar inte nära kontakt
- Inget sexuellt intresse
- Inget nöje av tillvaron
- Saknar nära relationer utanför familjen
- Likgiltig inför beröm och kritik
- Visar emotionell kyla, tillbakadragenhet

Bemötänderåd: Respektera personens behov av distans.

Paranoid personlighetsstörning

- Misstänker att andra utnyttjar, bedrar eller skadar honom
- Uppfylld av tvivel på vänners lojalitet
- Vågar inte visa andra förtroende
- Tolkar in kränkning i oskyldiga yttranden
- Ältar gamla oförrätter
- Upplever angrepp mot sig från andra
- Misstänker partner för att vara otrogen

Bemötänderåd: Bemöt med respekt – detta är personens upplevda värld.

Histrionisk personlighetstörning

- Illa till mods om ej i centrum
- Förförisk eller provocerande
- Visar snabb skiftande och ytliga känslor
- Använder sitt yttre för att få uppmärksamhet

- Impressionistiskt och vagt uttryckssätt
- Dramatisk och teatralisk
- Lättpåverkad av andra
- Uppfattar relationer som mer intima än de är

Bemötanderåd: Försök att inte låta dig provoceras eller "förföras".

Fobisk personlighetsstörning

Ett genomgående mönster av social hämning, känslor av otillräcklighet och överkänslighet för kritik.

- Upptagen av rädsla för att bli illa omtyckt eller avvisad i sociala situationer
- Undviker kontakt om hon inte är säker på att bli omtyckt
- Känner sig lätt förlöjligad
- Undviker aktiviteter där man kan bli kritiserad eller avvisad
- Hämmad i nya sociala situationer p g a känslor av otillräcklighet
- Låg självkänsla, mindervärdeskänslor
- Ser sig som socialt oduglig och underlägsen

Bemötanderåd: Ta känslorna på allvar, försök inte släta över.

Tvångsmässig personlighetsstörning

- Upptagen av ordning, perfektionism och kontroll.
- Upptagen av detaljer
- Svårt att genomföra uppgifter
- Fixerad vid arbete i st f fritid och vänner
- Oflexibel i värderingar
- Kan inte göra sig av med skräp
- Ovillig att delegera
- Snål mot sig själv och andra
- Stelbent och envis

Bemötanderåd: Ge personen tid och tålamod.

En kortare utveckling om detta med ordning och reda

Här kan det kanske passa med ett inlägg om det här med ordning och reda, städning och vad ett barn kan lära oss om vi lyssnar. Jag föredrar att ha det städat, som de flesta av oss. Men om det nu inte råkar vara städat just nu - vad gör det med mig, vad händer med mig, hur reagerar jag på diskrepansen mellan hur det är och hur jag vill att det ska vara, det glapp mellan världen och vår vilja som ligger bakom så mycket av vårt lidande? Jag vill inte att mitt barn gör si och är så, men om det nu ändå är på det viset? Önska att allt är som det är så får du frid, som någon österländsk lära råder oss. Strängt taget gör det mig inte så mycket gladare att leva i ett städat hem än i ett ostädat, *om* jag inte bestämt mig för att det måste vara städat för att det ska vara möjligt att vara glad och nöjd eller för att jag ens ska ha *rätt* att känna mig glad och nöjd. Sannerligen en "acquired taste", som engelsmännen säger.

Ett städat hem, ordning och reda och allt det där... Barnen bryr sig inte mycket, och varför bråkar vi med dem? Det är ju en jättegåva att inte behöva ha städat omkring sig för att må bra och vara glad. Barn kan vara glada och lyckliga mitt i fulminant kaos, bara vi vuxna inte förpestar stämningen genom att klaga på kaoset. Men genom konstant gnällande på all oreda vi ser lär vi gradvis barnen att det är fel att känna sig nöjd om man inte har det fint omkring sig. Till slut har vi även lyckats lära dem att det är fel på *dem* om de trivs med röra. Efter tjugo år är de fullärda. Några år senare får de barn samtidigt som "karriären" kräver sitt och livet blir allt tuffare. Att hinna städa och upprätthålla ordningen blir allt tyngre. Dags att börja i psykoterapi, för att lära sig att man kan vara lycklig trots att det är ostädat och kaos runtomkring!

En avspänd och varm stämning i hemmet är mycket viktigare än yttre ordning för barns trivsel. Barn är känsliga för sådant och berättar ofta om hur det känns hemma hos den eller den kamraten. Är det avslappnat, behagligt, tillåtande, människorna i centrum? Eller ordning och reda, rutiner, panik om det råkar bli oordning? Goda relationer ger oss mycket mer än ordning och prestationer. Det är kvaliteten på våra relationer som avgör hur vi mår, förutsatt att vi inte skadats i barndomen, är deprimerade eller av andra skäl inte förmår glädjas åt nuet. Man kan fundera över hur mycket av allt vi människor har för oss som egentligen är en kompensation för brist på riktigt närande relationer? Prestationer, status, "the rat race" osv – tänk om det bara är futila försök att fylla tomheten och bristen på djup mening i våra liv? *"The problem with the rat race is that even if you win, you're still a rat"* som någon uttryckt det.

Osjälvständig personlighetsstörning

- Beroende, behov av att bli omhändertagen, klängig
- Svårt ta vardagliga beslut
- Vill att andra ska ta ansvar i hennes liv
- Svårt uttrycka avvikande åsikt
- Vågar inte ta initiativ
- Mån om att vara till lags
- Obekvämt och hjälplös på egen hand
- Söker genast en ny relation när en upphör
- Orimligt upptagen av rädsla för övergivenhet

Bemötanderåd: Betänk att patienten vill vara till lags mot dig, och uppmuntra eget ansvarstagande.

Greta, 46 år, kan tjäna som exempel. Hon har alltid haft svårt att fatta egna beslut. Hon litar inte på sin egen förmåga, vare sig det gäller beslutsfattande eller annat. Hon vill helst slippa ta eget ansvar och har därför gift sig med en självsäker och dominant man som synes trivas med arrangemanget. Trots detta är Greta ständigt rädd för att hennes make ska överge henne, och hur hon då skulle klara sig vågar hon inte tänka på.

Tack till dig som följt med på den vingliga färden ända hit!

Micael Rangne
mrangne@gmail.com
2009-04-02