

# Lever du med en krokodil?

Så lär du dig att se **varningssignalerna** Text: Monika Israelsson

**Försöker din partner kontrollera dig? Får han eller hon vredeutbrott och placerar sig själv i centrum? Se upp, risken finns att du lever med en krokodil.**

**– Människor måste börja prata om de dåliga relationerna, säger Jeanett Paludan, författare till boken *En krokodil därhemma? – kärlek när den är som sämst*.**

Jeanett Paludan anade dem redan när hon arbetade som akut-sjuksköterska och träffade män

och kvinnor som mådde psykiskt dåligt i kärleksrelationer, var hunsade och nertryckta. När hon långt senare i livet började jobba som managementkonsult på företag med problem såg hon spåren efter dem på arbetsplatsen; splittning, konflikter, ledsna och vilsna kollegor. Hon började kalla dem för krokodiler.

– Det är mitt smeknamn på personer i den så kallade mörka triaden. Det begreppet är ett samlingsnamn för narcissism, psykopati och machiavellism. Det

handlar om personer som är oerhört egoistiska, som bara tänker på sig själva och alltid har en egen agenda. Metaforen krokodil använder jag eftersom det är ett djur som överlevt i alla tider och är väldigt oberäkneligt. En krokodil kan verka lugn med bara ögonen ovanför vattenytan – innan den plötsligt attackerar, säger hon.

**Under sina föreläsningar** på arbetsplatser träffade hon många som berättade att de insett att de hade levt med en krokodil, eller

fortfarande hade en partner därhemma som stämde in på beskrivningen. Jeanett Paludan samlade berättelserna i sin bok.

– Alla relationer kan vara dåliga ibland. När vi är stressade kan alla människor bete sig väldigt illa. Men efter ett tag brukar samvetet och empatin komma i fatt oss. Det gör det inte hos krokodiler, säger hon.

Hon menar att krokodilerna kan delas upp i olika grupper. Narcissisten kan förändra sitt beteende, psykopater kommer alltid →



**Kall, beräknande och arrogant. Att ha ett förhållande med en krokodiltyp är förödande.**

Foto: THINKSTOCK

” Efter ett tag brukar samvetet och empatin komma ifatt oss – det gör den **inte** hos krokodiler



## Lär dig känna igen en krokodil

Man tror att tre procent av befolkningen har drag som är starkt destruktiva för ett förhållande. Jeanett Paludan talar om tre typer av krokodiltendenser:

### 1. Narcissistiska drag:

Maktbehov, fåfänga, raseriutbrott och grandiositet omväxlande med dålig självkänsla. Narcissisterna bär samtidigt på mycket skam. Kan lära känna sig själva bättre och se sina svagheter. Extremt känsliga för kritik.

### 2. Machiavellistiska drag:

Intrigant, hänsynslös, manipulerande, fokuserad på egenintresse. Machiavellistiska personer kan känna empati och visa kärlek till vissa personer, till exempel familjemedlemmar, men har ingen moral.

### 3. Psykopatiska drag:

Perfektionister, morbida humor, arrogans, upprepar misstag, antisociala, empatilösa, ofta kriminella i tonåren. Makt styr psykopaten, både hemma och på jobbet. Som partner riskerar du att bli apatisk och initiativlös.

## Så skyddar du dig från en krokodil

**1.** Ha inte sex på en gång i en ny relation, det binder dig till partnern och gör det svårare att tänka klart.

**2.** Försök vara objektiv trots passionen. Fråga om partnerns förväntningar och berätta om dina egna tankar kring egentid, barn och trohet.

**3.** I början av en relation är det ofta sträng kontroll från båda håll. Men se upp om kontrollen bara ökar med tiden.

**4.** Om du mår dåligt – prata med vänner och familj. Ju längre tiden går desto svagare blir du.

**5.** Sätt gränser. Säg ”Nu har detta hänt en gång, händer det igen så går jag”. Men det gäller att du är beredd att hålla det.

**6.** Om du bestämmer dig för att lämna – var smart och gå ifrån krokodilen utan att anklaga och skuldbelägga. Det leder bara till hämndaktioner.



Tipsen är hämtade ur *En krokodil därhemma* av Jeanett Paludan.

att förbli desamma. De upprepar misstag och är empatilösa. Samtidigt kan de kalkylerat spela på och använda andras känslor.

– När det gäller psykopater så vet de ofta om sedan barn- domen att de är annorlunda. En sådan person är det bäst att lämna, säger hon.

Passionen är ofta himla- stormande i början av en romans med en krokodil. Det är inte ovanligt att han eller hon överöser sin partner med presenter och överraskningar.

– Mäns och kvinnors beteende i den mörka triaden är lika. Om det är en man är det ofta lite James Bond-känsla över honom. Stark sexuell förförelse, djuriskt och spännande. Kvinnorna är ofta starka, manipulativa personer som också använder förförelse som ett vapen att nå sina mål.

**I förälskelsefasen** är det i de flesta relationer ganska hård kontroll av varandra.

– I normala relationer släpper så småningom fixeringen och en ny trygghet, det vi kallar kärlek uppstår. Men krokodilerna fortsätter att öka kontrollen och minska livsrummet för sin partner, säger Jeanett Paludan.

Med boken hoppas hon kunna bryta tystnaden och göra det lättare för krokodilbitna att berätta för andra om sin relation.

– Särskilt svårt tror jag att det är för män. Kvinnor hittar ofta en väg för att prata med andra. Män berättar ofta inte för vännerna eller någon annan att de är förtryckta av sina kvinnor. □



## Filip: Hon tyckte att jag skulle prioritera henne när min mamma låg för döden

**”Min mamma fick cancer.** På slutet var det riktigt illa. Jag stod henne mycket nära. Hon har alltid varit ett fantastiskt stöd, gett allt till oss barn och varit en underbar farmor till barnbarnen. Tina hade inte förståelse för att jag ville vara på sjukhuset så mycket jag kunde. Min pappa var död sedan många år och jag ville inte att mamma skulle vara ensam när hon var sjuk. Tina beklagade sig och jag hade dåligt samvete varje gång för att jag hade varit för länge på sjukhuset.

”Varför kan inte din syster ta ansvar och vara där?” undrade hon.

”Tina, jag är ju den ende som kan vara mycket på sjukhuset. De andra bor så långt bort. Dessutom vill jag vara där. Det är ingen belastning för mig”, sa jag.

Hon förstod inte. Att jag verkligen ville vara där för min egen skull. De allra sista dagarna var min mamma på ett hospice.

Personalen erbjöd mig att sova över en natt när hon var riktigt dålig. Jag tackade nej och tänkte på Tina. Hon skulle inte gilla det. Hon hade raljerat så mycket över min relation till min mamma.

Kvällen före hade vi bråkat om att jag inte var hemma tillräckligt och prioriterade min mamma före henne.

Mamma dog klockan sex på morgonen. Jag var inte där och jag hann inte dit innan hon dog. Det kommer jag aldrig att förlåta mig själv, att jag inte prioriterade mina behov och tog hand om min mamma, att hon dog ensam.” □

*”Jag hade dåligt samvete varje gång jag stannade för länge hos min döende mamma”, berättar Filip.*

Foto: THINKSTOCK



## Laura: Min makes galghumor var allvarligt menad

**”Laura, är du vaken?”**

Sköterskan lyfte på täcket och tittade på bandaget över mitt bröst.

”Mm”, mumlade jag. Bandaget drog och gjorde ont.

”Var är jag?” frågade jag.

”Du har sovit väldigt tungt sedan du kom från operations-avdelningen. Har du ont?” undrade sköterskan.

”Mm.”

De hade opererat bort mitt ena bröst.

Jag hade upptäckt min tumör i tid, sa läkaren, och tillade att det inte fanns någon fara för mitt liv men att det var bäst att operera bort bröstet i preventivt syfte.

För min egen del var det inte så farligt att operera bort bröstet men när jag berättade det för min man sa han: ”Gud, ska de stympta dig? Kan de inte bara ta bort en bit? Det har jag hört talas om.”

Jag tror att jag bara förträngde vad han sa. När jag hör mig själv berätta om det nu låter det ju helt sjukt och hänsynslöst. Slå på någon, som redan ligger!

Min man är känd för sin galghumor, som man så vackert kallar det, men jag tror faktiskt inte att avsikten var att vara rolig utan att han verkligen menade det han sade.

Sköterskan kom med en tablett som skulle lindra smärtan. Hon strök mig över pannan och jag kände hur tårarna brände bakom mina slutna ögonlock. Jag blev så berörd av hennes omsorg. Jag hade inte fått någon tröst alls av min man. Mina söner hade gjort så gott de kunde men de var i övre tonåren och jag ville inte oroa dem för mycket med tanke på alla deras prov och betyg.

Sköterskan såg tårarna som jag inte kunde hålla tillbaka.

”Är du rädd?” frågade hon.

Jag skakade på huvudet. Hon höll mig i handen en stund.

”Ska jag kalla på din man?” frågade hon. ”Är han i vänt- rummet?”

”Nej, han är hemma” svarade jag.

I samma stund förstod jag att det nog bara var min man som inte var i väntrummet. □

## Pierre: Jag vaknade av att hon satt grensle över mig och slog

**”Ling ville ofta ha sex** och om jag inte hade lust blev hon arg och frågade om jag inte älskade henne. Jag hade en hel del fokus på mina böcker, speciellt inför tentor, och hade inte alltid vare sig lust eller ork. Ibland arbetade jag extra till två på natten med mitt extraknäck. När jag la mig slocknade jag ofta och behövde verkligen sova ut.

En kväll då Ling och jag var på en bjudning fick jag lite för mycket vin i mig och blev ganska berusad. Jag hade läst till en tenta och jobbat parallellt och var förmodligen helt slut och tålde inte vinet alls. Jag sa till Ling att jag skulle åka hem men att jag tyckte att hon skulle stanna om hon hade trevligt. Hon ville stanna.

Jag åkte hem och gick och la mig

och somnade. Jag vaknade av att någon satt grensle över mig i sängen och bara slog och slog på mig och skrek en massa.

”Vad gör du?” skrek jag yrvaket.

Jag blev jätterädd. Trodde att det var någon som hade tagit sig in i vårt hem. Det var helt mörkt i rummet och det tog ett par sekunder att förstå att det var Ling. Hon är inte så stor så jag tog tag i hennes armar och höll fast henne. Det visade sig att hon försökt ringa mig på mobilen och jag hade inte hört det. Hon förklarade sig med att hon var helt säker på att jag låg i sängen med en annan kvinna. När jag dagen efter tittade på telefonen var där femton missade samtal från henne.” □

## Beatrice: Jag fick uppvakta mig själv på min födelsedag

**”Jag tänker på hur** det var när jag fyllde år. Inte ens på min födelsedag kunde Karl göra en ansträngning för att glädja mig. Jag köpte presenter till mig själv och slog in paket. Jag gjorde det för barnens skull. De ville att jag skulle bli glad. Jag kommer ihåg hur min sjuåriga dotter med stor förväntan viskade till Karl:

”Vad har du köpt till mamma?”

Han hade ju inte köpt något. Det var bara jag som visste vad som fanns i paketen.

Det låter kanske konstigt och en del skulle kunna tycka att det inte heller

är så viktigt, men han kunde inte och ville inte bekräfta mig. Det var som om han trodde att om han bekräftade mig skulle han själv försvagas.

Jag kommer ihåg hur det var då jag blev erbjuden en chefstjänst. Han gratulerade mig inte över huvud taget. På kvällen samma dag som jag befordrades besökte vi mina föräldrar och min mamma kramade mig hårt och pussade mig.

”Vi är jättestolta över dig gumman”, sa hon.

Min pappa log instämmande. Min man visade inte detta med en min.” □