



🕒 2 min. 👁️ 📌 28-10-2011

Spot en psykopat

Den psykopatiske chef eller medarbejder er en belastning for både arbejdspladsens udvikling og den individuelle trivsel. Læs, hvordan du spotter og overlever en psykopat.

Skribentinfo



[Lederweb](#)

Sekretariat for Væksthus for Ledelse
Væksthus for Ledelse

Læge Thomas Teglgaard giver her opskriften på, hvordan du spotter en psykopat og overlever i slipstrømmen på et magtmenneske. Der er nemlig flere psykopater derude, end man tror, og de er ofte højt på strå.

- Mange af de egenskaber, der kendetegner en succesrig og fremadstormende chef, finder man også hos psykopater, forklarer Thomas Teglgaard.

Spot en psykopat

Thomas Teglgaard understreger, at det faktisk kun er tre procent af alle mænd og en procent af alle kvinder, der er psykopater. Så pas på med at overfortolke signalerne. Man vil nemlig altid kunne genkende træk hos sig selv og andre, når man retter sit fokus mod magtmennesker.

Men man kan lægge mærke til, om vedkommende er besynderligt brutal over for andre: Hvis de træder over ens grænser og ikke har medfølelse. Hvis de kræver uforholdsmæssig meget opmærksomhed og aldrig erkender egne fejl. Ingen kan se sig selv udefra på en objektiv måde, men de fleste kan godt se, at der nok er noget om snakken, når de bliver kritiseret.

Psykopaten, derimod, reagerer voldsomt, når han bliver sagt imod. Han mangler impuls kontrol.

Reaktionerne og udfaldene mod andre kommer ud af den blå luft. Hans reaktioner er ude af proportioner i forhold til det, der er sket.

Psykopaten ødelægger din hverdag

Hvis det er chefen, der har psykopatiske træk, kan det få store omkostninger for den enkelte medarbejder. En psykopat vil nemlig ofte udse sig et offer, forfølge offeret og lede efter fejl. Psykopaten får nærmest tilført energi ved i fuld offentlighed at ydmyge sit offer, for derigennem at virke stærk og magtfuld.

Thomas Teglgaard nævner et eksempel:

- På et møde stiller en medarbejder et spørgsmål. Chefen affærdiger hende brutalt, kalder hende dum og gør grin med hende i alles påhør. Hvis chefen har psykopatiske træk, vil han aldrig føle dårlig samvittighed og undskylde sin opførsel over for medarbejderen. Han vil til hver en tid føle sig i sin gode ret til at overfuse medarbejderen, da han selv synes, han fortjener andres ære og sympati.

Værn om din mentale sundhed

Ubevidst passer alle på deres følelsesmæssige grænser. Mange mennesker accepterer, at venner, ægtefælle, forældre eller børn kommenterer deres gøren og laden. Men når andre personer, der er lidt længere væk, kommer for tæt på, sætter vi hælene i. "Med hvilken ret kommenterer han/hun mine handlinger?" Den sunde reaktion er at sige fra.

Det er vigtigt altid at mærke efter, om det er i orden, det, der sker lige nu. Hvis ikke, så sig fra med det samme. For hvis man finder sig i for meget og lader andre gå ind over ens grænser, mister man respekten for sig selv. Og man signalerer til andre, at de kan bruge en som gulvmåtte. Sagen er nemlig den, at bliver man krænket én gang, bliver man det også to og tre gange. Man trives selv bedre, når man sætter grænser.

Det paradoksale er, at psykopater faktisk trives, når andre sætter grænser for dem, fordi de selv har svært ved at sætte grænser.

Vælg kampen eller flugten

I mødet med et magtmenneske er det vigtigt at reagere, for ellers går man til grunde.

- Afgør med dig selv, om du vil blive og kæmpe eller flygte. Hvis du vælger kampen, er det vigtigt aldrig at stå alene og at ruste dig til dialog med magtmennesket. Dine argumenter skal holde vand til hver en tid. Ellers vil det blive udnyttet af magtmennesket, understreger Thomas Teglgaard.

Kendetegn ved psykopater/magtmennesker:

- kan ikke sætte sig ind i andres følelser
- har ingen skrupler
- kan ikke forudse konsekvenserne af deres handlinger. De har derfor øget tendens til misbrug
- manipulerer og dominerer
- bliver aggressive på meget spinkelt grundlag
- har ikke evnen til at se sig selv udefra. Begår de en fejl, leder de efter fejlen hos andre
- har øget behov for at få deres lyst tilfredsstillet. Udmønter sig i skiftende kærlighedsforhold og høj grad af utroskab.

Artiklen har tidligere været bragt på JobogLiv. Læs den [her](http://www.jobogliv.dk/omos/nyt/psykopat.aspx) (<http://www.jobogliv.dk/omos/nyt/psykopat.aspx>)

Læs mere

[Narcissistiske ledere virker gode - men det er de ikke](#)

[Spot dine sensitive medarbejdere](#)

[Når temperamentet koger over](#)