

SÅDAN GENKENDER DU EN HVERDAGSPSYKOPAT

- Din intuition og din skepsis er dine bedste våben.

PSYKOPATI ER ET SPEKTRUM

Psykopati er et spektrum, der på en skala skabt af psykologen Robert Hare gradueres fra 0 til 40, og at personer inden for normalen scorer mellem 3 og 9 på skalaen, mens personer med reel psykopati scorer 26 eller højere. I det store område mellem 9 og 26 finder vi altså hverdagspsykopaterne, som oftest ikke er at finde i retsligt regi, men som stadig kan have ganske mange psykopatiske træk, som kan påvirke deres omgivelser negativt.

1. BRUG DIN INTUITION

Personer med mange psykopatiske træk er ikke blege for at manipulere og kontrollere dig for egen vindings skyld - ja, faktisk har de ingen skrupler over at gøre det. Derfor skal du være opmærksom på, om din nye chef eller partner eksempelvis lover dig noget, som lyder for godt til at være sandt, og reagere på det. Vores intuition er nemlig et af vores vigtigste våben og noget, som medfødt og instinktivt hjælper os til at opdage potentielle farer og trusler.

2. SKIFTER STEMNINGEN?

Med en hverdagspsykopat kan man godt opleve, at det initiale billede af personen eller relationen pludseligt ændrer sig, og at der sker et markant skift i hverdagspsykopatens adfærd.

Du kan eksempelvis opleve at blive overdyngnet med komplimenter i begyndelsen, og at dette pludseligt ophører og erstattes af det modsatte. Det kan også være, du har med en hverdagspsykopat at gøre, hvis stemningen pendulerer meget fra det ene øjeblik til det andet. Og så kan det være en god idé at overveje, om det er en relation, som du kan holde til at være i.

3. ÆNDRER DU DIG?

Hvis du er faldet i hverdagspsykopatens manipulerende klør, kan du godt opleve, at du begynder ikke at kunne genkende dig selv. Måske gør eller siger du pludselig ting, som du normalt aldrig ville eller begynder at skifte holdninger. Du skal altså overveje, om de ændringer i dig selv kan spores tilbage til mødet med et bestemt menneske - for så kan det godt være, du er blevet manipuleret og charmeret af en med psykopatiske træk.

4. VÆR SKEPTISK

Ligesom med din intuition er det godt at lytte til din naturlige skepsis, hvis du støder på et menneske, som pludselig lover dig guld og grønne skove eller skiftevis sætter dig op på en piedestal for efterfølgende at pille dig ned igen. For hverdagspsykopaten har lettere ved at manipulere, kontrollere og forme os, hvis vi er usikre på os selv eller på relationen.

Tilpasset fra Hansen, Mathilde Valsgaard (9. april 2021). Psykopati-forskers fire råd: Sådan genkender du en hverdagspsykopat. Videnskab.dk.