

NPD

En NPD-diagnose (Narcissistisk Personlighedsforstyrrelse)

Når narcissisten ikke længere kan "læse" dig, når du ikke længere reagerer eller lader dig provokere, bliver de dybt frustrerede.

De har det svært med at være omkring mennesker, de hverken kan bedrage eller kontrollere.

Det er en relation, man konstant er på overarbejde i.

Det bedste vil altid være at afslutte kontakten helt. Nogle gange er det desværre ikke muligt fx hvis du har børn med vedkommende. Der handler det om at minimere kontakten mest muligt.

Vigtigste pointer

- Konfrontationer med narcissister ender aldrig godt
- Narcissister er ikke interesseret i at finde løsninger, de er interesseret i dramaet
- Lad være med at forsvare eller forklare dig
- Insister på at holde fokus på ét emne ad gangen, og lad ikke narcissisten *hijacke* situationen
- Konfrontationer med narcissister ender aldrig godt
- Vær så uinteressant, kedelig og distanceret som muligt i din interaktion med narcissisten (*gray rocking*)
- Hvis muligt, afslut kontakten helt eller hold den på et absolut minimum
- fremstår ovenpå
- i kontrol
- humørskiftende
- indrømmer ikke fejl
- bliver uvenner med mange i deres liv
- skal være i centrum,
- grandiositet (tror de er overmennesker)
- kræver deres behov tilgodeses
- udnytter andre
- uempatiske og lytter ikke
- arrogante
- taler meget om sig selv
- Tendens til at være misundelig eller antage at andre er misundelige på dem
- manipulerer
- Narcissisten gør ikke disse ting med vilje og er ofte ubevidst om, hvordan han/hun agerer og opfører sig overfor andre. Man taler om, at narcissister har lav selv indsigt eller mentaliseringsevne. Det vil sige, at de ikke kan eller vil se på sig selv. Hvis du forsøger at give dem feedback eller kritik mødes du med enten et forsvar eller et angreb på dig. På den måde undgår narcissisten at ændre sig eller tage ansvar for sin adfærd. Det kan være meget frustrerende at være i sådan en relation fordi intet rigtigt ændrer sig. Eller rettere er det hele tiden dig, der skal rette ind, være forstående, føje dig eller være den forstående. Ofte ser narcissisten kun dine problemer og ikke sine egne.

Først skal vi indse, at en narcissist meget sjældent ændrer sig, fordi han/hun ikke har selvindsigt, tager ikke ansvar og har haft disse træk i meget lang tid. Han/hun er ikke villig eller i stand til at ændre sig og ser ikke behovet for dette. Ofte hvis narcissisten ændrer sin adfærd er det en manipulation og en måde at være i kontrol på. Dette er ikke en egentlig ændring, da det grundlæggende er det samme.

Hvis du har brug for noget fra narcissisten skal du bede om det klart og tydeligt. Du skal i nogle tilfælde påpege hvilken fordel der er for narcissisten ved at gøre det og konsekvensen hvis han/hun ikke gør det. Fordi de narcissistiske træk kommer fra en umodenhed, kan det hjælpe at se personen som et barn. Overfor et barn virker lange forklaringer eller forsøg på at der kommer forståelse ikke. Narcissisten forstår kun konsekvenser eller en gevinst for ham/hende selv og dette kan motivere til handling. En appel til empati eller forståelse for din situation virker ikke på en narcissist.

Forfængelighed er et centralt træk hos narcissister

Forfængelighed er et andet centralt træk hos narcissister. Det handler ofte om at se godt ud, både fysisk og materielt, så alt, hvad de gør, bliver filtreret gennem en linse af, hvordan det ser ud udefra. Dette kan komme til udtryk i valget af mærkevaretøj, biler og andre statussymboler, som de mener er afgørende for deres selvbillede. En narcissistisk chef kan eksempelvis præsentere virksomhedens resultater som udelukkende deres bedrift, samtidig med at de lægger overdreven vægt på deres egen fremtoning ved store arrangementer.

Kontroltab er det værste du kan udsætte en narcissist for.

Ud over deres behov for kontrol og mangel på empati spiller en narcissists **frygt for at blive forladt** en væsentlig rolle i deres manglende evne til at respektere en pause i et forhold. Denne frygt kan udløse intense følelsesmæssige reaktioner, da tanken om at miste deres partner truer deres skrøbelige selvværd. Sådan har en narcissist det. Nu skal du selv vurdere ADFÆRDEN hos din partner. Læs længere nede om hvordan en sund partner vil reagere!

De gør aldrig noget for andre – uden de får noget tilbage

Psykopater BRUGER andre mennesker, fordi de ingen empati har og derfor er ude af stand til at sætte sig ind i andre menneskers behov. Får du en gave af en psykopat, så har psykopaten købt dét, han/hun synes, du skal have – ikke nødvendigvis det, du ønsker dig!! Psykopater/narcissister føler ikke glæde ved at gøre noget for andre. Men de kan godt sole sig i opmærksomheden ved at gøre noget god og derfor kan det se ud som om de trives ved at være gode mod andre! Gør de noget for andre – er det fordi, de kan få noget tilbage – f.eks opmærksomhed, anerkendelse, kærlighed, penge, sex, tillid, prestige, osv!!

Hvad er narcissisme?

af [Cleoh](#) | okt 8, 2020

Narcissisme: Definition, behandling, pårørende og parforhold

I denne artikel kan du læse om, hvad narcissisme er. Du vil få en større forståelse for de misforståelser der måtte komme, hvis du er ven eller kæreste med en, der virker narcissistisk. Her kan du blive klogere på, hvordan du som pårørende eller kæreste kan passe på dig selv.



Narcissisme som personlighedstræk versus narcissistisk personlighedsforstyrrelse.

Alle personer med narcissistisk personlighedsforstyrrelse er narcissistiske, men ikke alle der er narcissistiske har en narcissistisk personlighedsforstyrrelse.

Det er nemlig vigtigt at huske, at det også er et personlighedstræk, som er i os alle. Som de andre træk vi kender, ligger det på en skala; fra meget beskedne/undgående til meget narcissistisk.

I bund og grund: Vi kan alle blive bange eller angste, men det betyder heller ikke, at vi har angst.

For at sætte diagnosen narcissistisk personlighedsforstyrrelse, skal personen opleve udfordringer på arbejdet, socialt og i deres liv: De skal være bevidste om det og de skal lide under det. Så hvis man ikke anerkender det, bliver det ikke diagnosticeret. De kommer ind, fordi de vil have behandlet deres lidelse og samtykke til en udredning.

Hos en narcissist kan man genkende, at man har problemer på arbejdet, at man er utro eller at andre er sure på en, fordi man har følt sig berettiget og været fornærmede på dem. Vi kan ikke diagnosticere dårlig adfærd. Hvis man ikke vil udredes, kan man ikke diagnosticere. Personer med en narcissistisk personlighed har det måske fint med det, men de pårørende er påvirkede og kan føle frustration og lyst til at personen skal undersøges.

Men narcissisme går oftest også ud over de pårørende, det er dem der får hjælp. Diagnosen er ofte irrelevant – for hvor vigtigt er det, at personen har en diagnose eller ej, hvis du lider under den uacceptable adfærd du står overfor. Det kan blot være med til at undskylde den dårlige adfærd.

Selvtillid versus narcissisme

Selvtillid er en sund mentaltilstand. Personer der har god selvtillid og selvværd behøver ikke at stråle hele tiden. De behøver ikke at råbe op om at de har det godt. De behøver ikke nedgøre andre, for at få det bedre med sig selv. Eller fortælle alle, hvad de har udrettet.

Narcissisme adskiller sig ved, at deres motivation er rettet efter, at andre skal se det, de gør. Narcissisten har brug for, at andre ser og anerkender sejre, store biler, store donationer og prestigefyldte jobs – og det overstråler som oftest behovet for at gøre noget godt. Narcissisten oplever usikkerheder, og når man går ind under lagene, er der en stor, ubehagelig tomhed.

Hvad kendetegner den narcissistiske personlighedslidelse:

Træk: Der er 9 hovedtræk at holde øje med når vi læser det amerikanske diagnosesystem DSM. I Europa bruger vi diagnosesystemet ICD-10 af WHO, men her er narcissistisk personlighedsforstyrrelse ikke beskrevet i detaljer, hvorfor jeg bruger DSM-5. Man skal huske, at der er et utal af kombinationsmuligheder og at personer med narcissistisk personlighedsforstyrrelse kan se meget forskellige ud i udtryk, interesser og adfærd. Man kan altså ikke 'spotte' eller pseudodiagnosticere en narcissistisk personlighedsforstyrrelse – men vi kan lede efter tegn på narcissisme som personlighedstræk.



Derudover er mange med narcissistisk personlighedsforstyrrelse også gode til at manipulere og kan derfor ofte manipulere en selvvrderingstest til et resultat, som passer til det svar de ønsker. Derfor bruges projektive tests (som Rorschach) ofte af psykologer ved udredning.

Alle med narcissistisk personlighedsforstyrrelse har disse hovedtræk:

- Manglende empati, men ofte god indlært forståelse for andres følelser og sympati
- At føle sig berettiget og skuffet, forventer speciel behandling
- Grandiositet, de vil kun være sammen med andre de ser op til
- Overfladiskhed, går meget op i udseende
- Kronisk søgen efter bekræftelse og validering
- Arrogance overfor andre
- Hyperfølsomhed overfor kritik.
- Tendens til vredesudbrud, labil eller pludselig vrede
- Manipulation og udnyttelse af andre omkring sig.

Derudover kan der også være tendens til:

- Gaslighting
- Ofte tendens til at være jaloux
- Kan få nydelse ud af andres lidelse.

5 typer narcissister:

Der er 5 hovedmønstre eller typer inden for narcissistisk personlighedslidelse, ifølge ph.D. og klinisk psykolog Dr. Ramani Durvasula. Det kan derfor godt være, at en bestemt person ikke ligner en 'klassisk narcissist', men at der kan være lignende mønstre inden for narcissistisk personlighedslidelse.

- **Ondartet narcissisme (eng. malignant narcissism)**

Ligner psykopater: Udnytter andre, manipulerer, bryder reglerne. Men til forskel fra en psykopat føler de dårlig samvittighed og vil gerne rette op på det forkerte. De er meget karismatiske og selvsikre ved første møde. De er ofte ledere og direktører i store virksomheder, da de ved hvordan man smyger sig i systemet og har ikke noget imod at have 'rundsæbe på albuerne' for at komme frem.

- **Grandiøs narcissisme**

Selvoptaget, pralende, har meget høje tanker om sig selv og sine evner. De har ofte en kendis-attitude' overfor andre. De praler og viser frem. De suger energien ud af rummet, da de kun taler om sig selv, fylder meget og vil gerne være i centrum. De er ikke lede som den toksiske, men føler sig berettiget og kan ofte have tendens til at behandle servicepersonale dårligt. Grandiøs narcissisme er den mest almindelige og betegnes også som 'klassisk narcissisme'.

- **Sårbar narcissisme (eng. covert narcissism)**

Er ofte derhjemme, ses ofte i hverdagen som 'trolls' på sociale medier. De lægger store planer, men kan ikke udføre det og kommer ikke rigtig videre. Virker sårbare, fordi verden ikke forstår dem. De mener, at de fortjener særbehandling og føler sig meget berettiget. De dyrker sårbarheden: Det kan virke som lavt selvværd eller depression. Passiv-aggressive kommentarer er normalt, som at sige: 'du har nok ikke læst min besked, for du er alligevel ikke interesseret i mig'. Den passive vrede er meget almindelig. De vil gerne hjælpes, men anerkender aldrig andres hjælp og siger sjældent undskyld, da de ikke føler ansvar, men at det er alle andres skyld.

- **Filantropisk narcissisme (eng. communal narcissism)**

Er ofte på sociale medier og viser, hvad de gør for verdenen, kloden og fattige. Virker som filantroper: Redder en hund i Grækenland, arbejder for godtgørelse formål. De er meget ofte på sociale medier, for alle deres gerninger skal dokumenteres, vises frem og roses. Ofte er de virkelig ubehagelige overfor dem, der er tæt på, som kæreste eller familie. Det tager lidt tid før man ser deres virkelige natur. Men det bliver tydeligt, når man kigger på, hvordan andre behandles, der er tæt på eller 'under dem', som medarbejdere. Hele verdenen synes ofte, at personen ser så sød og god ud. Personen er sød ved alle andre end partneren, og partneren lever i ensomhed, med den virkelige viden.

- **Godartet narcissisme (eng. benign narcissism)**

Meget overfladisk, sammenligner sig selv efter, hvad andre har. Personen kommer til at sige grimme ting, uden selv at lægge mærke til, at det de sagde var fornærmende. De kan virke som om, at de ikke har situationsfornemmelse, hvilket de heller ikke har. Dog mener de det ikke ondt.

Brikkerne der mangler: Identitet, empati og intimitet

Alle typerne indeholder de 9 kriterier fra DSM-5. Men DSM ser nu på, at alle personlighedsforstyrrelserne skal ses igennem en anden linse: Narcissisme handler meget om deres identitetsfølelse og at der er en selvforstyrrelse: 'Den eneste måde jeg er god nok på, er hvis alle andre siger det'. De sætter mål alt efter, hvad der kan give anerkendelse. Enten for at få anerkendt at have det mål i sig selv, eller at sætte lave mål, så det ikke går galt. DSM fokuserer også mere på den manglende empati. Narcissisten tænker 'Hvad kan du gøre for mig, og hvordan kan jeg gøre, så du giver mig, hvad jeg ønsker'. Den manglende intimitet er også central, idet de virker overfladiske og fokuserede på mål som udseende, penge eller ting. Dette kommer af den manglende selvfølelse og tomheden.

Komorbiditet

Komorbiditet og mønstre: Ofte ser man at narcissisten har et stofmisbrug. Dette for at holde tomheden på afstand eller for at forstørre grandiositeten (tidligere kaldet 'storhedsvanvid'). Depression ses ofte også, når tomheden bliver for stor. Det er meget almindeligt at depression forveksles med narcissistisk personlighedsforstyrrelse, såbar/covert type, fordi de er triste over alt det, andre ikke ser: At de kan noget særligt, at de ikke anerkendes af andre og derfor er meningsløst.

Det er vigtigt at kunne skelne for at behandle sygdommen korrekt. For eksempel kan grandiositet fra manien hos en person med bipolar lidelse forveksles med grandiositeten hos en med narcissistisk personlighedsforstyrrelse, især når man samtidig behandler afhængigheder. Behandleren vil opleve, at der mangler empati og mentalisering, og det gør, at man ikke rigtig kommer igennem forsvarsmekanismerne eller oplever den store bedring, fordi fokus er rettet mod en emotionel forstyrrelse.

I et forhold med en narcissist

Lever du i et forhold med en der opfører sig 'narcissistisk' eller mistænker du narcissisme? Det der kendetegner et parforhold med en narcissistisk person er:

Ofte vil man som den anden ikke føle sig hørt. Det er svært for den narcissistiske part at møde den andens følelser. De har ikke empati, så deres fornemmelse af den andens følelser er indlært og kræver, at de gør sig umage. De har ikke den naturlige fornemmelse af, hvordan man validere den andens følelser og vise forståelse. Gaslighting, jalousi og vredesudbrud er meget almindeligt, hvis man er i parforhold med en narcissist.

Jeg har skrevet en artikel, der specifikt handler om, at leve i et narcissistisk parforhold, om hvordan man spotter mønstrene, kommer ud og sætter grænser. Den artikel kan du læse [her](#). Du kan også høre mit afsnit i podcasten om narcissisme og om det, at leve i et forhold med en narcissist. Den kan du høre [her](#)

I terapi som pårørende

At få hjælp af en psykolog, der ved noget om narcissistisk personlighedslidelse kan være en stor hjælp:

- At have en allieret, hvor man føler sig tryk nok til at berøre de mørke steder i sindet, hvor tvivlen og usikkerheden bor.
- At komme af med frustrationerne og kunne identificere sine grænser.
- At finde ud af, om der er nogle ødelagte områder i en selv, der bliver valideret af at være i forholdet. Om man ubevidst søger nogle belønninger, som narcissisten giver en og gør en afhængig af.
- **Det er ofte set, at børn af narcissister finder en partner der er narcissistisk: De har brugt hele deres barndom til at gøre, hvad en anden ville have og er derfor tryk/bekendt med, at føre det mønster videre i det voksne liv.** Psykoterapi er en vej til at gøre op med det mønster.

Du er altid velkommen til at skrive en mail til mig og booke tid, hvis du kunne tænke dig at starte i forløb: kontakt@cleoh.dk

Fra. <https://cleoh.dk/hvad-er-narcissisme/>

HVAD ER FORSKELLEN PÅ EN PSYKOPAT, SOCIOPAT OG NARCISIST?

Psykopater, sociopater og narcissister bliver ofte forvekslet, og de tre personlighedstyper har også mange fælles træk. Det er der en god grund til.

Psykopati er ikke en sygdom, men en personlighedsforstyrrelse og kaldes i fagsprog: dyssocial personlighedsforstyrrelse. Psykopati kan inddeles i tre forskellige kategorier: psykopat, sociopat og narcissist. Der er mange fælles kendetegn mellem psykopaten, sociopaten og narcissisten, men der er også nogle væsentlige forskelle, som du kan læse om herunder.

Der hersker inden for forskningen stor uenighed om, hvordan de tre typer af psykopati skal beskrives og nogle opererer slet ikke med denne opdeling.

Opdelingen er dog med her, fordi den viser, hvor stor en variation i adfærd, der er indenfor kategorien psykopati. Og for at sætte fokus på, at psykopater ikke nødvendigvis er hårdkogte kriminelle eller voldsmand.

Alle psykopater har dog uden undtagelse nogle markante forstyrrelser i deres personlighedstræk, der gør dem meget ubehagelige at være i nærkontakt med.

Meget overordnet kan de tre personlighedstyper karakteriseres således:

Psykopaten som den: snu, beregnende, charmerende, til tider koldblodige til tider mere intelligente type.

Sociopaten som den: mere vrede, aggressive, ukontrollerbare og voldsomme type med iøjnefaldende manglende sociale kompetencer og til tider også manglende boglige kompetencer.

Narcissisten som den: overdrevne selvhævdende, over-smarte, selvscenesættende, massivt flirtende, succesfulde, konkurrenceprægede type, der konstant søger at være i fokus for at fremhæve sig selv.

Alle tre typer har en dyssocial personlighedsforstyrrelse med en grundlæggende mangel på empati og skyldfølelse, en tomhedsfølelse, en tendens til udnyttelse af andre, manipulation, kontrolsøgning, løgnagtighed osv. som typiske nøgleord.

[» Læs også: Psykopatens kendetegn](#)

Uanset om du er tæt på en psykopat, sociopat eller narcissist, så vil du kunne mærke følgerne af det. Alle tre typer er utrolig svære at være sammen med.

HVAD ER EN NARCISSIST?

Narcissisten adskiller sig fra psykopaten ved at være langt mere selvoptaget og have en sygelig storhedsfølelse, som i den grad præger hans eller hendes adfærd.

Narcissisten søger konstant at være i centrum. Han/hun går sygeligt meget op i sig selv, sin krop og sit udseende. Narcissisten elsker at føre sig frem, vil vinde, have succes, være smukkest, bedst, klogest, rigest, sjovest osv.

Narcissisten iscenesætter sig selv og elsker at blive set. Han/hun tåler ikke afvisning og har svært ved at forstå et nej. De kan være ekstremt insisterende, konkurrenceorienterede og meget målsøgende i forhold til at få det, de vil have. Egenskaber, som ofte er meget værdsat mange steder; særligt i erhvervslivet. Derfor ser vi også en del narcissister på topposter rundt om i verden.

Narcissister kan ikke tåle negativ omtale eller kritik og vil gøre alt for ikke at blive fremstillet negativt. Offentlig kritik eller udstilling kan få en narcissist til at blive meget aggressiv og decideret ond. Narcissister har dog, lige som psykopater, en tendens til at skyde al kritik over på andre. Men i modsætning til psykopaterne, så rammer kritikken hårdere og kan godt føre til skam hos narcissisten, fordi der går skår i storhedsfølelsen.

Ofte glemmes det dog hurtigt igen og narcissisten er tilbage i den sygelige storhedsfølelse. Nogle narcissister udvikler dog næsten paranoiditet ift. kritik og afvisning og det kan give en meget belastende humørsvingning, hvor de kan svinge mellem sygelig storhedsfølelse og en næsten depressiv tilstand (hvis de ikke bliver beundrede og forguede).

KENDETEGN PÅ NARCISSISME:

- Sygelig storheds- og selvoptagethedsfølelse, overdriver deres bedrifter og talenter, forventer at andre påskønner deres bedrifter og anser dem som fantastiske.
- Er fantaster og fortæller vidt og bredt om deres egen ubegrænsede succes, magt, storhed, skønhed, kloghed, rigdom osv
- Anser sig selv som helt specielle og unikke og vil primært omgås (spejle sig i) andre intelligente, magtfulde, succesfulde mennesker.
- **Forventer og søger konstant tilbedelse, beundring, kærlighed, idealisering**
- Har ingen empati og er ude af stand til at sætte sig ind i andre menneskers behov
- Kan være hensynsløs i forholdet til andre mennesker
- Udnytter andre mennesker for at få egne behov opfyldt
- Arrogant og nedladende
- Sygelig jaloux
- Mange skiftende parforhold
- Idealisering og devaluering af partner

- Sammensmeltning og spejling af partner
- Intens skamfølelse, hvis de udsættes for kritik.
- Tomhedsoplevelser og depressioner
- Nogle er voldelige
- Hævngherrige og aggressive
- Manglende anerkendelse af egen alder – føler sig evig ung – og opfører sig sådan
- Ingen nære, længerevarende venskaber
- Sygelig optagethed af eget udseende, krop og er meget selviscenesættende
- Hensynsløshed
- Udnytter andre
- Manglende empati
- Brug af alkohol og andre stimulanser

HVAD ER EN SOCIOPAT?

Sociopat er ikke som psykopat og narcissist en klinisk betegnelse, men en betegnelse, der især i de engelsksprogede lande har vundet stor udbredelse. Her bliver den brugt til at beskrive de psykopater, som har en mere aggressiv og udadreagerende adfærd. Nogle kategoriserer ligefrem sociopaten som en person, hvor det er opvæksten/miljøet, der er årsag til personlighedsforstyrrelsen. Sociopaten er dermed karakteriseret ved at have haft en ofte meget svær barndom, præget af traumer, svigt, overgreb, misbrug, problemfyldt skolegang, manglende voksenkontakt osv.

Miljøets påvirkning har afstedkommet udviklingen af psykopati og givet sociopaten en afstumpet adfærd og en total mangel på sociale adfærdsformer. Sociopaten er ofte i opposition til det bestående samfund og har en konfliktskabende og aggressiv adfærd.

Sociopaten er dermed tydeligere utilpasset og den nemmeste af de tre typer at genkende. Han/hun har ofte et mere rå udtryk.

Sociopaten har en kort lunte og der skal ikke meget til, før han/hun ender i verbal eller fysisk konfrontation. Sociopaten er fuldstændig ligeglad, for han/hun har ingen respekt for sociale normer, regler og lovgivning. Mange sociopater har en meget tidlig kriminel løbebane, og de fleste lande har fængslerne fulde af sociopater. Nogle undersøgelser peger på, at op mod 40 % af de indsatte har en psykopati-diagnose.

Sociopaten søger konstant at få sine behov dækket, men fra helt lille har han/hun oplevet, at dette ofte ikke er blevet indfriet. Derfor har han/hun fra ung søgt at dække sin tomhedsfølelse med alkohol og stoffer. Der findes derfor mange sociopater i misbrugsmiljøer.

Sociopaten føler ligesom psykopaten og narcissisten sig hævet over resten af samfundet og denne arrogance og ligegyldighed gør ham/hende til et meget ubehageligt møde. Kombineret med at sociopaten også ofte er på jagt efter spænding som en måde at dulme tomhedsfølelsen på, gør at han/hun søger oplevelser helt ude på kanten, dér, hvor andre menneskers liv og sikkerhed sættes på spil. Det ses ved

hasarderet kørsel i bil og på motorcykel, omgang med skydevåben, og livsfarlig "leg" på broer, togskiner osv. Alt for at få et adrenalin-kick, der udfylder tomhedsfølelsen og viser sociopatens overlegenhed, ligegyldighed og manglende respekt for resten af samfundet. En magtdemonstration af sin egen overlegenhed.

Sociopaten søger en lederposition i det miljø, han befinder sig i, og hvis ikke det opnås, så søger han ensomheden, hvor han selv har magten og kontrollen.

Sociopaten har vanskeligt ved at holde fokus, koncentrationen er behovsstyret, han/hun har svært ved at overholde aftaler, sociale regler og svært ved at langtidsplanlægge. Derfor er de krav, der stilles i en almindelig skolegang, på uddannelsesinstitutioner og på arbejdsmarkedet vanskeligt for ham/hende at honorere. Kriminalitet bliver derfor for de fleste en vej, fordi de ikke evner at møde de krav, der stilles i det etablerede samfund.

SOCIOPATENS KENDETEGN:

- Manglende empati
- Manglende skyld og skamfølelse
- Aggressiv
- Arrogant
- Manglende formål og mål i livet
- Patologisk løgner
- Mangel på respekt for andres sikkerhed
- Ligegyldighed overfor andre
- Ingen nære relationer
- Problematisk kontakt til familie
- Socialt belastet baggrund
- Misbrugsproblemer
- Manipulativ
- Manglende respekt for sociale normer, regler og lovgivning
- Kriminalitet
- Voldelig
- Meget kort lunte

Fra: <https://psykopatfri.dk/hvad-er-en-psykopat/psykopat-sociopat-og-narcissis/>

21 tegn på, du lever sammen med en narcissist

30. marts 2021

Af Annette Aggerbeck og redaktionen



Udgivet første gang 11. februar 2017. Foto: Shutterstock

Blandt terapeuter er der nu begyndt at komme et større fokus på, at en narcissist kan være årsag til problemer i parforholdet, hvor man førhen stort set altid tilskrev problemerne dårlig kommunikation. Se 21 tegn på, du er sammen med en person med narcissistiske træk.

En psykisk lidelse kan være opslidende for enhver relation. Også narcissisme.

Den måske lidt oversete lidelse er ikke kun ødelæggende for personen, der har den, men også for de pårørende, som hele tiden må finde sig i de ting, som sygdommen medfører.

Disse personer vil højst sandsynligt føle sig som en puslebrik i narcissistens liv, der skal være succesfuld på mange punkter blot for at leve op til de krav, narcissisten har til det perfekte liv.

Her kan du læse 21 tegn, som viser, om din partner er narcissist - eller har mange narcissistiske træk. Jo flere tegn, du kan nikke genkendende til, jo værre står det til:

21 ting, der kendetegner en narcissist

1. Føler han sig ofte forbigået eller misforstået af andre med en følelse af ikke at blive anerkendt nok for det, han gør?
2. Har han svært ved at tage imod noget, han synes lyder som kritik – også selv om det ikke er det?
3. Holder han fast i sin egen tolkning og vil ikke lytte til dine forklaringer, når du forsøger at forsvare dig mod en falsk anklage fra ham?
4. Var han stormende forelsket i dig i starten, men er det efterhånden kun dig, der sørger for, at der er følelser imellem jer?
5. Bliver han tit enten fornærmet, kold eller rasende, hvis du ikke indretter dig efter hans behov?
6. Har han ingen nære venner, men er omgivet af mennesker, der beundrer ham uden rigtigt at kende ham?

7. Har han svært ved at sætte sig ind i andre menneskers situation eller følelser, hvis de går på tværs af hans værdier?
8. Bliver han ved med at argumentere, indtil han enten får ret, hver gang I er uenige om noget, eller er det altid ham, der siger, at han ikke vil diskutere det mere og stopper diskussionen, hvis du forsøger at stå fast?
9. Føler han sig som offeret i jeres forhold, hver gang I skændes?
10. Har han ingen selvironisk distance og er ude af stand til at grine ad sig selv?
11. Skyder han altid skylden på alle andre end sig selv, når noget går galt?
12. Nægter han at stå til ansvar for hans dårlige opførsel?
13. Får han dig til at føle dig utilstrækkelig?
14. Tænker han kun på sit 'image' og hvordan tingene ser ud i andres øjne?
15. Har han svært ved at komme i kontakt med egne følelser eller ignorerer han dem ligefrem?
16. Er han mere bekymret for, hvordan din eller dine børns adfærd har af negativ effekt på ham, end på at forstå og acceptere, hvem du og børnene er som mennesker?
17. Spørger han aldrig ind til din dag eller dine følelser - bare engang imellem?
18. Har du en konstant følelse af mangel på følelsesmæssig nærhed med din partner?
19. Stiller du konstant spørgsmålstegn ved, om din partner elsker dig?
20. Opfører han sig kun kærligt over for dig, når der er andre omkring til at se det?
21. Når der sker noget frygteligt i dit liv (fx ulykke eller sygdom), er hans første reaktion så, om du er okay dig eller er fokus på, hvordan det vil påvirke ham selv?

Fra:

<https://www.femina.dk/liv/kaerlighed-og-sex/21-tegn-paa-du-lever-sammen-med-en-narcissist>

Hør: Pas på psykopaten

Psykolog:

– Pæne psykopater stotrives i kristne miljøer

Af Ole Larsen, KP 1. maj. 2007/18

Et miljø, der er præget af tillid og tilgivelse, er et sandt slaraffenland for mennesker med begær efter magt, siger psykolog Irene Rønn Lind. Som knejsende valmuer stræber de mod sollyset, uanset hvor mange der må visne eller trædes ned undervejs.

Mennesker, der har fat i andre menneskers evighed og gudsforhold, har en helt særlig magtposition, som er særdeles farlig, hvis den misbruges, siger Irene Rønne Lind. Foto: KP

Manipulation, bagtalelse og spidsfindige løgne bruges skruppelløst bag et ellers charmerende ydre. Nogle får lov at sole sig i deres anerkendelse, men kun så længe de tjener et formål. Derefter må også de indtage offerets plads i skyggen. Maleriet af valmuerne hænger på væggen i Hvidovre hos Irene Rønn Lind, der til daglig arbejder som psykolog i Glostrup Kommune. Billedet skal vise, hvad der sker i et fællesskab, der bliver offer for et menneskes begær efter magt.

– Danske erhvervspsykologer skønner, at 10 procent af alle erhvervsledere har dominerende psykopatiske træk, og umiddelbart tror jeg ikke, at forholdet er meget anderledes i kirker og andre kristne sammenhænge. Men det vil altid være et skøn, siger Irene Rønn Lind, der selv er kirkeligt aktiv og medlem af et menighedsråd.

Sårbare miljøer

I folkemunde kaldes de magtmennesker. Deres adfærd svarer til psykopati i en pæn, socialiseret form. Derfor kalder Irene Rønn Lind dem "pæne psykopater" som en modsætning til de psykopater, der begår kriminalitet og ender bag lås og slå.

I 2001 skrev hun akademisk speciale om fænomenet med flere case-studier fra folkekirken, og for nylig har hun bearbejdet en del af specialet, som til efteråret udgives i bogform. Konklusionen er, at ingen kristne miljøer kan sige sig fri for mennesker med et sygeligt begær efter magt. Tværtimod synes de at stor-trives i kirker og andre kristne sammenhænge.

– Et fællesskab, der præges af tillid og tilgivelse er ekstra sårbart over for en sådan præst eller anden leder, som vil misbruge sin autoritet og andres tillid til at få mere magt. De vil hele tiden forsøge at fordreje sandheden en lille smule til deres egen fordel. I nogle miljøer vil de kunne påberåbe sig en profeti fra Gud, men i lutherske sammenhænge vil de snarere tage et bibelvers ud af sin sammenhæng og tolke det til egen fordel.

Behov for beundring

Fænomenet skyldes en skævvridning i menneskets personlighedsudvikling. Det er ofte personer, der i barndommen har oplevet at blive forsømt i de dybere følelsesmæssige behov og derfor i ekstrem grad har brug for magt, kontrol, anerkendelse og beundring. De sætter konstant sig selv i centrum, og da de ikke kan føle dårlig samvittighed og empati, efterlader de sig mange ofre på vejen.

Ofte har de et vindende og charmerende væsen. De er veltalende og bruger store armbevægelser, og det tiltaler mange. Derfor kan det tage flere år at gennemskue dem, og en stor del af menigheden vil være så forblændede, at de aldrig anerkender problemet. Også fordi mange ikke vover at stille spørgsmålstegn ved åndelige autoriteter.

– Mennesker, der har fat i andres menneskers evighed og gudsforhold, har en helt særlig magtposition, som er særdeles farlig, hvis den misbruges, siger Irene Rønne Lind.

Alle er ofre

I den sammenhæng er alle ofre i en menighed med en pæn psykopat ved roret. Men oftest går det hårdest ud over de mest pligttopfyldende, som ikke kan tænke ondt om andre og gerne vil stille sig til rådighed. De vil blive brugt af psykopaten, der altid har brug for tilhængere, men kun så længe det tjener hans stræben efter magt. Derefter vil han miste interessen for dem.

– Mange vil blive udsat for grov nedbrydning og stå tilbage uden tro på sig selv. Nogle får svært ved at læse i Bibelen eller komme i en menighed, fordi de har oplevet dybe personlige krænkelser og er blevet mere bundet til den pågældende menighedsleder end til Gud, siger hun.

Irene Rønne Lind omtaler konsekvent den pæne psykopat som "han", fordi undersøgelser har vist, at der er fem gange så mange mænd som kvinder i gruppen. I kirkelige sammenhænge behøver det ikke at være en præst, det kan ligeså godt være en prædikant, en sjælesørger eller en anden med ansvar. Hun er flere gange blevet spurgt, om disse mennesker kan være kristne, men det vil hun ikke gøre sig til dommer over. Derfor udtaler hun sig kun om deres personlighed.

Tåler ikke kritik

Der kan sagtens gå fem år, før de mest skarpsindige i miljøet begynder at ane uråd. De vil langsomt lægge mærke til, hvordan sandheden fordrejes, og miljøet i menigheden bliver betændt. Gamle venskaber går i stykker, og frimodigheden forsvinder. Ingen tør give udtryk for problemer af frygt for, at deres svaghed vil blive brugt imod dem.

– En pæn psykopat kan ikke se sine egne fejl og vil ofte forsøge at give andre skylden for sine egne fejltrin. Derfor er det også en tilstand, der ikke kan repareres på, siger Irene Rønne Lind.

– Jeg har aldrig hørt om en kristen sammenhæng, hvor alle kunne se, at noget var galt, og derfor vil en skeptiker ofte blive mødt med massiv modstand fra meget store dele af miljøet.

– Generelt er der ikke meget at stille op. Hvis mange har gennemskuet ham, kan man forsøge at køre ham i stram snor. Ofte vil der ske det, at han flytter til en anden menighed, hvor han så kan starte forfra. Men har man ikke en myndighed, der gør, at man kan fjerne vedkommende, så må man fjerne sig selv.

Muligt at forebygge

Ofte vil der gå op mod 15 år, før en tilstrækkelig stor del af miljøet har opdaget, hvor galt det står til, og på den tid kan meget være ødelagt. Derfor opfordrer Irene Rønne Lind til, at man forsøger at forebygge mod nogle typer af pæne psykopater. Det kan ske med grundig bibelundervisning, så man har en grundfæstet forsamling, der ikke så let lader sig manipulere. Der bør være klare strukturer omkring beslutninger, og så skal man være opmærksom på symptomerne. Men dybest set er ingen menighed eller menighedsstruktur "psykopatsikret", forklarer hun.

– Hvis man i en længere periode har undret sig over, at en leder tilsyneladende er mest optaget af at sætte sig selv i centrum, og at han skaber en stemning af splittelse og mistillid omkring sig, så er der grund til være på vagt. Men man er nødt til at observere gennem en årrække, så man ikke bygger sine bekymringer på en enkelt episode. Vi kan alle handle psykopatisk i krisesituationer, og i andre tilfælde kan initiativ forveksles med magtbegær, forklarer hun.

– Derfor skal man heller ikke udråbe sin præst eller menighedsleder psykopat. Det er en diagnose, som skal stilles af

professionelle. Men man bør være opmærksom på, hvad han siger eller gør, og efter moden overvejelse dele sine observationer med andre.

Ingen heksejagt

Irene Rønn Lind vil derfor ikke indlede en heksejagt på psykopater, men hun har efterhånden så stor erfaring med, hvad pæne psykopater kan ødelægge i menigheder og enkeltpersoner, at hun føler det nødvendigt at advare af hensyn til ofrene.

– Paulus advarer jo også mod dem, der forkynder Kristus for at hævde sig selv, og dem, der skaber splittelse.

Den pæne psykopat er kendetegnet ved:

- Selvcentrerethed
- Umiddelbar behovstilfredsstillelse og dårlig impulskontrol
- Søger efter fejl hos andre, nedbryder selvfølelse og påtvinger skyldfølelse
- Manipulation
- Løgnagtighed
- Manglende empati
- Konfliktskabende
- Promiskuitet
- Forbrug af mennesker
- Magt og kontrol

Fra:

<https://udfordringen.dk/2007/05/paene-psykopater-stortrives-i-kristne-miljoer/>