

## Manipulation som överlevnadsmekanism

- *Har du aldrig själv blivit lurad?*
- *Nej, aldrig. Jag är för elak.*

(Rättspsykiater Sten Levander i SvD 990609)

Syftet med denna artikel är att systematisera olika manipulationstekniker. Kan man snabbare se den manipulation man utsätts för ger det oss förutsättningar inte bara att undvika bitterhet och känsla av att själva ha blivit lurade och svikna. Kunskapen om manipulationens väsen kan också ge oss en möjlighet att bättre stödja de människor som använder sig av dessa tekniker.

Den person som manipulerar kan vara personlighetsstörd, kriminell eller missbrukare. Eller anhörig. Eller behandlare eller myndighetsperson... Beteendet kan finnas hos de flesta människor i vissa situationer i livet. Manipulationer används i olika sammanhang, t ex reklam och försäljning, men det är inte detta jag här koncentrerar mig på. Mitt perspektiv i denna artikel är huvudsakligen myndighetspersonens eller behandlarens. Betänk att det är skillnad på att som anhörig leva i närheten av en person med manipulerandet införlivat i personligheten, gentemot att som professionell träffa på dessa personer i yrket. Manipulationsteknikerna kan dock vara de samma.

\*

Det finns enheter där man arbetar med kriminella personer, missbrukare, människor med antisociala störningar, alltså personer som brukar omnämnas som manipulativa, men där det på dessa enheter ändå är ovanligt att man använder ordet manipulation. På andra enheter kan ordet vara högre frekvent. Snart sagt varje beteende från en klient/patient tolkas som manipulativt. Vad som skulle kunnat tolkas som förmåga till inlevelse och empati, vänds på dessa enheter genast i sin motsats och blir ett tecken på manipulativt beteende. Nyanställda och vikarier möts med uppmaningen: "Låt dig inte bli manipulerad!" Löfgren (1992) diskuterar risken att användandet av ordet manipulation ger uttryck för återhållen aggressivitet och fördömande av klienten/patienten och kan vara uttryck för en negativ motöverföring från behandlaren.

Man kan se manipulationen som en överlevnadsstrategi, ett skydd som personen utvecklat under årens lopp. Ofta är vinsterna av manipulationerna små och kortsiktiga, men en del personer kan ändå beskriva hur de får en "kick" av att ha manipulerat en myndighetsperson. T ex genom att på oriktiga grunder få ut en matkupong från socialtjänsten, eller att ha manipulerat ett urinprov för att dölja sitt missbruk.

*"I en situation där man uppfattar sig som maktlös och chanslös och där andra mer traditionella försvar inte finns att tillgå eller fungerar blir manipulationen det enda som står till buds. Ofta – men inte alltid – kan man se detta beteende som en röd tråd i patientens liv. Redan som barn kan han ha varit tvungen att blidka en berusad pappa genom något knep. Enda chansen att överleva var kanske att spela ut förälder och äldre syskon mot varandra, hela*

*barndomsmiljön kan ha handlat om hur man lurar socialbyrå, arbetsgivare, släktingar, skattemyndigheter och kanske varandra.”*  
(Löfgren 1992, sid 365)

Manipulationen kan användas för att dölja en bakomliggande problematik. En person som har en ännu ej diagnostiserad neuropsykiatrisk problematik, kan förhala och manipulera för att undvika deltagande i en av socialtjänsten anordnad arbetspraktik. Bakgrunden kan vara att personen har erfarenhet av tidigare misslyckanden på arbetsplatser. Misslyckanden som kan ha neuropsykiatriska orsaker, t ex svårigheter med sociala kontakter, mycket människor, ostrukturerade arbetsplatser med splittrade sinnesintryck, att komma i tid, hålla överenskommelser etc.

Manipulationen är inte alltid en överlevnadsmekanism som man har med sig från barndomen. En missbrukare kan t ex ha utvecklat manipulationsteknikerna för att dölja och skydda sitt missbruk. Ibland handlar manipulationen helt enkelt om att på ett oärligt sätt få en annan människa dit man vill.

\*

I definitionen på manipulation ingår att manipulatören är medveten om vad han håller på med och att den andre blir lurad. En person som befinner sig i kris, eller är personlighetsstörd, kan sätta orimliga förhoppningar till vad hans behandlare kan utföra för honom. Till en början är det behagligt för behandlaren att bli idealiserad, men han börjar snart känna en press på sig att leva upp till idealiseringen. Till slut måste behandlaren sätta stopp. Han kan inte utföra allt det som han förväntas göra. Plötsligt vänds idealiseringen i nedvärdering. Behandlaren är inte vatten värd. I detta läge kan behandlaren uppfatta att han blivit utnyttjad, och dra sig tillbaka i besvikelse och bitterhet. Det är dock inte med nödvändighet så att behandlaren har blivit manipulerad i denna situation som beskrivits. Manipulationen förutsätter att det funnits en avsikt och medvetenhet i att man håller på att lura en annan människa.

När en sjuksköterska av tidsbrist inte övervakar en urinprovslämning och missbrukaren byter ut urinprovet, är detta bara en manipulation under förutsättning att sjuksköterskan inte räknat med att urinprovet kunde bytas ut medan hon var borta. Den andre måste alltså bli *lurad*.

\*

*”Man vet att man har att göra med en antisocial patient när man sätter sig ner för ett samtal i vetskap om att man kommer att bli lurad; och reser sig från samtalet efter att i alla fall ha blivit det.”*  
(Heilig 1999, sid 152)

\*

Nedan ges exempel på manipulationstekniker. Personen som manipulerar benämns M. Var vaksam på att det som beskrivs inte alltid nödvändigtvis måste vara en manipulation. Man måste hela tiden se att det kan finnas alternativa tolkningar till ett beteende. Det är väsentligt att tänka i hypoteser, där manipulationshypotesen är en bland flera tänkbara hypoteser till en persons handlande.

En del av manipulationsteknikerna är hämtade ur Gunnar Bergströms bok *Kriminalitet som livsstil* (1997) (även om de i denna bok beskrivs under rubriken "Förnekelse"). Teknikerna som presenteras i punktform nedan gör inte anspråk på att vara heltäckande och de lappar också delvis över varandra.

## Manipulationstekniker

\* *Splittra personer.* Manipulatören (M) tar kontakter med ett flertal olika personer och spelar ut dessa mot varandra, för att få igenom det han vill. Ungefär som när barnet vädjar till sin far: "Mamma säger att jag får!" M uttrycker sig vagt och ibland med antydningar, vilket gör det svårt att konfrontera osanningar. Han växlar mellan sanningar, överdrifter, vantolkningar och rena lögner. "Min socialsekreterare säger att du inte har utbildning för att förstå detta.", "Min läkare säger att jag är berättigad till socialbidrag!", "Jag har talat med din chef och han säger att..." Manipulatören testar olika hypoteser för att pröva vad det finns för motsättningar mellan människor. Eventuellt underliggande motsättningar kan lätt väckas upp. ("Han säger ju det om min kollega som jag tänkt hela tiden...") Motsättningar som kan vara personliga eller handla om regelverk eller olika ideologier inom behandling. Förhållningssättet är att vara källkritisk – stämmer uppgifterna som M lämnar? - samt att behålla nyanserna i relationen med personer som finns runt M. Att omedelbart kasta sig på telefonen och skälla ut sin samverkanspartner är inte att rekommendera. M får svårare att manipulera om flera personer som träffar M möts tillsammans. M kan då försöka skapa allianser och splittring genom att försöka träffa någon avskilt ("jag litar bara på dig") eller passa på att säga något väsentligt när någon tillfälligt lämnat rummet ("jag vill inte att hon får reda på detta, men jag vill berätta för er...").

\* *Lägga skuld.* Att skylla ifrån sig, är ett inte ovanligt, och kanske allmänmänskligt, handlingsätt. "Jag hamnade i dåligt sällskap", kan man höra såväl ungdomar som kriminella vuxna säga. (Många gånger kan man undra om det inte var personen ifråga som var det dåliga sällskapet...) Att göra en annan person ansvarig för det man själv gjort, kan vara ett effektivt sätt att få igenom det man önskar. En missbrukare kan t e x göra sin anhörige eller socialsekreterare ansvarig för att han återfallit i missbruk. Förhållningssättet är att ta ansvar för det man eventuellt gjort fel, men ansvar för mer än det skall man inte ta.

\* *Inställsamhet.* Att visa på mina goda egenskaper och antyda min överlägsenhet över andra människor, t ex tidigare behandlare.

\* *Nedvärdering.* En missbrukande person kan, med antydningar eller mer rakt på sak, inkompetensförklara sin behandlare och därmed skapa osäkerhet hos behandlaren och ge förutsättningar för att kunna driva igenom det M vill. Behandlaren är utbildad/för teoretisk, oerfaren/utbränd, har ingen egen erfarenhet av missbruk/är bara en gammal missbrukare, har enbart erfarenhet som f d alkoholist och vet ej något om att vara narkoman, är f d amfetaminist men vet inget om hur det är att vara heroinist... M prövar sig fram med olika hypoteser tills han hittar en svaghet eller osäkerhet hos behandlaren. På samma sätt prövar kvinnomisshandlaren olika hypoteser för att trycka ned kvinnan. En del vildsinta gissningar utan någon substans i, men han tar hela tiden upp nya saker tills han hakar tag.

\* *Gränsöverskridande frågor och gåvor.* Att ställa personliga frågor som går innanför ens integritet kan vara ett sätt att skapa osäkerhet, få övertag och kontroll över en person. Att göra en myndighetskontakt till en privat relation, kan försvåra för myndighetspersonen att fatta sakliga och opartiska beslut. Gåvor kan också vara ett sätt att få känslomässig kontroll över den som mottar dem. Patienten vet att behandlaren har gåvan i sitt hem, ser den dagligen och då påminns om patienten.

\* *Byta fokus.* Att fokusera på en detalj kan totalt förvrida perspektivet i en diskussion som handlar om något mycket viktigare än det som kommer att dominera samtalet. Plötsligt sitter man och diskuterar sina egna parkeringsböter istället för det grova råån som klienten utfört.

\* *Pendla mellan aggressivitet och värme.* Underliggande aggressivitet hos M kan vara ett sätt att hålla ifrån sig besvärliga frågeställningar. Man känner av aggressiviteten under samtalet och undviker därför att konfrontera de manipulationer och motsägelser man hör hos M. Ibland kommer aggressiviteten upp till ytan hos M och man utsätts då för en kanonad av förolämpningar, förakt, nedvärderingar och mer eller mindre uttalade hotelser. Man får använda all sin kraft till att stå emot, att inte låta sig kränkas, att lyfta upp de underliggande hotelserna till ytan så de blir tydliga osv. I den mån man överhuvudtaget ges möjlighet att yttra sig. Därefter kan M blixtnabbt byta sinnesstämning och ge beröm, uttrycka uppskattning, skämta och uttrycka vänlighet. De snabba bytena av sinnesstämning skapar förvirring och osäkerhet. Man kan känna en irrationell tacksamhet mot M som slutat angripa en och nu är servil och vänlig igen.

\* *Rättfärdigande.* Bergström (1997) har beskrivit kriminella tankemönster för att rättfärdiga brott. ”Resonemangen handlar ofta om hur mycket han /brottslingen/ blivit bestulen av samhället...” (Bergström 1997, sid 113) Den kriminelle kan betona att han inte belastar samhället genom att leva på socialbidrag etc. Kriminaliteten drabbar ingen (”De får ändå ut det på försäkringen...”). Svensson är också kriminell (skattefiffel, hembränt). Om inte samhället skapade olyckliga människor skulle ingen köpa narkotika. Vilka är egentligen de verkliga brottslingarna i samhället? Brottslingen kan också hänvisa till hur hygglig han är mot alla dem han inte rånar och misshandlar. (Bergström kategoriserar dock inte detta som rättfärdigande, utan ”sentimentalitet”, a a sid 117) Brottslingen stjälar inte av gamla, barn och fattiga. Han misshandlar inte kvinnor eller våldtar barn. ”Den kriminelle kan mycket väl stjäla på måndag och hjälpa en gammal dam över gatan på tisdag, göra ett inbrott på torsdag och sitta barnvakt på fredag.” (a a sid 179.) Jfr hustrumisshandlaren som slår sin fru på lördagkvällen och kokar sylt med barnen på söndag. Risker är att omgivningen alltför mycket går in i M:s tänkesätt och framhållande av sina goda egenskaper, och därmed förstärker rättfärdigandet.

\* *Vaghet* har nämnts tidigare. Det man inte ger exakta svar på behöver man inte heller ta ansvar för. Förhållningssättet är att ställa precisa frågor. ”Har du alkoholproblem?” leder lätt till ett nekande svar. Mer precist är att fråga: Hur många gånger har du omhändertagits av polisen p g a berusning? Varit inlagd för avgiftning? Dömts för rattfylleri?

\* *Minimera och bagatellisera* hänger ihop med vaghet. Missbrukaren uppger ofta (men inte alltid) att han druckit mindre än vad han gjort. Hustrumisshandlaren att han slagit mindre än vad som faktiskt framkommit av polisrapport och läkarintyg. En annars

mycket verbal man kan beskriva misshandeln av sin fru i ett par meningar. ”Jag kom hem och hon började gräla och slå på mig och då tryckte jag upp henne i väggen för att lugna ner henne.” Förhållningssättet är även här att fråga detaljerat. Först kom du in genom dörren, var befann sig barnen, var din fru vaken, hängde du av dig rocken? Och så vidare, sekvens för sekvens.

\* *Definiera om problemet.* ”Bara jag får arbete och bostad kommer allt att lösa sig.” ”När vi flyttar ifrån den här stan och dina släktingar kommer allt att bli bra.” När huvudproblemet i själva verket är något helt annat och mycket större som inte löses på föreslagna sätt.

\* *Använda positivt värdeladdade ord.* ”Jag tar fullt ansvar för vad jag gör, men hade inte du betett dig så här hade det aldrig hänt.” M använder positivt värdeladdade ord som ansvar, respekt, stolthet etc, utan att förstå innebörden av dem. M vet att dessa ord låter bra och leder till positiva konsekvenser om man använder dem. ”Jag respekterar den som respekterar mig.” Samma person kan ha begått ett grovt rån strax innan han yttrar detta. Ett brott som är kränkande och allt annat än respektfullt mot den som drabbas. Vi är vana att nicka instämmande till någon som säger att han inte vill skylla ifrån sig och att han är beredd att ta sitt straff. I samma mening kan emellertid raka motsatsen yppas. Att använda orden på detta sätt skapar förvirring hos den som lyssnar.

\* *Föregå det som önskas.* M för in samtalet på detaljer om vilken färg man skall måla om det kommande torpet med, hur man skall möblera etc. Detta innan partnern ens har sagt ja till att införskaffa ett sommatorp. Missbrukaren som sökt socialbidrag till nya kläder, diskuterar ingående med tjänstemannen hur pengarna skall betalas ut. Detta långt innan beslut överhuvudtaget är fattat om personen är berättigad till klädbidrag. Att föregå det som önskas är ett effektivt sätt att få igenom sin vilja. Det är svårare att säga nej när man gått in i en diskussion ”som om allt redan var bestämt”.

\* *Tänja på regler.* M ifrågasätter en regel som finns. Ifrågasättandet kan låta helt adekvat. ”Om ni accepterar det här, varför då inte också acceptera det här som är nästan exakt samma sak?” Att säga nej känns ologiskt och man vill inte bli betraktad som en paragrafryttare. Sedan går M vidare med nästa steg. Ibland är reglerna outtalade och en skicklig manipulator ställer då aldrig sitt ”offer” inför tydliga val, utan glider närmast omärkligt vidare mot sitt mål.

\* *Förmå andra att överträda regler.* M kan också försöka få en annan person att stegvis gå över gränsen för vad som är acceptabelt/lagligt. Detta för att få hållhakar och binda personen till sig. Kriminalvårdare kan råka ut för detta; det som från början bara är vanlig hygglighet gentemot en intagen, leder ett par år senare till att vårdaren smugglar in narkotika på anstalten. Hemlighållande och allianser är illavarslande tecken... Även på vissa arbetsplatser introduceras stegvis nyanställda på detta sätt i en kriminell kultur: ”Du är varmt välkommen hit! Här har vi högt i tak och det är viktigt att Du säger vad Du tycker. Där borta står tvättmaskinen som Du kan använda privat om Du skulle behöva. Chefen behöver ju inte veta allt. Och tvättpulver kan Du också ta om Du har glömt någon gång. Som sagt var: Varmt välkommen!”

\* *Känslomässig utpressning.* Antydningar eller mer öppna hotelser om att M skall skada sig eller ta livet av sig, återgå i missbruk, göra slut på förhållandet etc, om M inte får sin vilja igenom.

\* *Lögner*. Vi har ofta svårt att tänka oss att människor ljugar oss rätt upp i ansiktet. Personer med bristande skam/skuld känslor kan möta en med aggressivitet eller rycka på axlarna när man slutligen efter många undanflykter, bortförklaringar och motangrepp, lyckas konfrontera dem med att ha ljugit. ”Det är klart jag ljög. Det förstår du väl i min situation. Efter allt vad du gjort mot mig. Har aldrig du ljugit någon gång?”

\* *Gå med (fast man i själva verket tycker tvärtom)*. Ett exempel är behandlaren som blir som han tycker utsatt för orättfärdig kritik av en patient, men väljer att tillämpa s k ”verbal jiu-jitsu”. Dvs han går inte i försvar utan håller med om kritiken: ”Jag är medveten om att jag har fel och brister och inte är världens bästa behandlare” Behandlaren går med patienten tills patienten vänder och börjar ta upp positiva sidor hos behandlaren. Ett annat exempel är missbrukaren som fogar sig i alla regler på institutionen, aldrig argumenterar emot och håller med om allt som sägs. Med syfte att så snabbt och smidigt som möjligt ta sig igenom behandlingen utan att behöva förändra sig.

\* *Skapa tidsbrist*. Det är lättare att gå in i en manipulation om man får tidspress på sig. M kan avsiktligt skapa denna tidspress och också engagera andra personer i samma syfte.

\* *Låtsas hjälplös*. M kan framställa sig som hjälplös och därmed få människor i hans omgivning att gå in och agera för hans räkning. M beskriver sig som ett offer för omständigheterna och utsatt för ständiga oföretter från myndighetspersoner. Självt är M utan möjlighet att påverka och styra sitt liv.

\*

Jag vill åter påpeka att man måste tänka i hypoteser och med alternativa tolkningar. Allt behöver inte vara manipulativt som stämmer in på ovanstående punkter.

Heilig (1999, sid 152) beskriver hur patienter med antisocial personlighetsstörning kan få människor att gå in och ”kämpa som ombud” för dessa patienter. Personer runt omkring den som manipulerar kan alltså av missriktad välvilja, okunskap eller omedvetenhet, ibland i kombination med rädsla, förstärka de ovan beskrivna manipulationerna.

Har man tid och möjlighet att diskutera med andra minskar risken för att bli manipulerad. Är man osäker inom ett område är risken större att man blir lurad än om man är expert inom sitt område. Vet man något om motorer är det lättare, men ingen garanti, att genomskåda en oärlig bilförsäljare. ”För konsten är ju den...att hela tiden hålla blicken stint fäst vid den skruttiga bilen och inte låta sig dras med av bilförsäljarens charmiga svada.” (Sten Levander i SvD 990609) (Betänk vad det står i läkarintyget och polisrapporterna när hustrumisshandlaren kommer med sina bortförklaringar och motangrepp.)

Bergström (1997) skriver följande om förhållningssätt vid inledande intervjuer med kriminella personer som är förnekande/manipulerande:

\* Konfrontera inte klienten alltför hårt med misstankar om att han förnekar/ljugar.

- \* Ställ konkreta frågor om fakta som är svåra att ljuga om eller svara ot tydligt på.
- \* Pressa försiktigt efter konkreta svar.
- \* Håll er till uppgiften som intervjun gäller och acceptera inte att byta ämne.
- \* Acceptera inte förnekelsen men ställ inga motfrågor i en anklagande ton.

(Bergström 1997, sid 180)

Man kan bjuda in till manipulationer, skapa förutsättningar för dem. T ex om man inom socialtjänsten ställer en mängd välvilliga frågor till en klient om hur han gjort för att hålla sig nykter och drogfri samtidigt som klienten vet att han blir utskriven från sitt boende eller riskerar att ej beviljas socialbidrag om han säger sanningen, att han missbrukat.

\*

*En person med missbruksproblem och stark kriminell identitet skall slussas ut från fängelset. Socialsekreteraren åker med klienten på informationsbesök till ett behandlingshem långt ute på landet. Socialsekreteraren ser under besöket den vackra naturen, sjön man kan fiska i, det lilla samhället en bit bort med möjlighet till social träning. Klienten ser avlägset belägna sommarstugor, olåsta bilar, ett postkontor långt från närmaste polisstation... (Skall man kunna stödja människor och undvika att gå in i manipulationer, är det väsentligt att känna till hur de tänker. Detta handlar alltså inte om cynism, utan tvärtom om medmänsklighet.)*

*Ett annat exempel. En ny person börjar i en väl inarbetad arbetsgrupp. Han är engagerad och driftig. Drar igång projekt. Påpekar för dig att chefen inte verkar ha sett din kapacitet. Påtalar även förtroligt vissa bitska sanningar om dina arbetskamrater. Sådant du lagt märke till och retat dig på ibland, men inte mer än så. Nu ifrågasätter du själv hur du kunnat arbeta med dessa människor så länge. Den nyanställde talar om dig och honom som ett oslagbart par. Han säger att du har hur stor kapacitet som helst om du bara fick arbeta i en mer "kompetent miljö". Du engagerar dig starkt i ett av hans projekt. Så en dag är han borta. Det framkommer oärligheter han medverkat i. Hans projekt och stora arbetsinsats verkar mest ha varit luftslott. Och du är kvar. Med din gamla arbetsgrupp. Medan mannen dragit vidare för nya äventyr, utnyttjanden och manipulationer. (Den som lagt ett stort engagemang i något har lättare att drabbas av bitterhet och stor besvikelse, än den som känt igen signalerna och haft manipulationshypotesen med i tankarna.)*

\*

Slutligen. Man kan inte alltid gå omkring med säkerhetslina och vara vaksam jämt och ständigt. Och i vissa perioder av livet är vi mer sårbara för manipulationer. Ibland blir vi lurade. Det viktiga är då att se var skulden ligger. Det är lätt att ta på sig skuld för det som egentligen en annan person bär ansvaret för...

En professionell person som arbetar med människor som kan vara manipulativa, eller i miljöer som frammanar manipulationer hos människor (om man vill uttrycka det så), bör dock ta till sig kunskapen om manipulationens väsen.

## Litteratur

- Bergström, G (1997, 2002): *Kriminalitet som livsstil*. Egalité. Falun.
- Berry, C R (1990): *Hjälpa andra – stjälp sig själv*. Natur och Kultur. Stockholm.
- Heilig, M: (1999): *Beroendetillstånd*. Astra Läkemedel. Södertälje.
- Lafolie, P (1989): *Knarkanalyser i urin*. ConTemp. Södertälje. (Torr titel, intressant bok. Engagerat skrivet, bl a om manipulationstekniker inom missbrukarvården.)
- Löfgren, B; Nelson-Löfgren, I (1980, 1992): *Alkohol. Rus, missbruk, behandling*. Prisma. Stockholm.
- Nilsson, G; Silfving, T (2001): *Farliga relationer? – om borderline*. Cura. Falun.
- Stein, C (1999): "Psykopater är omöjliga att bota" Intervju med Sten Levander. SvD 990609.
- Weinberg, J R (1990): *Intervjuteknik. Hur man tar reda på om någon är alkoholist*. Propius. Stockholm. (Hazeldenskrift)

Copyright © 2002 Jan Eriksson