

**DAVID
WASKURI**

Mörk psykologi

**Så skyddar du
dig mot manipulation,
vilseledning & lögn**

BONNIER FAKTA

Innehåll

Förord Varför trendar mörk psykologi? 7

– del 1 –

vad är mörk psykologi?

Kapitel 1 Att identifiera manipulation 13

Kapitel 2 Mästermanipulatorer 27

Kapitel 3 Att skydda sig mot mörk psykologi 47

– del 2 –

manipulatorernas olika tekniker

Kapitel 4 Kärleksbombning 63

Kapitel 5 Lögner, gaslighting
och semantisk förvrängning 79

Kapitel 6 Omvänd psykologi 105

Kapitel 7 Tyst behandling 113

Kapitel 8 Begränsning av val 129

– del 3 –

reflektion och vägen framåt

Kapitel 9 Etiska aspekter av manipulation 141

Kapitel 10 Självreflektion: Är du en manipulator? 151

Kapitel 11 Så bygger du hälsosamma relationer 163

Slutord Lycka till! 185

Referenser 189

Varför trendar mörk psykologi?

Blir du ofta övertalad att göra som någon annan vill? Kanske sätter du rent av dina egna behov åt sidan för att underlätta för någon annan? Då kan du vara utsatt för mörk psykologi. Men misströsta inte, i den här boken får du lära dig att identifiera den, så att du kan se när den används i din närhet. Då kan du också skydda dig mot den.

Mörk psykologi förekommer i alla typer av mänskliga relationer. Du kan möta den hos en kärlekspartner, hos vänner eller kollegor, ja till och med hos dina barn. Och det är inget nytt fenomen, folk har i alla tider intrigerat och manipulerat för att få sin vilja igenom. Men den senaste tiden har det pratats mycket om mörk psykologi på sociala medier, bland annat på Tiktok. Kanske har du sett klipp som uppmanat dig att använda manipulativa metoder? Det finns till och med de som ger konkreta tips på hur man kan utnyttja och manipulera andra.

Termen mörk psykologi används dock inte av psykologer, utan är främst ett begrepp inom populärpsykologin. Där används det för att ringa in en rad manipulativa beteenden, och det är i det sammanhanget som det har blivit en "rolig innegrej". Men manipulation är ett kraftfullt och farligt vapen för den som har dolda avsikter och vill kontrollera andra. Och eftersom mörk psykologi nu alltså trendar på

sociala medier är det extra viktigt att klargöra vad det är, varför det används och hur du kan upptäcka det i tid – så att du slipper bli drabbad.

Jag är legitimerad psykolog, psykoterapeut och socionom, och jag ser allt det här som en oroväckande utveckling. Att använda mörk psykologi kan kanske vid en första anblick verka oskyldigt, men det har nästan alltid negativa och ofta skadliga effekter för den som blir utsatt. Men med kunskap och medvetenhet kan du identifiera och hantera osunda situationer som uppstår, såväl privat som i arbetslivet eller online. I den här boken vill jag därför lära dig att känna igen mörk psykologi, så att du kan identifiera när den används i din närhet. Jag kommer att presentera några personlighetstyper du ska se upp för, förklara varför kärleksbombning kan vara destruktivt och visa hur gaslighting kan förvränga din världsbild. Jag kommer också att gå igenom några olika metoder för hur man kan försvara sig, och jag har utvecklat några strategier du kan använda för att undvika att bli utsatt. Dessa kan du också läsa om i den här boken.

Så, vad är egentligen mörk psykologi? I de tre första kapitlen kommer du få lära dig att identifiera manipulation och att hantera manipulatörer, både de som manipulerar omedvetet och de som är mästare på det. Längre fram i boken kommer jag att mer utförligt beskriva och kategorisera olika typer av mörk psykologi, men jag vill redan nu nämna de fyra sfärerna som jag ser att mörk psykologi framträder i. Dessa kan du ha med dig i bakhuvudet när du läser:

Den första sfären är den privata. Här är vi som allra mest sårbara och det är i den sfären som mörk psykologi riskerar att göra allra mest skada för dig som individ. Därför är det främst den sfären som jag belyser i den här boken.

Den andra sfären är den digitala. Eftersom det än så länge

är relativt lätt att agera anonymt på internet är det ganska lätt att använda manipulation i olika forum: det går ofta att undkomma personligt ansvar. Falsk information och felaktiga nyheter skapas och sprids med hjälp av nättroll, bland annat i syfte att trakassera, påverka och vilseleda.

Den tredje sfären är den kommersiella, där man genom marknadsföring och reklam försöker påverka konsumenter och styra deras beteenden. Det leder många gånger till att man fattar beslut som man aldrig hade fattat utan manipulativ påverkan.

Den fjärde sfären finner man i samhällsfrågor med politisk underton. Här är syftet att manipulera och påverka individens åsikt i den aktuella debatten och i samhällsrelaterade frågor. Den här sfären "växer" i samband med till exempel riksdagsval.

Med den här boken hoppas jag kunna rikta ljus mot den mörka psykologin och, med hjälp av er som läser och tar till er, mildra de negativa effekter och konsekvenser som fenomenet annars kan åsamka.

Och om du som läser detta känner att du ibland använder mörk psykologi själv, kommer du förhoppningsvis att förstå den negativa kraft som du riktar mot folk omkring dig – och genom boken se hur du kan vända ditt destruktiva beteende till ett sunt. För nyckeln är att se, förstå och få kunskap om problemen. Och det gäller såväl dig som är utsatt som dig som utsätter andra.

– DEL 1 –

Vad är mörk psykologi?

Att identifiera manipulation

Det ringer på dörren. En propert klädd och vänligt leende säljare möter dig när du öppnar. Hen presenterar en lyxigare variant av ett till synes vanligt par strumpor för den ringa kostnaden av 199 kr. Erbjudandet låter okej men du behöver egentligen inga nya strumpor. Därför säger du att du inte är intresserad. Säljaren lägger då till:

”Jag förstår, men kanske ska du fundera ett varv till? Erbjudandet är tidsbegränsat så det gäller att passa på!”

Innan du hinner svara eller ens ta in det säljaren precis sagt, lägger hen till:

”Dessutom kan jag tänka mig att sänka priset ytterligare – bara för dig! Om du köper två par strumpor får du båda för bara 299 kr. Och du kan välja vilka färger du vill ha. Bra va!”

Så nu står du plötsligt med en ”dunderdeal”, bara för dig och bara i dag. Och säljaren hävdar dessutom att du kommer att bli så otroligt nöjd. Hen har till och med statistik med sig över hur nöjda alla tidigare köpare har varit.

Plötsligt känns det svårt att säga nej, kanske skulle du till och med känna dig lite dum om du inte nappade på erbjudandet. Så för att slippa vara dum, eller åtminstone för att slippa diskussionen, så säger du ja tack till att köpa två par. Det kan det ju vara värt för att ta dig ur det här. Och strumporna kanske är så där bra som säljaren säger.

Säljarens leende blir om möjligt ännu större och hen tar dina uppgifter, samtidigt som hen säger att de också säljer tröjor i samma material.

”Jag lägger gärna till en tröja för endast 299 kr ytterligare. En tröja som egentligen kostar 499 kr.”

Du tvekar igen, du hade ju precis tagit dig ur situationen, och funderar på vad du ska göra. Säljaren tar chansen och säger:

”Du kan ju alltid ge bort tröjan i födelsedagspresent. Kanske till något av barnen? Våra undersökningar visar att just den här tröjan är mycket populär och många har också gett bort den till andra – som varit så nöjda.”

Eftersom du redan har gått med på den första dealen känner du att du lika gärna kan gå med på den här också, så du nickar till slut än en gång. Säljaren tar betalt och räcker över varorna till dig.

Kvar står du med två par strumpor och en tröja som du varken ville ha eller behövde.

Manipulation sker överallt. Politiker, säljare och familjemedlemmar försöker då och då påverka dina handlingar och beteenden. Barn försöker övertala sina föräldrar att få en leksak till, föräldrar försöker i sin tur att få sina barn att gå och lägga sig i tid. De flesta använder sig av olika typer av manipulation dagligen, men i ett kortsiktigt perspektiv. Den här typen av påverkan är naturligtvis ofarlig. Men när syftet är långsiktigt och den som manipulerar gör det enbart för egen vinnings skull och utan omsorg om andra, då är det ett destruktivt beteende som riskerar att skada andra.

Att utsättas för någon form av manipulation kopplas ofta samman med en förvirrad hjälplöshet hos den som blir drabbad. Det är en känsla som är komplex och svår att hantera.

De manipulativa teknikerna kan vara svåra att genomskåda,

det kan handla om något så enkelt som att din partner berömmar dig för att få dig att utföra olika hushållssysslor oftare. Det hela kan också vara mera rakt på, som att med uttalade hot säga att man vill avsluta en relation om vissa önskemål inte uppfylls. Manipulatören är övertygande och är duktig på att identifiera dina svagheter – för att utnyttja dem.

Låt oss titta närmare på exemplet med strumpförsäljaren. Vilka tekniker använder säljaren för att övertala dig att köpa produkten – som du varken behöver eller vill ha?

Genom att säga att erbjudandet bara gäller under en begränsad tid eller att det bara finns ett begränsat antal varor kvar skapar säljaren en känsla av brådska. Den leder till att du känner att du måste ta ett beslut där och då, utan att få fundera igenom det hela. Och det är precis det som är syftet: att stressa dig så att du lättare bejakar erbjudandet.

Ingen vill ju missa en "fantastisk affär"! Genom att säga att priset kommer att gå upp eller att produkten bara finns att köpa under en begränsad tid får säljaren dig att känna att du förlorar på att inte köpa den direkt. Här kan också en känsla av gruppsytryck spela in, om säljaren till exempel säger att andra har tagit chansen till erbjudandet som du nu riskerar att missa (om du inte säger ja direkt).

Säljaren kan också anspela på ditt samvete genom att betona att hen nu har lagt ned tid och energi på dig att du därför är skyldig att handla. Säljaren kan också vara "snäll" och ge dig specialerbjudanden av olika slag, vilket ytterligare bidrar till känslan av att behöva ge något tillbaka.

Säljaren kan överdriva fördelarna med produkten och med hjälp av löften och falska påståenden skapa en känsla av att den är oundgänglig för dig, att den är nödvändig i din vardag och i ditt liv. Här kan säljaren överdriva och få det att framstå som att produkten kan lösa i princip alla dina problem.

Lär dig identifiera mörk psykologi

I exemplet med säljaren har hen använt en kompott av de tekniker som nämns ovan. Medan situationen äger rum kan det vara svårt att identifiera manipulationen, och då är det i sin tur naturligtvis svårt att stå emot. Risken är att du i stället känner dig utsatt, du kan till och med få svårt att förstå dina egna känslor i stunden.

Genom att använda dessa manipulationstekniker lyckas alltså säljaren övertyga dig om att köpa produkten, oavsett vad du tycker om den. Och oavsett hur manipulationen sker så är det viktigt att kunna identifiera att den sker. För de tekniker som beskrivs ovan är nämligen desamma som manipulatörer i alla former använder sig av, inte bara säljare i en försäljningssituation. De är manipulativa beteenden som existerar överallt och syftar till att få dig att känna att du är beroende av någon eller något, så att den som manipulerar kan få kontroll över dig, ett litet steg i taget. Och det är det som den här boken fokuserar på: manipulation i olika mellanmänniskliga relationer.

Första steget till att identifiera manipulation är att förstå dess syfte och hur den kan te sig. Följande fem benämningar på beteenden och tillvägagångssätt kan vara bra att känna till:

EMOTIONELL MANIPULATION

Manipulatören kan utnyttja din känslomässiga sårbarhet och skapa en känsla av beroende genom att ge dig kärlek, uppmärksamhet eller bekräftelse när du behöver det. Hen får dig helt enkelt att känna dig älskad – så länge hen vinner på det. Manipulatören kan få dig att tro att du skulle bli ensam och oälskad utan hen.

FYSISKT BEROENDE

Om manipulatören erbjuder dig fysiska resurser eller till och med så basala ting som mat, boende eller pengar, kan du känna dig beroende av manipulatören för ditt välbefinnande eller till och med för din överlevnad. Det här kan till exempel uppstå om du bor ihop med personen som manipulerar dig.

EKONOMISKT BEROENDE

Om manipulatören kontrollerar dina ekonomiska resurser eller är den som ger dig pengar eller någon annan form av ekonomiskt stöd, kan du känna dig beroende av hen för din ekonomiska överlevnad. I det här fallet har manipulatören koll på din ekonomi och hen skapar en distans mellan dig och ditt ekonomiska oberoende.

SOCIALT BEROENDE

Om manipulatören är den dominanta personen i ditt sociala umgänge eller den som ger dig social status eller acceptans hos andra, kan du känna dig beroende av hens närvaro eller godkännande. I de här fallen kan manipulatören få dig att känna dig socialt värdelös utan hen, men värdefull när du är vid hens sida.

Manipulatören kan använda psykologiska strategier för att förvränga din uppfattning om verkligheten och skapa en känsla av beroende. Det kan ske genom att manipulatorens övertygar dig om att du behöver hen för att känna trygghet och säkerhet eller för att kunna navigera i livet. Här skapar manipulatorens en känsla av att du inte har kapacitet att hantera livet utan manipulatorens.

Vad gör du sedan?

När du har identifierat det manipulativa beteende du är utsatt för är det viktigt att försöka kommunicera detta till manipulatorens. När det gäller den privata och den digitala sfären kan man ofta stöta på personer som inte är medvetna om att deras retoriska förmåga består av manipulativa tekniker. De kan till och med anse att de har mycket god social förmåga och är kanske inte medvetna om att de manipulerar andra.

Beroende på vem det är som du känner dig manipulerad av kan det vara av olika vikt att ta upp det. På sociala medier är det kanske enklast att bara sluta diskutera eller blockera personen, men i den privata sfären är det viktigt att bemöta beteendet. Manipulatören är som sagt kanske inte ens medveten om det hen gör, och bara genom att ta upp problemet ökar du medvetenheten och kan därmed sätta gränser. Så om du har att göra med en person som inte känner till sitt beteende kan bara det faktum att du tar upp frågan lösa problemet.

I andra fall är manipulatorens högst medveten om vad hen gör. En vanlig manipulativ teknik är att få dig att känna skuld eller ansvar för hens känslor om du skulle påpeka saker om

hens beteende. Men du har aldrig ansvar för de känslor som någon annans agerande ger upphov till! I en situation där du finner dig manipulerad har du enbart ansvar för dina behov och känslor. För att lyckas nå fram till den som manipulerar kan det dock vara en god idé att ta upp saken på ett ödmjukt och respektfullt sätt.

Om du befinner dig i någon form av förhandlingsposition, vilket ju framför allt sker i den kommersiella sfären, är det viktigt att vara medveten om att i princip all marknadsföring bygger på någon typ av manipulation. Nästan all reklam du stöter på är utformad för att påverka dig, och om någon försöker pressa dig att göra något som du inte känner dig bekväm med är det viktigt att sätta en tydlig gräns och inte ge efter. Det viktiga här är att kunna identifiera att någon vill ha något av dig, och vad, så att du kan fatta ett eget välgrundat beslut angående om det är något du vill eller inte. När du vet det kan du sätta gränsen där du vill ha den.

Manipulation i den digitala världen

I den digitala världen är flödet av information enormt, vilket gör att risken att bli utsatt för någon form av manipulation är stor. För den som utövar mörk psykologi finns oändliga möjligheter att hitta sina offer på nätet, kanske framför allt på olika sociala plattformar.

Den mest effektiva manipulativa tekniken är, som du nu vet, att spela på dina känslor. Genom att skapa rädsla, ilska eller förvirring, precis som säljaren av de fantastiska strumporna, kan manipulatören påverka hur du uppfattar viss information och hur du sedan fattar beslut utifrån den.

Eftersom informationsflödet är så enormt är sannolikheten

stor att du väljer att läsa till exempel nyheter på sidor som är "klickvänliga". Vad som är klickvänligt kan variera, men det är ofta starka ord med tydliga, känslomässiga kopplingar, gärna till känslor som ilska, sorg eller hat. De mer neutrala sidorna med vänligare ord och formuleringar får sällan samma uppmärksamhet.

Retorik är således manipulatorens främsta vapen. Genom att använda emotionellt laddade ord i rubriker skapar den eller de som vill manipulera en starkare koppling till den tänkta målgruppen vilket i sin tur ökar interaktionen. Syftet här är just att fånga dig som läsare och indirekt manipulera så att du tar del av deras information. I den kommersiella sfären handlar detta om att få dig att köpa något, bli medlem någonstans eller starta en prenumeration, i den digitala och den politiska sfären handlar det om att få dig att tro på en åsikt, en ideologi eller ett parti, och i den privata sfären är retoriken du stöter på från människor i din närhet som vill påverka dig. I den privata sfären sker det ofta mer subtilt och som jag skrivit innan inte alltid medvetet. Det kan vara något så enkelt som att dina vänner eller din partner vill något som du inte vill.

Politik och trollning

I de digitala och politiska sfärerna har du troligtvis stött på en mer dold variant av retorisk manipulation: trollning. Begreppet kommer från början från fiskeindustrin och handlar om hur en fiskelina med beten dras genom vattnet för att locka och fånga fiskarna. På samma sätt använder manipulatörer online olika typer av "beten" för att manipulera dig och därmed styra dina perspektiv och beteenden. Syftet är ofta

att skapa uppmärksamhet genom ett provokativt och kontroversiellt beteende, vilket ofta sker på bekostnad av andras välbefinnande.

Ett klassiskt exempel på trollning är den ryska kampanjen under presidentvalet i USA 2016. Rysslands troll skapade datusentals olika fejkkonton på sociala medier för att sprida påhittad information, förvränga fakta och attackera den politiska sida som de ville få människor att inte rösta på. De gav sig också in i högaktuella samhällsfrågor gällande till exempel rasism och hbtqi-rättigheter för att skapa motsättningar, och de spred även felaktig information kring själva processen att rösta. Detta skapade osäkerhet hos mottagarna vilket ledde till ett minskat förtroende för demokratin, vilket i sin tur skapade splittring.

En annan variant av retorisk manipulation är konspirationsteorier, något som alltid har haft en mystik kring sig. Konspirationsteorier ger till synes enkla förklaringar på invecklade skeenden, och eftersom människan psykologiskt har ett behov av att skapa sammanhang genom att analysera och dra slutsatser – att få svar på frågan "varför?" – så lockas många till konspirationsteorier.

Ett exempel är en konspirationsteori som dök upp under coronapandemin. Plötsligt började det figurera inlägg om att det rapporterats fler fall av covid nära 5G-master än i andra områden, något som väckte misstänksamhet hos många. Ganska snabbt skapades en "sanning" kring att risken för smitta är större i närheten av 5G-master. Mer trolig är dock den enkla förklaringen att det bor fler människor i närheten av dessa master och att det därför rapporteras fler fall från dessa platser.

Konspirationsteorier är i de flesta fall utformade för att få dig att ifrågasätta den egentliga sanningen och för att du

ska tro att samhället och "etablissemangen" är ondskefulla aktörer som i hemlighet planerar, manipulerar och kontrollerar händelser för sin egen agendas skull. Detta leder till misstro mot både myndigheter och vetenskapliga fakta vilket i förlängningen utgör ett hot mot seriös information, och i vissa fall, som i exemplet kring det amerikanska valet 2016, mot demokratin.

Att vara kritisk

Manipulation förekommer alltså på olika ställen och i olika skepnader: som allt från falska experter och vilseledande texter till videor med manipulerat innehåll. Det här leder till att det skapas "sanningar" som inte är sanna: falska narrativ. Detta kallas också i folkmun nuförtiden för "fake news". Därför behöver vi vara kritiska till de budskap som förmedlas.

För att kunna värja dig mot manipulation behöver du kunna skilja på fakta och rena påhitt. Detta är kanske som allra viktigast när det gäller manipulation i den digitala sfären, men gäller även i övriga sfärer. Det bästa sättet att identifiera digital manipulation, oavsett om det gäller privata frågor på sociala medier, troll eller rena konspirationsteorier, är därför att våga ifrågasätta och att kontrollera fakta – helt enkelt att vara källkritisk. Det är också viktigt att förhålla sig ansvarsfullt till den information som figurerar digitalt och inte dela eller på annat sätt sprida information som kanske är falsk. Känner du på dig att det kanske inte är sant? Avvakta och försök ta reda på mer! Just källkritik är A och O när det gäller digital information.

Genom att lära dig att känna igen de tekniker som trollen använder för att väcka uppmärksamhet, och genom att bli medveten om dina känslomässiga reaktioner, kan du minimera risken att falla offer för manipulation. Du utvecklar därmed också ditt kritiska tänkande. Att agera lugnt och sansat och inte reaktivt är A och O för att lyckas med en kritisk analys.

När du har lyckats identifiera något som ett manipulativt beteende är det viktigt att inte blunda för varningstecknen. Det kan röra sig om att någon vill manipulera dig i en privat relation, att någon försöker styra ditt beteende genom någon digital kanal – eller rätt och slätt reklam. Men när du har lärt dig att känna igen manipulationens olika nyanser kan du stå upp för dig själv och dina värdegrunder och därmed också skydda dig själv. Då kan du undvika att bli utsatt och i stället satsa på hälsosamma relationer och på att behålla dem.

Här bör tilläggas att all retorik så klart inte är manipulativ på ett negativt sätt, men fokus i den här boken är att lära dig att identifiera manipulation och att bli medveten om den påverkan den kan ha på dig utan att du märker det.

Många manipulatörer använder flera metoder samtidigt, om vartannat eller i olika situationer. Men med hjälp av uppdelningen i den här boken kan du identifiera de olika teknikerna och därmed lättare navigera i manipulationens mörka träsk.

Kom ihåg!

— KAPITEL 1 —

- De flesta som blir utsatta för mörk psykologi märker till en början inte vad som händer. Därför är det viktigt att lära sig hur manipulation fungerar.
- Genom att öka medvetenheten kring mörk psykologi kan du lära dig att identifiera beteenden och tekniker.
- De flesta som utövar mörk psykologi gör det medvetet, med en tydlig och väl genomtänkt strategi, för att uppnå egna syften.
- Vissa utövar dock mörk psykologi utan att själva vara medvetna om det. De förstår sällan konsekvenserna av sitt agerande.
- Först när du lär dig att identifiera mörk psykologi kan du skydda dig mot den.
- Genom att så många som möjligt lär sig att känna igen mörk psykologi kan vi hjälpas åt för att skydda varandra.

Mina praktiska tips

De här punkterna är bra att ha i åtanke när du ska lära dig att känna igen och identifiera manipulativa handlingar:

- Var vaksam och våga ifrågasätta.
- Var kritisk och ta reda på fakta.
- Om du blir rädd, försök finna styrka i att du med kunskap och kritiskt tänkande kan undvika att bli utnyttjad.
- Försök att identifiera beroendesituationer, om du till exempel är ekonomiskt beroende av manipulatören.
- Våga lita på din magkänsla och tro på din förmåga att förändra.