

# MANIPULASJON OG KONTROLL

Mia Tuft

psykologspesialist





ENSOMHET





# SYKLUS





# NARSISSISTISKE MEKANISMER

A – GASLIGHTING

B – TRIANGULERING

C – HÅNDTERING AV

GASLIGHTING OG

TRIANGULERING





ØVELSE





# MANIPULASJON IKKE UVANLIG

- Stor-og lokalpolitikk
- Religiøse- og alternative bevegelser
- Organisasjonslivet
- Arbeidsplasser
- Par- og familierelasjoner
- Mobbing på skoler
- Gaslighting og triangulering har lange tradisjoner for å skape splid og å sverte motstanderen ved krigføring





# KJENNE TEKNIKKENE

Hjelper oss å forstå hva  
det er og hvordan det  
påvirker oss





# MEKANISMER

A – GASLIGHTING

B – TRIANGULERING

C – HÅNDTERING AV  
GASLIGHTING OG  
TRIANGULERING





# A: GASLIGHTING- OPPRINNELSE OG BETYDNING

- Et sett manipulasjonsteknikker som brukes for å få andre til å stille spørsmål ved sin egen virkelighetsoppfatning
- Ordet gaslighting kommer fra filmen «Gaslight» fra 1944





# A: GASLIGHTING OPPRINNELSE OG BETYDNING

- En mann flytter stadig vekk på tingene til sin unge kone i deres felles hjem
- Han justerer gassblusset i lampen og hevder at lyset ikke er svakere eller sterkere når kona kommenterer på endringer





# GASLIGHTING OPPRINNELSE OG BETYDNING

Formålet med manipuleringen var å få henne til å stille spørsmål ved egen virkelighetsoppfatning, å få henne til å tro at hun holder på å bli gal, med det formål å overta formuen hennes.

**Det egentlig bare fantasien som setter grenser for hvordan en kan «tulle» med andres opplevelse.**





# EKSEMPEL GASLIGHTING

DARVO

DENY

ATTACK

REVERSE

VICTIM

OFFENDER

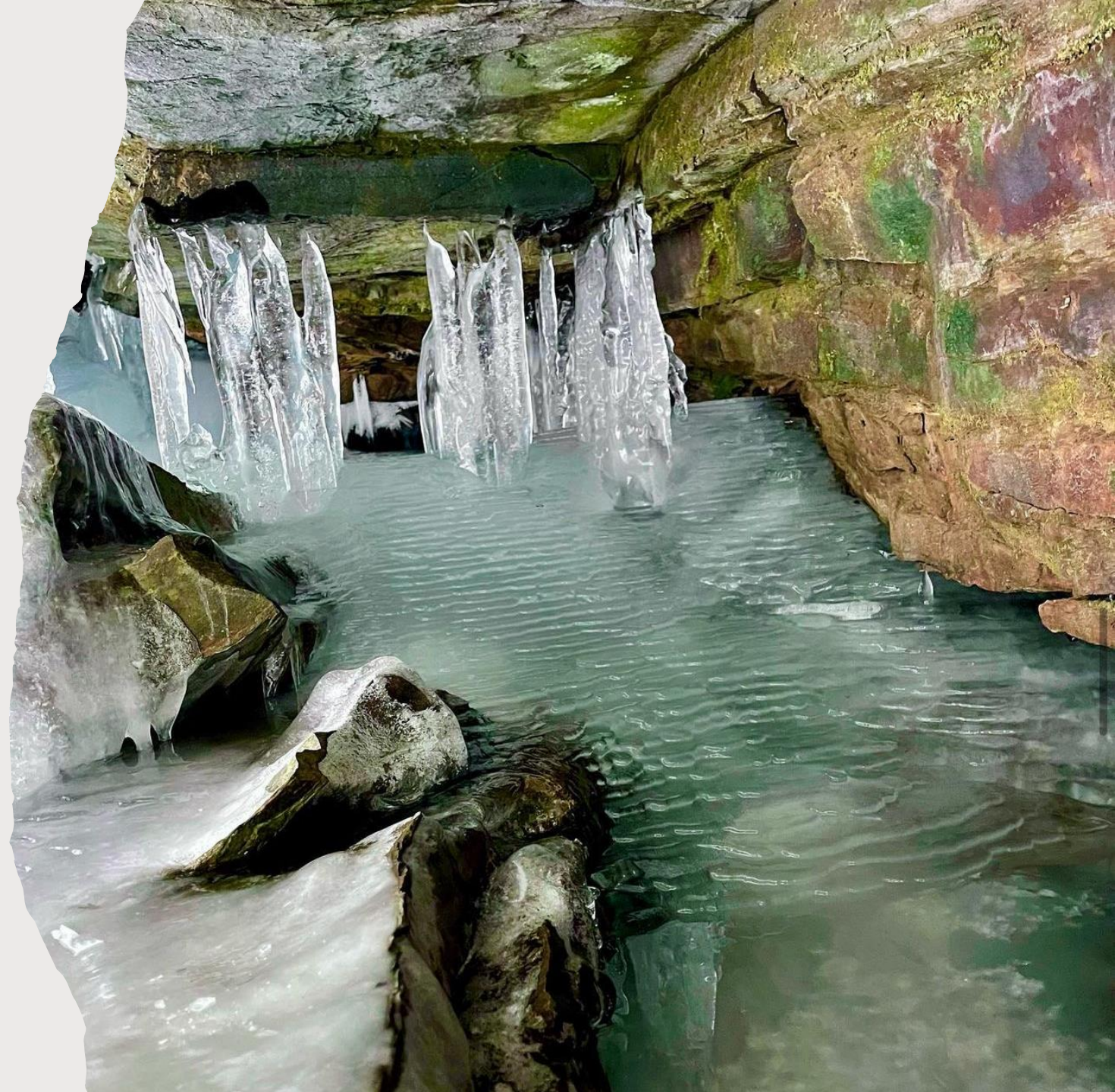




# E K S E M P E L

## Finne ut av og utnytte sårbare sider

- En mann presses til betroelser av sin manipulerende kjæreste om sine komplekser
- Han forteller at fordi han er tynn, føler han seg litt «pinglete» i forhold til det klassiske mannsidealet
- I en senere sammenheng bruker kjæresten dette mot ham: «Ingen synes du er attraktiv, så pinglete som du er!».





# EKSEMPEL

## Løgner og halvsannheter

- Hevde at et valgresultat er et utslag av fusk selv om det ikke er det
- Si at en kollega alltid har private ærender når hun har hjemmekontor fordi hun en gang måtte hjelpe faren sin til sykehuset i arbeidstiden.





## EKSEMPEL

**Tillegge andre egenskaper de ikke har**  
Hevde at en kollega er innesluttet og umulig å kommunisere med, når han eller hun egentlig bare trekker seg bort fra drama og intriger og fokuserer på jobben som skal gjøres.





# EKSEMPLER

## **Blokkere andres følelser, kommunikasjon og behov**

- Trivialisere
- Late som en ikke forstår
- Påstå at andre ikke kan kommunisere
- Fare opp i sinne
- Skape en stemning som gjør at det blir vanskelig å ta opp ting





# EKSEMPLER

## **Blokkere andres følelser, kommunikasjon og behov, forts**

- Nekte for at andre er syke selv om de er det
- Prate uendelig mye, så mye at andre resignerer og gir seg
- Nekte å snakke om tematikk som bringes opp
- Hevde at det som tas opp er irrelevant
- Si at det ikke er tid til å snakke om det
- «Silent treatment»





# EKSEMPEL

## En mor i en skilt familie

- hevder at barna skulle flytte til seg julaften selv om det var første juledag som var avtalt
- nekter for at barnas fotballutstyr ligger hos henne når det faktisk gjør det
- gjemmer og flytter på barnas ting før de skal til faren
- lar være å vaske tøy så de ikke har noe rent til de skal flytte
- forteller fastlegen og BUP at datter har depresjon på grunn av faren, og får dermed både skapt krøll og får fokus bort fra det hun selv gjør





# E K S E M P E L

En far i en skilt familie

- flytter avtaler i felles kalender og hevder det alltid har vært slik
- omskriver hendelser i fortiden for å skape en annen historie enn den faktiske
- hevder at moren misforstår avtaler de har gjort og gjør om ved forgodtbefinnende
- lyver på familievernkontoret for å sverte moren og inntar selv offerrollen

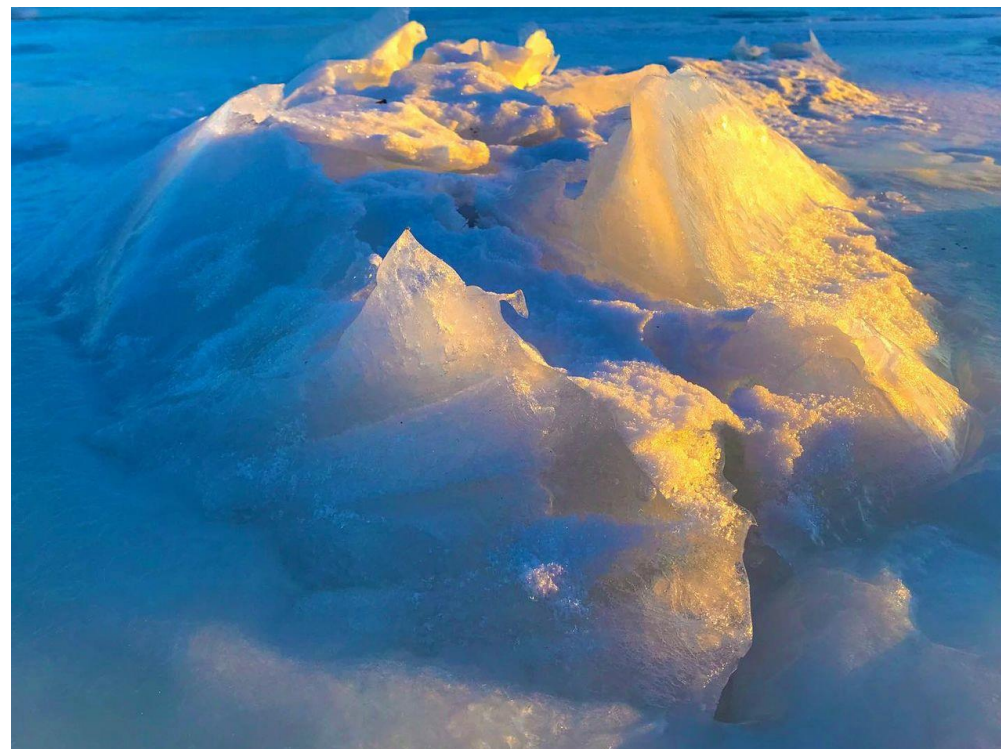




# E K S E M P E L

## Spille på ansvarsfølelse og dårlig samvittighet

- En manipulerende kvinnelig partner i et skeivt forhold lar partneren, via kroppsspråk og annen kommunikasjon, kjenne at hun ikke gjør nok for forholdet og praktiske oppgaver i huset
- Dette til tross for at «den anklagede» jobber svært hardt for å skape hyggelig stemning og gjør mye praktisk og emosjonelt for felles trivsel
- Ved å hele tiden være klandrende oppnår manipulatorens makt og at ting blir gjort i huset- til slutt uten at hun engang ber om det
- Anklager om at den andre er lite empatisk gjør at jobber hun hardt for å prøve å motbevise det og bli elsket (- en umulig oppgave)
- Når samme taktikk også brukes mot felles barn jobber barnet ekstra hardt for å bli elsket av den som manipulerer





## B: TRIANGULERING

- Involverer tre parter
- Behøver ikke bety at tre parter er fysisk sammen
- Kan dreie seg om sladder eller ryktespredning om en tredjeperson som ikke er til stede
- Bare fantasien setter grenser for manipulasjonsteknikkene
- Mål: å destabilisere og oppnå makt





## E K S E M P E L

- En far har laget middag og familien på tre skal til å sette seg til bords
- Sønnen spør om å få sjokolade, men faren sier nei, at nå er det først middag
- Moren bryter inn og sier at han må da få lov til å ta litt sjokolade: «Er du så kjip og streng, du da?»
- Resultatet er at faren er diskreditert som oppdrager, sønnen blir et «gissel» mellom to ulike meninger og moren får mer makt fordi hun både er «kul» og diskrediterer faren
- Neste steg kan bli at det er to mot én: De kule som vil ha sjokolade før middag og han andre, lite kule pappaen.





# EKSEMPEL

En familiefar skaper splittelse mellom to brødre ved å gi den ene rollen som gullunge og den andre som syndebukk.





# E K S E M P E L

- Etter en skilsmisse tar mannen kontakt med eksens beste venninne
- Han forteller at han er bekymret for eksens psykiske helse og at hun ikke takler å følge opp barna så godt på skolen
- Han vil til og med ha henne litt på tomannshånd over en kaffe, for at venninnen så skal ta en prat med eksen og bringe tilbake hvordan det har gått
- Selv om ikke noe av det mannen forteller er sant, sår han en spire av usikkerhet hos venninnen
- Hvis hun ikke avviser ham, vil han kanskje fortsette å prøve å få en allianse med henne
- Det kan være en første kime til «splitt og hersk» mellom to gode venninner.





## EKSEMPEL

- En mann nevner stadig og tilforlatelig for en ny kjæreste hvor vakker, dyktig og sjarmerende en kvinnelig kollega er
- Han forsøker å skape en sjalusi hos kjæresten





## EKSEMPEL

En mor skaper et ytre fiendebilde til sine døtre av alle andre utenfor kjernefamilien, ved å jevnlig devaluere og demonisere andre





## EKSEMPEL

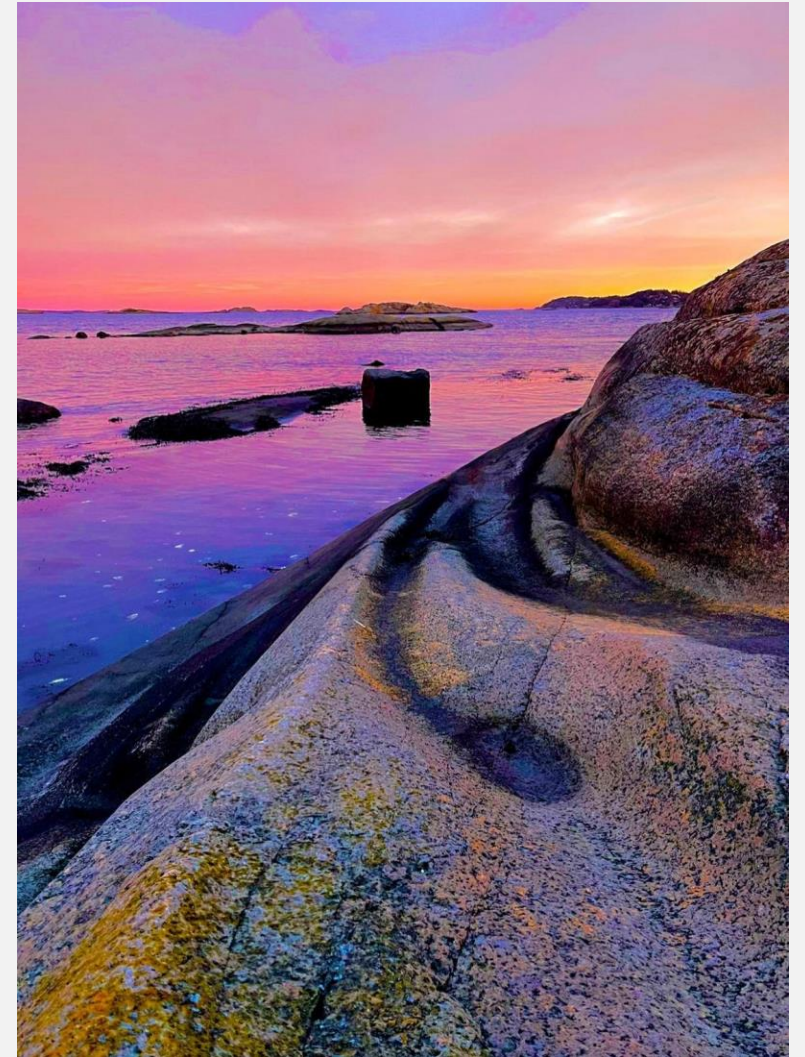
- Faren i en familie kritiserer morens barneoppdragelse av felles datter og får sin mor til å blande seg inn i barneoppdragelsen
- Dette kalles narsissistisk sendebud eller flying monkey





## EKSEMPEL

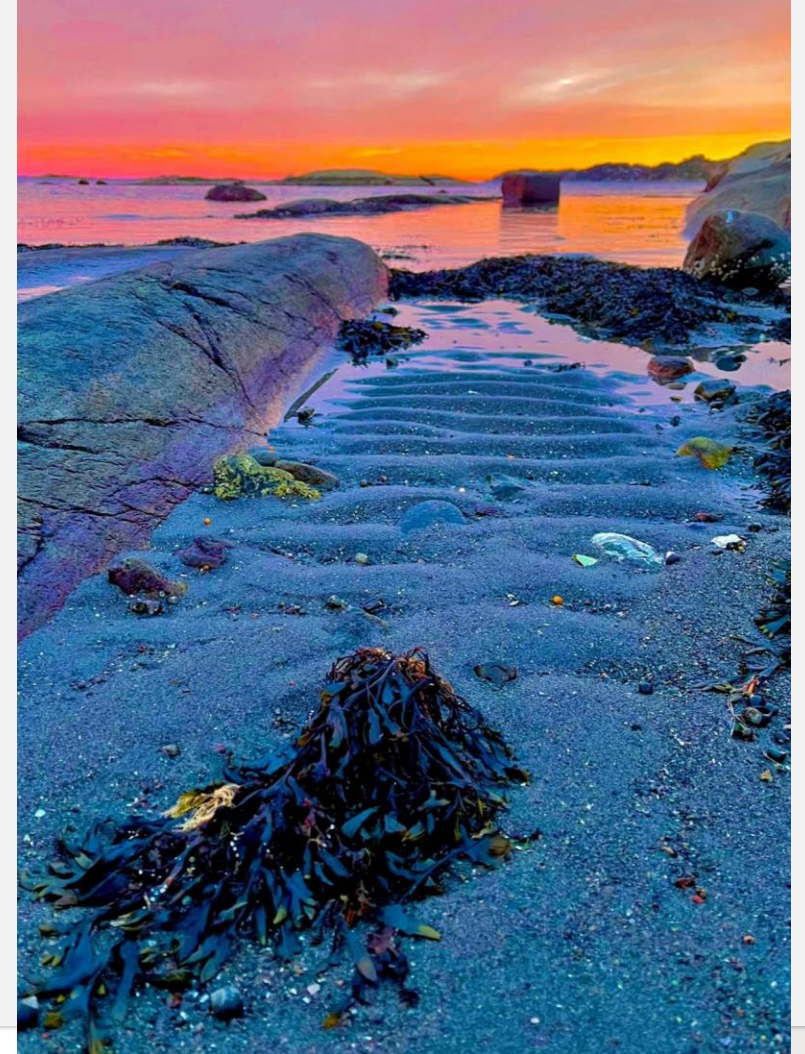
- En kvinne sier til partneren sin at en av hans tidligere kjærester har fortalt henne at han har vært mye utro. «Hva skal jeg tro nå?», sier hun
- Selv om alt er funnet på, skaper påstanden en utrygg følelse og han føler at han må forsvare seg
- I dette eksemplet er det både triangulering og gaslighting inne i bildet.





## E K S E M P E L

- På et jobbmøte sprer en kvinnelig mellomleder rykter om at en tredjeperson som ikke er til stede er lat og ikke gjør jobben sin
- I andre møter sprer hun rykter om andre personer, samtidig som hun presiserer at dette må være fortrolig
- Stadig nye karakteristikk og rykter svever rundt. Kvinnen sprer også usanne rykter om at noen har sagt negative ting om kollegaer
- Hun bygger allianser i mange leire
- Kollegaer blir usikre på seg selv, usikre på hvem de kan stole på og usikre på hva som er sant og usant
- Arbeidsmiljøet blir uforutsigbart, utrygt og uholdbart.





# MANIPULASJONENS BETYDNING FOR MANIPULATOREN

- Når manipulatoren får andre til å gjøre tjenester for dem eller får dem forvirret, ydmyket eller lei seg, kan vedkommende føle seg bedre et kort øyeblikk
- På sikt får ofte vedkommende også mer formell eller uformell makt
- Den indre tomheten vil likevel aldri bli tilfredsstilt, eller belønningen øker lysten på mer





# MANIPULASJONENS BETYDNING FOR MANIPULATOREN

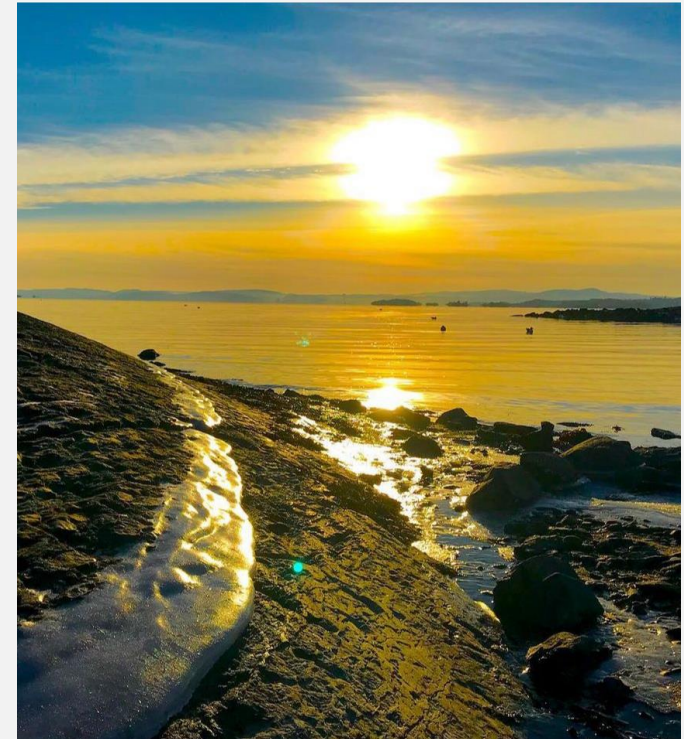
- For den som benytter seg av gaslighting og triangulering i stort omfang, kan manipulasjonen gi en slags følelse av kontroll i øyeblikket, som kan oppleves som tilfredsstillende
- Den som manipulerer har ofte et lavt selvbilde innerst inne, men det kommer sjelden eller aldri til uttrykk utad
- Manipulasjonen kan også være sosialt lært, via foreldre, venner, søsken, kollegaer og storsamfunnet





# MANIPULASJONENS BETYDNING FOR MANIPULATOREN

- En del av manipulasjonen kan foregå ubevisst og nesten som et automatisk mønster for den som manipulerer
- Eventuell terapi krever motivasjon og spesifikk kunnskap av terapeuten





# MANIPULASJONENS BETYDNING FOR MANIPULATOREN

- *Manipulatoren trenger noen å manipulere.* Derfor forsøker han eller hun å ofte å vinne tilbake en partner som ønsker å gå, eller gå rett inn i et nytt forhold ved brudd
- Vedkommende kan også ha to eller mange forhold på en gang for tilfredsstillelse behov for narsissistisk påfyll





# MANIPULASJONENS BETYDNING FOR MANIPULATOREN

Narsissistisk påfyll betyr hva som helst eller hvem som helst som kan brukes for å øke selvtilliten

Eksempelvis

- bekreftelser på sosiale medier
- en ny sportsbil
- en ny venn med kjendisstatus
- en pen kjæreste eller kjæreste med høy status

I det daglige trenger manipulatoren mennesker tett på seg som kan gi påfyll gjennom dagen, på jobben, i hjemmet, eller begge deler.





# MANIPULASJONENS BETYDNING FOR DEN SOM BLIR MANIPULERT

- Familiemedlemmer kan forsøke å tilfredsstille den som utøver maktspeillet slik at han eller hun skal bli fornøyd
- Tanken og håpet er kanskje at det skal skape husfred
- Den som manipulerer blir imidlertid aldri fornøyd eller tilfredsstilt, da målet med gaslighting og triangulering er å kontrollere offeret





# MANIPULASJONENS BETYDNING FOR DEN SOM BLIR MANIPULERT -SÅRBARHET

- Personer som har høy grad av empati eller emosjonell intelligens er mer utsatt for manipulasjon enn personer med lavere grad av dette personlighetstrekket.
- De som har hatt mye eksponering med skyld og skam/ traumer eller oppvekst med narsissistiske mekanismer er også sårbare
- Manipulasjonen går gradvis- nesten hvem som helst kan rammes/ bli trukket inn («boiling frog»)





## C: FORSTÅ OG HÅNDTERE GASLIGHTING OG TRIANGULERING

- Vær oppmerksom på dysfunksjonelle samspill
- Triangulering og gaslighting kan forekomme over alt fra tid til annen, uten at det er narsissisme eller aktiv manipulasjon inne i bildet
- Dynamikken kan for eksempel bygge på misforståelser mellom partene



C: FORSTÅ OG  
HÅNDTERE  
GASLIGHTING OG  
TRIANGULERING

Hvis en blir oppmerksom  
på at triangulering og  
gaslighting er et fast  
mønster i et  
dysfunksjonelt samspill,  
er det grunn til å ta  
forholdsregler





# HÅNDBTERE

- I familier der slik manipulasjon foregår i stort omfang, utvikles et uheldig mønster: Manipulatoren jobber for å **sette familiemedlemmer opp mot hverandre**
- Han eller hun **motarbeider** i et foreldreskap snarere enn å samarbeide





# SPØRSMÅL TIL FAMILIEVERN OG BUP

En forutsetning for samtaler er troen på at foreldre vil samarbeide.

- Hva gjøres hvis en får mistanke om det motsatte?
- Hvordan får en mistanke om det motsatte i første omgang?

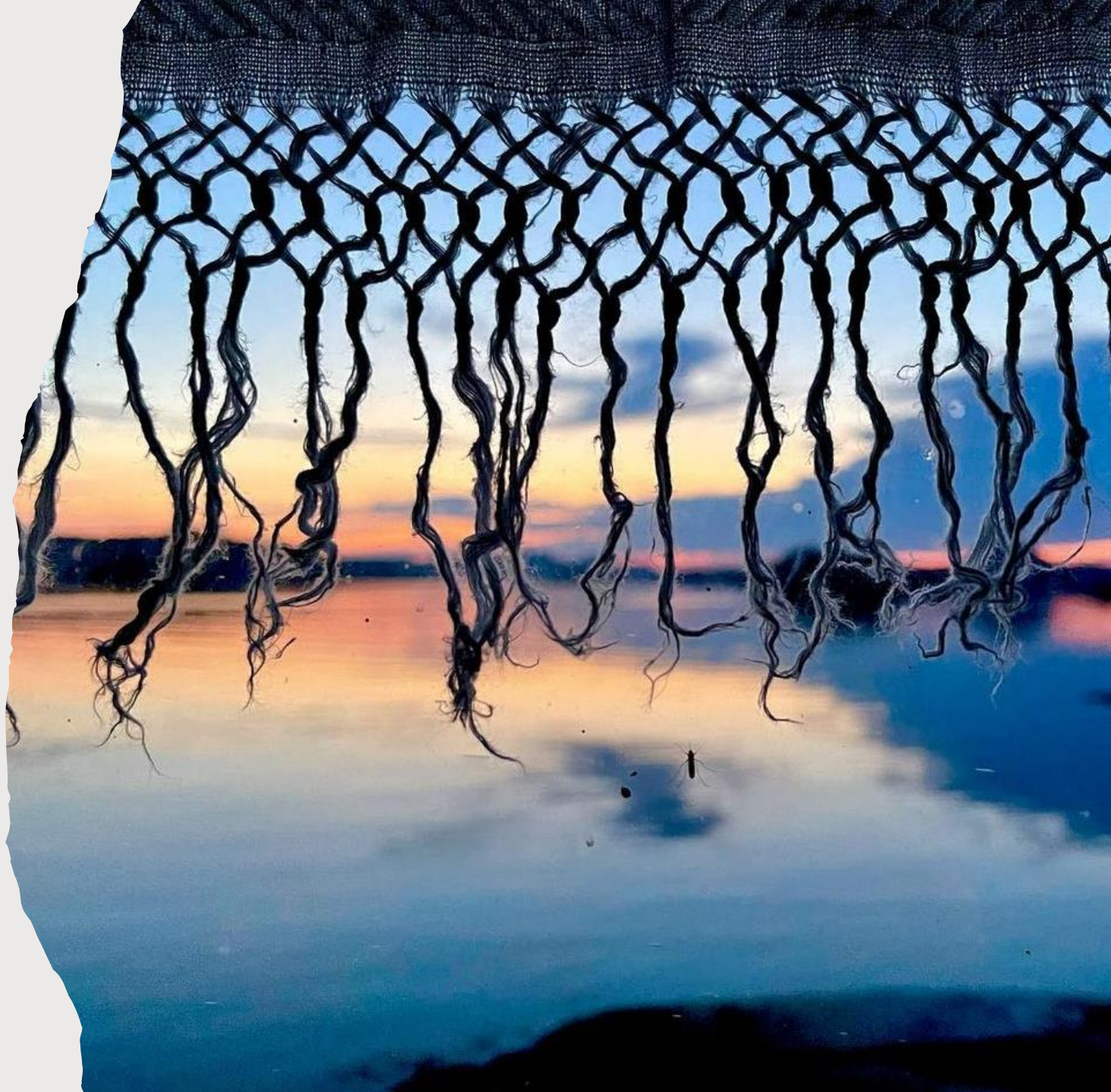




# HÅNDBTERE

(VARIERER MHT HVEM DET ER  
SOM SKAL HÅNDBTERE)

- La være å kritisere, grunnet sårbarhet hos mottaker
- Trekke seg bort fysisk i den grad det lar seg gjøre
- Sette grenser
- Hvis en lever under samme tak er det utfordrende å sette grenser, men å kjenne til mekanismene og teknikker for håndtering er likevel til hjelp





# HÅNDBTERE

Hvis to søsken settes opp mot hverandre og de forstår de narsissistiske mekanismene, har de mulighet til å over tid alliere seg fremfor å konkurrere

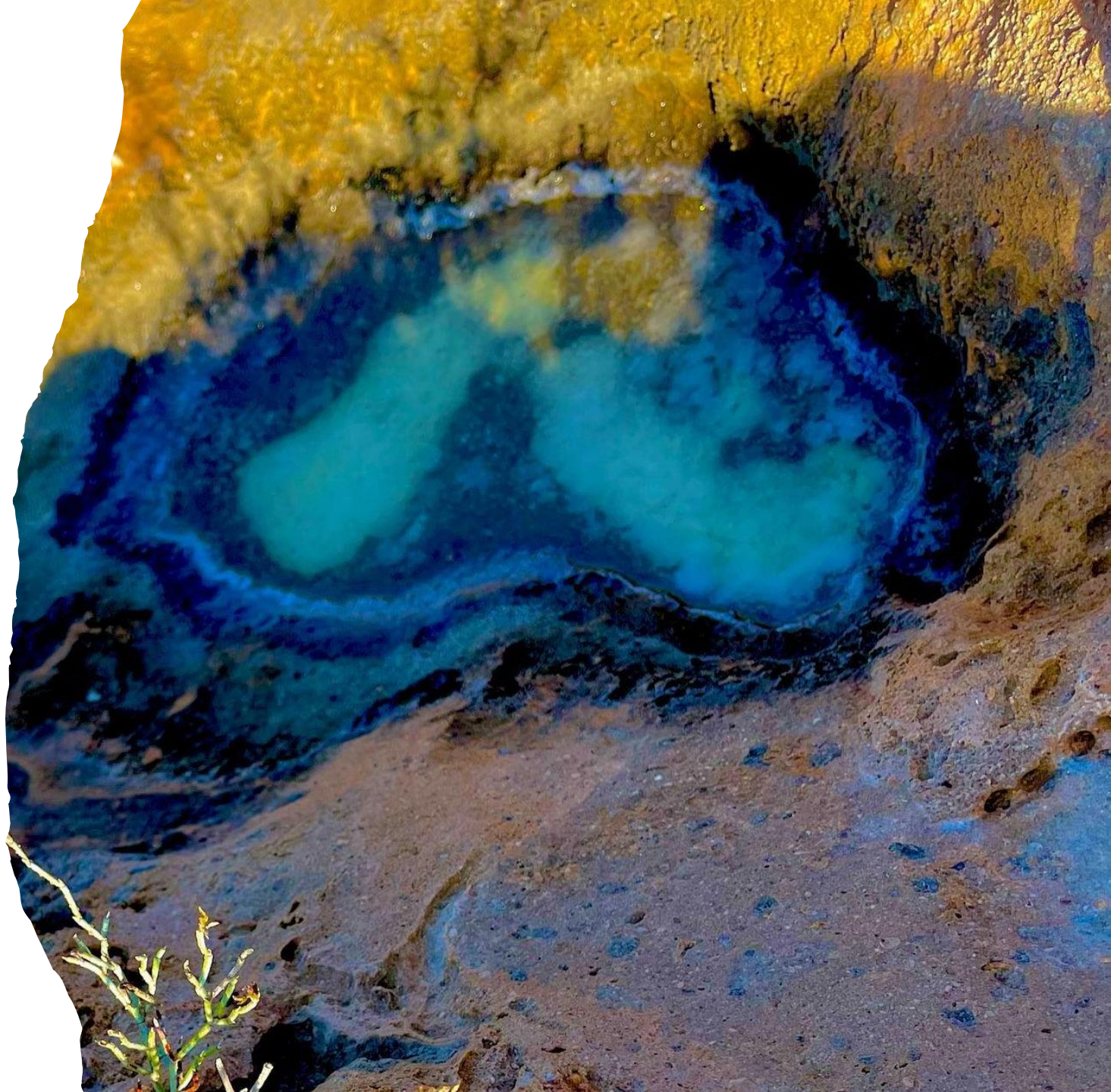
(Ofte splittes søsken, tidlig eller i voksenlivet)





# HÅNDBTERE

- Hvis en partner til en som manipulerer mye velger å fortsette å bli i parforholdet, er det viktig å lære seg å hvordan leve «best mulig»
- Grensesetting og radikal aksept av vanskelig liv/dynamikk





# HÅN D T E R E

- Mye fagstoff om narsissisme anbefaler å ta bena fatt og forlate narsissisten hurtigst mulig- ikke rot i virkeligheten!
- Det kreves planlegging og mental styrke å forlate
- Søke råd fra advokat, venner og fagpersoner
- Være forberedt på forsøk på smiger og at en blir forespeilet en bedre fremtid med manipulatorene (hoovering) hvis en vil gjøre det slutt
- Være forberedt på svertetekampanjer blant kollegaer, venner og på sosiale medier





# HÅNDBTERE

- Gjenvinne kontroll over eget liv
- Gjøre daglige notater eller lese inn i lydopptak hva som foregår
- Ta vare på skriftlig kommunikasjon
- Snakke til andre fortrolige
- Unngå å bli isolert, bygge opp et nettverk
- Søke profesjonell hjelp





# HÅNDBTERE - KUNNSKAP

- Les og/eller se informasjonsvideoer om gaslighting og triangulering
- Snakk om hendelsene for å bli bevisst hva som skjer
- Ikke «gå på limpinnen» hvis en manipulator snakker negativt om en tredje person, vil holde noe hemmelig eller gjøre tjenester som en ikke kan stå inne for





# HÅNDBTERE

- Trekke seg tilbake i den grad det lar seg gjøre
- Holde seg til nøytrale temaer i samtaler
- Hvis en må frem til en løsning, for eksempel i et møte, er det anbefalt å la manipulatorene snakke en stund, for deretter rolig gå tilbake til det som er hovedtemaet
- Ikke la seg avlede









# MULIGE STADIER « OPPVÅKNING »

- Vantro/ orienteering om hva det dreier seg om
- Fornektelse eller søken etter mer kunnskap
- Bevissthet
- Sinne
- Depresjon, sorg, ensomhetsfølelse
- Bearbeiding
- Gradvis finne seg selv





ØVELSE





# SYMPTOMER - DEN SOM ER UTSATT

- Tvile på egen hukommelse
- «Hjernetåke»
- Tenke at en holder på å bli gal
- Føle seg ensom, isolert og fanget
- Vanskeligheter med å ta selvstendige avgjørelser
- Stressreaksjoner
- Kompleks PTSD
- Angst
- Konsentrasjonsvansker
- Depresjon
- Grubling
- Flashbacks
- Kroppslige smerter

BARN OG VOKSNE!





GASLIGHTE SEG SELV

OPPVEKST I SLIKE HJEM:

EN STERK HEMMENDE  
FAKTOR FOR UTVIKLING  
AV ET SUNT SELVBILDE





Damned if you do,  
damned if you don't (?)





En vei ut?





KUNNSKAP





# K I L D E R

Egne artikler på

[www.psykologisk.no](http://www.psykologisk.no)

Flere aktuelle temaer:

- Narsissistisk sinne
- Narsissistisk empatispill
- Narsissistiske sendebud





# RESSURSER

## Videoer:

- Psych2go på YouTube: [Seven phrases people who gaslight say](#)
- Klinisk psykolog Dursula Ramani på YouTube: [What is triangulation](#)
- Advokat Erik Mørch på YouTube: [Er du en av altfor mange fra en narsissistisk og dysfunksjonell familie?](#)





# RESSURSER

## Bøker:

- Kirsebom, H.V. (2021). Uelskbar. Om psykopater, narsissister og andre relasjonstyranner. Cappelen Damm
- Nordhelle, G. (2016). Manipulasjon. Forståelse og håndtering (8. utg.). Gyldendal Akademisk
- Nordhelle, G. (2022). Barns oppvekst i psykopatens hender. Lidelse og helbredelse. Integral Psykologisk Institutt

