

Kunskapshäfte

Bakom konflikten

När ingen ser vad du ser

Ett kunskapshäfte för dig som är utsatt för psykologisk kontroll och möter ett system som inte alltid ser det du ser

| Citaten i det här häftet är illustrativa och baserade på vittnesmål från utsatta. Namn och identifierande uppgifter är utslutna.

Till dig som läser det här

Du behöver inte vara säker på att du är utsatt för att det här häftet ska vara till nytta. Det räcker med att du känner att något inte stämmer – att du är trött, att du anpassar dig mer än du egentligen vill och att förklaringarna aldrig riktigt är dina egna.

Det här häftet ger dig kunskap om vad psykologisk kontroll är, hur den fungerar och varför den är så svår att se – både för dig själv och för de yrkesverksamma du möter. Det är skrivet utan att peka ut, utan att döma och utan att kräva att du ska ha ett svar redan.

| Häftet är ett komplement till vår egenkartläggning. Du kan läsa dem i valfri ordning.

1. Vad är psykologisk kontroll?

Psykologisk kontroll är inte en enstaka händelse. Det är ett mönster.

Evan Stark (2007) definierar psykologisk kontroll som ett systematiskt mönster av dominans, isolering och maktutövning som begränsar en persons frihet – deras rörelsefrihet, ekonomi, relationer och självbild. Det är inte alltid högljutt. Det är inte alltid synligt. Och det är inte alltid medvetet från utövarens sida.

Det som utförs räknas – inte avsikten. Det avgörande är effekten på dig.

Skillnaden mellan konflikt och kontroll

En viktig distinktion, grundad i Michael Johnsons forskning (1995, 2008), är skillnaden mellan situationell parkonflikt och kontrollerande våld.

Situationell konflikt: Båda parter bidrar. Konflikterna är knutna till specifika situationer. Ingen systematisk rädsla. Många relationer har detta – det är svårt men inte psykologisk kontroll.

Psykologisk kontroll: Ensidig. Systematisk. Återkommande i många livsområden. En part anpassar sig konstant för att undvika konsekvenser. Mönstret tilltar över tid.

„Jag förstår fortfarande inte riktigt vad som hände. Det var liksom aldrig något jättestort. Men jag var utmattad hela tiden och kände mig aldrig riktigt trygg på något.“ — Kvinna, 38 år

2. Varför är det så svårt att se?

En av de vanligaste frågorna är: varför såg jag inte det tidigare? Svaret är att psykologisk kontroll är uppbyggd för att inte synas – för dig, för omgivningen och för myndigheter.

Normalisering

När något sker gradvis och upprepat blir det normalt. Hjärnan anpassar sin bild av vad som är acceptabelt. Det som utifrån skulle kännas oacceptabelt har för dig blivit vardag.

„Jag tänkte att alla hade det såhär. Att det var normalt att alltid känna sig lite rädd för att säga fel sak.“ — Kvinna, 44 år

Omväxlande beteende och beroende

När värme och kyla växlar oförutspåbart skapar det ett beroende. Du försöker hela tiden förstå vad du gjort för att få tillbaka värmen. Det är inte kärlek – det är en psykologisk mekanism som forskningen känner igen från traumatiska band (Herman, 1992).

Vad det gör med dig: Du börjar läsa av stämningläget konstant. Du känner oproportionerlig lättnad när den andre verkar nöjd. Du tar på dig ansvaret för deras humör.

„Det bästa var när han var på gott humör. Då kändes allt möjligt. Så jag försökte hela tiden göra allting rätt så att han inte skulle bli dålig igen. Men det gick aldrig att förutspå.“ — Kvinna, 41 år

Gaslighting - att ifrågasätta din verklighet

Gaslighting innebär att din uppfattning av verkligheten systematiskt ifrågasätts. Det kan ske direkt („det här sa jag aldrig“) eller mer subtilt („du är så känslig“, „du minns fel“). Med tiden börjar du tvivla på ditt eget minne och dina egna bedömningar.

„Jag började föra dagbok för att jag inte längre litade på mitt eget minne. Jag behövde bevis för mig själv för att veta vad som faktiskt hänt.“ — Kvinna, 36 år

3. Utövarens strategier

Psykologisk kontroll använder sig av ett mönster av strategier som var för sig kan verka obetydliga men tillsammans skapar ett system. Det är inte nödvändigtvis medvetet – men effekten är densamma.

DARVO - att vända på rollerna

DARVO står för Deny, Attack, Reverse Victim and Offender (Harsey & Freyd, 2020). Det innebär att utövaren förnekar sitt beteende, angriper den som påpekar det och framställer sig själv som det verkliga offret.

Hur det kan se ut: Du tar upp något som hänt. Den andre säger att det aldrig hände, att du överdriver, att du faktiskt är den som skadar dem. Samtalet handlar plötsligt om dig – inte om det du tog upp.

„Varje gång jag försökte tala om något han gjort blev det något jag gjort. Jag lärde mig till slut att inte ta upp något alls.“ — Kvinna, 39 år

Kontroll över kommunikationen

En av de mest svårfångade formerna av kontroll handlar om hur kommunikationen styrs. Utövaren bestämmer när, hur och via vilken kanal kontakt får ske – och använder sin egen otillgänglighet som maktmedel.

Det kan se ut så här: hen svarar ibland direkt och vänligt, ibland inte på flera dagar utan förklaring. Du vet aldrig vad som gäller. Du börjar anpassa när och hur du hör av dig för att försöka undvika att bli ignorerad.

En vanlig variant: utövaren hävdar att hen mår dåligt av kontakten och kräver att all kommunikation sker via en viss kanal – där hen sedan svarar när och om hen vill. Det används som argument inför myndigheter men fungerar i praktiken som kontroll.

„Han svarade alltid när det passade honom. Ibland efter fem minuter, ibland efter två veckor. Men om jag inte svarade direkt var det en katastrof. Jag var alltid tillgänglig. Han aldrig.“ — Kvinna, 43 år

Isolering

Isolering sker sällan öppet. Det är oftare små kommentarer om att dina vänner inte är bra för dig, frågor om varför du träffas med andra, reaktioner som gör det lättare att stanna hemma än att gå ut. Med tiden träffar du färre. Du berättar mindre. Du känner dig ensam – även om du inte är ensam.

„Jag märkte inte att jag blivit isolerad. Det hände så långsamt. En dag insåg jag att jag inte hade någon kvar att ringa.“ — Kvinna, 47 år



4. När systemet förstärker våldet oförsäktligt

Det här kapitlet handlar inte om att anklaga de yrkesverksamma du möter – utan om att förstå varför det är så svårt och vad du kan göra.

Felaktig rubricering

En vanlig utmaning i ärenden som präglas av psykologisk kontroll är att situationen tolkas som en potentiell vårdnadstvist, en kommunikationssvårighet som kan lösas med samarbetsamtal eller en ömsesidig konflikt där båda behöver jobba med sig själva. Rådet anpassas då efter den bilden snarare än efter vad som faktiskt pågår.

Det är förståeligt – men det vilar i dessa fall på en felaktig läsning av situationen.

„Familjerätten sa att vi båda behövde jobba på vår kommunikation. Jag försökte förklara att problemet inte var kommunikationen – problemet var vad han sa när vi kommunicerade. Men de hörde inte skillnaden.“ — Kvinna, 42 år

Samarbetsamtal som förstärker kontrollen

Samarbetsamtal och medling är utformade för ömsesidiga konflikter. I en situation där psykologisk kontroll förekommer riskerar de att stärka utövarens position – eftersom den som är van att styra berättelsen är skicklig på att framstå som rimlig i ett strukturerat samtal.

Forskning visar att medling och samarbetsamtal i ärenden med psykologisk kontroll kan öka risken för den utsatta och barnen snarare än att hjälpa (Stark, 2007).

Den osynlige utövaren

Evan Stark (2024) beskriver hur utövaren systematiskt förblir osynlig för barnskyddssystem och yrkesverksamma. Den som utövar psykologisk kontroll är ofta skicklig på att framstå som lugn, engagerad och bekymrad när myndigheter är inblandade.

Varför det sker: Systemet utreder nuläget – inte mönstret över tid. En utövare som känner till detta anpassar sig när ögon är på dem.

„Han var alltid så samläad när vi var hos socialtjänsten. Lugn, artig, bekymrad. Jag var den som gråt och verkade desperat. Jag förstår att de såg mig som problemet.“ — Kvinna, 45 år

Att framstå som överkänslig

Forskning visar att kvinnor och mödrar systematiskt oftare framställs som emotionellt instabila eller överdrivna i möten med myndigheter (Byrman & Skoglund, 2018). När

din berättelse är präglad av lång tids stress, rädsla och utmattning – och den andres berättelse är lugn och välformulerad – är risken stor att yrkesverksamma läser det som en trovärdighetsfråga.

„Jag håller ihop när jag sitter hos socialtjänsten och försöker berätta om tretton år av psykiskt våld. Jag vet att jag verkar upprörd. Jag vet att han verkar lugn. Och det är just det som är problemet.“ — Kvinna, 48 år

5. Vad det gör med dig

Psykologisk kontroll lämnar inga blåmärken. Men den lämnar spår – i kroppen, i självbilden och i ditt sätt att vara i relation till andra.

Själv censur och övervakethet

Du lär dig att läsa av stämningläget innan du säger eller gör något. Du formulerar om eller tar bort saker du skulle vilja säga. Du försöker ligga steget före. Det är inte överkänslighet – det är ett nervsystem som lärt sig att överleva.

Viktigt att veta: Själv censur och övervakethet förekommer också vid ångest, OCD och otrygg anknytning. Det avgörande är om det är riktat specifikt mot en person, tilltar över tid och är kopplat till rädsla för den personens reaktion.

Kroppen bär det psyket inte sätter ord på

Van der Kolk (2014) visar att trauma lagras i kroppen. Återkommande magont, huvudvärk, sömnstörningar och konstant spänning utan medicinsk förklaring är vanliga reaktioner på lång tids psykisk påfrestning.

„Jag hade ont i magen varje dag i år. Läkaren hittade ingenting. Det var först när jag hade minst kontakt med honom som jag insåg att smärtan försvann.“ — Kvinna, 40 år

Att tvivla på sig själv

Psykologisk kontroll underminerar successivt förmågan att lita på det egna omdömet. Du börjar fråga dig om du överdriver, om det faktiskt är ditt fel, om du är problemet. Det är inte ett tecken på svaghet – det är en följd av systematisk underminering.

Om du frågar dig om du själv är utövaren: det är ett av de vanligaste tecknen på att man är utsatt. Den som utövar kontroll behöver sällan ställa sig den frågan.

Anpassning som överlevnadsstrategi

Pete Walker (2013) beskriver hur en del personer – särskilt när hotet kommer från den som också ska ge trygghet – lär sig att bli tillmötesgående, lyhörda och anpassningsbara för att hålla freden. Det är inte personligheten – det är en inlärdd överlevnadsstrategi som inte utan vidare släpper taget när hotet minskar.

6. Vad det gör med barnen

Barn som lever med psykologisk kontroll i sin vardag påverkas djupt – även om de inte själva är måltavlan för kontrollen. Evan Stark (2024) visar att psykologisk kontroll är den viktigaste orsaken och kontexten för barnmisshandel – även utan fysiskt våld.

Barnet tillåter sig inte att vilja

Barn under psykologisk kontroll lär sig att egna önskningar kan vara farliga att visa. Frågar du vad de vill, läser de av vad som förväntas – eller säger att det spelar ingen roll.

Kroppen berättar

Viktnedgång, återkommande magont, sömnproblem och kroppsliga symptom utan medicinsk förklaring kan vara barnets sätt att visa det det inte kan sätta ord på (Van der Kolk, 2014).

Barnet försvarar utövaren

Barn kan inte hålla ihop bilden av en förälder som både älskar dem och skadar dem. För att klara sig psykologiskt väljer hjärnan att skydda bilden av den goda sidan hos föräldern – och lägger skulden på sig själv eller den andra föräldern. Det kallas splitting (Herman, 1992).

„Min dotter säger alltid att pappa är bäst. Det gråter jag över. Inte för att jag är avundsjuk – utan för att jag vet vad som ligger bakom det.“ — Kvinna, 37 år

När barnet vägrar

Ibland säger barnet nej. Det vägrar umgänge, protesterar öppet eller reagerar med aggression. Johnston (1994) visar att dessa barn ibland har en mer intakt självbild – de agerar utifrån sin upplevelse.

Barnets vägran tolkas i flera fall som ett tecken på att den andra föräldern påverkat barnet negativt. Det är en av de farligaste feltolkningarna i utredningsarbetet. Vägran kan vara ett barn som skyddar sig självt.

7. Att möta systemet - några tankar

Det här är inte en guide för hur du ska bära dig åt för att bli trodd. Det bör inte krävas av dig. Men det finns något i hur du presenterar det du vet som kan göra det lättare för någon annan att se det.

Konkreta situationer istället för generella beskrivningar

Systemet är byggt för att ta emot fakta, inte upplevelser. En konkret situation med tid, plats och iakttagbara händelser är ett starkare underlag än en generell beskrivning av hur saker brukar vara.

Istället för: „Det psykiska våldet har pågått i år“

Pröva: „Vid överlämning den 14 mars sa han [konkret beteende]. Barnet reagerade genom att [konkret reaktion]. Liknande situationer har skett vid [andra tillfällen].“

Fokus på barnet

Socialtjänstens uppdrag handlar om barnets skyddsbehov – inte om att fastställa skuld. Att beskriva barnets beteende och reaktioner kan vara en starkare ingång än att beskriva vad den andra föräldern gör mot dig.

Dokumentera - men med en plan

Dokumentation kan vara värdefullt – men bara om det finns någon som kan ta emot det. Att spara allt utan en plan kan bli en börda snarare än ett stöd. Tänk igenom: vem är mottagaren och i vilket syfte?

„Jag sparade allt i år. Tusentals skärmdumpar. Men jag visste inte vad jag skulle göra med dem. De låg bara där och påminde mig om allt varje gång jag öppnade datorn.“ — Kvinna, 44 år

8. Du är inte ensam

Det är lätt att tro att din situation är unik – för komplicerad, för svår att förklara, för lite konkret för att någon ska kunna hjälpa. Det stämmer inte.

Det du upplever har ett namn. Det mönster du känner igen är väldokumenterat i forskningen. Och det finns människor som arbetar för att både du och de yrkesverksamma du möter ska få bättre verktyg.

„Det stämde så väl när jag läste om psykologisk kontroll första gången. Det hade ett namn. Det var inte bara jag.“ — Kvinna, 39 år

„Jag önskade att någon hade sagt till mig tidigare: du är inte överkänslig. Det du upplever är verkligt.“ — Kvinna, 52 år

Det bästa skyddet för dig och dina barn är en yrkesverksam som ser mönstret. Det är vad vi arbetar för.

Bakom konflikten är bara början.

Källförteckning

Byrman, G. & Skoglund, A. (2018). Kvinnor och män i domar. Linnéuniversitetet / Domstolsverket.

Harsey, S. & Freyd, J.J. (2020). Deny, Attack, and Reverse Victim and Offender (DARVO). *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 29(8).

Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery*. Basic Books.

Johnson, M.P. (1995). Patriarchal terrorism and common couple violence. *Journal of Marriage and the Family*, 57(2).

Johnson, M.P. (2008). *A Typology of Domestic Violence*. Northeastern University Press.

Johnston, J.R. (1994). High-conflict divorce. *The Future of Children*, 4(1).

Socialtjänstlagen (2025:400). Sveriges riksdag.

Stark, E. (2007). *Coercive Control*. Oxford University Press.

Stark, E. (2024). *Children of Coercive Control*. Oxford University Press.

Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score*. Viking.

Walker, P. (2013). *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*. Azure Coyote.

Xyrakis, N. m.fl. (2024). Interparental Coercive Control and Child and Family Outcomes. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1).

Bakom konflikten · @bakom_konflikten · sjogren.hedenstrom@gmail.com