

Att se mönstret.

En kartläggning om psykologisk kontroll

Det här formuläret hjälper dig att sätta ord på det du upplevt och se mönstret bakom enskilda händelser. Det är inte ett diagnostiskt instrument och ersätter inte professionellt stöd – men det kan ge dig ett underlag att använda i samtal med andra.

Det här häftet kan läsas fristående eller som ett komplement till kunskapshäftet När ingen ser vad du ser, som du hittar på bakomkonflikten.se.

TRE NIVÅER – VÄGLEDNING TILL TOLKNING

Nivå 1 – Relationsstress

Enstaka konflikter, ömsesidiga och situationsbundna. Båda parter bidrar. Ingen systematisk rädsla eller anpassning.

Nivå 2 – Oroande mönster

Återkommande beteenden i minst två livsområden. Tydlig asymmetri – en part anpassar sig mer. Viss rädsla eller undvikande.

Nivå 3 – Psykologisk kontroll

Systematiskt mönster i flera livsområden. Tydlig frihetsbegränsning. Rädsla och anpassning som grundläge. Tilltar över tid. Konsekvenser i kropp, självbild och relationer.

Viktigt: Liknande reaktioner kan förekomma vid ångest, OCD eller otrygg anknytning. Det avgörande är om beteendet är riktat specifikt mot dig och tilltar över tid.

Dimension 1 – Mönster och kommunikation

Psykologisk kontroll kännetecknas av ett återkommande mönster snarare än enstaka händelser. Varje fråga har tre lager: igenkänning, när det förekommer och om det har förändrats över tid. Det tredje lagret är det viktigaste.

1.1 Kommunikationskontroll

Igenkänning:

Den andre svarar ibland snabbt och vänligt, ibland ignorerar hen dig i dagar utan förklaring.

När förekommer detta?

Upplever du detta i de flesta relationer, eller är det specifikt i den här?

Förändring och rädsla:

Har du börjat anpassa när och hur du hör av dig för att undvika att bli ignorerad? Vad känner du när du inte får svar?

Igenkänning:

Den andre hävdar att hen mår dåligt av kommunikation och kräver en viss kanal – men svarar när och om hen vill.

När förekommer detta?

Bestämmer den andre villkoren för kommunikationen ensidigt?

Förändring och rädsla:

Känner du ångest när du behöver kontakta den andre?

1.2 Växlande beteende

Igenkänning:

Stämningsläget kan förändras snabbt och utan förvarning. Det är svårt att veta vad som gäller.

När förekommer detta?

Upplever du denna osäkerhet i de flesta relationer, eller är det specifikt här?

Förändring och rädsla:

Har du börjat läsa av stämningsläget innan du säger eller gör något? Känner du oproportionerlig lättnad när den andre är på gott humör?

Dimension 2 – Frihetsbegränsning

Stark (2007) identifierar frihetsbegränsning i många livsområden som den avgörande faktorn. Ju fler områden som påverkas, desto starkare signal.

2.1 Självcensur

Igenkänning:

Du formulerar om eller tar bort saker du skulle vilja säga innan du säger dem.

När förekommer detta?

Gör du detta i de flesta relationer – eller är det specifikt i den här?

Förändring och rädsla:

Var du friare i början av relationen? Vad är du rädd ska hända om du säger det du tänker?

2.2 Sociala relationer

Igenkänning:

Du träffar vänner eller familj mindre, eller undviker att berätta saker för att slippa reaktioner.

När förekommer detta?

Har du alltid dragit dig undan socialt, eller är det något som förändrats i den här relationen?

Förändring och rädsla:

Behöver du hemlighålla kontakter eller planer? Vad är du rädd ska hända om den andre får veta?

2.3 Föräldraskap

Igenkänning:

Beslut om barnen fattas utan din medverkan, din åsikt förringas eller du överrösts.

När förekommer detta?

Är detta ömsesidigt eller ensidigt?

Förändring och rädsla:

Har det förändrats över tid? Känner du dig ensam i föräldraskapet på ett sätt du inte gjorde tidigare?

Dimension 3 – Rädsla och anpassning

Anpassningsbeteendet är en av de starkaste markörerna för psykologisk kontroll – men förekommer också vid ångest och otrygg anknytning. Det avgörande är om anpassningen är riktad mot en specifik person och har tilltagit över tid (Herman, 1992).

3.1 Övervakethet

Igenkänning:

Du läser av stämningläget hos den andre innan du säger eller gör något.

När förekommer detta?

Gör du detta i de flesta relationer eller specifikt i den här?

Förändring och rädsla:

Har du alltid gjort detta, eller är det något som vuxit fram i den här relationen? Vad är du rädd ska hända om du missar en signal?

3.2 Rollomvändning – DARVO

Igenkänning:

Den andre hävdar att det är du som är aggressiv eller kontrollerande. Dina reaktioner används som bevis mot dig.

När förekommer detta?

Har du upplevt liknande i andra relationer – eller är det specifikt här?

Förändring och rädsla:

Har du börjat tvivla på din egen uppfattning av vad som hänt? Frågar du dig om du är problemet?

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.

3.3 Skuld och självklander

Igenkänning:

Du frågar dig regelmässigt vad du gjort fel, även när du inte förstår varför.

När förekommer detta?

Har du alltid haft en tendens att skuldbelägga dig själv, eller är det något som ökat i den här relationen?

Förändring och rädsla:

Var du mer självsäker i början av relationen?

Dimension 4 – Eskalering över tid

Eskalering över tid är en av de starkaste markörerna för psykologisk kontroll (Johnson & Leone, 2005).

Igenkänning:

Det är lättare att utlösa en negativ reaktion nu än i början av relationen.

När förekommer detta?

Har detta alltid gällt i relationen, eller har det förändrats?

Förändring och rädsla:

När märkte du att något förändrades?

Igenkänning:

Utrymmet för dig att vara dig själv har minskat över tid.

När förekommer detta?

Känner du igen detta i fler relationer eller bara i den här?

Förändring och rädsla:

Jämför med för tre år sedan – är du mer eller mindre fri i dina val och åsikter?

Dimension 5 – Vad det gjort med dig

Det är inte bara beteendena som räknas – utan vad de gjort med dig över tid (Stark, 2007).

Din självbild

Igenkänning:

Du har börjat tvivla på dina egna bedömningar och uppfattningar.

När förekommer detta?

Tvivlade du lika mycket på dig själv innan den här relationen?

Förändring och rädsla:

På vilka områden har du förändrats mest? När började det?

Din kropp

Igenkänning:

Återkommande fysiska symptom utan medicinsk förklaring: magont, huvudvärk, sömnstörningar, konstant spänning.

När förekommer detta?

Hade du dessa symptom innan den här relationen?

Förändring och rädsla:

Minskar de under perioder då du har minst kontakt med den andre?

Del 2 – Situationstidslinje

Välj ut 2–3 konkreta situationer från de senaste åren. Fokusera på vad som hände – vad som sades och gjordes – inte hur du tolkade det. En konkret situation med tid, plats och iakttagbara händelser är ett starkare underlag inför möte med myndigheter.

Tips: Beskriv också hur barnet reagerade om det är relevant.

Situation 1

När inträffade det?

Vad hände konkret?

Hur reagerade barnet eller du efteråt?

Har liknande situationer återkommit? Hur ofta?

Situation 2

När inträffade det?

Vad hände konkret?

Hur reagerade barnet eller du efteråt?

Har liknande situationer återkommit? Hur ofta?

Situation 3

När inträffade det?

Vad hände konkret?

Del 3 – Mönstret

När du läser igenom vad du skrivit – vad ser du?

Finns det återkommande teman i de situationer du beskrivit?

Hur brukar konflikter sluta?

Vad händer med den andres beteende när myndigheter är inblandade?

Finns någon som sett eller hört delar av det du beskriver?

Sammanfattning – var befinner du dig?

Gå tillbaka till de tre nivåerna på framsidan. Baserat på vad du skrivit:

Vilken nivå känns mest igenkännbar?

Vilka dimensioner är starkast?

Vad vill du göra med det du sett?

Du är inte ensam.

Det du upplever har ett namn. Kontakta en kvinnojour eller läs mer på [@bakom_konflikten](#).
Vår guide för yrkesverksamma kan också ge dig ord att använda i möten med systemet.