

DAGENS NYHETER.**INSIDAN**En utskrift från Dagens Nyheter, 2025-10-20 16:52
Artikels ursprungsadress: <https://www.dn.se/insidan/latsas-att-du-ar-en-gra-sten-sa-hanterar-du-manipulativa-personer/>

Låtsas att du är en grå sten – så hanterar du manipulativa personer

Publicerad 2025-10-12



Det som händer i personen som försöker provocera när man agerar som en sten är att den tappar kontrollen. Foto: Gill Taylor/Alamy

Har du en kollega, granne eller bekant som är svår att hantera?

Då kan du testa att vara lika stilla, neutral och centrerad som en grå sten.

”Gray rocking” sprids på sociala medier som ett sätt att bemöta energitjuvar och provokatörer.



Text

[Lovisa Olovsson](#)**Nyhetsbrev**

Insidan & Experterna

[Prenumerera](#)

”Gray rocking” eller grå sten-metoden sprids på sociala medier som ett bra sätt att hantera personer som har manipulativa eller narcissistiska drag. Strategin, som går ut på att agera som

en grå sten, handlar inte om att förändra personens beteende utan om att skydda dig själv från effekterna av det.

– Med den här metoden behåller du kontrollen och kan ha bättre distans till vad som sägs. Du tar ett steg tillbaka, som att du tittar utifrån på vad som händer, säger Monica Emanell, psykolog och specialist i kognitiv beteendeterapi.

Stilla, neutral och centrerad. Det är ledorden du bör hålla dig till när du interagerar med personen. Tanken är att du inte ska ge några emotionella reaktioner, eftersom att det är precis det som personen söker. Om du inte reagerar förlorar provokatören sin makt.



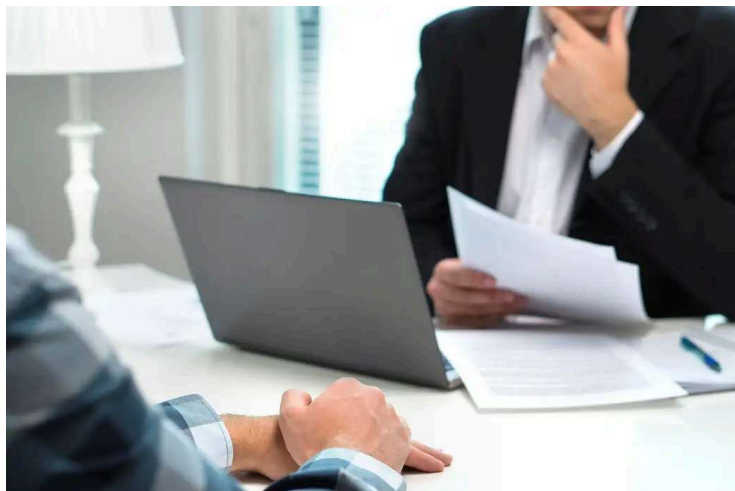
Monica Emanell, legitimerad psykolog, psykoterapeut och specialist inom kognitiv beteendeterapi. Foto: Privat

– Det är bra att ha en färdig mall för hur man ska bete sig, som till exempel att ta det mesta i skrift, bara prata om praktiska saker, inte berätta någonting om ditt privatliv och inte ställa några frågor till den andra personen. Du kan gå in i en robotroll och bara säga det som behöver sägas.

Småprat om planer eller åsikter kan vara som att kasta bensin på elden förklarar Monica Emanell. Detta eftersom det kan ge en person med narcissistiska drag saker att haka fast sig på.

Trots att metoden är till för att skydda ens egna mående vill Monica Emanell varna för att använda den för ofta.

– Skulle man använda den hela tiden med till exempel en partner blir konsekvensen att man själv blir väldigt dränerad. Man kan börja känna sig tom inuti eftersom man inte får ut sina egna känslor.



Trots att metoden är till för att skydda ens egna mående vill psykologen Monica Emanell varna för att använda den för ofta. Foto: Tero Vesalainen/Alamy

Det är dessutom en kortsiktig lösning som mest handlar om att förebygga en onödig konflikt i stunden. Används metoden över en längre tid skulle hon kalla relationen destruktiv.

– Det är som att man tassar på tå och inte kan slappna av i sitt eget hem. Man måste tänka på vad man säger hela tiden, och det är jättejobbigt om man lever med det varje dag.

Det betyder dock inte att man aldrig ska använda metoden med en partner, enligt Monica Emanell.

– Jag tänker att det kan vara bra att tänka att man väljer sina strider. Lever man med en sån här person så tycker jag absolut att det kan användas droppvis i vissa lägen.

Det som händer i personen som försöker provocera när man agerar som en sten är att den tappar kontrollen.

– Det är ungefär som att du spelar död och rovdjuret tappar intresset, säger hon.

Fakta. Grå sten metodens tre steg

1. Stilla. Var lugn i takt och ton när du pratar. Var återhållsam med ditt kroppsspråk.

2. Neutral. Lägg inga värderingar i dina kommentarer utan håll dig saklig.

3. Centrerad. Låt dig inte påverkas av personens försök att få dig ur balans.

Källa: Monica Emanell, legitimerad psykolog och psykoterapeut med inriktningen kognitiv beteendeterapi.

Monica Emanell vill dock vara tydlig med att det är viktigt att man anpassar vilken metod man använder för att hantera manipulativa och narcissistiska personer efter individen.

– En människa som är våldsam kan bli provocerad av det här och försöka tvinga fram en reaktion genom ett fysiskt angrepp. Man får hålla koll så att metoden inte skapar värre situationer.

Uttrycket som har fått spridning på sociala medier har ingen evidens i studier eller forskning. Metoden och namnet ska ha kommit från en bloggare som under 2010-talet hänvisade till en grå sten som metafor för hur man bör agera. Trots bristen på vetenskaplig evidens så ser Monica Emanell det ändå som ett bra alternativ.

– Jag tror att gray rocking kan vara en jättebra metod, men man behöver välja sina lägen när man kan använda den. Det kan inte vara hela tiden, med en och samma person som man träffar ofta, för då blir det väldigt dränerande.

Läs mer:

[Åtta meningar som får din relation att blomstra](#)

[Därför snackar du skit om andra – och andra om dig](#)

[Hjälper det kulturskapandet att vara narcissist?](#)



Text

Lovisa Olovsson

© Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt