

TRENDER I RETORIKEN

A vintage microphone on a stand is positioned on the right side of the image. The background is dark and filled with wisps of smoke or steam, creating a dramatic and atmospheric effect. The microphone is a classic, ribbed design, and its stand is visible below it.

När orden förändrar världen

ELAINE EKSVÄRD - RETORIKER

Retoriken förändras och med den förändras världen.

När ledare som Donald Trump, populister och extremrörelser har tagit större plats i offentligheten har också språket hårdnat, tempot ökat och tonen blivit mer polariserad.

Men vad gör det med oss? Hur påverkar den nya retoriken våra samtal, vår mediekultur och vårt sätt att övertyga?

*"Orden formar
vår verklighet."*

FÖRELÄSNINGENS TEMAN

01

Fakta vs. känsla

När känslorargument ersätter fakta

02

Populismens retorik

Trump, Sánchez och nya spelregler

03

Sociala medier

Den nya övertygelsens spelplan

04

Sveriges retoriska landskap

Riksdag, kungahus och valrörelse

05

Dina verktyg

Kommunicera med trovärdighet och värme



FAKTA VS. KÄNSLA

Från bevis till övertygelse

8

MILJONER TAL

analyserades i en studie av
USA:s kongresstal 1879–2022.
Resultat: historiskt låg nivå av
faktabaserad retorik idag.

Vad hände?

Sedan 1970-talet har användningen av ord som
"fakta" och "bevis" stadigt minskat i politiska tal.

Ord som "tror" och "känner" har tagit deras
plats.

Båda partierna påverkas — men Republikanerna
mest sedan 2021.

TRUTH DECAY

När gränsen mellan fakta och fiktion suddas ut

Polarisering

Mindre faktabaserat språk
sammanfaller med ökad
polarisering mellan partierna.
Kompromisser blir omöjliga när
känsla väger tyngre än evidens.

Ojämlighet

Forskarna fann ett samband
mellan minskat faktaspråk och
ökad ekonomisk ojämlikhet.
Retoriken speglar — och
förstärker — samhällsklyftorna.

Produktivitet

Kongressen stiftar färre lagar. När
intuition ersätter analys sjunker
den politiska handlingskraften
och tilliten till institutioner.

DONALD TRUMP

Retorikens nya spelplan

"We are winning so much" — en retorik som speglar folkets rädslor, lovar upprättelse och en man som talar sin sanning.

Superlativ

Allt är "det största", "det bästa", "det mest historiska".
Mängd trumfar precision.

Offer & hjälte

Folket är offer. Trump är frälsaren. Samma narrativ i varje tal sedan 2015.

Binärt tänkande

Vänner eller fiender. Vinnare eller förlorare. Inga nyanser, inga kompromisser.

Firehose of falsehood

Så många påståenden att faktakoll inte hinner med. Volymen är strategin.

[!\[\]\(35dc653d59570f8f891c312eeece91a2_img.jpg\) Se talet: Trump Address to Congress 2025 \(WSJ\)](#)

STATE OF THE UNION 2026

En retorisk röntgenbild

0.20

Ordvariation (TTR)

Ner från 0.33 år 2018. Enklare ord,
mer repetition — mer slagkraft.

14

Ord per mening

Kortare meningar. Mer hammarslag,
färre resonemang.

1.6%

Våldsamt språk

Andel våldsrelaterade ord — upp
från 0.6% 2016. Jämförbart med
auktoritära ledare.

Källa: Simply Put Psych, 2025 & The Conversation, 2024

[▶ Se talet: State of the Union 2026 \(AP\)](#)

A portrait of Pedro Sánchez, the Prime Minister of Spain, wearing a dark suit and a red tie. He is looking slightly to the right with a serious expression. The background is dark and out of focus.

PEDRO SÁNCHEZ

Motretorikens röst i Europa

"De skriker inte för att de vinner — de skriker för att de vet att deras tid snart är över."

"Trumps nemesis"

— Financial Times

I Barcelona i april 2026 samlade Sánchez världens progressiva ledare: Brasiliens Lula, Sydafrikas Ramaphosa, Mexikos Sheinbaum.

Hans retorik: moralisk klarhet mot Trumps kaos. Fakta, värme och internationell solidaritet som svar på populismens rädslaargument.

Retorisk lärdom: Följ inte trender - följ din sanning . De som resonerar med dig kommer att applådera. [Pedro Sánchez i Barcelona, april 2026 \(DRM News\)](#)

KUNGENS 80-ÅRSTAL

Retorik med värme, humor och värdighet

"Att bli äldre har åtminstone en fördel: man kan röra sig med grace och stil, i ett värdigt tempo. Man kan till och med säga... majestätiskt!"

Retoriska grepp

Personlig reflektion — farfars knä, tidens flykt

Självironi — humor som skapar närhet

Historisk förankring — 1946, Désirée, Karl XIV Johan

Framtidstro — vetenskap, AI, förändring

Kontrasten

I en tid av högt tempo och hård ton visade kungen att långsam, varm och personlig retorik fortfarande har enorm genomslagskraft. Inget polariserande. Inget vi-mot-dem. Bara äkta närvaro.

[!\[\]\(147b0c7dce349edf02b6b21226344f99_img.jpg\) Se talet: Kungens 80-årsfirande \(The Modern Crown\)](#)



DROTTNING SILVIA

Kärlekens retorik vid kungens 80-årsfirande

"Ditt lugn och din tillförsikt gav mig modet att inte bara gifta mig, utan också att bli Sveriges drottning."

Retorisk analys

Sagens öppning — "Det var en gång" bröt det formella protokollet och förvandlade ett statsbankettal till en personlig kärleksberättelse.

Tretal: vi, då, nu — Klassisk trestegsformel som binder samman förflutet, nutid och framtid i en poetisk rytm.

Anekdoten om valspråket — Bo Setterlind-historien gav historisk konkretion och ett ögonblick av humor mitt i allvaret.

Effekten — Victoria bröt ihop i tårar. Hela rikssalen tystnade. Bevis: autentisk känsla trumfar polerad retorik.

 [Se talet: Drottning Silvias hyllning \(SVT\)](#)





SOCIALA MEDIER

*Övertygelsens spelplan
sedan 2011 – men inte helt
och hållet vägen framåt.*

3,4 miljoner tweets

analyserades från 367 politiska ledare i 21 demokratier (CEPR, 2026).

Polariseringen ökar inför val

Retorisk polarisering mellan populister och icke-populister stiger kraftigt de sista sex månaderna före ett val — och återgår till normalläge efteråt.

Olika ämnen, inte olika åsikter

Det handlar inte bara om att tycka olika. Politikerna börjar tala om helt olika verkligheter.

Sociala medier som polariseringsmotor

Studien visar att sociala medier förvandlar valkampanjer till en motor för politisk polarisering.

PODDAR OCH AUTENTICITETENS KRAFT

När det äkta rösten vinner över den polerade

Podden har blivit vår tids mest intima retorikscen — där långa samtal och sårbarhet skapar förtroende på ett sätt som tränade tal aldrig kan.

Varför podden fungerar

Långt format — Timmlånga samtal avslöjar vem talaren verkligen är. Ingen redigering döljer osäkerhet eller genuinitet.

Intimitet — Lyssnaren har hörlurarna på. Rösten känns nära, personlig — som ett samtal med en vän.

Sårbarhet bygger förtroende — Podd-värdar som delar misstag och tvivel upplevs mer trovärdiga än den som alltid har rätt.

Framtidsspaning

AI-röster utmanar — När syntetiska röster blir oförskiljbara från mänskliga blir autenticitet den sista konkurrensfördelen.

Motreaktionen mot polerad retorik — Publiken väljer bort det perfekta. Den som stammar, tänker högt och ändrar sig upplevs som sann.

Ny retorisk kompetens — Framtidens talare behöver kunna vara operfekta på ett trovärdigt sätt. Det kräver mod, inte manus.

DET VI INTE PRATAR OM

Med
Matias Varela
&
Elaine Eksvärd



DET VI INTE PRATAR OM

Med
Matias Varela
&
Elaine Eksvård



AUTENTICITETENS RÖSTER

Poddar som bevisar att sårbarhet är den nya superkraften

SVERIGE

Värvet

Kristoffer Triumf • 730+ avsnitt sedan 2012

Sveriges mest respekterade intervju-podd. Triumf skapar ett rum där gäster — från kungen till komiker — öppnar sig på ett sätt de aldrig gjort förut.

Framgångspodden

Alexander Pärleros • 1 000+ avsnitt

Nordens största intervju-podd. Råa, ofiltrerade livsberättelser från entreprenörer, idrottare och artister — där gäster delar även det smärtsamma.

INTERNATIONELLT

The Diary of a CEO

Steven Bartlett • #1 globalt på Spotify

90-minutersamtal där Bartlett delar egna sårbarheter och ställer frågorna andra värdar hoppar över.

Lex Fridman Podcast

Lex Fridman • #1 långformat globalt

3–4 timmar djupa samtal om vetenskap, filosofi och livet. Tyst, tålmodig stil som får gäster att tänka högt.

Armchair Expert

Dax Shepard • Topp 5 i USA

”Fascinerad av röran i att vara människa.” Shepard delar öppet med missbruk och brister — och får gäster att göra detsamma.

Gemensam nämnare: långt format + genuint intresse + mod att vara osäker = förtroende

FRÅN PODD TILL PODIUM

Vad autenticitetstrenden lär oss om morgondagens — och din egen — retorik

Framtidsspaning

Autenticitet slår perfektion — I en värld av AI-genererat innehåll blir den mänskliga rösten — med sina tvek, pauser och känslor — allt värdefullare.

Förtroende byggs i långsamt tempo — Korta klipp polariserar. Långa format bygger relationer. Framtidens retoriker behöver båda formaten.

Sårbarhet som strategi — Att visa osäkerhet är inte svaghet — det är den mest effektiva vägen till att publiken lyssnar, litat och minns.

”Den som vågar vara sann behöver inte vara perfekt.”

5 retorikråd

Från poddstudion till din yrkesretorik

- 1** Börja med en personlig berättelse, inte en PowerPoint. Publiken vill se dig innan de lyssnar på dig.
- 2** Våga pausa. Tystnad signalerar trygghet, inte osäkerhet. Den som tål pausen äger rummet.
- 3** Ersätt ”jag vet” med ”jag tror”. Ödmjukhet är inte vaghet — det är inbjudan till dialog.
- 4** Dela ett misstag du gjort. Det gör dig mänsklig — och ger publiken tillstånd att vara ofärdiga.
- 5** Lyssna mer än du talar. De bästa poddvärdarna är inte bra talare — de är fantastiska lyssnare.

POPULISMENS GLOBALA TREND

Ipsos Populism Report 2025 – 31 länder

56%

anser att samhället
är trasigt

47%

vill ha en stark
ledare som bryter regler

68%

tror att ekonomin
är riggad

Den retoriska grogrunden: när folk upplever att systemet sviker dem blir de mottagliga för enkla svar och starka känslor.

VAD GÖR DETTA MED OSS?

Som lyssnare — vi vänjer oss vid extremer och tappar nyanserna.

Som ledare — vi frestas att höja tonläget istället för att fördjupa argumenten.

Som kollegor — vi importerar polariseringens logik in i mötesrum och slack-kanaler.

Som medborgare — vi riskerar att förlora förmågan till verklig dialog.

RETORIKENS NYA SPELREGLER

- 1** **Känsla slår fakta** Det som känns sant upplevs som sant — oavsett evidens.
- 2** **Enkelhet vinner** Korta budskap, stora ord, tydliga fiender.
- 3** **Tempo trumfar eftertanke** Den som reagerar snabbast sätter dagordningen.
- 4** **Identitet före ideologi** Vi röstar inte längre på politik — vi röstar på tillhörighet.
- 5** **Plattformen formar budskapet** Twitter/X belönar polarisering. Nyanser straffas med tystnad.

NAVIGERA KLOKT

Tre nycklar i ett retoriskt laddat klimat

01

TROVÄRDIGHET

Bygg på fakta och erfarenhet. Var transparent med osäkerhet. I en tid av "truth decay" är ärlighet din starkaste retoriska tillgång.

02

VÄRME

Kungens tal visar vägen: personlig, självvironisk, närvarande. Värme skapar tillit — och tillit skapar inflytande.

03

GENOMSLAG

Lär av populisternas teknik utan deras manipulation. Korta budskap, starka bilder, emotionell koppling — men med substans bakom.

LÄRDOMAR FÖR DITT LEDARSKAP

Från Trump

Enkelhet fungerar. Men använd den för att klargöra — inte vilseleda. Korta budskap + substans = genomslag med integritet.

Från Sánchez

Moralisk klarhet slår retoriskt kaos. Du behöver inte vara högst — du behöver vara tydligast och mest konsekvent.

Från Kungen

Personliga berättelser, humor och ödmjukhet bygger djupare förtroende än några fakta någonsin kan.

Från riksdagen

Var uppmärksam på hur språket förskjuts. De ord du normaliserar idag formar kulturen imorgon.

SAMMANFATTNING

Retoriken har förändrats.

Känsla har ersatt fakta. Tempo har ersatt eftertanke. Plattformarna belönar polarisering.

Men det finns en annan väg.

Med trovärdighet, värme och genomslag kan vi kommunicera effektivt — utan att ge avkall på vår integritet.

Förstå spelreglerna. Använd dem klokt.

I tider av starka åsikter och snabba reaktioner är den som förstår retoriken bäst rustad att navigera — och att leda.

TACK.

Elaine Eksvård

Retoriker · Författare · Föreläsare



SCANNA FÖR PRESENTATIONSKNEP



Passa på att spara ner denna sammanfattning full med tips och verktyg för att presentera med kraft!

**Snacka
Snyggt**