



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Socialhögskolan

# Varför lämnar hon inte?

*En kvalitativ litteraturstudie om att leva med våld i en nära relation.*

Sofie Gertsson

Kandidatuppsats Sopa 63  
Helsingborg: HT 2021

## Abstract

Author: Sofie Gertsson

Title: "Why doesn't she leave?" *A qualitative literature study about domestic violence*

Supervisor: Anders Östnäs

The aim of this study is to create an understanding of how women living with violence in a close relationship experience their situation, what is bonding them to their abusive man and how the process of leaving the relationship is ongoing. The method that was used for this study was a qualitative textual analysis on three autobiographies. The purpose with the autobiographies was to give a deep and rich description of the violence they all had experienced, and that the women could clearly look back on their story what influenced their decisions during that time. The results pointed on strong emotions as love, fear, hope and the control as the traumatic bonding that kept them in the relationship so many years.

Keywords: domestic violence, violence against woman, emotions, love, fear, control, the normalization process, breakup process.

## Förord

Tack till min arbetsplats, Ungdomsservice, som möjliggjort tid för mig att skriva på denna uppsats. Tack även till min förstående sambo som så fint ordnat med aktiviteter för barnen under helgerna så att jag har fått vara ifred i några timmar då och då.

*Sofie Gertsson*

## Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>5</b>
1.1 Problemformulering.....	5
1.2 Syfte.....	7
1.3 Frågeställningar .....	7
1.4 Begreppsdefinition.....	7
1.5 Vad är våld i nära relationer.....	7
1.6 Våldets uttryck.....	7
1.7 Bakgrund.....	9
<b>2 Kunskapsläge</b> .....	<b>11</b>
2.1 Kunskapssökning.....	11
2.2 Hälsokonsekvenser.....	11
2.3 Makt.....	12
2.4 Jekyll and Hyde.....	13
2.5 Vändpunkt och uppbrott.....	13
<b>3. Metod</b> .....	<b>15</b>
3.1 Forskningsansats.....	15
3.2 Förförståelse.....	16
3.3 Urval.....	17
3.4 Bearbetning och analys.....	18
3.5 Metodens tillförlitlighet .....	19
3.6 Självbiografier som empiri.....	20
3.7 Etiska överväganden... ..	21
3.8 Förtjänster och begränsningar.....	21
<b>4. Teoretiska utgångspunkter</b> .....	<b>22</b>
4.1 Normaliseringsprocessen.....	22
4.2 Uppbrottsprocessen .....	23
<b>5. Resultat och analys</b> .....	<b>25</b>
5.1 Presentation av empiri.....	25
5.2 Relationens början.....	26
5.3 Bindande faktorer.....	28
5.4 Våldet normaliseras och internaliseras.....	33
5.5 Att bryta sig loss.....	37
<b>6. Avslutande diskussion</b> .....	<b>40</b>
<b>7. Referenslista</b> .....	<b>43</b>

# 1. Inledning

## 1.1 Problemformulering

I SVTs nyheter kan man läsa ”Det var ett 20-tal hammarslag mot huvudet som dödade 19-åriga Tova Moberg. Hennes dagbok visar att hon under en längre tid fruktat för sitt liv. Konversationer på sociala medier visar att den misstänkte tidigare pojkvännen hotat henne till livet”. I Tovas dagboksanteckningar står det bland annat: ”Jag är rädd hela tiden”, ”Jag vågar knappt gå ut”, ”Jag vill inte prata med han”, ”Vill inte se han igen”, ”Men jag tror han kommer att döda mig..” (Mikael Johansson & Cissi Eriksson Granér 2017). Trots fruktan för sitt liv verkar känslan av att vilja träffa honom igen så stark att hon återvänder till hans bostad ytterligare en gång. En sista gång.

Tova är en av ca 13 kvinnor som årligen går döden till mötes på grund av våld i en nära relation (Nationellt centrum för kvinnofrid 2020). Långt fler än så är utsatta. Brås nationella trygghetsundersökning visar att av de som utsatts för våld var gärningspersonen en närstående i 40 procent av fallen vad gäller partnervåld mot kvinnor, medan motsvarande andel för män var 3 procent (Brottsförebyggande rådet 2016).

Våld i nära relationer är ett vanligt förekommande brott, det är ett stort samhällsproblem och med tanke på de konsekvenser som våldet orsakar är det i allra högsta grad en folkhälsofråga (SOU 2014; Socialstyrelsen 2016; Maria Scheffer Lindgren 2009). Våld förekommer oavsett klass, etnicitet, kulturell eller religiös bakgrund, funktionsnedsättning, ålder eller sexuell läggning. Både män och kvinnor kan vara utsatta för partnervåld, dock är majoriteten av de som utsätter sin partner för våld män. Våld i nära relationer sker ofta på den plats som ska vara ens borg och trygghet, i hemmet. Dessutom utförs våldet av någon som ska stå en nära och som man litar på, ens partner. Våldet är därför både komplicerat och osynligt då anmälningsbenägenheten är liten liksom mörkertalet är stort. Vid en kartläggning år 2012 uppgav endast 3,9 procent av de som utsatts för våld i en nära relation att de anmält händelsen till polis. (Socialstyrelsen 2016; Brottsförebyggande rådet 2020).

Våld i nära relationer handlar inte om en enskild våldshandling utan om ett komplext system av våldshandlingar som ger stora konsekvenser för den utsatta samt eventuella barn i närheten (Jovanovic et al. 2020). Psykiska problem som sömnsvårigheter, depression, ångest och posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) är mycket vanligare bland våldsutsatta kvinnor än bland andra kvinnor (SOU 2014). Enligt nationellt centrum för kvinnofrid (NCF) (2022) är det vanligt att följderna av partnervåld, utöver de ovan nämnda psykiska besvär, kroppslig smärta som huvudvärk, smärta i axlar och nacke, yrsel och tarmbesvär (ibid.). Som utsatt drabbas man även i hög grad av svåra sociala konsekvenser som isolering, arbetslöshet, ekonomiska problem, svårigheter med bostadssituationen, sjukskrivningar m.m. (Socialstyrelsen 2016). Jovanovic et al. (2020) menar att kvinnor som utsätts för våld i en nära relation dessutom upplever det svårt att prata om sina problem och att söka hjälp. Anledningen till detta tros vara att våld i nära relationer associeras såväl till socialt stigma, rädsla för förövaren och en känsla av egenskuuld.

En av många teorier när det handlar om våld i nära relationer är normaliseringsprocessen. Denna process innebär kort att kvinnan anpassar sig till mannens kontroll och att våldet i hemmet till slut nästan känns normalt (ROKS 2022).

Vi är många som aldrig levt i en våldsam relation, vilket kan göra det svårt att relatera till den utsattas val att stanna kvar i relationen. Man kanske har tänkt tankar som: *Jag hade lämnat vid första tecken på våld* eller *det hade aldrig kunnat hända mig*. Trots att många tänker precis så vet vi att detta våld pågår i många familjer och att den utsatta stannar kvar i relationen år efter år. Inte förrän de är fria från våldsutövaren kan de se på sin process med andra ögon. Detta har resulterat i att flera av dem valt att skriva en självbiografi som baserats på minnen och dagboksanteckningar. Med denna uppsats vill jag, med hjälp av kvinnornas självbiografier få mer kunskap och förståelse för vad kvinnorna har genomgått i de relationer självbiografierna bygger på.

## 1.2 Syfte

Syftet med studien är att skapa fördjupad förståelse för hur kvinnor som levt med våld i en nära relation upplevde sin situation, hur deras tankar och känslor påverkades av våldet samt hur processen att lämna relationen såg ut.

## 1.3 Frågeställningar

1. Hur beskrivs normaliseringsprocessen i relation till det som sker mellan mannen och kvinnan?
2. Vad kan vara bindande kontra frigörande faktorer för kvinnan i en misshandelsrelation?

## 1.4 Begreppsdefinition

Ibland upplevs uttrycket *våld* reduceras till endast grovt fysiskt våld. Därav anser jag att det är av vikt att få fram en tydligare bild av vad våld i en nära relation innebär, samt våldets olika uttryck.

### 1.5 Vad är våld i nära relation?

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärftar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill” (Per Isdal 2001).

Våld är ett begrepp som både inom forskning och praktik definieras på olika vis. Våld i nära relationer kan innebära att få utstå handlingar och kränkningar som enligt rådande lagstiftning innebär fängelse för förövaren. Det kan också innebära andra våldsformer som inte återfinns i lagstiftningen som exempelvis isolering från nätverk, ekonomiskt utnyttjande, emotionell utpressning eller verbala och sexistiska kränkningar. Det som kännetecknar våld i nära relationer är att våldet ofta är grovt, mer systematiskt och upprepat. (SKR 2021; Socialstyrelsen 2016)

### 1.6 Våldets uttryck

Våld i nära relationer kan ta sig olika uttryck. Man kan särskilja de olika våldsformerna för att enklare förstå vad som är vad. Ofta hänger dock de olika

kategorierna ihop. En kartläggning inom området visar att av de som utsätts för fysiskt våld inom sin relation, i 85 procent av fallen även utsätts för psykiskt våld. De två vanligaste formerna av våld är systematiska kränkningar och försök att begränsa friheten (Brottsförebygganderådet 2020).

*Psykiskt våld* visar sig ofta tidigt i relationen och lämnar de djupaste ärrarna hos den utsatta. Det psykiska våldet orsakar en enorm stress och oförutsägbarhet i relationen. Psykiskt våld brukar delas in i två kategorier: Nedvärderande beteende och kontrollerande beteende. Nedvärderande beteende kan vara verbala kränkningar, förtal eller skuldbeläggande. Den våldsutsatta ifrågasätts och kritiseras i allt hon gör. Kontrollen kan exempelvis vara spionage, förföljelse och att tvingas redovisa vad hon gör, vem hon umgås med eller vad hon köper. Det psykiska våldet kan också bestå av isolering från sitt nätverk, både mentalt och fysiskt, hon kan nekas sömn eller bli utsatt för extrem svartsjuka. Hot är också en form av psykiskt våld, vilken kan riktas direkt mot kvinnan eller mot någon som är viktig för henne (Sinisalo & Moser Hällén 2018).

*Fysiskt våld* är ofta den våldsform som den utsatta själv kan definiera som våld. Fysiskt våld kan bestå av mindre grova handlingar som att nypas, rivas och knuffas till ett mer grovt våld som att slå i håret, sparka, slå, ta stryptag, kväva och hålla fast. Fysiskt våld kan också handla om att man blir inlåst eller fastbunden samt våld med tillhyggen, eller andra handlingar som orsakar fysisk smärta (ibid.).

*Sexuellt våld* innebär att våldsutövaren kan tvinga kvinnan till sexuella handlingar mot hennes vilja. Det omfattar dock inte bara våldtäkt och sexuellt tvång utan allt som kränker hennes sexuella integritet. Det finns flera olika exempel på hur man kan bli utsatt för sexuellt våld, så som att tvingas ha sex med andra eller att använda sexredskap mot sin vilja. Det innefattar också att den utsatta känner sig tvingad till sexuella handlingar för att undvika ytterligare våld. Det är heller inte ovanligt att den våldsutsatta "förför" sin partner som en form av överlevnadsstrategi för att lugna honom och undvika ett eskalerade våld (ibid.).



*Materiellt våld* innefattar våld som riktas mot ting med syfte att skrämma eller kontrollera. Det kan exempelvis handla om att man slår, skär eller kastar sönder saker som exempelvis kläder, mobiltelefoner eller andra föremål i hemmet (ibid.).

*Latent våld* syftar till kontroll och anpassning där förövaren skrämmer genom blickar, kroppsspråk och underförstådda meningar (ibid.).

*Ekonomiskt våld* är ett kraftfullt maktmedel för att kontrollera sin partner, och innebär ofta en ekonomisk beroendeställning. En vanlig oro hos en utsatt person är hur de ska klara ekonomin efter ett uppbrott då de inte haft någon insyn eller kontroll över varken sin egen eller den gemensamma ekonomin. Ekonomiskt våld kan även innebära att tvingas ta kreditlån, teckna avtal eller skriva ofördelaktiga äktenskapsförord (ibid.).

Utöver ovanstående våldsformer pratar man om att det finns, *digitalt våld, försummelse, hedersrelaterat våld och förtryck, separationsvåld och motvåld* (ibid.). Jag väljer att inte gå in närmare på dessa former då de inte är relevanta i just denna studie.

## 1.7 Bakgrund

För att få ett större sammanhang och en bredare bild av hur våld mot kvinnor har sett ut genom historien anser jag det relevant att få en kort bakgrundsbeskrivning inom ämnet.

Våld i nära relationer och mäns våld mot kvinnor har historiskt sett ansetts som en privat angelägenhet och har uppfattats som en naturlig och förväntad del av äktenskapet som hustrun har varit aktiv till att orsaka. År 1734 ändrades lagstiftningen till att mannen inte längre hade rätt att slå sin hustru så grovt att denna allvarligt skadades eller dödades. Övrigt våld ansågs som disciplinering inom den äktenskapliga relationen och en gift kvinna var därmed utlämnad åt sin makes rätt att bruka våld. På 1880-talet var ogifta kvinnor omyndiga fram till 25 års ålder och fick inte förvalta sin egendom innan dess. Maken i ett äktenskap övertog denna rätt fram till 1920 då lagen ändrades. I slutet av 1930-talet fördes

förslaget om hustruns rätt till kroppslig integritet fram, men ledde inte till en lagändring då det saknades politisk enighet i frågan. Kvinnorörelsen kämpade länge för att kvinnor och barn skulle ha rätt att känna sig trygga och försökte föra upp den så kallade könsmaktsordningen på agendan. Kvinnorörelsen krävde, under 1960-talet att det skulle bli möjligt att väcka åtal för våldtäkt inom äktenskapet. Ett krav som väckte stort motstånd. År 1965 gick dock förslaget igenom och våldtäkt inom äktenskapet kriminaliserades.

Ur debatten om sexuell och kroppslig integritet växte det fram grupper och lokala organisationer och de första kvinnojourerna startades i Sverige år 1976. ROKS (riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige) bildades 1984. Denna rikstäckande organisation blev då rösten som framförde frågan om mäns våld mot kvinnor i den offentliga debatten. Kvinnorörelsens argumentation fick under 1990-talet starkare gehör och mäns våld mot kvinnor började förstås som ett strukturellt jämställdhetsproblem. Frågan blev därmed en del av jämställdhetspolitiken. År 1998 fattades ett beslut om ett åtgärdsprogram som betydde, skärpt lagstiftning, bättre bemötande av våldsutsatta kvinnor och fler förebyggande åtgärder, den så kallade Kvinnofridsreformen. Våldet sågs då som en offentlig angelägenhet som samhället ska motverka och stoppa. Samma år skrevs en ny brottsbeteckning i lagen, ”grov kvinnofridskränkning” som är ett komplement till den tidigare beteckningen ”fridskränkning”. Under 2000-talet började man använda begreppet *relationsvåld* eftersom mäns våld mot kvinnor ansågs vara för ensidig då man även behövde inkludera våldsutsatta män i definitionen.

Socialtjänstlagen omformulerades 2007 från ”bör” till ”ska” ta ansvar för våldsutsatta kvinnor, vilket har inneburit stora förändringar för socialtjänstens organisation (Sinisalo & Moser Hällen 2018). Detta innebär att våld i nära relationer på ett tydligt vis är kopplat till kommuners ansvar och att det är högst relevant för socialt arbete i stort.

## 2 Kunskapsläge

I detta avsnitt kommer jag att presentera tidigare forskning där fokus har varit att hitta vetenskapliga artiklar som berör kvinnor som utsatts av män i en nära relation. Avsnittet belyser våldets konsekvenser och olika aspekter av våld som kan relateras till denna studie.

### 2.1 Kunskapssökning

För att hitta tidigare forskning har jag använt mig av söktjänster som LUBsearch, google scholar och Libris. Jag använt sökord som *domestic violence*, *våld i nära relationer*, *consequences of domestic violence*, *intimate partner violence*, *wife/partnerabuse*, *våld mot kvinnor*, *normaliseringsprocessen* och *uppbrottsprocessen*.

### 2.2 Hälsokonsekvenser

Om omfattningen och de hälsokonsekvenser som våldet orsakar har Jovanovic (et al 2020) skrivit en artikel. Den är baserad på en allmän hälsoundersökning som gjorts på den serbiska populationen år 2013 där alla i ålder 20–75 år har kunnat delta. Ur enkätstudien plockade man ut de kvinnor som under de senaste 12 månaderna uppgett att de varit utsatta för våld i en nära relation (4,9 %) för att analysera några socio demografiska faktorer samt vilka hälsokonsekvenser som kan tolkas vara kopplade till våldet. Skilda/separerade kvinnor såväl som fattiga kvinnor verkade oftare falla offer för våld i nära relationer. I resultaten såg man inget större samband med vare sig ålder eller bostadssituation av de utsatta. Således såg man ett signifikant samband mellan civilstånd, materiell status, socialt stöd, vilken utbildning man hade samt vad man hade för arbetsstatus. De konsekvenser man kunde urskilja var att de utsatta kvinnorna skattade sin hälsa sämre än andra kvinnor. De använde sig av sömnmedel och alkohol i större omfattning än icke utsatta kvinnor och upplevde mer stress, press, depression och svår/mycket svår smärta. Resultatet visade även att det är vanligare med psykiskt våld än med fysiskt eller sexuellt våld och att även psykiskt våld ger stora hälsokonsekvenser för den utsatta. Undersökningen indikerar även på att de som är utsatta för fysiskt våld i nära relationer nästan alltid även är utsatta för psykiskt våld (ibid.).

Våldsutsatthet påverkar även livssituationen som helhet. En svensk populationsstudie visade att livstidsutsatthet för fysiskt, sexuellt eller psykiskt våld orsakade både sämre hälsa och sämre livssituation. Kvinnor som varit utsatta för hot och verbala kränkningar var oftare ensamstående eller arbetslösa. Arbetslöshet var även vanligare hos kvinnor som hade varit utsatta för sexuellt våld. Även i de fall då övergreppen klassades som mindre allvarliga hade det en tydlig negativ inverkan på hälsa och livssituation (Anna Berglund 2010).

### 2.3 Makt

I 40 år har våld mot kvinnor varit föremål för politiska diskussioner med olika teoretiska utgångspunkter som förklaringar, bland annat könsmaktsperspektivet där man utgår från en hypotes om att män är överordnade kvinnor. Även andra förklaringar till våldets orsaker har förts fram genom åren däribland att våldet är ett inlärt beteende eller beror på en personlighetsstörning hos mannen. Idag är det få som hävdar att det finns en enda förklaring till våldets orsaker utan man ser det som en konsekvens av samspelet mellan samhället, närmiljön, relationen och individen (Hydén et al. 2016).

Yvonne Hirdman (uå) som är kvinnoforskare problematiserar förhållandet mellan könen och ställer sig frågan hur det kan komma sig att kvinnor generellt har ett lägre socialt värde än män. Hirdman menar att det finns en isär hållande lag mellan manligt och kvinnligt som finns för att exempelvis strukturera sysslor, vilka platser man förväntas vara på och vilka egenskaper som ses kvinnliga respektive manliga. Hirdman menar att genussystemet är en form av grundläggande ordningsstruktur som ses som en förutsättning för ordning. Det ena sättet att tänka isär hållande är att manligt och kvinnligt inte bör blandas. Det andra handlar om att man ser mannen som normen av en människa. Detta i sin tur skapar ett generellt förtryck där kvinnoforskningen ständigt behöver värja sig.

Hydén et al (2016) menar att makt skapas utifrån socialt konstruerade skillnader som alla är inbäddade i varandra. Detta synsätt kan ha betydelse för hur vi förstå våld i nära relationer.

## 2.4 Jekyll and Hyde

Viveka Enander (2011) har gjort en intervjustudie där hon fokuserat på den emotionella process som pågår för kvinnorna, både vad gäller varför hon stannar, och hur emotioner spelar in och ändras under processen att lämna relationen. Hon har valt att kalla studien "Leaving Jekyll and Hyde" (ibid.).

Jag förtydligar: den "riktiga" Dr Jekyll och mr Hyde är en karaktär i en roman publicerad på 1800-talet som även filmatiserats. Den handlar om den gode och trevliga Dr Jekyll som förvånar alla i hans närhet när han byter skepnad till den brutala och hänsynslösa mr Hyde. Berättelsen handlar alltså om människans inneboende förmåga till både ont och gott.

Resultaten i Enanders (2011) studie pekade på att när kärleken till "Jekyll" var som starkast överskuggade det de negativa sidorna hos "Hyde", men när kärleken började ta slut kunde kvinnan lättare fokusera på mannens negativa sidor och ha möjlighet att påbörja processen att bryta upp. Jekyll beskrevs av kvinnorna i studien som varm, snäll, förstående, charmig, humoristisk, empatisk och spännande, vilket gjorde kvinnorna förvirrade när Hyde sedan visade sig. De tog också på sig skulden för att den goda Jekyll försvann. Kvinnorna i studien beskriver sig som hjärntvättade av mannen och att våldet internaliserats hos henne samtidigt som hon kände rädsla för honom, medlidande till honom och hoppades på en förändring (ibid.).

## 2.5 Vändpunkt och uppbrott

Murray et al. (2015) intresserar sig för och beskriver de olika vändpunkter de har identifierat i sin studie kring kvinnor som utsätts för våld i en nära relation. Studien har undersökt vilka faktorer som spelar in när man slutligen vågar lämna en våldsamt relation, alltså vilka olika vändpunkter de har kunnat identifiera av studiens 123 informanter. Beslutet om att lämna förhållandet ses som mycket komplicerat för den utsatta, men de kunde hitta sex olika vändpunktsteman. 1. När man stod inför hot om allvarligt våld. 2. Att man ändrar sitt sätt att se på relationen, våldet och/eller sin partner. 3. Att man lär sig hur dynamiken i ett

misshandelsförhållande fungerar. Vidare handlade vändpunkterna om att man tar hjälp utifrån, inser hur våldet kan påverka barnen eller att förhållandet avslutas av den som utsätter sin partner (ibid.).

Maria Scheffer Lindgren (2009) har i sin avhandling samlat data från kvinnor som varit utsatta för våld av män i nära relationer. Studien fokuserar bland annat på misshandlade kvinnors uppbrottsprocess och de hälsokonsekvenser som följer av våldet. Kvinnorna som medverkat i studien genom intervjuer hade en medelålder på 38 år och varierande social status. Analysen visade på ett likartat mönster i relationerna men våldet tog sig många olika uttryck. Resultaten visade också att misshandlade kvinnors uppbrottsprocess är komplex så till vida att den är fylld av rädsla för våldet och mannen samtidigt som kvinnorna har starka emotionella band till mannen samt att hälsokonsekvenserna är både svåra och långvariga. Rädsla är centralt i uppbrottsprocessen för misshandlade kvinnor, vilket kan dras paralleller till det Murray et al. (2015) beskriver som en av vändpunkterna 1. En stark rädsla för hot om våld (ibid.). Scheffer Lindgren (2009) menar att, det är när rädslan övervinner de emotionella banden som möjliggör ett uppbrott. Murray et al. (2015) menar att de kunde urskilja att en vändpunkt är när den utsatta ändrar sitt sätt att se på relationen, vilket kan liknas vid att rädslan övervinner känslan, alltså att man har ändrat sitt sätt att se på mannen och förhållandet. Rädslan fungerar alltså både kvarhållande och frigörande där de kvarhållande faktorerna kan kopplas till de traumatiska bindningar som har identifierats i uppbrottsprocessen.

I en studie som handlar om kvinnor i Kirgizistan som levt i äktenskap med våld har man undersökt vilken koppling meningen med våldet har med de mänskliga värdena. Alla 14 kvinnorna i studien hade utsatts för grovt och systematiskt våld av sin man under flera år, både fysiskt och psykiskt. De flesta hade övervägt att lämna äktenskapet och gjort flera försök att fly men återvänt till mannen varje gång. Kvinnorna beskrev bland annat att de hade fysiskt svårt att lämna mannen för att de fortfarande älskade honom. Någon beskrev också en av orsakerna till att hon återvände till mannen var för att han haft en så svår uppväxt. En kvinna var rädd för att lämnas på gatan ensam med barnen utan pengar eller någonstans att ta

vägen, en annan var så rädd att skadas allvarligt att hon valde att stanna kvar i relationen (Saltanat, C., Subadra, P., Manisha, J 2021).

Carin Holmberg och Viveka Enander (2010) har tillsammans skrivit en bok kring uppbrottsprocessen i ett destruktivt förhållande. De har lagt fokus på de kvarhållande faktorerna, det som kallas det traumatiska bandet, men också när vändpunkten uppenbarar sig. Tio kvinnor deltog via intervjuer där författarna undersökte vad som fick kvinnan att slutligen lämna relationen. De fann det ganska lätt att finna svar på varför kvinnan stannar kvar, men betydligt svårare att få svar på varför hon till slut lämnar relationen. Det kan vara faktorer som, när det gäller livet eller någon annans säkerhet. De kvarhållande emotionella banden är många och hoppet ses som uppbrottets mest betydelsefulla band då det relateras till kvinnans kamp om att bevara relationen. Något som visade sig drev kvinnan framåt var viljan att förstå varför mannen behandlar henne som han gör, samt det beroende som antingen kvinnan utvecklar till mannen eller som kvinnan tror att mannen utvecklat till henne. Holmberg och Enander (2010) beskriver exitprocessen som den process kvinnan genomgår då hon bryter upp från en, för henne viktig roll för att söka sig en ny. Första tvivlen uppstår, hon börjar att söka alternativ. Vändpunkten kan bero på olika saker, men själva uppbrottet från en relation präglad av våld och rädsla tar sällan en rak väg framåt. Kvinnorna hade gjort flera försök att lämna mannen innan det slutgiltiga uppbrottet sker.

## 3 Metod

I detta kapitel kommer studiens metod att presenteras och varför den är bäst lämpad att besvara frågeställningarna. Nedan redogör jag för studiens forskningsansats, förförståelse, urval, bearbetning av analys, metodens tillförlitlighet, självbiografier som empiri samt etiska övervägande. Slutligen förs en kort diskussion kring studiens förtjänster och begränsningar.

### 3.1 Forskningsansats

Efter utformningen av frågeställningarna blev det uppenbart att en kvalitativ ansats var den bäst lämpade metoden. Detta då syftet med studien är att få fram enskildas upplevelser om hur det är att leva i en relation präglad av våld. En

kvalitativ metod skiljer sig från en kvantitativ då man som forskare strävar efter en förståelse av vissa beteende, värderingar och åsikter. Kvalitativa data är uttryckta verbalt och ger en nyansrik och fyllig beskrivning av de undersökta fenomenen, till skillnad från kvantitativa data som inriktar sig på att förklara genom mätbara variabler (Bryman 2018; Lind 2019). Eftersom syftet med studien är att skapa förståelse för kvinnornas upplevelser är den kvalitativa forskningsansatsen, inspirerad av den hermeneutiska vetenskapsteorin bäst lämpad. Det hermeneutiska kunskapssökandet bygger på ett intresse att förstå andra människor och deras villkor. Detta sker framför allt genom det talade eller det skrivna språket. Det hermeneutiska forskningsperspektivet syftar till att fånga upplevelser och förstå sammanhang i människors livsvärld via språket (Torsten Thurén 2007; Henny Olsson & Stefan Sörensen 2021). Jag har valt att använda detta förhållningssätt då jag vill lägga fokus på att förstå och fånga kvinnornas upplevelser av det de valt att skriva i sina självbiografier.

### 3.2 Förförståelse

Inom hermeneutiken och den kvalitativa forskningsmetodikens ses förförståelse som en viktig del att redogöra för (Olsson & Sörensen 2021). Förförståelse förknippas också ofta med tolkningar av texter (Thurén 2007).

Då denna studie kommer att byggas på, av mig utvalda citat av hur kvinnorna beskriver det i självbiografierna kan min förkunskap och mitt tolkningssätt komma att präglade analysen. Därför har jag genom arbetet försökt vara medveten om den förförståelse som kan tänkas påverka de tolkningar jag gör av kvinnornas berättelser. Även om jag själv inte upplevt våld i en nära relation präglar trots allt min förförståelse mitt sätt att uppleva verkligheten. Förförståelse finns med i allt vi ser, hör, tänker och tycker (Thurén 2007). Min förförståelse är självklart både omedveten och medveten så tillvida att jag har erfarenheter med mig dels genom livet, utbildning, arbete, dels via ett eget intresse att utforska området. Jag har tidigare läst självbiografier, tittat på dokumentärer och läst andra texter för att försöka sätta mig in i utsattas situation. Är det då en fördel eller nackdel? Holmberg och Enander (2010) menar att det kan vara svårt att upptäcka det oväntade men lätt att känna igen det förväntade. De menar att man regelbundet



behöver ställa sig frågan om: Vad är det jag förväntar mig att finna, och varför? Vad skulle jag finna om jag haft en annan teoretisk utgångspunkt? (ibid.). Frågor som dessa har hjälpt mig att behålla en objektiv syn på empirin.

### 3.3 Urval

Då man i kvalitativ forskning ofta studerar ett begränsat antal fenomen är det viktigt att innehållet ger ett så rikt och användbart underlag som möjligt (Lind 2019). Det klargjordes i problemformuleringen att studien avser undersöka kvinnors upplevelser och att det finns ett större antal våldsutsatta kvinnor än män, vilket, med syftet i åtanke innebar att jag styrde sökningen till att finna självbiografier skrivna av kvinnor som blivit utsatta för mäns våld. Att jag använt ett målstyrt urval som detta är för att med relativt få informanter få ut så mycket information som möjligt (Peter Öberg 2015). Ett målinriktat urval lämpar, enligt Bryman (2018) sig när man som forskare inte vill välja deltagare utifrån ett slumpmässigt tillvägagångssätt. Syftet med denna studie har alltså varit att på ett strategiskt sätt välja ut deltagare som är relevanta för forskningsfrågorna (ibid.). Baserat på det Bryman beskriver har källorna letats fram utifrån ett målstyrt urval.

Innan jag började söka efter empiri till denna studie hade jag en tanke om att utgå ifrån en självbiografi som jag redan hade läst. Jag fastnade för den då den var beskrivande, tydlig och gripande i sitt framförande. Vidare har det praktiska tillvägagångssättet varit att söka efter fler självbiografier inom ämnet, våld i nära relationer på Google och sedan söka vidare i appen "Bookbeat". Därefter har jag lyssnat på delar av olika självbiografier för att sedan bedöma huruvida de passade att utgöra resterande empiri till denna studie. De självbiografier som ligger till grund för studien har valts ut utifrån bestämda kriterier, vilka kallas inklusionskriterier (Olsson & Sörensen 2021). Några av de inklusionskriterier jag tog fasta vid var att böckerna skulle handla om kvinnor som utsatts av en man och skildra den period av kvinnornas liv som de levde med våld i en nära relation. Jag ville dessutom att det på ett beskrivande och tydligt sätt framkom att de kunde se tillbaka på sin process och vad som påverkade deras beslut under den tiden. I de självbiografier som utgör empiri till studien är samtliga personer författare till böckerna. I en av böckerna har kvinnan haft hjälp av en medförfattare, vilket

innebär att språkvalet eventuellt har blivit ett annat jämfört med om huvudpersonen hade skrivit boken själv. Jag anser dock att historien, och innebörden kommer fram oavsett språkvalet.

I urvalsprocessen har jag även beaktat att böckerna är produkter på en marknad och publicerade med syfte att dels beröra och ge kunskap, dels att sälja. Samtliga böcker är publicerade på Ordberoende förlag, vilket är ett förlag som, enligt sin hemsida vill ge ut böcker som ”berör och ger perspektiv på livet” (ordberoende förlag 2022). Att förlaget har ett kommersiellt syfte kan ha viss betydelse i hur kvinnornas historier har framställts. Vissa platser, personer eller händelser kan ha ändrats för att passa bättre in i kontexten, skapa mer spänning eller för att de ansetts för grova, vilket jag har med i beaktande i studien. Som förlaget själva skriver vill de att böckerna ska beröra, men också ge perspektiv på livet. Då kvinnorna faktiskt har varit utsatta för våld i en nära relation anser jag att det viktigaste kommer fram oavsett om språkval, tidslinje, platser eller vissa händelseförlopp har ändrats eller förskönats.

De valda självbiografierna är *Helvetet jag kallade kärlek* av Lena Bivner (2018) *En vacker dag lämnar jag honom* av Maria Blomqvist (2014) och *För ditt (mitt) eget bästa* av Pia Johansson (2019).

### 3.4 Bearbetning av analys

I bearbetningen av studien har jag utgått från en kvalitativ innehållsanalys. Kvalitativ innehållsanalys är ett vanligt tillvägagångssätt vid tolkning av texter (Bryman 2018). Då målet med studien är att finna förklaringar på de frågeställningar studien avser undersöka är ett första steg att lära känna datamaterialet för att så småningom få fram en djupare förståelse av deras berättelser. Som forskare bör man också lära sig av sitt material och låta materialet ifrågasätta förförståelsen. Detta kan i slutändan generera nya frågor till datamaterialet vilket ställer krav på objektivitet och att materialet behandlas som att det inte är känt sedan tidigare (Öberg 2015). För att i största möjliga mån undvika att min förförståelse påverkar analysen kommer materialet att bearbetas flera gånger under skrivandet med fokus på ett objektivt förhållningssätt.

Vid kvalitativ forskning kan man använda sig av flera olika metoder så som intervjuer, fokusgrupper eller att analysera olika texter (Bryman 2018). Empirin till denna studie bygger på tre självbiografier vilket innebär att jag intagit ett abduktivt tänkande då jag sökt förklaringar och förståelse av kvinnornas synsätt och perspektiv där teori och empiri samspelas genom hela studien (ibid.).

Under bearbetningen har jag både lyssnat och läst igenom självbiografierna några gånger. Till en början för att hitta likheter/skillnader samt reducera empirin till en mer överskådlig massa. Vidare har fler teman, och framför allt likheter framträtt i berättelserna. Jag utgick först från fyra stora teman: *Relationens början, bindande faktorer, våldet normaliseras och internaliseras* och *att bryta sig loss*. Därefter utgick jag till stor del från teoriernas begrepp och strök över med olika färgpennor som representerade de olika temana och teorierna.

Analysen kommer att presenteras i form av de rubriker jag presenterade ovan och bygga på citat från deras självbiografier. Resultaten kommer sikta på en fördjupad förståelse till ämnesområdet snarare än att påverka till någon förändring.

### 3.5 Metodens tillförlitlighet

Inom kvantitativ forskning pratar man om dataunderlagets tillförlitlighet och trovärdighet med hjälp av begreppen reliabilitet och validitet. De är viktiga kriterier när kvantitativa forskare vill få fram en bild av kvaliteten på undersökningen (Lind 2019; Bryman 2018). Att man i kvalitativ forskning är tveksam till att använda sig av begreppen reliabilitet och validitet är för att det förutsätter att det är möjligt att komma fram till en absolut bild av den sociala verkligheten (Bryman 2018).

Vid kvalitativ forskning menar Bryman (2018) att man behövt specificera andra begrepp och metoder för att bedöma kvaliteten som utgör alternativ till reliabilitet och validitet. De begrepp som i stället brukar diskuteras är *tillförlitlighet* och *äkthet* (ibid). Begreppen används på grund av att en kvalitativ studie oftast bygger på relativt få informanter och underlaget fokuserar på djup snarare än bredd. För

att nå en hög grad av tillförlitlighet och äkthet kommer jag att återge kvinnornas berättelser på ett så sanningsenligt sätt som möjligt och försöka få fram relevant kunskap till vilka frågor studien avser att besvara. Då denna studie endast innefattar tre informanter kommer det att vara svårt att generalisera resultaten utöver den situation de producerades (Bryman 2018; Lind 2019).

### 3.6 Självbiografier som empiri

Det material som ligger till grund för denna studie består av tre självbiografier. Samtliga böcker är skrivna av kvinnor som levt med våld i en nära relation. Självbiografierna utspelar sig under en begränsad tid av kvinnornas liv, de år de levde med mannen som utövade våld gentemot dem och en tid därefter.

Anledningen till valet av att använda självbiografier som material är för att jag vill skapa en djupare förståelse för kvinnornas erfarenheter av sin livsvärld. I en självbiografi kan individers upplevelser studeras utifrån deras egna ord och beskrivningar. Självbiografier har dessutom bearbetats under en längre tid och författarna har haft möjlighet att reflektera över sina erfarenheter på ett djupare plan än vid exempelvis en intervju.

Enligt Bryman (2018) utgår man från fyra specifika kriterier vid bedömning av självbiografiers kvalitet: *Autencitet, trovärdighet, representativitet och meningsfullhet*.

Autencitet innebär att granska vem som har skrivit boken då det är ett vanligt problem med spökskrivare vid sådana verk. Trovärdighet handlar om den konkreta riktigheten, alltså om boken återger författarens sanna tankar och känslor. Bryman (2018) menar att det rekommenderas en sund skepticism vad gäller beskrivningar av tankar och känslor. Representativitet innebär att alla inte ges samma möjlighet att skriva och läsa på grund av begränsade möjligheter eller förmågor. Slutligen innebär kriteriet meningsfullhet att forskarens tolkning av det skrivna kan vara felaktigt eller missvisande. I studien har jag haft med mig dessa fyra kriterier och intagit en viss försiktighet vid tolkandet av det skrivna.

### 3.7 Etiska övervägande

Inom forskarsamhället finns det lagar och överenskommelser vilka reglerar hur forskare ska förhålla sig till både andra forskare och framför allt till de individer som berörs av undersökningen. De forskningsetiska frågor som är särskilt viktiga inom samhällsvetenskaplig forskning är *integritet, frivillighet, konfidentialitet* och *anonymitet* (Lind 2019).

De etiska kraven innebär bland annat att man inte får inkräkta på någons privatliv och att de berörda personerna har rätt att bli informerade om studiens syfte och innehåll (Bryman 2018). Eftersom de självbiografier som ligger till grund för denna studie är offentliga i den mån att de själva representerar sina böcker som är tillgängliga för allmänheten har de etiska övervägandena inte behövt vara lika omfattande som vid exempelvis intervjuer eller enkäter. Studien kan knappast inkräkta på deras privatliv då böckerna är både utgivna och flera gånger recenserade. Däremot kommer författarnas verk att respekteras och visas hänsyn genom att jag, så korrekt som möjligt återger deras ord, exempelvis genom citering.

### 3.8 Förtjänster och begränsningar

Studiens data består av tre självbiografier författade av kvinnor som lämnat en destruktiv relation bakom sig. Initiativ till självbiografier togs då målet med studien har varit att få en fördjupad förståelse av kvinnornas tidigare vardag, tankar och känslor. En förtjänst kan då vara att man vid skrivandet av en biografi kan se sin process med klarare blick och på det viset ge en mer detaljrik beskrivning än vid exempelvis en intervju. En annan fördel med att analysera berättelser av kvinnor med liknande bakgrund kan vara att de mönster som framträder i resultatet blir tydligare, att man kan urskilja likheter och skillnader på ett enklare vis. En nackdel kan vara att det inte finns lika mycket som sticker ut i helheten. Individer som lever i våld i nära relationer har alldeles säkert både liknande och totalt olika erfarenheter, vilket eventuellt hade synliggjorts på ett annat sätt om urvalet gjorts annorlunda. En begränsning med den här typen av empiri är att jag inte haft möjlighet att exempelvis ställa följdfrågor eller

förtydliga vissa delar av berättelserna, som jag hade haft möjlighet till om studien baserats på intervjuer.

## 4 Teoretiska utgångspunkter

I detta avsnitt kommer studiens teoretiska utgångspunkter att presenteras. De valda perspektiven till analys av empiri är normaliseringsprocessen och uppbrottsprocessen. Teorierna har en del likheter och kompletterar, enligt mig, varandra väl.

### 4.1 Normaliseringsprocessen

Med våldets normaliseringsprocess menas att våldet utgör en process där mannen succesivt minskar kvinnans livsutrymme genom att bland annat kontrollera henne på flera plan. Något som en utomstående skulle uppfatta som våld kan av kvinnan ses som en reaktion på att något är fel på henne. Våldet blir så småningom normalt för både mannen och kvinnan i deras vardag och accepteras och försvaras därefter (Scheffer Lindgren 2009). Normaliseringsprocessen bygger, enligt Lundgren (2012) på ett *växlande mellan våld och värme*, vilket kan vara det mest effektiva sättet att *internalisera* våldet hos kvinnorna. Att våldet internaliseras innebär att kvinnan tar över mannens värld och gör våldet till sitt eget ansvar. *Gränser förskjuts* och kvinnan *anpassar* sig aktiv till våldet. Kvinnan utvecklar också tillgivenhet till sin misshandlare som ger henne vila och tröst, är snäll och god – emellanåt. Detta i sin tur skapar ytterligare känslor - och tankekaos hos kvinnan. Härifrån är steget inte långt till att våldet upplevs som ett uttryck för kärlek (ibid.).

Normaliseringsprocessen brukar delas in i tre faser. I den första fasen *kontrollerar* förövaren kvinnan mer och mer genom att kritisera henne och ge henne små råd om hur hon bäst ska sköta sitt liv och säger att det är för hennes egen skull. I denna fas brukar mannen förmedla sina synpunkter om vilka hon pratar med, hur hon klär sig eller vad hon gör, men kan var överdrivet hjälpsam med olika saker som att skjutsa till jobbet eller till aktiviteter, vilket kan då verka som ett uttryck för kärlek och omtanke. Ofta vill förövaren inte umgås med kvinnans släkt eller vänner och försvarar för henne att träffa nära och kära, han *isolerar* henne mer

och mer. Det verbala våldet trappas upp och blir grövre i form av till exempel kritik, manipulerande och ignorerande. Första slaget kanske sker, men kan ha föregåtts av andra typer av våld, som exempelvis knuffar eller förstörelse av föremål. I detta skeende har förövaren tagit kontroll och skaffat sig makt över kvinnan. I fas två börjar kvinnans *gränser suddas ut*. Sådant som kändes fel i början upplevs nu som normalt då makten och våldet succesivt har introducerats i relationen. Kvinnan har anpassat sig och fokuserar inte längre på sig själv utan hon vill undvika det dåliga. Förövarens verklighet blir kvinnans, hon övertar hans negativa bild av henne och ser sig själv genom hans ögon. I fas tre är våldet en stor del av vardagen och kvinnan vet inte längre vad som är acceptabelt eller oacceptabelt i förhållandet. Hon kan ha utvecklat ångest, känner sig apatisk och tappat kontakten med sig själv. Hennes tidigare drivkraft, självkänsla och självförtroende är borta. Våldet mot henne är en självklar del inom relationen (Lundberg 2012)

## 4.2 Uppbrottsprocessen

Trots den normalisering av våldet som sker är det många som till sist lyckas ta sig ur situationen och lämna relationen. Men själva uppbrottet kan också ses som en process med många byggstenar, uppbrottsprocessen.

För att förstå varför man inte lämnat en destruktiv relation tidigare och varför själva uppbrottet är en process behöver man viss kunskap och förståelse om det emotionella band som binder kvinnan till mannen. Inom psykologin kallas det för *det traumatiska bandet* (Holmberg & Enander 2010). Många av banden är kopplade till känslor, som *kärlek, sorg, hopp, medlidande, skuld, rädsla* och *hat*. Banden kan också vara mer komplexa och kan handla om att kvinnan vill förstå varför mannen har utsatt henne för våld, att hon är beroende av mannen eller känner att han är beroende av henne eller att våldet *internaliserats* hos kvinnan, vilket, precis som i normaliseringsprocessen också är en form av sammanhållande band. Kärleksbandet är det band som har starkast kvarhållande effekt. Kärleken kan beskrivas som passionerad, att hon upplever sig räddad av mannen eller är speciellt utvald. Känslan av utvaldhet kan också botten i en upplevelse att just hon har fått förtroendet att hjälpa honom, om han exempelvis uppger att han tidigare

haft det svårt. Rädsla kan vara ett band som i direkt mening binder kvinnan till mannen då hon inte vågar bryta upp av fruktan för sitt liv. Medlidande kan vara sammanhållande då kvinnan tycker synd om mannen, liksom skuld då kvinnan känner sig delansvarig till det våld som uppstår. Hoppet är den känsla som överger en sist.

Själva uppbrottet förstås som tre aktiva processer, *att bryta upp*, *att bli fri* och *att förstå*. *Att bryta upp* syftar till själva uppbrottet, *att bli fri* handlar om att bli emotionellt fri från mannen och, *att förstå* innebär att kvinnan kan definiera sig själv som en misshandlad kvinna och relationen som en misshandelsrelation. Dessa tre processer sker inte nödvändigtvis i den ordningen, utan kan pågå mer eller mindre samtidigt. Vändpunkterna i uppbrottsprocessen kan handla om att *nå botten*, att fysiskt eller psykiskt känna att man har tagit slut, först då kan det vända. Andra vändpunkter kan vara när det *gäller livet*, det vill säga att kvinnan har en stark känsla av att ”annars dör jag”, eller att någon annan i hennes närhet far illa eller utsätts för mannens våld (Holmberg & Enander 2010).

Liksom i normaliseringsprocessen är *anpassning* ett centralt begrepp i uppbrottsprocessen. Anpassning kan till en början ske utan att man själv märker det, man använder alltså anpassning som en form av strategi för att undvika mannens vrede eller missnöje. Det som skiljer uppbrottsprocessen från normaliseringsprocessen är det *motstånd* kvinnan visar mannen. Holmberg och Enander (2010) menar att motståndet är ett lika angeläget begrepp som anpassning. Motståndet har en funktion som visar kvinnan att hon inte är underordnad, att hon får en upplevelse av att ha kontroll samt utgör ett försök att få mannen att förstå och förändra sig och används som en form av överlevnadsstrategi. En annan del av uppbrottsprocessen är att kvinnan ofta återvänder till mannen efter att hon brutit upp från relationen. Det är inte ovanligt att detta sker flera gånger innan hon lyckas bryta helt och först då har genomgått alla processer i uppbrottet (ibid.).



## 5 Resultat och analys

### 5.1 Presentation av empiri

*För ditt (mitt) eget bästa* av Pia Johansson (2019)

Pia är skild och lever ensam med sina tre barn. Två från ett äktenskap och en yngre son från ett annat förhållande. Barnen bor hos Pia varannan vecka. Hon arbetar som frisör på sin egen salong där hon har flera anställda. Pia anser sig ha ett bra socialt fungerande liv, gott självförtroende och nära kontakt med sin syster Sofia och sina föräldrar. Som person är hon äventyrlig, glad och nyfiken.

Pia träffar en man på internet som hon inleder en fem år lång relation med. Mannen visar sig snart ha psykopatiska drag och bryter ner Pia både fysiskt och psykiskt. Det sexuella våldet präglar deras relation och Pia förskjuter hela tiden sina egna gränser. Pia beskriver ingående hur det är att leva i en relation där man ständigt pendlar mellan värme och kyla, mellan passion och kränkningar och hur man till sist slutar lita på sina egna tankar. Pia beskriver det som att mannen kidnappade hennes hjärna. Det värsta var att hon inte kunde skydda sina barn.

*Helvetet jag kallade kärlek* av Lena Bivner (2018)

Lena är skild, mamma till två pojkar under 10 år då hon inleder en relation med mannen. Lena har ett bra äktenskap bakom sig, och de fortsätter dela på vårdanden om barnen. Lena är trygg i sig själv och med sin tillvaro. Hon arbetar på bank där hon trivs och hon har ett stort nätverk av familj och vänner runt omkring sig. Lena reser mycket och som person är hon skojfrisk, social och smart.

Hon träffar en man som till en början visar både ömhet och passion, men som snabbt övergår till att kränka, kontrollera och i flera år misshandla Lena, framför allt psykiskt.

*En vacker dag lämnar jag honom* av Maria Blomqvist (2014)

Maria håller på att separera från sina två barns pappa då hon träffar mannen. Hon mår inte bra och familjen vänder henne ryggen när hon skiljer sig. Mannen blir hennes trygga punkt i livet. Maria är i övrigt en stark arbetande kvinna som vuxit upp i en familj med en stark pappa som fixar det mesta. Samma egenskaper ser

hon hos den nya mannen. Maria har ett stort nätverk både ensam och tillsammans med mannen. Flera vänner vänder henne ryggen när hon börjar berätta vad hon utsätts för.

När Maria träffar Erik slås hon av den trygghet han utstrålar, den jämställdhet han uppvisar och den kraftfulla, men livsfarliga passion hon känner för honom. De tvära kasten mellan kärlek, hopp och djup förtvivlan präglar deras relation och Maria utsätts för grovt fysiskt våld, sammanflätat med både psykiskt och sexuellt våld. Maria gjorde mycket motstånd i relationen och sa till sig själv varje gång hon blivit utsatt att: ”Det här är det värsta jag har varit med om” och att ”nu har dagen kommit som jag ska lämna honom”. Men gränserna förflyttades och hon stannade, år efter år, slag efter slag.

## 5.2 Relationens början

Studiens första tema ger en bild över relationernas början. I temat analyseras förhållandet mellan kvinnan och mannen och vad de föll för hos männen i början av relationerna. De allra flesta relationer börjar med en stark kärlek. Så var det även för Pia, Lena och Maria. Alla tre kvinnorna berättar, med olika ord om männen som världsvana, spännande, imponerande, trevliga, charmiga, självsäkra, trygga, hjälpsamma och uppvaktande. I Enanders (2011) studie om Jekyll och Hyde hade kvinnorna liknande ord i sina beskrivningar: Varm, snäll, förstående, charmig, humoristisk, empatisk och spännande var några av egenskaperna de föll för (ibid). Författarna till självbiografierna berättar också om den starka kärlek och häftiga passion de drabbas av när de mötte mannen. Mannen kan också tolkas sticka ut från mängden då kvinnorna berättar om en ny känsla av att bli bekräftad och en känsla av att vara speciellt utvald. Maria kände sig till en början utvald och otroligt uppvaktad, hon uttrycker att hon föll som en fura. Nedan följer ett citat från Maria som handlar om en del i det hon uppskattade hos mannen,

Vi var som spegelbilder av varandra. Vi ville så mycket med vår kärlek. Vi älskade ofta hett och passionerat. Vi hade viljan att uppleva mycket tillsammans och hade sällan tråkigt när vi träffades. Han bekräftade mig som kvinna och var den stora trygga famn som jag aldrig tidigare haft (Blomqvist 2014:27).

Han fick henne att känna kärlek och passion och bekräftade henne som kvinna. Citatet indikerar också att hon uppskattade att han var en trygg famn. Detta verkar sticka ut från hennes dåvarande relationer då hon menar att hon aldrig tidigare haft en så trygg famn att landa i.

Pia berättar att mannen, vid deras första möte ställde en massa frågor till henne, frågor som hon uppfattade att han var genuint intresserad av att få svar på, som vilka drömmar hon har, vad hon längtade efter i livet osv. Den bekräftelse som Maria kände upplevde även Pia,

Det var en elektisk laddning mellan oss. Som satte mig ur spel. Och den där blicken. Det var som om han tittade rakt igenom mig. Jag fick en känsla av att han verkligen såg mig, som människa och som kvinna (Johansson 2019:16).

Pia uttrycker en känsla av att det fanns en elektrisk laddning mellan dem, som ”satte henne ur spel”, vilket kan tolkas som att känslorna tog över och att hon inte kunde tänka riktigt klart i hans närhet. Holmberg och Enander (2010) menar att kvinnan utvecklar ett starkt emotionellt band till mannen som senare misshandlar henne. Deras resultat visar att informanterna i studien bland annat berättar om en så stark kärlek att den aldrig kan upplevas två gånger. Holmberg och Enander (2010) menar även att den starka kärleken som kvinnorna upplever ger en känsla av utvaldhet. Baksidan av denna starka kärlek och utvaldhet är att följderna verkar bli en stor utsatthet. Utsatthet kan innebära att befinna sig underläge och att mannen kan styra henne, på grund av den kärlek hon känner (ibid). Pia skriver,

Hela hans uppenbarelse kändes upphöjd, nästan magisk. Att få vara i hans närhet gav mig en känsla av upphöjdhet också (Johansson 2019:24).

Kopplat till det som refererats av Holmberg och Enander (2010) om utvaldhet kan Pias känsla av mannen som en upphöjd person tolkas som att Pia känner sig otroligt utvald, men kanske också att hon redan då befinner sig i underläge gentemot mannen och därmed även i en utsatt situation. Känslan det ger Pia som person att vara i hans närhet kan också ses i ljuset av det beroende många kvinnor i en sådan situation befinner sig (ibid.), en känsla man vill återkomma till i det

fortsatta förhållandet. Nedan berättar Lena ingående om den nya känslan hon så fort utvecklade till mannen,

Efter en stund gick det lilla oskyldiga över till passionerat kyssande och på bara några sekunder hade jag lyckats bli förälskad. Det var Peters sätt att se mig, ta på mig och bekräfta mig som allt för snabbt fört mig till detta trånande tillstånd [...] Den nya känslan av passion och åtrå genomsyrade mina vener med enorma endorfinkickar, jag hade redan blivit beroende (Bivner 2018:14f).

Lena upplever redan tidigt i förhållandet att hon är beroende av känslan som mannen får henne att känna. Holmberg och Enander (2010) skriver att bandet som ett beroende skapar är såväl mångfacetterat som komplext. Det kan vara, som synliggörs i citatet från Lena, kopplat till ett emotionellt beroende, som en form av gift som kan ses som starkt beroendeframkallande, eller handla om psykologiska behov av kärlek, sällskap och förståelse. Senare i förhållandet kan känslan av beroende ändra karaktär och innebörd, som till exempel en upplevelse av att hon är den enda han har, eller att han är den enda hon har (ibid.).

Tidigt i Marias förhållande med mannen uttryckte han exempelvis ofta ”du är det enda jag har” och ”du älskar mig inte lika mycket som jag älskar dig, jag vill alltid vara tillsammans med dig. Du betyder allt för mig, men jag betyder inget för dig!”. Ord som redan tidigt i förhållandet fick Maria att anpassa sig och anstränga sig hårdare för att visa honom sin kärlek.

Kärleken kvinnorna känner ger alltså positiva känslor som att vara utvald. Men utvaldheten kan även innebära en utsatthet och en känsla av att befinna sig i underläge av den fantastiska person som mannen är. Mannen beskrivs besitta fina och uppskattade egenskaper och de vill stanna kvar i kärleksruset. Med denna bakgrund är det förståeligt att de alla vill att mannen ska vara nöjd, att de vill att han ska förstå hur mycket de älskar honom och gör allt för att han ska känna det så tydligt som hon gör.

### 5.3 Bindande faktorer

Det *traumatiska bandet* som diskuterats i teoriavsnittet innebär ett komplext band av olika bindande faktorer. Grunden för utvecklandet av traumatisk bindning är att det föreligger en ojämn maktbalans och att våldet, fysiskt eller psykiskt är återkommande. Det kan handla om känslor man utvecklar eller utsätts för till mannen som *kärlek, sorg, hopp, medlidande, skuld, rädsla* och *hat*. Banden kan också handla om att kvinnan vill förstå varför mannen har utsatt henne för våld, att ett beroende etablerats eller att våldet *internaliserats* hos kvinnan (Holmberg & Enander 2010). I avsnitt 5.4 återkommer jag till internalisering. Avsnittet som följer fokuserar på de emotionellt bindande faktorerna samt en kort analys av den kontroll och isolering kvinnorna utsattes för.

Den första bindande faktorn handlar om kärlek. Lena beskriver känslan,

Det gjorde nästan ont i mig när jag var med honom. Hans leende, hans fina bruna ögon som tittade djupt in i mina. Hans sätt att ta på mig och viljan att ha mig nära skapade ett omänskligt kärleksrus som dunkade i kroppen. Jag fick inte nog av att titta på Peter och bara tanken på att det inte skulle vara han och jag fick blodet att isa i ådrorna (Bivner 2018:16).

Den häftiga kärlek Lena kände för mannen kan ses i ljuset av ett starkt kvarhållande band, en känsla hon vill behålla och återkomma till. Kärleksbandet är det band som har starkast kvarhållande effekt, enligt Holmberg och Enander (2010). I citatet går också att urskilja en rädsla av att bli lämnad då Lena skriver, ”bara tanken på att det inte ska vara han och jag fick blodet att isa i ådrorna”. Rädsla är en känsla som ofta går hand i hand med kärleken (Holmberg & Enander 2010). Rädslan har dock oftare andra betydelser än det Lena menar som jag återkommer till senare.

Pias kärleksrus var också starkt,

...Det var som att tiden stannade. Som om vi var i en annan värld, där det enda som fanns var vi. Han kändes som mannen som jag längtat efter i hela mitt liv. [...] Han var så fin. Tänk att jag hade träffat en man som var precis vad jag drömt om: Stark, driven, sugen på äventyr och som kunde överraska mig på de mest överdådiga sätt. Han är för bra för att vara sann, tänkte jag (Johansson 2019:22f).

Pia upplevde mannen som någonting mer än andra män då han var den hon alltid drömt om och nästan ”för bra för att vara sann”. Dessutom upplevde hon i dessa stunder att kärleken var besvarad och gemensam. Vidare föddes en annan känsla,

Vissa stunder, som när jag fick rosorna, kändes det som om han dyrkade mig.

Andra var det som om han hade stängt av allt, som nu på morgonen när han bara ville iväg (Johansson 2019:22).

Pias citat indikerar på att hon både kände sig dyrkad och ignorerad av mannen på samma gång, en känsla som fick henne att undra vad han egentligen ville, kanske också en känsla av sorg uppkom. Som nämndes i avsnittet ovan *Relationernas början*, följer stark kärlek även en utsatthet, som i detta fall synliggörs.

Pia har i efterhand reflekterat över hur och varför mannen band henne så hårt till sig och funderat över att han visade ett beteendemönster av att växla mellan kärleksbombning och avståndstagande, värme och distans, redan tidigt i förhållandet. Ett beteende som gjorde Pia förvirrad och angelägen om att få komma tillbaka in i värmen. I värmen kände hon sig trygg och bekräftad, ute i kylan blev hon rädd,

När han fjärmade sig blev jag rädd för att bli lämnad. Jag ville inte vara rädd. Jag ville känna mig trygg. Därför började jag anpassa mig, för att bli mottagen. För att få mer av den hisnande känslomässiga berusningen som han fick mig att känna (Johansson 2019:19).

Kärleken, rädslan att bli lämnad och sorgen över att mannen hon satte högst kunde få henne att känna sig ignorerad och otrygg, kopplas alltså till några av de bindande faktorerna i det traumatiska bandet. Pia ville känna sig trygg, vilket hon gjorde med mannen – ibland. Detta gjorde att Pia tidigt började anpassa sig, för att bli mottagen och få känna sig trygg. Mönstret av kärlek kontra kyla utmärkte sig även i Lenas berättelse,

Jag gav honom en puss som han nått och jämnt besvarade. På cykeln hem funderade jag på om det var just osäkerheten som gjorde att jag motvilligt bands allt hårdare till Peter. Ena stunden kunde han vara hur kärleksfull som helst, för

att bara några timmar senare straffa mig med ilska, en olustig tystnad eller genom att vara helt frånvarande (Bivner 2018:36f).

Genom dessa tidiga växlingar av värme och kyla suddas kvinnans egna gränser ut, lite mer för varje gång, vilket kommer bli tydligare desto mer våldet trappas upp. Kvinnan känner tillgivenhet när mannen visar ömhet, vilket gör att det känslomässiga beroendet stärks (Lundgren 2012).

En annan bindande emotionell faktor är medlidande. Att känna medlidande för mannen kan innebära att kvinnan tycker synd om mannen eftersom han upplevs vara sårad, sviken eller rädd. Medlidandet kan också generera en slags förklaring till varför han uppträtt kyligt och fått kvinnan att känna olust (Holmberg & Enander 2010). Lena skriver,

Den kvällen visade jag att jag förstod. Jag gav honom rätt att känna sig sur. Han tittade på mig med sina bruna ledsna ögon. Så skör, så liten och sårbar. Jag ville bara trösta. Jag försökte först prata med honom, men samtalet slutade med att jag fick be om ursäkt för att jag gjort honom ledsen (Bivner 2018:20).

Lena såg där en liten, skör och sårbar man som hon ville trösta. Med ens ”glömde” Lena att hon inte ansett sig göra något fel gentemot mannen och såg nu bara en sårbar man som behövde henne och hennes medlidande.

Ytterligare en bindande känsla är rädsla. Ett band som binder kvinnan till mannen då hon inte vågar bryta upp av fruktan för sitt liv. Rädslan kan senare komma att bidra till att kvinnan faktiskt bryter upp av samma anledning, fruktan för sitt eller någon annans liv. Rädsla är ett band i den traumatiska bindningen som alltså fungerar både kvarhållande och frigörande (Holmberg & Enander 2010; Saltanat., Subadra., Maisha 2021). Pia berättar att mannen skrämde henne och det gjorde henne förvirrad så hon förträngde rädslan och övertalade sig själv att han egentligen var världens finaste och förklarade hans utbrott, som skrämde henne, med att han bara hade problem med tilliten. Hon tog ansvar över att få honom att känna sig trygg, då skulle hon inte behöva känna sig rädd. Pias beskrivning i boken ger en indikation på att hon känner rädsla, men förtränger det. Kanske är de emotionella banden så starka att hon inte riktigt vill inse att den man hon älskar

och som får henne att må så bra och känna sig så trygg, även får henne att känna sig rädd, det kan verka motsägelsefullt. I citatet nedan berättar Maria om en händelse där mannen gjorde henne riktigt rädd,

Där satt hann på mig. Han hade låst mina armar och jag hade en kudde rakt över mitt blodiga ansikte och jag var skräckslagen, så rädd att jag nästan kissade på mig (Blomqvist 2014:72).

Maria verkar här ha fruktat för sitt liv då hon uttrycker att hon blev så skräckslagen att hon nästan kissade på sig. Samma kväll skrev hon även ett brev till sina barn där hon uttryckte ungefär *han kommer att döda mig och jag älskar er* (min kursivering). Kort efter denna händelse börjar Maria processen att lämna relationen. En process som kommer att bli både krokig och lång.

Andra bindande faktorer är isolering och kontroll. I självbiografierna finns flera exempel, som visar på extrem svartsjuka, skuldbeläggande, isolering från vänner eller begränsad tillgång till pengar. Pia berättar,

Jag var numera livegen, inte minst ekonomiskt. Alla pengar jag drog in förde jag numera över till det gemensamma kontot. Fredrik hade koll på minsta inköp jag gjorde. Om han ansåg att jag hade presterat tillräckligt när det gällde det sexuella, matlagning, intäkter och pigghet fick jag använda kortet. Annars inte (Johansson 2019:111).

Citatet visar på en av de sätt Pia utsattes för kontroll av sin man. Fick han inte det han ville ha i form av exempelvis sexuell tillfredställelse fick hon heller inte använda några pengar. Pias upplevelse kan liknas vid det en av kvinnorna i Saltanat, Subadra och Manishas (2021) studie upplevde. Kvinnan vågade inte lämna mannen då hon inte hade vare sig pengar eller någonstans att ta vägen vilket gjorde att hon valde att stanna kvar i relationen. Sinisalo och Moser Hällén (2018) menar att ekonomiskt våld är ett kraftfullt maktmedel för att kontrollera sin partner, och innebär ofta en ekonomisk beroendeställning. En vanlig oro hos en utsatt person är hur de ska klara ekonomin efter ett uppbrott då de inte haft någon insyn eller kontroll över varken sin egen eller den gemensamma ekonomin.



Maria ger exempel på en annan typ av kontroll,

Mannens sömnproblem tog sig de mest sjuka uttryck. Om jag somnade före honom kunde han hålla vatten i mitt öra eller ropa högt rakt in i örat för att väcka mig. Han slog mig i huvudet med sina knogar (Blomqvist 2014:37).

Det mannen utsatte Maria för kan ses som en form av kontroll, men också som den psykiska misshandeln det är. Sinisalo och Moser Hällén (2018) menar att kontroll, kopplat till psykisk misshandel ofta består av att exempelvis bli nekad sömn.

Hoppet, som kvarhållande band finns länge kvar längst ner på botten. Kärleken till mannen är så stark att man så gärna vill att det ska förändras och bli bra. Man vill, in i det sista kämpa för relationen (Holmberg & Enander 2010).

Han sa att han ville förändras. Med min hjälp skulle det gå. Och det var just det; hoppet om en förändring band mig fast vid honom (Johansson 2018:110).

Citatet från Pia sänder ett tydligt budskap, hon hoppades så innerligt att han skulle förändras och att relationen skulle bli bra. Mannen visade ju ofta sina bra och sårbara sidor också. Citatet tyder på att han sagt det till Pia, kanske när han visade sin bra sida "han ville förändras" och "med min hjälp skulle det gå". Detta kan tolkas som att han bett Pia om hennes hjälp vilket kan ge henne hopp att fortsätta kämpa.

#### 5.4 Våldet normaliseras och internaliseras

Normaliseringsprocessen kallas den process som succesivt bryter ner kvinnan. Under processen använder sig så gott som alla kvinnor någon form av strategier för att hantera och förhålla sig till våldet de utsätts för. Att våldet internaliseras ser Lundgren (2012) som den farligaste konsekvensen av att leva i en misshandelsrelation. Det innebär att gränserna för vad som är godtagbart eller inte, mellan vad som räknas som en vanlig, normal man till en man som misshandlar, mellan ont och gott, våld och kärlek förskjuts. Inom normaliseringsprocessen är internalisering en av de mest komplicerade aspekterna eftersom kvinnan kan ta över mannens verklighetsförståelse och gör våldet till sitt

eget ansvar. Kvinnan börjar också se sig själv genom mannens ögon (ibid.). Holmberg och Enander (2010) ser även internalisering som ett eget band, som binder kvinnan till mannen.

Kvinnorna i självbiografierna har succesivt isolerats, kontrollerats och anpassat sig efter männens behov och humör och satt sina egna behov långt efter mannens. Anledningar till detta verkar vara, dels för att undvika ett eskalerande våld, dels för att snabbt komma tillbaka in i värmen som de alla känner ett starkt behov av. Pia beskriver en av de anpassningar hon gjorde för att undvika att mannens humör skulle förändras,

Fick han inte sex varje kväll påverkades hans humör markant. Därför började jag ställa alarmer på mobilen, de gånger jag lade mig bredvid Carl (son). Då hann jag gå upp och ha sex med Fredrik sedan. Den här perioden såg jag alltså länge som en lugn period. Det visar hur jag normaliserade och bagatelliserade förtrycket som Fredrik utsatte mig och mina barn för (Johansson 2019:109).

Pia har som strategi att ställa klockan mitt i natten för att ha sex med mannen och i sin tur undvika hans dåliga humör. Reflektionen hon gör i sin självbiografi är förankrad i normaliseringsprocessen. Hon normaliserade någonting hon idag ser som onormalt. Lena beskriver nedan de tankar hon hade efter att mannen fått ett utbrott i köket och kastat både mat och en kökskniv mot Lena då hon skojat att han skär avokadon roligt,

Jag hade vid det här laget utvecklat en nästan omänsklig förmåga att förlåta honom. Känslan kämpade mot Förståndet, och den match som utspelade sig hade en given segrare. Visst hade han betett sig knasigt, men det hade nog inte varit hans avsikt att skada. Kniven hade ju hamnat en bit bakom mig. Om han blev arg för avokadogrejen så hade han väl rätt att bli det. Kanske hade det varit någonting i min röst som fått honom så förbannad, kanske hade jag låtit ifrågasättande (Bivner 2018:159).

Lena normaliserar händelsen genom att bland annat förminska mannens uppsåt. Hon pratar också om ”förståndet” som den del av henne som förstod att det han gjorde var fel, och ”känslan” som den del av henne som vann, som slätade över, förminskade och förlät. Lenas citat antyder också att hon tagit en del av hans

verklighetsuppfattning till sin egen. Lundgren (2012) menar att kvinnan, vid internalisering, tar över mannens motiv och förklarar det genom att hon har gjort något fel (ibid). Lena har här internaliserat våldet och ger sig själv skulden för att Peter blivit förbannad. Pia berättar,

Han utsatte mig för våld ”för min egen skull”. För att han skulle kunna vara ihop med mig. Jag tyckte synd om honom, för att han var tvungen att utsätta mig för allt det här. Och jag kände skuld över att jag inte kunde ge honom det han behövde. Jag kunde inte njuta av hans behandling, vilket fick honom att må dåligt (Johansson 2019:171).

Pia hade vid det här laget internaliserat våldet, tagit över hans verklighetsuppfattning. Hon ”förstod” att han var tvungen att skada henne vilket gav henne skuld känslor över att han blivit så ledsen för att han behövde utsätta henne för det. I ljuset av de kvarhållande banden kände hon alltså både medlidande och skuld. Enander (2011) menar att kvinnan blev förvirrad när Hyde visade sig och tog på sig skulden för att den goda Jekyll försvann (ibid.).

Lena berättar om en annan händelse,

Under tiden jag cyklade därifrån malde tankarna på att jag nu måste vara helt hjärntvättad. Inte ens de första tecknen på våld verkade få mig att gå eller protestera. Trots att jag fullt adekvat fortfarande kunde redogöra för varje detalj i Peters galenskaper hade jag svårt att lämna honom. [...] Peters ord gjorde ont och hans sätt att hacka på mig gjorde mig vek och osäker. Motvilligt märkte jag hur Peters tidigare ord gav effekt. Jag höll låg profil (Bivner 2018:109f)

Lenas känsla av att vara hjärntvättad återkom även i Enanders (2011) studie om Jekyll och Hyde. De intervjuade kvinnorna beskrev en känsla av att vara hjärntvättade av mannen och att våldet internaliserats hos henne samtidigt som hon kände rädsla för honom, medlidande till honom och hopp om en förändring (ibid.). Lena beskriver att mannens ord fick henne att anpassa sig efter det han ville, att ändra på den hon var. Men fortfarande var de emotionella banden så starka att hon hade svårt att lämna honom. Kanske hon fortfarande hoppades på att mannen skulle förändras.

Maria skriver i sin bok att hon inte kom ihåg så mycket av deras första år tillsammans. Nedan berättar Maria om det första slaget,

Ett par månader efter att vi blivit ett par, och tre veckor efter att vi flyttat ihop i vårt drömhus, misshandlade han mig första gången. Allt gick väldigt fort och jag förstod ingenting. Jag satt på golvet framför den öppna spisen och drack en drink. Vi diskuterade något och Erik blev plötsligt arg. Han rusade fram och tog tag i mitt hår och drog mig över vardagsrumsgolvet. Vi skrek, bråkade och han sparkade på mig. Han stod lutad över mig, ögonen var iskalla och det kändes som om han hatade mig. ”din djävla hora” skrek han gång på gång. Allt var över på ett par minuter och efteråt slog hans ångest till. Erik grät och jag torkade hans tårar, jag kände hans oro och tröstade honom. Hur kunde detta inträffa? Vad hade jag gjort för fel som kunde väcka denna vrede? ”Jag är värd något bättre” sa han. ”Men jag ska lära mig att stå ut med dig” ”Sluta upp med att bete dig, förstå i stället hur mycket jag älskar dig – låt mig bara älska dig. Det första för att få en ur balans och det andra fångar tillbaka ens uppmärksamhet (Blomqvist 2014:33)

Det första slaget som Maria berättar om i citatet ovan talar ett tydligt språk. Det fysiska våldet, motståndet i att Maria skriver att ”vi” skrek och bråkade. Hon verkar på något vis ha visat sitt motstånd. Den ångest som mannen kände efter då Maria torkar hans tårar. Medlidandet, skulden. Då Maria har fått minnen av deras första år tillsammans går det att tänka att mannen kanske redan uppvisat en del kontrollerande och isolerande beteende tidigare, att hon gjort vissa anpassningar kring honom och att en del redan hade normaliserats i hennes vardag. Den här händelsen blev tydligt för Maria att detta var första tecknet på våld och också den händelse hon i efterhand kommer ihåg som ”första gången” Efter chocken tog hon på sig en stor del av skulden och ställde sig frågan vad hon hade gjort för att väcka denna vrede. Maria beskriver också en reflektion av att först få en ur balans för att sedan fånga tillbaka uppmärksamheten, vilket här kan tolkas som det Lundgren (2012) beskriver som växling mellan våld och värme.

Lena visar ett annat exempel på att ta över mannens bild av verkligheten och på något vis ”förstå” varför han betett sig konstigt,

Jag var varken irriterad eller besviken längre. Nu såg jag en man som klarade av att uttrycka sina känslor, sin besvikelse och sin ärliga syn på kärlek. Jag fick nästan dåligt samvete för att jag betett mig så barnsligt. Klart att han hade blivit ledsen, och jag började till och med tycka att han var gullig som visade den så starkt. Hur kunde jag vara så dum och bli så arg? Han hade nog rätt, jag hade nog inte kommit lika långt i kärlekens svåra språk som Peter hade och jag kunde nästan avundas hans mognad. Det var den tanken som fick ”jag är villig att göra allt som står i min makt för att få dig trygg, även om jag tycker att du ha fel”, att se dagens ljus (Bivner 2018:25).

Lenas känsla kan liknas vid det Lundgren (2012) menar händer när *gränser suddas ut* och hon övertar hans verklighetsbild. Där och då såg hon inte längre det som hände som fel, utan hon började ”förstå” att han hade rätt, alltså tog hon över hans verklighet. Lundberg (2012) menar vidare att sådant som kändes fel i början upplevs efter ett tag som normalt då makten och våldet succesivt har introducerats i relationen.

## 5.5 Att bryta sig loss

Uppbrottsprocessen tar sällan en rak väg och handlar om de tre aktiva processerna i uppbrottet. *Att bryta upp, att bli fri* och *att förstå* (se 4.2). Nedan följer en kort analys av själva uppbrottet och vad som kan ses som några av vändpunkterna i en av kvinnornas i berättelse.

Murray et al. (2015) menar att, en av vändpunkterna är när utsatta ändrar sitt sätt att se på relationen. Författaren Lena hade börjat känna tvivel på vem mannen egentligen var och om hans reaktioner verkligen var normala. Hon hade också börjat fundera på hur länge hon skulle orka med de tvära kasten mellan kärlek och hat. Lena började inse att hon behövde göra någonting åt sin situation. Hennes känsla sa åt henne att försöka lite till medan förståndet och vännerna gav rådet att lämna. Lena började allt oftare känna sig rädd för mannens utbrott,

Den här natten höll Peter mig vaken i flera timmar med underliga ramsor som jag mycket väl kände igen. Han skrek att jag inte förstod hans behov. Gick in och ut från sovrummet. Så snart jag somnat hade Peter väckt mig med sina skrik. Han kastade täcken och kuddar omkring sig och betedde sig så underligt att jag

på allvar funderade på att slå 112 och ringa polis eller ambulans (Bivner 2018:123f)

Scheffer Lindgren (2009) menar att, vändpunkten kommer när rädslan övervinner de emotionella banden, och därmed kan ett uppbrott bli möjligt.

Det var efter det utbrottet, känslan av rädsla i kombination med hennes tvivel om att det någonsin skulle bli bättre som Lena tog ett beslut,

Där någonstans bestämde jag mig för att jag måste lämna mannen jag älskade även om det tog emot att behöva trotsa honom på detta sätt. Att behöva rata honom, få honom att känna sig bortvald, var förenat med stor risk. Men det var inte längre hållbart att vara tillsammans med en man jag var rädd för. Tankarna snurrade runt i huvudet på mig hela natten men på morgonen hade jag bestämt mig... (Bivner 2018:124)

Förståndet, som Lena kallar det vann denna gång över känslan och hon lämnade relationen trots en oro för hur han skulle ta det, hon kände fortfarande medlidande till honom. Efter beslutet kände hon sig lättad och fri. Enligt Holmberg och Enander (2010) är frihet när man är emotionellt fri från mannen. Lena får bara lite andrum i känslan av frihet då hon bara efter några dagar kände en enorm saknad till honom och de hördes av igen. För en kort stund i hans varma famn kände Lena att hon åter började vekna och ett hopp tändes på nytt, men denna match vann inte känslan,

Men Förståndet tog över Känslan och jag fick tillbaka kraften, han skulle aldrig ändra på sig. Hur många chanser hade jag inte gett honom? [...] .det osynliga koppel jag haft runt halsen var borta och jag var fri att gå, göra, tycka, säga det jag kände och ville! Nu skulle jag hem. Jag var äntligen fri (Bivner 2018:125f)

Efter att Känslan vunnit alla de matcher som utspelat sig i Lenas liv tillsammans med mannen blir det tydligt att nu förståndet hade vunnit en gång. Detta kan i sin tur ha gett Lena någon form av kontroll till sin inre värld. I citatet ovan talar Lena också om ”det osynliga koppel” hon haft på sig, vilket kan förstås i ljuset av den kontroll mannen haft över Lena, den anpassning hon gjort på sin egen

personlighet för att göra mannen nöjd samt den internalisering som skett kan liknas vid ”att leva fastspänd i den andre” (Holmberg & Enander 2010).

Enligt Holmberg och Enander (2010) är sällan ett uppbrott, enligt uppbrottsprocessen så enkel. Det innebär oftast att man återvänder till förövaren då det traumatiska bandet fortfarande har en del kvarhållande faktorer över kvinnan. Lena börjar alltså träffa mannen igen och inleder återigen en relation som hon denna gång verkligen tänker satsa på. De första månaderna var fantastiska och de bestämde sig för att köpa en gemensam bostad. Samma man visade sig dock återigen och även andra sidor som försörde hennes kärlek till honom.

Lenas rädsla blev starkare och hon började må allt sämre i relationen. Hon började också anteckna allt hon var med om,

Det skulle definitivt skrivas ned. Måste bort från Peter (Bivner 2018:161).

Tvivel började återigen uppstå och Lena verkar inse vad hon är utsatt för,

På tunnelbanan tog jag upp mobilen och sökte på ”psykisk misshandel” och hittade massor av otäcka historier som påminde exakt om Peter och hur han behandlade mig (Bivner 2018:176).

Lena verkar nu befinna sig i början av fasen *att förstå*. De andra faserna kan tänkas jobba parallellt men är inte lika tydliga. Trots detta fortsätter relationen och de flyttar ihop till den gemensamma bostaden. Lena beskriver denna period av sitt liv som den värsta i hennes liv, som helvetet. Hon kommer mer och mer till insikt och börjar planera inför, *flykten*, eller det som kallas att *bryta upp*. Enander (2011) menade att när kärleken till Jekyll var som starkast överskuggade det de negativa sidorna hos Hyde, men när kärleken började ta slut kunde kvinnan lättare fokusera på mannens negativa sidor och ha möjlighet att påbörja processen att bryta upp (ibid.).

Lena har i efterhand kunnat reflektera över det hon kunde gjort annorlunda, men inte gjorde. De kvarhållande banden var då för starka. När boken skrev hade Lena passerat alla steg i uppbrottsprocessen, vilket möjliggjorde den reflektionen. *Att bryta upp, att bli fri* emotionellt och *att förstå* vad hon blivit utsatt för. Enligt Holmberg och Enander (2010) sker inte nödvändigtvis dessa tre processer i den ordningen, utan kan pågå parallellt. För Lenas del verkade alla delar jobba mer eller mindre samtidigt. Hon började anteckna för hon kände att hon måste bort från mannen, samtidigt började hon söka information om vad hon utsattes för. Det emotionella svalnade mer och mer desto mer insikt hon fick.

## 6. Avslutande diskussion

Studien har visat på att våld i nära relationer är vanligt förekommande. Det finns många olika teorier och förklaringsmodeller kring dess orsaker. Våld i nära relationer kan ta sig uttryck på varierande sätt där det är vanligt att man utsätts för flera olika former av våld samtidigt, exempelvis ekonomiskt, psykiskt, sexuellt eller fysiskt. Historiskt har våldet setts som naturligt inom äktenskapet vilket många forskare än idag ser som maktstrukturer som fortfarande påverkar förhållandet mellan man och kvinna.

Jag har utifrån tre självbiografier önskat en ökad kunskap och förståelse för vad som får en våldsutsatt kvinna att stanna kvar i en misshandelsrelation samt hur uppbrottsprocessen kan fungera. Genom en kvalitativ analys har jag skapat teman i empirin, vilka sedan utgjort rubrikerna i analysen: *Relationens början*, *Bindande faktorer*, *Normalisering och internalisering* och *Att bryta sig loss*. Jag har använt två klassiska teorier om våld i nära relationer: normaliseringsprocessen av Eva Lundgren (2012) och uppbrottsprocessen av Carin Holmberg och Viveka Enander (2010).

Resultatet har visat att emotioner som kärlek, rädsla, medlidande och hopp har alla olika bindande krafter och ses som en del i det traumatiska bandet. Resultatet visar också att beroende och kontroll är faktorer som binder kvinnan närmare mannen. I processen att bryta upp pågår flera parallella processer, som att kvinnan behöver förstå att hon är utsatt för våld, känslorna behöver svalna för mannen för



att hon ska kunna se honom som den är, inte som den hon vill och hoppas att han ska vara.

I relation till den forskning som finns på området är resultatet ingen nytta, utan kan endast ses som ett komplement. Min ambition var heller inte att generera generaliserbara resultat då endast tre kvinnors självbiografier har använts.

Det som inte synliggjordes i analysen var emotionen hat. Det är också en emotion som författarna medvetet eller omedvetet valt att inte haft med.

Att använda självbiografier hade både för och nackdelar. Fördelarna var att materialet var rikt. Nackdelen var att det blev många sidor att läsa, tolka och koppla till teorierna. Hade jag valt teorier från kvinnoforskare, exempelvis intersektionalitet eller genusteori hade jag fokuserat på andra fenomen i analysen. Hade jag exempelvis utgått från Hirdman (uå) där jag fokuserat på en annan maktaspekt och att mannen setts som den starka människan, som normen av en människa kanske det kommit fram andra intressanta perspektiv i kvinnornas berättelser. De teorier jag använt i studien har många forskare utgått ifrån tidigare och där kanske inte kommer fram så mycket nytt som det hade kunnat göra om valet av teori varit någon annan.

De hälsokonsekvenser som kvinnan orsakas efter att de levt med våld i en nära relation konstaterades i studien var stora. Två av kvinnorna i självbiografierna blev så psykiskt nedbrutna att de inte kunde arbeta. Berggren (2010) menade att arbetslös i högre utsträckning drabbade de som utsatts för sexuellt våld. Pia, en av kvinnorna i självbiografierna hade varit utsatt för alla former av våld, men det sexuella var det som utmärkte sig i hennes historia. Pia var också den som helt slutade arbeta, använde tabletter och mårde psykiskt dåligt under och efter relationen. Detta var också en aspekt som Jovanovic et al (2020) pekade på.

En annan sak är att samtliga kvinnor i denna studie hade, antingen under eller efter förhållandet haft kontakt med professionella för att prata om hur de mårde eller hur förhållandet kunde bli bättre. Här kommer socialtjänstens ansvar in på ett tydligt vis, att fråga om våld. Detta implementeras i hög grad inom socialt arbete,

men tänk om det med några enkla frågor kan uppmärksammas tidigare och med det hjälpa kvinnorna ur sin destruktiva situation.

Vidare hade det varit intressant att läsa mer forskning om skillnaden mellan mäns våld mot kvinnor och kvinnors våld mot män.

## 7. Referenslista

Berglund, Anna (2010) Att fråga om våldsutsatthet som en del av anamnesen  
Våldets konsekvenser för hälsan. Uppsala: Utdrag ur NCK-rapport 2010:04 / ISSN  
1654-7195

Brottsförebyggande rådet (2016) *Våld i nära relationer*. Stockholm:  
Brottsförebyggande rådet

Brottsförebyggande rådet (2020) *Våld i nära relationer*. Stockholm:  
Brottsförebyggande rådet

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*, tredje uppl. Stockholm:  
Liber

Enander, Viveka (2011) Leaving Jekyll and Hyde: Emotion work in the context of  
intimate partner violence. *Feminism & Psychology* 21(1) 29-48

Hirdman, Yvonne (uå) Genussystemet – reflexioner kring kvinnors sociala  
underordning

Holmberg, Carin., Enander, Viveka (2010) *Varför går hon? Om misshandlade  
kvinnors uppbrottsprocesser*. Lund. Studentlitteratur AB

Hydén, M., Överlien, C., Ericson, C., Wiman, M., Grönberg, M (2016) Mäns våld  
mot kvinnor i nära relationer. *Forskning i korthet* nr 7/2016

Johansson, Mikael., Eriksson Granér, Cissi (2017) Tova levde i skräck för  
expojkvännen- skrev om det i dagbok. Gävleborg: Svt Nyheter  
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/gavleborg/tova-levde-i-skrack-for-expojkvannen-skrev-om-det-i-dagbok> (Hämtad 2020-05-13).

Jovanovic, V, M., Cankovic, S., Milijasevic, D., Ukropina, S., Jovanovic, M.,  
Cankovic, D (2020) Health consequences of domestic violence against women in  
Serbia. Military Health Department, Serbia: *Vojnosanitetski Pregled*, Vol 77, Iss  
1, pp 14–21

Lind, Rolf (2019) *Vidga vetandet Teori, metod och argumentation i  
samhällsvetenskapliga undersökningar*, andra uppl. Lund: Studentlitteratur AB

Lundgren, Eva (2018) Kärlekskrigaren, grisen och våldet. *Tidskrift för  
genusvetenskap* nr 39 (1)

Lundgren, Eva (2012) *Våldets normaliseringsprocess och andra våldsförståelser*. ROKS

Murray, E. Christine., Crowe, Allison., Flasch, Paulina. Turning Points: Critical Incidents Prompting Survivors to Begin the Process of Terminating Abusive Relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 2015, Vol. 23(3) 228-238

NCF (2022) Nationellt centrum för kvinnofrid. Uppsala: Akademiska sjukhuset

Ordberoende förlag (2022)

ROKS (2022) riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige

Saltanat, Childress., Subadra, Panchanadeswaran., Manisha, Joshi (2021) Leaving and Beyond: Voices of Survivors of Domestic Violence from Kyrgyzstan. *Journal of Interpersonal Violence* vol 36 (3-4)

Scheffer, Lindgren, Maria (2009) ”Från himlen rakt ner i helvetet” *Från uppbrott till rättsprocess vid mäns våld mot kvinnor*. Karlstad: Fakulteten för samhälls- och livsvetenskaper

Sinisalo, Evelina., Moser Hällén, Linn (red) (2018) *Våld i nära relationer socialt arbete i forskning, teori och praktik*. Stockholm: Liber AB

Socialstyrelsen (2016) *Våld Handbok om socialtjänstens och hälso- och sjukvårdens arbete med våld i nära relationer*. Stockholm: Socialstyrelsen

SKR (2022) Sveriges kommuner och regioner

[Vad är våld i nära relationer? | SKR](#) (Hämtad 2022-03-12)

Statens offentliga utredningar (2014) *Våld i nära relationer – en folkhälsofråga Förslag till ett effektivare arbete*. Stockholm: SOU 2014:49

Thurén, Torsten (2007) *Vetenskapsteori för nybörjare*. Stockholm: Liber

Walker E. Lenore (1984) *The battered woman syndrome*. New York: Springer publishing co., 256 pp

Öberg, Peter (2015) *Livshistorieintervjuer*, i Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red), *Handbok i kvalitativa metoder*, Stockholm: Liber

**Empiriskt material (självbiografier)**

Bivner, Lena (2018) *Helvetet jag kallade kärlek*. Stockholm: Ordberoende förlag

Johansson, Pia (2019) *För ~~ditt~~ (mitt) eget bästa*. Stockholm: Ordberoende förlag

Blomqvist, Maria (2014) *En vacker dag lämnar jag honom*. Stockholm:  
Ordberoende förlag

