



Socialhögskolan

Mäns våld mot kvinnor

Om emotionella konsekvenser av våld i nära relation

Klara Nilsson & Katarina Quist
Kandidatuppsats SOPB63
VT23
Handledare: Lars Harrysson

Abstract

Author: Klara Nilsson and Katarina Quist

Title: Men's violence against women - About emotional consequences of violence in close relationships

Supervisor: Lars Harrysson

Assessor: Hans Knutagård

The aim of our study was to increase the understanding of women's experiences of violence in close relationships with a special focus on emotional consequences for women. Our empirical data consisted of four autobiographies, which we analyzed through a thematic content analysis. The results showed that the emotional consequences are worse than the physical. Emotional pains are for example captured as PTSD, trauma and depression. We also found that the women feel worse after she left her partner, which means it's important to reach out to the women afterwards to give them well aligned support. All four women expressed descriptions that are compatible with the concept of a normalization process. We could see a consistent pattern of feeling shame in all the stories. In our results, we conclude that shame leads to several different consequences, for example that the women do not report, do not leave or do not dare to seek help. Based on these women's stories of perceived violence, it has shown the importance of understanding the overall picture of emotional consequences from the violence through the lenses of the processes of normalization and break-up, as well as the concept of emotions.

Keywords: domestic violence, intimate partner violence, normalization process, shame, stigmatization, physical abuse, emotion theory, breakup proces

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Problemformulering.....	1
1.2 Syfte.....	3
1.3 Frågeställningar.....	3
1.4 Nyckeltermerna.....	3
1.4.1 Våldets uttryck.....	3
1.4.1.1 Psykiskt våld.....	4
1.4.1.2 Sexuellt våld.....	4
1.4.1.3 Fysiskt våld.....	4
1.4.2 Gaslighting.....	4
1.4.3 PTSD - Posttraumatisk stressyndrom.....	5
1.5 Kunskapsläget.....	5
1.5.1 Sökförfarande.....	6
1.5.2 Skam och stigmatisering.....	6
1.5.3 Våldets påverkan på den mentala hälsan.....	7
1.5.4 Professionellas ansvar.....	7
2. Teorianknytning.....	10
2.1 Emotionssociologi.....	11
2.2 Normaliseringsprocessen.....	11
2.3 Uppbrottsprocessen.....	12
3. Metod.....	14
3.1 Kvalitativ innehållsanalys.....	14
3.2 Urvalsprocess.....	14

3.2.1 Självbiografier.....	16
3.3 Bearbetning av empiriskt material.....	17
3.4 Studiens tillförlitlighet.....	17
4. Etiskt ställningstagande.....	19
5. Resultat & analys.....	20
5.1 Hur känslor framträder i kvinnornas berättelser.....	20
5.1.1 Kärleken förblindar.....	20
5.1.2 När skulden träffar mitt bröst.....	21
5.1.3 Min underbara beskyddarinna.....	22
5.1.4 Det enda du kan göra är att gå.....	23
5.1.5 Smärtan i hjärtat och själen.....	24
5.2 Summering av emotionerna.....	25
5.2.1 Hur skildrar utsatta kvinnors livshistorier sina känslor i relation till våldet?.....	25
5.2.2 Vad gör professionella stödpersoner och vilken betydelse ges stödet av utsatta kvinnor i relation till hur de mår känslomässigt?.....	28
5.2.3 Hur skildrar kvinnorna slutskedet i en relation?.....	31
6. Avslutande diskussion.....	37
Referenslista.....	40

1. Inledning

Våld i nära relation är ett omfattande och komplext problem som visar sig överallt i världen. Våldet och förtrycket har mängder av konsekvenser som exempelvis att kvinnor skadas, mår psykiskt dåligt, stigmatiseras från samhället och i värsta fall avlider.

1.1 Problemformulering

Enligt kvinnofridslinjen förekommer våld i nära relation i hela världen, i alla länder och inom alla kulturer. Idag ses våldet som en kränkning av mänskliga rättigheter och ett globalt samhällsproblem. Mäns våld mot kvinnor innefattar psykiskt, fysiskt, ekonomiskt och sexuellt våld. Psykiskt våld kan handla om att bli skrämmd och hotad med fysisk våld eller förnedring och kränkning i form av olika handlingar. Det fysiska våldet kan se olika ut men kan vara allt från knuffar och slag till användning av olika vapen och mord. Som sexuellt våld förekommer allt från sexuella trakasserier till våldtäkt. Att tvingas bevittna, beröra, bli berörd eller kränkt på ett sexuellt sätt mot sin vilja ingår i det sexuella våldet. Ekonomiskt våld är en form av kontroll som kan innebära att bli tvingad att lämna ifrån sig ekonomiska uppgifter, bli pressad att ta lån eller att inte gå till sin arbetsplats. I sin tur kan det leda till en svår ekonomisk situation som gör det svårt eller omöjligt att lämna sin partner (Kvinnofridslinjen 2023.).

På Brottsförebyggande rådets (Brå) webbplats framgår det att 38 700 fall av misshandel där offret kände sin förövare anmäldes 2021. Mörkertalet är en viktig aspekt eftersom många inte anmäler våldet. Med tanke på det vet vi inte säkert hur många som egentligen utsätts för våld och vad de emotionella konsekvenserna är. Trots mycket forskning, som redovisas i Brås rapport, finns det fortfarande brist på kunskap om hur vi kan hjälpa kvinnor som befinner sig i eller tagit sig ur en våldsrelation.

Helena Hoppstadius (2018) skriver i sin avhandling om hur mäns våld mot kvinnor är ett stort samhällsproblem. Hon menar på att problemet genomsyras av en brist på jämställdhet. En positiv sak är att lagarna i Sverige har stärkts gällande våld mot kvinnor. År 1965 blev Sverige det första landet i världen att införa en lag mot våldtäkt inom äktenskapet. Trots det har uppskattningsvis var tredje kvinna någon gång under sitt liv utsatts för våld (Hoppstadius

2018, s. 1686.). Något som ökar den negativa situationen för våldsutsatta kvinnor i samhället är det faktum att män fortsatt har en dominerande position i samhället. Det bidrar till att kvinnofrågor inte har blivit prioriterade över tid. För att motverka det har vi i Sverige skapat en vision om att lyckas bekämpa våldet och öka kunskapen om mäns våld mot kvinnor. Det finns även en policy framtagen för att hjälpa yrkesverksamma inom socialt arbete och på så sätt öka förståelsen och reflekterandet. (Ibid, s.1689f)

Som begrepp är våld mångtydigt och definieras på olika sätt både i forskningen och i praktiken. Det finns brottsliga våldshandlingar som fysiskt eller sexuellt våld, men med våld kan även anses handlingar som enligt lagstiftningen inte definieras som brott. Ekonomiskt utnyttjande, försummelse, isolering från omvärlden och nedsättande kommentarer är exempel på det. Våld i nära relationer drabbar både kvinnor och män, men det är kvinnor som drabbas oftare och av mer upprepat allvarligt våld. (Socialstyrelsen 2019)

I sin avhandling analyserar Veronica Ekström socialtjänstens ansvar för stöd till våldsutsatta kvinnor. Lagstiftningen har förstärkts och utgjort ett viktigt område inom den socialpolitiska debatten på senare år. Även om socialtjänsten historiskt gett stöd till kvinnor som är utsatta för våld under en längre tid så är våldsutsatta kvinnor ny som uttalad grupp i socialtjänstlagen. (Ekström 2016, s.109)

Gina Dillon redogör i sin forskningsöversikt för 75 olika artiklar som handlar om sambandet mellan våld i nära relationer (IPV) och dålig fysisk och psykisk hälsa. Resultaten av hennes studie visade en viss variation, men alla associerade med en rad psykiska problem som depression, PTSD, ångest, självskadebeteende och sömnstörningar. Av de 75 granskade studierna visade 50% uteslutande på mentala konsekvenser av våldet. 32% av studierna visade en kombination av både fysiska och psykiska konsekvenser medan 13% visade på enbart fysiska skador. Dillon presenterar i sin studie att depression är den vanligaste konsekvensen av våld i nära relation och förekom i 42 av de granskade artiklarna. (2013, s. 4) Hälsotillstånd relaterade till våld i nära relation visade sig även vara i många år, särskilt de psykologiska tillstånden som exempelvis ångest, depression, PTSD och sömnstörningar. De fysiska konsekvenserna tenderar att upphöra efter en tid när våldet upphör, till skillnad från de mentala konsekvenserna. (Ibid, s. 11)

1.2 Syfte

Syftet med vår studie är att öka förståelsen av kvinnors erfarenheter av våld i nära relation med speciellt fokus på emotionella konsekvenser för dem.

1.3 Frågeställningar

- Hur skildrar utsatta kvinnors livshistorier sina känslor i relation till våldet?
- Vilken roll har professionella stödpersoner för kvinnor som utsätts för våld och vilken betydelse har dem för dessa kvinnor?
- Hur skildrar kvinnorna slutskedet i en relation?

1.4 Nyckeltermmer

Människor tenderar att referera våld i nära relation till fysiskt våld med slag och sparkar etc. Det finns många andra typer av våld som är värda att nämna för att synliggöra problemets komplexitet. Nedan redogör vi för olika typer av våld som kan förekomma för att sedan presentera de våldsformer som vi behandlar mer ingående i vår studie. Därefter förklarar vi begreppen gaslighting och PTSD för att ge dig som läsare bättre insyn i de begrepp som är återkommande genom vår studie.

1.4.1 Våldets uttryck

Långt ifrån all typ av våld lämnar märken på kroppen som syns. Det finns våld i många olika former och det är många som inte hört talas om flera av de typer av våld som finns. Brottsliga handlingar som begås i följd eller som en upprepad kränkning av någons integritet kan bli aktualiserade som olaga förföljelse eller grov fridskränkning. I de fall där brott begås av en man mot en kvinna som han tidigare haft någon relation med kan brottet rubriceras som grov kvinnofridskränkning (Jämställdhetsmyndigheten 2022).

Det finns flera olika typer av våld, många går inte att se med blotta ögat.

Jämställdhetsmyndigheten har tagit upp och förklarat följande typer av våld: Fysiskt, psykiskt, sexuellt, materiellt, latent, ekonomiskt, digitalt och försummande (Jämställdhetsmyndigheten 2022). I boken *Våld i nära relationer* benämns även våld mot

djur, motvåld, separationsvåld och emotionellt våld som olika typer av våldsbrott (Sinisalo & Moser Hällen 2018, s 35-44.).

1.4.1.1 Psykiskt våld

Psykiskt våld kan gälla hot om våld, nedsättande kommentarer, kränkningar, hot om sexuella övergrepp eller hot om andra brottsliga gärningar. Det kan handla om hot att ta livet av sig själv, sin partner eller någon annan som den våldsutsatta personen bryr sig om. Psykiskt våld innefattar även situationer där den våldsutsatta blir kontrollerad i sin vardag. Det kan innebära kontroll av mobiltelefon, umgängeskrets eller att begränsa den våldsutsatta i sin dagliga livsföring. (Jämställdhetsmyndigheten 2022)

1.4.1.2 Sexuellt våld

Att tvinga någon utföra sexuella handlingar mot sin vilja eller att utsätta någon för sexuella övergrepp och våldtäkt är att utföra sexuellt våld. Det kan även innefatta fysisk våld som är riktat mot könsorgan eller bröst. Att bli tvingad att bli filmad under sex eller tvungen att kolla på porr räknas också som sexuellt våld. Sveriges nya samtyckeslag innebär att allt sex utan samtycke är olagligt och barn under 15 år kan aldrig samtycka till sex. Den nya samtyckeslagen innebär att bristen på uttalat samtycke kan betraktas som en brottslig handling. Att utnyttja någons utsatta position, till exempel en missbrukande kvinna eller annan utsatt individ, för ett samtycke om sex räknas också som sexuellt våld.

(Jämställdhetsmyndigheten 2022)

1.4.1.3 Fysiskt våld

Inom ramen av fysiskt våld ingår allt våld som riktas mot en person kroppsligen. Det kan både vara sådant som ger långvarig eller kortvarig smärta. Att utsätta en annan person för obehag eller att förändra dennes utseende mot sin vilja är också fysiskt våld. Exempel på fysiskt våld är allt från slag, sparkar, örfilar, knuffar, strypgrepp till att utöva våld med någon typ av tillhygge eller vapen. (Jämställdhetsmyndigheten 2022)

1.4.2 Gaslighting

Gaslighting är en form av manipulation, en form av psykiskt våld, där förövaren förminskar och förnekar offrets verklighet. Det kan exempelvis handla om att den våldsutsatta blir förminskad när olika händelser eller känslor tas upp. Det kan i sin tur resultera i att kvinnan

börjar tvivla på sig själv och vad hon faktiskt upplevt. På så vis kan Gaslighting förklaras som en form av härskarteknik. (Näthatshjälpen.se 2023)

I en studie från USA skriver Sweet om hur gaslighting är vanligt i relationer med emotionella band där offret binder sig till förövaren och gör det enklare för mannen att manipulera kvinnan och hennes verklighetsuppfattning. Forskaren tar upp kvinnors berättelser om hur gaslighting är ett osynligt fenomen som därav blir farligt för kvinnorna som kommer längre och längre ifrån samhället. Gaslighting är enligt Sweet ett samhällsproblem som grundat sig i våra samhällsnorm och könsstrukturer. Vi har själva konstruerat kön och fortsätter bevara ojämlikheterna mellan könen. (Sweet, 2019, s. 870) Historiskt sett finns det en allmän uppfattning om att män kan kontrollera sitt humör medan kvinnor är emotionellt instabila. Det är något som en manipulerande man kan använda och på så sätt få kvinnan att skuldbelägga sig själv och känna skam över sitt känsloliv. (Ibid, s. 865)

1.4.3 PTSD - Posttraumatisk stressyndrom

När en kvinna varit utsatt för exempelvis våld i en nära relation leder det i de flesta fall till både psykiska och kroppsliga besvär. För många är det något som försvinner med tiden men för en del är besvären bestående och påverkar kvinnans vardag. Långvariga och besvärliga problem kan tyda på att kvinnan lider av PTSD. Det handlar om att individens vardag präglas av minnen från de traumatiska händelser som tidigare skett. Situationer eller händelser som sker i vardagen kan påminna om tidigare händelser och trauman (1177.se 2023-04-25). En kvinna som lider av PTSD kan uppleva ett ständigt stresspåslag uttryckt i påträngande minnen om de traumatiska händelser hon varit med om och synliggjorda i ångest, stress, panikattacker, självmordstankar etc (Moser Hällen & Sinisalo 2018, s. 45). PTSD kan i vissa fall även leda till missbruk (Ibid, s. 89.).

1.5 Kunskapsläget

Under kunskapsläget redogör vi för tidigare forskning som behandlar mäns våld mot kvinnor. Vi har fokuserat på de delar som är intressanta och relevanta i relation till syftet och våra fynd i vår empiri. Eftersom vårt syfte med studien är den emotionella aspekten fokuserar vi på skam, stigmatisering och våldets påverkan på den mentala hälsan. För att få en bredare bild och förstå vad det är som kan gå snett när utsatta kvinnor är i behov av hjälp och stöd avslutar vi med att belysa forskning om professionellas ansvar.

1.5.1 Sökförfarande

Databaser och hemsidor som använts:

Google Scholar, LubSearch, Libris, Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Jämställdhetsmyndigheten, Brottsförebyggande rådet, Kvinnofridslinjen.

Sökord som använts:

Mäns våld mot kvinnor, psykisk misshandel, intimate partner violence (IPV), stigmatisering, skam, skuld, physical abuse, shame, guilt, the normalization process of violence, domestic violence.

1.5.2 Skam och stigmatisering

I en studie analyserade Andrews & Brewin (1990) hur våldsutsatta kvinnor ser på *self blame* och hur de ser på partnern som utsatt dem för våld. De menar att många kvinnor som befinner sig i en våldsrelation är benägna att skylla på sig själva. Det har även visat sig att dessa traumatiska erfarenheter som en kvinna har oftast leder till depression. Det finns forskning som visar att yrkesverksammas inställning är att kvinnan som utsätts för våld själva är orsaken till uppkomsten av våldet, vilket är en möjlig förklaring till att kvinnor hamnar i depression och *self blame*. (Andrews & Brewin 1990, s. 557f) Studien konstaterar vidare att kvinnor som befinner sig i en våldsrelation beskyller sig själva för att de utsätts och att de är roten till att våldet uppstår. Det konstateras även att kvinnor som lämnat en relation fortfarande beskyller sig själva för vad som hänt. En följd är depression, som ofta uppstår efter att en kvinna lämnat och inte under tiden de befinner sig i en relation. En av anledningarna till att kvinnor fortsätter skuldbelägga sig själva efter att de lämnat relationen är att omgivningen har en negativ inställning till det de varit med om. Avsaknaden av support och stöd gör att de fortsätter skuldbelägga sig själv. (Ibid, s. 764f)

Skam handlar ofta om rädslan att bli dömd av samhället och andra människor i ens närhet menar Sinisalo & Moser Hällen (2018). Det kan göra att individer avstår från att berätta om jobbiga privata problem för personer i sin närhet, rädslan som ligger i skammen och att bli kategoriserad och därmed uppleva samhällets stigma. Känslan av skam kan även handla om självanklagelser, som att inte vara värd mer eller att man förtjänar den dåliga livssituationen. Det kan även handla om en rädsla för att inte bli trodd eller tagen på allvar i mötet med

professionella hjälpare. Det finns ingen garanti att de professionella hanterar situationen på ett bra sätt. (Sinisalo & Moser Hällen 2018, s. 68)

1.5.3 Våldets påverkan på den mentala hälsan

I en studie från USA skriver Karakurt, Smith och Whiting om vilka konsekvenser våldet från en partner har på den mentala hälsa. Studien identifierar likheter och skillnader mellan kvinnor som varit våldsutsatta och befinner sig i skyddat boende. Mäns våld mot kvinnor i en nära relation är ett generellt problem som gör att många kvinnor inte lever ett lyckligt liv. Våldet som kvinnor utsätts för kan vara incest, våldtäkt, fysiskt och psykiskt våld etc. Även män utsätts för våld i nära relation men kvinnor är mer utsatta och riskerar att bli terroriserade, skadade eller, ännu värre, dö. I studien påvisas att våldet kan leda till kroppsliga skador såsom gynekologiska skador och magproblem. När det kommer till konsekvenser gällande kvinnors mentala hälsa riskerar de att uppleva stress, depression eller PTSD. (Karakurt, Smith & Whiting 2014, s. 693f)

Resultatet (Ibid, s. 698.) visar att kvinnornas upplevelser kan delas in i följande 3 kategorier: Den första är *“Ready to chance”*, vilket handlar om att dessa kvinnor pratade om att de såg sig själva ha en framtid. Den andra är *“Focused on negative symptoms”*, som gärna diskuterar de negativa aspekterna som stress och sömnbrist och hur de gärna skuldbelägger sig själva för att de inte lämnat tidigare. Den tredje kategorin är *“Focused on feeling guilt and self blame”* och uppvisade svåra psykiska problem och hade utvecklat olika psykiska diagnoser. Dessa kvinnor rapporterade om allvarliga psykiska hälsobehov som är komorbida med andra psykiska problem. Missbruksproblematik visade sig vara en av de vanligaste konsekvenserna av våldet. Diagnoser och problematik som utvecklats hos kvinnorna var bipolaritet, kleptomani, depression, ångestproblematik, självmordstankar, PTSD, borderline, personlighetsstörning, sömnsvårigheter, problem med självkänslan, mardrömmar och sorg. Kvinnorna i denna kategorin hade varit i sin våldsamma relation under en längre tid och berättade om hur de kände skuld över att ha lämnat sin partner.

1.5.4 Professionellas ansvar

I sin doktorsavhandling skriver Veronica Ekström om socialtjänstens stöd till kvinnor som utsatts för våld i nära relation. I studien analyserar hon hur våldsutsatta kvinnors behov tolkas, anpassas och omförhandlas för att sedan kunna hanteras i socialtjänsten. Huvudfokus är insatser och behov, betydelsen av socialtjänstens organisering samt socialarbetarnas

handlingsutrymme. (Ekström 2016, s. 19f) Enligt Ekströms redovisning av tidigare forskning om socialtjänstens kunskap visar sig insatserna till kvinnor som utsatts för våld vara begränsade. Många kvinnor söker stöd, i stor utsträckning genom sina egna privata nätverk. Våldet i sig är svårhanterligt och gör det svårt för socialtjänsten att veta hur arbetet bör bedrivas och hur deras handlingsutrymme ska hanteras. (Ibid, s.55) Förändringarna i lagstiftningen har inte medfört några nya rättigheter för kvinnorna utan snarare breddat kommunernas och de enskilda socialarbetarnas sätt att tolka lagen, alltså deras handlingsutrymme. På så vis påverkas stödet till våldsutsatta kvinnor mer av organisering och specialisering inom socialtjänsten. Innehållet i deras stöd påverkas även av olika lokala förutsättningar och av deras socialarbetares jobb och inställning. Ekström hävdar att det är problematiskt att vad en våldsutsatt kvinna har rätt till varierar. Hon menar att det blir svårt för dessa kvinnor att veta vilket stöd de har rätt att utkräva. Det blir i sin tur en fråga som handlar om makt - om de våldsutsattas kamp att kunna definiera sina behov och kräva en insats och stöd som möter deras behov. (Ibid, s. 114)

Helena Hoppstadius doktorsavhandling syftar till att bidra med kunskap om mäns våld mot kvinnor med förhoppning om att bidra till ett kritisk tänkande för att förebygga våldet. Fokus är att undersöka socialtjänstens arbete gällande våld mot kvinnor och vilken kunskap och vilka diskurser som styr deras arbete. Resultaten visar att socialtjänstens arbete kring mäns våld mot kvinnor är könsneutralt. Det skapar problem i form av att det inte finns ett fokus på kvinnors utsatthet. Det handlar delvis om att utbildningsmaterial som yrkesverksamma använder sig av saknar perspektiv på att män är överordnade. Det hindrar deras jämställdhetsarbete och inställning kring kvinnorna som utsätts för våld. Att det används material som är könsneutralt skapar obalans och en uppfattning om att mäns och kvinnors utsatthet är densamma. Det resulterar i en avsaknad av ett feministiskt synsätt och kan anses bidra till att mäns överordning i samhället vidmakthålls. Det är även problematiskt i det förebyggande arbetet och behandlingen av mäns våld mot kvinnor att fokuset ligger på männen och vad som var orsaken till att de brukat våld i stället för att fokus läggs på kvinnorna och vad de är i behov av. Det har uppmärksammats att arbetet som görs i relation till mäns våld mot kvinnor utgår från en del förutfattade meningar. Det finns fördomar om vilka kvinnor som ligger i riskgrupp för våld. Det gör att kvinnor som inte tillhör "rätt" kategori riskerar att hamna mellan stolarna för att de inte tillhör den stereotypa gruppen och blir utan hjälp eller inte tagna på allvar. (Hoppstadius, s. 67ff) Slutligen konstaterar Hoppstadius att det är svårt att ändra diskurser och synsätt inom ämnet. Det räcker inte med

ändring på riktlinjer och utbildning. Hon menar på att det är ideologier, makthavare och den politiska strukturen som bidrar till våra synsätt och förutsättningarna för ett förebyggande arbete. (Ibid. s. 72f)

2. Teorianknytning

Vi har valt att använda oss av två teorier hämtade från forskningen om våld i nära relationer; normaliseringsprocessen, uppbrottsprocessen, samt några begrepp hämtade från emotionssociologin. Anledningen till att vi valt dessa är för att de förklarar olika processer som sker innan, under och efter en våldsam relation. De hjälper oss att söka svar på våra frågeställningar.

Begreppet normalisering syftar till att våldet successivt trappas upp till att uppfattas som något normalt i vardagen (Nordborg 2019, s. 77). Genom att analysera empirin utifrån denna teori ges en djupare förståelse för varför en kvinna stannar i en våldsam relation och hur det påverkar de emotionella konsekvenserna av detta. Normaliseringsprocessen kan på så sätt förklara varför en kvinna inte vill eller kan lämna en våldsam relation. Perspektivet kan även förklara varför mannen använder våld och varför han så destruktivt vill hindra kvinnan från att lämna relationen. (Ibid, s. 78) Uppbrottsprocessen är en teori som förklarar steget när kvinnan väljer att lämna. Det finns många personer i samhället som ifrågasätter kvinnor som stannar i en våldsam relation. Det kan förstås med hjälp av teorin om normaliseringsprocessen, medan uppbrottsprocessen istället handlar om när kvinnan av någon anledning lämnar relationen. Här talar man om olika faser; det fysiska uppbrottet, det känslomässiga uppbrottet, och steget där kvinnan förstår vad hon varit med om. (Ibid, s. 83) Emotionssociologin studerar emotioner som en komplex känsla. Enligt Peggy Thoits, emotionssociolog, består en emotion av fyra olika komponenter: situationsbedömning, sinnesförmålor, fritt eller kontrollerat uttryck av expressiva handlingar, och en kulturell beteckning på specifika kombinationer av de tre första komponenterna. Det betyder att emotioner både är biologiska och sociala. (Wettergren 2013, s. 17) Thomas J. Scheff och Bengt Starrin fokuserar på emotionen skam i sin forskning. De anser att skam och dess koppling till sociala band människor emellan är centralt för förståelse och lösning av sociala problem. Skamkänslor är ofta bidragande till att upprätthålla sociala problem som exempelvis arbetslöshet, psykisk sjukdom och fattigdom. (Scheff & Starrin 2013, s. 186) Det emotionssociologiska begreppet skam blir relevant i vår studie då det är något som är återkommande i vår empiri. I kommande stycken presenterar vi de teoretiska ingångarna mer ingående.

2.1 Emotionssociologi

Thomas Scheffs teori om emotioner hjälper oss att förstå samhället och ger oss möjlighet att studera känslor om sociala företeelser utifrån ett samhällsperspektiv. I sin bok *emotionssociologi* beskriver Åsa Wettergren hans teori och förklarar begreppet emotion som en form av känsla. Det är inte en smärta vi känner vid fysiskt våld som räknas som emotion, utan det är den psykiska smärtan vi känner i form av vrede eller ilska. (Wettergren 2013, s. 17)

Emotioner är inte något som uppstår ur tomma intet. Men det innefattar inte heller en tydlig ram, utan emotioner är något som uppstår i sociala sammanhang. Det handlar om ett samspel mellan människor. Utan ett samspel människor emellan uppstår inga emotioner. (Wettergren, s. 1)

Skam är en emotion som beskrivs som en självvärderande känsla. Det innebär en värdering av sig själv utifrån "andras ögon". Skam upprätthåller på så sätt vad som är accepterat i sociala sammanhang och bidrar till att vi förhåller oss till den ramen. Scheffs teori framhåller att alla emotioner vi upplever går att koppla till skam och att skammen upprätthåller de normer som finns i samhället. Det handlar om att vi människor är bekräftelsesökande och vill bli omtyckta och accepterade i samhället. (Ibid, s. 39ff)

Bekräftelsebehovet utgör en ond spiral då det psykiska måendet skapar en osäkerhet vilket leder till ytterligare behov av bekräftelse. Thomas J. Scheff och Bengt Starrin skriver om hur skam har en väsentlig betydelse vid individers olika känslouttryck och hur en individ förhåller sig till olika emotioner. Rädslan för att skam ska ta över kan göra att en individ tränger bort andra känslor för att inte känna de jobbiga känslorna. (Scheff & Starrin 2013, s. 188ff) Vi anser att Scheffs teori om emotioner ger oss relevant kunskap om skam och som vi kan koppla till det som kvinnorna i självbiografierna beskriver. Utifrån deras berättelser går det att förstå hur de håller tillbaka känslor och upplever skam.

2.2 Normaliseringsprocessen

Våldsamma handlingar i en nära relation skiljer sig från det våld som exempelvis kan ske oprovocerat eller av en okänd förövare där inga känslomässiga band finns. Det är något helt annat att utsättas för våld där det finns emotionella kopplingar. När det finns en känslomässig anknytning finns det en risk att det blir svårare att lämna och att det dagliga våldet till slut blir normaliserat. Det kan gå så långt att kvinnan uppfattar våldet som något normalt som ingår i hennes vardag. (Moser Hällen & Sinisalo 2018, s. 27)

Normaliseringsprocessen kan ses utifrån tre faser. Den första fasen handlar om *kontrollerad gränsdragning* vilket innebär att utövandet av våldet sker för att kunna möjliggöra kontroll över kvinnan enligt mannens önskan. (Moser Hällen & Sinisalo 2018, s. 30) På så vis kan mannen börja kritisera kvinnan och påstå att hans handlingar är för kvinnans bästa. Exempel på det kan vara att han ger henne tips på hur hon ska klä sig eller vilka hon bör umgås med. Ett sådant kontrollerande beteende kan i början uppfattas som att han bryr sig om sin partner och vill hennes bästa (vändpunkten, kvinno- och tjejjour 2023). Den andra fasen i normaliseringsprocessen handlar om *isolering*. Det innebär att mannen ser till att kvinnan tappar kontakten med sina vänner och familj samt att de i stället umgås med mannens familj och vänner. Det händer även att mannen begränsar kvinnan vad gäller sociala medier. Det kan resultera i att mannen har full kontroll över kvinnans självbild. I den tredje fasen handlar det om en *växling mellan våld och värme*. I denna fas talas det om hur mannen växlar mellan att utöva våld och vara kärleksfull. Konsekvenserna av det blir att kvinnan hamnar i ett emotionellt beroende och att de kärleksfulla stunderna inger hopp om en bättre framtid. Det hoppet gör att kvinnan ofta stannar kvar i relationen. Hoppet kan även innefatta tron om att mannen kommer att vilja sluta med våldet för att kvinnan gör allt han ber om. På så vis kretsar plötsligt hela kvinnans vardag kring att tillfredsställa mannens humör. Det finns ofta ett hopp om att mannen till slut kommer att vara den fantastiska mannen som de vet att han kan vara och att våldet endast är ett undantag i deras relation. (Moser Hällen & Sinisalo 2018, s. 30) I många fall har våldet vid det laget blivit en del av deras vardag och vad som är acceptabelt eller oacceptabelt beteende har suddats ut. Kvinnan kan ha svårt att veta vad som är ett normalt förhållande. Vid denna tidpunkt har kvinnan oftast tappat sin självkänsla och kan uppfattas som apatisk eller inte ha någon livsglädje kvar. Kvinnan kan ha tappat kontakten med sina nära och kära och lever allt mer isolerat och mannen har full kontroll över hennes liv. (vändpunkten, kvinno- och tjejjour 2023)

2.3 Uppbrottsprocessen

Uppbrottsprocessen beskrivs av Nordberg (2019) som att uppbrottet sker i tre olika processer. Den första processen är när kvinnan bestämmer sig för att lämna mannen, vilket kallas för det *fysiska uppbrottet*. I den fasen riskerar kvinnan att mista sitt liv antingen genom de fysiska skadorna och det eskalerande våldet eller om kvinnan känner att hon förgörs psykiskt. Att kvinnan bestämmer sig för att lämna kan även beror på att det finns barn med i bilden och att hon upplever att barnen far illa. Här är det vanligt att kvinnan lämnar mannen, i ett tillfälligt

uppbrott, men väljer att gå tillbaka och att det sker flera gånger. Som utomstående eller som professionell kan det vara frustrerande. Då är det viktigt att finnas kvar och vara där när kvinnan behöver det. Tillfälliga uppbrottet är ofta en nödvändig fas för att kvinnan till slut ska kunna lämna mannen för gott. Andra processen handlar om *att bli fri känslomässigt*, vilket innebär att de traumatiska banden löses upp. Det resulterar i att kvinnan kommer att befinna sig i olika stadier. Stadiet "Jag älskar dig" där kvinnan fortfarande känner starka känslor för mannen. Det finns fortfarande en förhoppning om att mannen vill ta hjälp för att förändras så att de kan fortsätta vara tillsammans. Stadiet "Jag hatar honom" är när kvinnan börjar tvivla på sina känslor för mannen och känner ett behov av avståndstagande. Därefter kommer stadiet "Jag tycker synd om honom". Här känner kvinnan att det är hennes ansvar att mannen ska må bra i deras förhållande. Hon kan även känna skuld över hur det har blivit. Stadiet "Jag känner inget" kan vara det sista stadiet där kvinnan känner likgiltighet inför deras förhållande. Det kan handla om att kvinnan är redo att lämna mannen eller att kvinnan är totalt nedbruten och inte har någon kraft kvar. Det innebär att de känslomässiga banden är brutna. Den tredje processen *att förstå* handlar om att kvinnan förstår vad hon blivit utsatt för och hur smärtsam den insikten kan vara. Efter att kvinnan kommit till insikt med det kan det vara lättare att släppa den skuld och skam hon känner och lämna över ansvaret på mannen. Avslutningsvis är anläggandet av uppbrottsprocessen till för att synliggöra problematiken med att bryta sig loss från en våldsam relation, att exponera vad som är svårigheten att lämna. (Nordborg 2019, s.83f)

3. Metod

I det här avsnittet presenterar vi vårt metodval och tillvägagångssätt vid insamling av empiri hur den bearbetats och analyserats. Slutligen diskuteras studiens tillförlitlighet.

3.1 Kvalitativ innehållsanalys

Eftersom syftet med denna studie är att öka förståelsen av kvinnors erfarenhet av våld i nära relation är kvalitativ metod lämplig. Vid insamlingen av vårt empiriska material har vi genomfört en kvalitativ innehållsanalys av självbiografier. Vi har valt att ha den emotionella aspekten av våldet som vårt huvudfokus.

Det vanligaste tillvägagångssättet när det gäller en kvalitativ analys av dokument är den kvalitativa innehållsanalysen. I vår analys söktes bakomliggande teman som används som material i studien. De teman som hittats i dokumenten illustreras på olika sätt, till exempel i form av korta citat. (Bryman 2018, s. 677)

Intervjuundersökning har varit den vanligaste metoden när det gäller forskning om kvinnors erfarenheter av våld i nära relation. Det är genom den metod som mest forskning har kommit fram angående kvinnors egna upplevelser, erfarenheter och känslor av våldet (Baly 2010, s. 2299). I självbiografier, som vi använder oss av, kan forskare få fram kvinnornas erfarenheter på ett annat sätt då deras ord inte är ett svar på forskarens frågor.

3.2 Urvalsprocess

För att undersöka något kvalitativt används ofta intervjuer eller observationsanteckningar som underlag. En enkel förklaring är att det ger möjlighet till en djupgående beskrivning av händelser, känslor, bild, smak etc. (Ahrne & Svensson 2015, s. 10)

Den urvalsmetod vi valt för att svara på våra frågeställningar är ett medvetet selektivt urval. Vi har valt att välja ut och läsa självbiografier som är skrivna av våldsutsatta kvinnor. Ett urval görs i två olika steg, sammanhang och specifika kontexter. Sammanhanget, som är det första steget, innebär att det måste finnas en röd tråd eller tema i det valda urvalet för att kunna svara på frågeställningarna i studien. Steget därefter handlar om att det måste finnas specifika kontexter för att möjliggöra urvalet. Med det menas att det är något som ska

studeras och det görs genom att ställa sig olika grundläggande frågor. Exempel på frågor att ställa sig kan vara varför vi valde ut just de självbiografier vi valt, eller hur vårt urval kan stärka vår teori eller dementera den. Det är av stor vikt att reflektera kring sitt urval och inte bara redovisa sitt urval. (Eldén 202. s. 78) För att kunna besvara våra frågeställningar är det även viktigt att göra en begränsning vid insamling av materialet (Bryman 2018, s. 350f). Då vi vill göra en undersökning på våldsutsatta kvinnors emotionella konsekvenser har vi valt ut fyra böcker som tar upp bl.a. det psykiska våldet och dess emotionella konsekvenser. För att det skulle vara möjligt att besvara våra forskningsfrågor krävdes det olika kriterier. Vi valde att begränsa oss till svenska kvinnor men som alla har beskrivit sina emotionella erfarenheter av våldet. Förutom det hade vi ingen vidare begränsning, utan vi ville få en generell bild av våldsutsatta kvinnor. Av den anledningen har vi valt ut böcker skrivna av kvinnor i olika åldrar, under olika år och med olika sorters våld. Det är viktigt att olika typer av våld beskrivs i böckerna då alla på ett eller annat sätt påverkar emotionellt.

Eftersom vi ville analysera erfarenheter, känslor, psykiska konsekvenser, historia etc från målgruppen utifrån kvinnors subjektiva perspektiv var det lämpligt att använda sig av självbiografier där kvinnorna själva beskriver sin historia på ett kvalitativt och djupgående sätt. På så sätt kunde vi studera viktiga aspekter av det som bygger upp individers föreställningar om samhället, påverkar relationer mellan olika grupper och det som skapar och upprätthåller olika identiteter. Vi kunde inte få en exakt bild eller klartext genom att analysera enstaka texter men eftersom vi har läst flera olika böcker kunde vi få en bred och djup kunskap i ämnet. (Ahrne & Svensson 2015 s. 158)

Vid insamlingen av vår empiri sökte vi efter lämpliga självbiografier på Helsingborgs stadsbibliotek och via hemsidor som Adlibris, Bookbeat och Nextory. Vi hittade en del böcker och valde sedan ut de som vi fann mest intressanta och som beskriver olika typer av våld men med avstamp i de emotionella konsekvenserna av våld i nära relation. Under tiden vi läste böckerna har vi reflekterat över och antecknat det som kändes relevant för vår analys. Vi har diskuterat böckerna under tiden och delat med oss av tankar och idéer under läsningen för att få djup i vår analys. Vi läste alla självbiografierna på ungefär 2 veckor. Efter att ha läst 4 böcker avslutade vi insamlingen av material. Vi kunde känna igen oss i begreppet *teoretisk mättnad*, då vi anser att innehållet i böckerna gav oss tillräckligt med information till vår studie (Svensson & Ahrne 2015,s.42). Eftersom vi hade ett begränsat antal böcker att jobba med gavs vi möjlighet att få till en djup analys av dem.

3.2.1 Självbiografier

Gaslight av Sofia Larsson (2022) är en självupplevd berättelse som skildrar hur det är att leva i en destruktiv kärleksrelation och utsättas för manipulation som resulterade i att hon trodde hon var galen. Begrepp som är återkommande genom berättelsen är passion, gaslighting, sexuellt våld, psykisk misshandel, PTSD och fysisk misshandel. Antal sidor 311.

Helvetet jag kallade kärlek av Lena Bivner (2018) är en självbiografisk roman som handlar om en destruktiv kärleksrelation som utåt sett var perfekt. Ingen utomstående anade vad som pågick bakom stängda dörrar. Berättelsen skildrar hur det är att leva med en partner som bryter ner dig genom psykisk misshandel och hur du till slut tappar bort dig själv och din inre kompass. Författaren berättar om hur du kan hitta styrkan att ta dig ur en destruktiv relation. Centrala begrepp ur boken är passion, psykisk misshandel, empati, tidiga tecken, silent treatment och normaliseringsprocessen. Antal sidor 271.

Det ska bli ett sant nöje att döda dig av Magdalena Graaf (2006) är en berättelse om hur en ung kvinna inleder ett äktenskap och blir gravid som tonåring med förhoppning om en ljus framtid tillsammans med mannen hon älskar. Den lyckliga kärlekshistorien övergick snabbt till en vardag av ständig oro och misshandel, där mannen var kriminellt belastad och välkänd hos polisen. I deras relation blev hon både fysiskt och psykiskt misshandlad. Hon berättar i sin bok om vikten av ett socialt nätverk och hur mycket vänner och familj betyder för att få ett lyckligt slut. Med sin historia hoppas hon kunna ge andra kvinnor i hennes situation hopp och framtidstro. Antal sidor 263.

När livet vände, med ärr i själen av Erika Pragler (2019) är en historia om Erikas upplevelser i en destruktiv relation där normaliseringsprocessen fick fotfäste. Berättelsen skildrar år av misshandel där hot och ofredande blev hennes vardag. En stark tro på hoppet om en bra framtid utan våld växte starkare än viljan att bli fri från hennes gärningsman. Centralt i hennes berättelse är normaliseringsprocessen, uppbrottsprocessen, manipulation, svartsjuka och medberoende. Antal sidor: 124.

3.3 Bearbetning av empiriskt material

Inom kvalitativ innehållsanalys används begreppet meningsenhet. Det innebär meningsbärande delar av en text, alltså meningar eller fraser som innehåller relevant information för studiens frågeställningar. Meningsenheterna kan bestå av ord, meningar eller stycken av en text som hör ihop i sammanhang och innehåll. (Klingberg & Hallberg 2021, s. 289). I vårt arbete med empirin fokuserade vi på att leta efter meningsenheter som beskrev kvinnornas känslor. Våra meningsbärande delar av självbiografierna kommer vi presentera i form av citatblock i vår resultat- och analysdel.

Vi valde att läsa böckerna enskilt för att därefter göra resten av arbetet gemensamt. Efter att vi läst självbiografierna och skapat oss en helhetsbild valde vi att sortera ut och reducera materialet så objektivt som möjligt. Vi återkom hela tiden till vårt syfte med studien för att inte sväva iväg i vår empiri. En innehållsanalys innebär att lyfta fram teman, händelser och karaktärer som skildras i böckerna. Det görs utifrån tre steg; *sortering*, *reducering* och *argumentation*. Sorteringen handlar om att läsa igenom det insamlade materialet och göra en kodning. (Eldén 2020, s. 128f) Kodningen möjliggjorde en sammanfattning av materialet och förenklade processen när vi valde passande perspektiv och begrepp (Ahrne & Svensson 2015, s. 80ff). Reducering av det kodade materialet handlar om att som forskare avgöra vad som är relevant att ha med i studien. Här gäller det att vara objektiv och inte reducera för mycket material. Det finns en risk för ändring av perspektiv eller annat som gör att det är viktigt att vara öppen för förändringar och nya tankegångar. Fokuset kan ändras under tiden studien genomförs och det behöver vi ha i åtanke. Argumentationsfasen innebär att vi ska göra vår studie självständig. Det innebär att vi ska försvara vårt arbete gentemot tidigare forskning och visa på hur vår forskning kan bidra till att förstå ett samhällsproblem utifrån ett nytt perspektiv. (Eldén 2020, s. 128f)

Vi vill bidra till forskningen om kvinnors mentala hälsa i och efter en våldsam relation. Samtidigt vill vi utöka kunskapen om samhällets förebyggande arbete mot våld i nära relation.

3.4 Studiens tillförlitlighet

Vid en undersökning kan tillförlitligheten diskuteras utifrån begreppen *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *möjligheten att styrka och konfirmera*. Bryman (2018) menar att trovärdighet handlar om att kunna bevisa att vårt resultat har en trovärdighet och att det empiriska material vi studerat inte uppfattas på fel sätt. Då vi ville läsa självbiografier som är skrivna av våldsutsatta kvinnor är det viktigt att kontrollera att böckerna inte är skrivna av så kallade "spökskrivare". Med det menas att någon annan författare skrivit boken och den individ som boken handlar om mer är ansiktet utåt för boken. Det fanns även en risk för minskad trovärdighet om vi vid tolkandet av empirin misstolkat det som står i texten på något sätt. Pålitlighet handlar om att vår forskningsstudie ska kunna göras om på nytt och få liknande resultat, eftersom som vi noggrant redogjort för vårt tillvägagångssätt, metodval och urval möjliggör det för andra att följa vår process och få liknande resultat. Överförbarhet handlar om att det ska gå att använda vårt resultat i ett annat sammanhang och fortfarande vara relevant. (Bryman 2018, s. 466ff)

Det är viktigt att den kvalitativa analysen som genomförs byggs på forskning som är systematisk och noggrann. Det är utöver det även av vikt att forskaren kan bevisa för läsaren att forskningsstudien genomgått dessa punkter. (Ahrne & Svensson 2015, s. 91) Genom att vi presenterade vår empiri väl och kopplade det till tidigare forskning kunde vi visa på att vår studie är systematisk och noggrant genomförd. All forskning vi tog del av var peer-reviewed.

4. Etiskt ställningstagande

När vi valt vårt forskningsområde insåg vi snabbt att det är ett känsligt ämne där de etiska principerna måste beaktas ordentligt. Vi diskuterade för- och nackdelar men kom fram till att vi inte känner oss tillräckligt kunniga eller erfarna att genomföra intervjuer med så pass utsatta personer på ett professionellt sätt. Det finns för många etiska risker. För att studera kvinnors egna historier genom deras egen röst valde vi att läsa om deras historia i form av självbiografier. I och med det kommer vi inte behöva vara lika vaksamma med de etiska principerna som om vi hade gjort intervjuer eller liknande där det är direkt kontakt med målgruppen. Vi behöver däremot vara vaksamma i våra tolkningar av kvinnornas berättelser och inte ta saker ur sin kontext på ett felaktigt sätt eller förvränga deras historia. På samma sätt behöver vi vara försiktiga med att i våra slutsatser vinkla kvinnornas historia.

I forskning ska det ifrågasättas huruvida de frågeställningar som appliceras på arbetet är etiskt försvarbara. En etisk princip som är viktig att tänka på vid forskningsstudier är att deltagarna inte ska lida, få obehagliga känslor eller ta skada av undersökningen. En annan etisk princip är att vara vaksam på att inte inkräkta på deltagarnas privatliv. Med tanke på att vi valt att inte ta personlig kontakt med kvinnorna bedömer vi riskerna som små i vårt arbete. (Bryman 2018, s. 170) Vid en kvalitativ innehållsanalys är det oundvikligt att göra egna tolkningar. Det är däremot viktigt att upprätthålla respekt för deltagarnas historia och vad som står i texterna. Empirin får inte tappas bort, då den presenteras genom egenformulerade ord som ska analyseras. (Eldén 2020, s. 51) Med det i åtanke kommer vi använda oss av citatblock för att ge läsaren av vår forskningsstudie möjligheten att delvis läsa själv vad som skrivits i böckerna.

5. Resultat & analys

Vi presenterar vår analys i två delar. Den första delen berättar kvinnornas historia utifrån deras berättelser i självbiografierna. I den andra delen summerar vi emotionerna som vi funnit i empirin.

5.1 Hur känslor framträder i kvinnornas berättelser

I den här delen vill vi bjuda in läsaren att ta del av kvinnornas berättelser kopplade till emotionella erfarenheter av våld. Vi kommer att tematisera och utgå ifrån de kategorier som vi tidigare presenterade i kunskapsläget samt hur det kan gå till i början av en våldsam relation och i slutet. Vi har valt att göra rubriker, som till viss del utgör en tidslinje av författarnas berättelser, för att ge en röd tråd genom analysen. Under varje rubrik presenterar vi citatblock tagna ur självbiografierna för att ge underlag till analys och jämförelse av kvinnornas berättelser i perspektiv av tidigare forskning och valda teorier som presenteras senare.

5.1.1 Kärleken förblindar

I böckerna beskriver kvinnorna hur de lever på hoppet om att våldet ska upphöra och relationen ska bli lika bra som den var i början. Hoppet om en förändring till en bra relation utan våld är starkare än rädslan för att stanna kvar i en destruktiv och våldsam relation.

Varför tog jag inte helt enkelt mitt pick och pack och tackade för mig och flyttade ut dagen därpå?
Därför att när jag vaknade nästa morgon satt han där som en ledsen hund på sängkanten med tårar i ögonen och gråten i halsen och frågade sig själv vad som egentligen hade flugit i honom. Det hade aldrig hänt tidigare, och det skulle aldrig hända igen... (Graaf 2006, s. 39)

Magdalenas partner Jorma hade ett missbruk av både alkohol och droger vilket gjorde att hon kunde känna av en personlighetsförändring. På så sätt visade han ofta skuld-känslor och bad om ursäkt dagen efter våldet. Varje gång förlät hon honom och gick in i en "bra" period som höll i sig så länge han hade dåligt samvete.

Senare skulle jag förstå att mitt sätt att förlåta, ge upp dialogen, var väldigt effektivt i kampen om att ge upp mig själv för att läka det som rev och slet upp sår i hans inre. Men passionen förlamade successivt mitt förstånd och gjorde att jag tappade all form av kritiskt tänkande. (Bivner 2018, s. 31)

Ovan är ett citat som följer efter att Lena beskrivit ett bråk hon hade med Peter angående att träffa vänner eller inte. I bråk likt detta säger han vid flera tillfällen att det är Lena som inte vet vad kärlek är eller hur en normal relation ska vara. Han försöker få henne att tro att hennes brist på kärlek från sin pappa och exman påverkar hennes sätt att se på relationer. I början står hon upp för sig själv men med tiden börjar hon ge upp bråken för att låta Peter få som han vill. Hon vill bara att de ska sluta bråka.

Konserten är slut och vi går hand i hand längs med vattnet. J stannar upp och säger att han älskar mig och i samma stund som ljuden lämnar hans mun och formar orden på hans läppar, så är minnet av hans iskalla ögon, som precis varit så levande i mig redan borta. Det enda som betyder något är att han älskar mig, här och nu. Allt annat bleknar i jämförelse. Ändå gnager det något inom mig, varför älskar han mig ena sekunden och varför vill han lämna mig den andra? Men det vågar jag inte fråga honom just nu, jag vill inte förstöra stämningen mellan oss och just nu är det viktigare än att få klarhet i varför han har förändrats så mycket på sista tiden. (Larsson 2022, s. 44)

Sofia beskriver ovan hur J:s kärleksförklaring förblindar henne, hur detta gör att hon ignorera tidiga varningstecken som borde gjort henne tveksam över deras relation och framtid ihop.

5.1.2 När skulden träffar mitt bröst

Gemensamt för alla kvinnorna som skrivit de valda självbiografierna är att de har upplevt skam inför och skuldbeläggning från sin partner, samhället och sig själva. I majoriteten av böckerna handlade det om att mannen kände svartsjuka eller starka känslor kring saker som kvinnorna gör. Genom psykisk misshandel över tid som bryter ner kvinnorna börjar de även skuldbelägga sig själva. Stigmatiseringen som kvinnorna upplever väcks starkare i de fall där de väljer att berätta men får ett bemötande som lägger skulden på kvinnan och inte hennes föröware. Nedan följer exempel på hur kvinnorna beskriver skam, skuld och stigmatisering:

“Jo, det är så att J misshandlade mig psykiskt och utsatte mig för sexuella övergrepp.”

Det uppstår en tystnad mellan oss och tusen tankar hinner fara igenom mitt huvud under den sekunden det tar för honom att reagera på det jag just sagt.

“Men varför har du inte sagt något innan?”

Det är den första frågan han ställer till mig. Min kropp slutar att fungera, min hjärna lyckas inte formulera något på sättet som man alltid gör i filmer. Tyst viskar jag bara att jag inte vet. Efter några minuter avslutas samtalet och därmed vår behandling. För första gången får jag bära skulden för vad J valde att göra mot mig. (Larsson 2022, s. 211).

Citatet visar på hur Sofia för första gången berättar för sin psykolog och vilken reaktion hon får på det hon berättat. Istället för att visa förståelse eller någon annan lämplig reaktion skuldbelägger psykologen henne för att hon inte berättat tidigare.

Mina tankar rusar och det är svårt att greppa en enda av dem. "Jag tror jag gillade det", tänker jag för mig själv. Men när jag står ensam i duschen känner jag mest skam. Skammen för att jag gått med på vad han ville, utan att jag ville det. (Larsson 2022, s. 49)

I detta citat beskriver Sofia Larsson hur hennes partner utförde sexuellt våld. Det var inte något hon själv hade varit med om tidigare eller tyckte om. Efter allt hon varit med om kände Sofia en stor skam över att hon inte sagt ifrån tidigare och att hon gått med på alla mannens perversa idéer. Hon skämdes över att berätta om allt han tvingat henne göra och att hon gått med på alla de sakerna. Det var skamfyllt att berätta med tanke på att det även är ett tabubelagt ämne.

5.1.3 Min underbara beskyddarinna

När vi läst samtliga självbiografier har vi upptäckt en gemensam faktor som är av vikt för kvinnornas välmående, nämligen deras privata nätverk av vänner och familj. Det finns även de fall där professionella yrkesutövare kommit att bli nära vän med kvinnorna då de hjälpt dem mer än vad som egentligen ingår i deras yrkesroll. Vi har reflekterat och diskuterat hur det hade gått för kvinnorna utan den hjälp och det stöd som de fått av sina egna nätverk. I vissa fall tror vi inte att det hade slutat bra.

Dagen före rättegången skjutsade Marianne mig från advokat Hagströms hem till ännu en kvinnojour, den här gången i Södertälje. Jag ser det som både hedervärt och stort att denna kvinnliga polis, min underbara beskyddarinna, gav mig lift i sin egen bil efter arbetstidens slut. När jag klev över tröskeln till den där lägenheten i Södertälje, var det som om den vindpust som slog emot mig gav mig en sådan knuff att jag handlöst trillade baklänges och hamnade på ruta ett igen. Det här var bara ännu ett hem i raden, ännu en av dessa tillflyktsorter... Men tack vare Irenes engagemang fanns det nu en kvinnojourstjej som kunde hjälpa mig med att ta hand om Isak när jag dagen därpå var tvungen att i rättsalen möta den person som tvingar oss att fly. (Graaf 2006, s. 122)

Här beskriver Magdalena hur hon fick hjälp av en kvinnlig polis, vid namn Marianne, som blev hennes vän och räddare när hon inte hade någon annan att vända sig till. Till en början gjorde hon sitt jobb som polis men när hennes yrkesprofessionella del var avslutad fortsatte

hon hjälpa Magdalena ideellt som vän. I Magdalenas berättelse finns det även en kvinna som jobbar på kvinnojouren som räddar henne genom sitt engagemang. I denna självbiografi framgår det bristande stödet från samhället och dess skyddsnät. Det var hennes nätverk i familjen och bland vänner samt eldsjälar inom ideella organisationer som blev hennes räddning.

“ Du vet väl att det är att betrakta som misshandel att Peter har kastat saker i golvet eller på dig. Det misshandlare gör är att leverera budskapet `se vad jag kan göra med den här saken, nästa gång är det din tur`. Att knuffa, hota med att slå och att hänga över dig är definitivt att betrakta som misshandel... “En sak kan jag nästan vara säker på och det är att du aldrig hade gått med på en bråkdel av det du varit med om ifall det hade inträffat de första månaderna tillsammans med Peter. Det finns något som kallas för *normaliseringsprocessen* “, sa JB. (Bivner 2018, s. 254)

I det här exemplet har Sofia ett möte med sin psykolog. Han förklarar för henne vad normaliseringsprocessen är och varför det är svårt att tidigt i ett förhållande upptäcka varningssignaler. Detta citat visar på att det finns professionella som stöttar och vägleder på ett bra sätt. Psykologen skuldbelägger inte henne utan förklarar för henne varför hon har hamnat där hon är idag.

5.1.4 Det enda du kan göra är att gå

I uppbrotsprocessen är kvinnornas erfarenheter olika. De har alla hittat sin egen väg ut från sin förövare. Under tiden de befann sig i destruktiva relationer försökte de alla ta hjälp av professionella såväl som närstående. Det som beskrivs som avgörande för alla kvinnors definitiva flykt är rädslan för att mista livet eller att någon närstående ska ta skada. Det enda alternativet som finns kvar är att fly. Vid detta skede har hoppet om en bra framtid tillsammans med förövaren lämnat dem.

Jag drevs av överlevnadsinstinkt, måste fly undan fara var min enda känsla. Naken hann jag i farten få med mig min jacka. Så lämnade jag i chock både min Drömprins och hotellrummet, rusande i blindo utan att ha en aning om vart jag skulle ta vägen. Jag var i ett chocktillstånd så jag minns inte allt i detalj. Vad jag minns mest är min starka panik. Min rädsla och mina känslor av skräck. Känslorna blandades med en lättnad av att ha lämnat rummet. Skulle han komma efter mig? var frågan i min tanke. Men det gjorde han som tur var inte. Det var det sista jag såg av honom, min Drömprins. Men det var inte slutet. Resan jag hade framför mig efter den natten, var inte bara lång utan räddningen och början på ett nytt liv. I normaliseringsprocessen sägs det att det bara finns två anledningar till att

kvinnor lämnar våldsamma relationer; när de riskerar att mista livet eller någon anhörig är nära att mista livet. (Pragler 2019, kap 3)

I slutet av sin bok berättar Erika Pragler om hur hennes partner misshandlade henne så grovt att hon trodde hon skulle mista livet. När hon flydde för sitt liv förstod hon att deras relation var över och om hon inte flyr kommer hon inte att överleva.

Jag tror att det var då som mamma och Gunnar började tänka ut en flyktplan för mig och Isak. Men de förstod ju att det var jag som var tvungen att ta det slutgiltiga beslutet. Lika mycket som jag älskade mina närmaste för deras omsorg och kärlek, lika rädd och förtvivlad gjorde det mig att ständigt behöva höra hoten om hur lätt det vore att få dem avrättade. Jag skulle aldrig ha kunnat leva med vetskapen om att något ont drabbat dem på grund av mig. (Graaf 2006, s.70)

Det som Magdalena berättar om är när våldet, hoten och hennes partners destruktiva beteende börjar urarta. Hennes vänner, mamma och styvpappa är hos henne nästan dagligen för att hålla henne sällskap då mannen inte vågade visa sina värsta sidor då. Hon var rädd varje gång de lämnade henne ensam med honom för att hon inte visste vilket humör han var på och vad som skulle hända. Hennes vänner och familj var nu medvetna om vad som försiggick bakom stängda dörrar men Magdalena bad dem att inte göra något eller säga åt honom att sluta. Då skulle allting bara bli värre. Det var då hennes föräldrar började planera en flykt åt henne.

5.1.5 Smärtan i hjärtat och själen

Genomgående i alla böcker vi läst berättar kvinnorna om den psykiska smärtan och dess konsekvenser. Det är hela tiden deras psyke och känslor som tar mest stryk, trots det grova fysiska våld de fått utstå.

Våldet har gjort mig rädd och osäker och det har tagit mitt självförtroende och självkänsla. Våldet har tagit min tillit till människor och det har tagit ifrån mig min ungdomliga naivitet... Våldet har gjort att min värdefulla tid försvunnit, tid jag aldrig kommer få tillbaka... Jag vet att det jag varit med om har gett mig ärr jag alltid kommer vara tvungen att bära med mig, men ärr styr mig inte. Och för varje dag som går blir det lättare att leva. (Larsson 2018, s. 309ff)

Sofia beskriver vilka konsekvenser våldet har haft och hur hon upplever att våldet har tagit värdefull tid av hennes liv som hon aldrig kommer få tillbaka. När hon talar om sina ärr och hur de påminner henne av den tid i hennes liv som alltid kommer att finnas med men att de kommer att blekna med tiden.

Den största smärtan är inte den fysiska, det är inte den som äter sig in i själen. Ett blåmärke bleknar bort liksom ett ärr, ett slag innebär tillfällig smärta, men man kan bita ihop, blunda och önska sig långt, långt bort. Orden och hoten däremot bleknar aldrig, de biter sig fast i hjärtat som hungriga blodiglar. Sedan ringlar de ut i blodet som ett långsamt verkande, dödligt gift som för all framtid kommer att finnas i varje pulsslag... (Graff 2006, s. 63f)

Beskrivning av hur hon upplever våldet och vad de har för konsekvenser

Jag reste mig upp och konstaterade efter en stund att jag bara var lite öm i kroppen, inget var brutet. Smärtan satt mest i själen och snart hade det själsliga morfinet kickat igång (Bivner 2018, s. 168).

Här beskriver Lena den fysiska misshandeln hur hon blir knuffad ned från trapporna av mannen som säger att han älskar henne. Hur vi människor kan tro att blåmärken och ömhet från ett slag eller fall skulle vara det värsta men att det faktiskt smärtade själsligt mest.

“Så vilken av dessa skador har varit den mest smärtsamma, Magdalena? Var har du haft mest ont?”

Jag svarade utan att tänka mig för:

“I hjärtat och i själen.” (Graaf 2006, s. 124)

Precis som Lena beskrev i tidigare citatblock kan Magdalenas svar på domarens fråga i rättegången styrka känslan av att de emotionella konsekvenserna är de värsta. Domaren hade förmodligen inte väntat sig det. Efter all den fysiska smärta som misshandeln gett henne var den emotionella biten värst, trots allt.

5.2 Summering av emotionerna

I det här avsnittet fortsätter vi presentera vår empiri i syfte att djupgående analysera och presentera våra resultat. Vi har valt att dela upp avsnittet i tre delar, med avstamp i våra frågeställningar. Presentationen av vår empiri skildrar vi utifrån våra valda teoretiska perspektiv: normaliseringsprocessen, uppbrottsprocessen och det emotionssociologiska begreppet skam. Samtidigt kopplar vi samman det med tidigare forskning inom ämnet.

5.2.1 Hur skildrar utsatta kvinnors livshistorier sina känslor i relation till våldet?

Vi har tidigare nämnt begreppen gaslighting, manipulation, hjärntvätt etc. Gemensamt hos kvinnorna i böckerna är att deras män betar sig på ett sätt som vi kan sammanfatta som

förvirrande. Deras humör, tonläge, mående och vardagliga beteende skiftar på ett sätt som gör att kvinnan aldrig vet var hon har sin partner. Nedan visar ett exempel där mannen får kvinnan att tro att hon själv är problemet i förhållandet och att det är hon som inte vet vad riktig kärlek är.

När jag dryftat min familj och berättat om bristen på kärlek från pappa under min uppväxt hade Peter genast hakat på och dragit höga växlar på hur detta måste ha påverkat mig. Han sa ibland att det var något med mig. Något annorlunda, som måste komma från min barndom. När Peter märkte hur lätt jag svarade på hans elakheter fortsatte han med fler. Jag var ett "hopplöst case". För med min uppväxt och mitt äktenskap med Lasse kunde jag ju inte veta vad kärlek var. (Bivner 2018, s. 27)

Citatet ovan visar på ett successivt och strukturerat sätt att manipulera en annan människa. Vi menar att när mannen trycker ner kvinnan så pass mycket att hon själv inte ser sitt eget värde är det därefter mannen som bestämmer och kontrollerar hela relationen. Det gör det även svårare för kvinnan att söka hjälp då hon exempelvis kan tro att det är hennes fel eller att hon inte förtjänar bättre. Sweet talar om samma sak i sin forskningsartikel som handlar om Gaslighting. I studien har kvinnor med erfarenhet av Intimate Partner Violence intervjuats. Kvinnorna som intervjuats bekräftar det vi läst om i självbiografierna. Gaslighting som taktik sammanfogar fysiska och verbala incidenter av övergrepp till en känsla av förlorad verklighet och förvirring. Kvinnornas valda ord i studien är desamma som i vår empiri; manipulering, kontrollera, röra om, förvirra, ändra fakta, förvrida verkligheten. Männen har en tendens att göra förhållanden till en röra där kvinnan inte vet vad som är rätt och fel eller vilken väg som är upp eller ner. (Sweet 2019, s. 10) Vi har hittat en tydlig koppling mellan gaslighting och normaliseringsprocessen. Normaliseringsprocessen förklarar hur gaslighting kan vara möjligt. Med det menar vi att gaslighting kan växa fram successivt precis som våldet. Det är inte något som sker vid första mötet, i de flesta fall, utan något som görs i takt med normaliseringsprocessen. Våldets normalisering, som kan vara både fysiskt och som i detta fall psykiskt, leder många gånger till att våldsutsatta kvinnor inte ser sig själva som våldsoffer. Det påverkar deras möjligheter att söka och få rätt hjälp. Konsekvenserna av detta är många gånger omfattande och påverkar hela livssituationen. (Moser Hällen & Sinisalo 2018, s. 27)

Vi fann likheter i kvinnornas berättelser om hur de upplever deras emotioner i relation till våldet. Det blev tydligt i våra fynd att de emotioner kvinnor upplevt som värst är inte

konsekvenser av fysiskt våld. Den värsta skadan sker psykiskt. Samma sak skriver Åsa Wettergren om i sin bok. Det värsta är den psykiska smärtan vi känner i form av vrede eller ilska (Wettergren 2013, s. 17). Nedan visar vi citat som beskriver konsekvenser av våldet och den emotionella upplevelsen av det.

Den största smärtan är inte den fysiska, det är inte den som äter sig in i själen. Ett blåmärke bleknar bort liksom ett ärr, ett slag innebär tillfällig smärta, men man kan bita ihop, blunda och önska sig långt, långt bort. Orden och hoten däremot bleknar aldrig, de biter sig fast i hjärtat som hungriga blodiglar. Sedan ringlar de ut i blodet som ett långsamt verkande, dödligt gift som för all framtid kommer att finnas i varje pulsslag... (Graaf 2006, s. 63f)

Jag reste mig upp och konstaterade efter en stund att jag bara var lite öm i kroppen, inget var brutet. Smärtan satt mest i själen och snart hade det själsliga morfinet kickat igång. (Bivner 2018, s. 168)

Vi i omgivningen tenderar att tro att blåmärken och ömhet från ett slag eller fall skulle vara det värsta medan det i själva verket är det själsliga som smärtar mest i många fall. I sin forskningsstudie talar Karakurt, Smith & Whiting om skillnaderna i att upptäcka ärr från fysisk eller psykisk våld. Våldet som kvinnorna utsätts för kan leda till kroppsliga skador som exempelvis gynekologiska skador, blåmärken och magproblem. Det är de fysiska skadorna från våldet som upptäcks och uppmärksammas i första hand. När det kommer till konsekvenser gällande kvinnors mentala hälsa riskerar de att utsättas för stress, depression eller PTSD som är vanligt förekommande. (Karakurt, Smith & Whiting 2014, s. 1f)

Gemensamt för alla kvinnors historia vi läst är de emotionella konsekvenserna som är värre än de fysiska och som är svårare att hantera efteråt. Citatet nedan berättar hur kvinnan anser att hennes emotionella skador är kroniska.

Länge skyllde Drömprinsen vår destruktiva relation på vår dåliga start, att jag var "så flörtig" för dig som läser, läs "social och utåtriktad", men nu i efterhand inser jag att starten inte alls hade någon som helst grund för hur han därefter valde att vårda vår relation. Min skuld och skam är nästan läkt nu, men värst är ärren i själen. Jag är kroniskt förstörd. Något jag med tiden får lära mig att leva med. (Pragler 2019, kap 8)

Med beskrivning från detta citat blir det tydligt att det är viktigt att öka förståelsen kring vad psykisk och fysiskt våld leder till och hur vi kan hjälpa dessa kvinnor, framförallt när det gäller den emotionella biten. Det finns forskningsstudier som visar att kvinnorna var i behov av terapuetstöd för att kunna hantera det de varit med om. (Karakurt, Smith & Whiting 2014,

s. 1f) Enander och Nilsson skriver om socialtjänstens hinder för att hjälpa våldsutsatta kvinnor. De talar om exempelvis problematiken med specialiseringen som kan göra det svårt för kvinnor att hitta rätt hjälp i sitt sökande efter stöd (Enander & Nilsson 2019, s. 202). Vi talar mer om detta i nästa avsnitt där vårt fokus ligger på de professionellas roll.

5.2.2 Vad gör professionella stödpersoner och vilken betydelse ges stödet av utsatta kvinnor i relation till hur de mår känslomässigt?

Genomgående i alla berättelser vi tagit del av under vår studie är det tydligt att betydelsen av de professionellas roll påverkar kvinnors mentala hälsa. Det som skiljer berättelserna åt är ifall de har en negativ eller positiv erfarenhet av yrkesverksammas stöd och hjälp, men det gemensamma är att de professionellas insats lämnar avtryck hos kvinnorna emotionellt. Nedan är ett exempel på hur kvinnan mår efter att ha tagit steget att berätta för sin psykolog om våldet av hennes partner. Psykologens reaktion och uttryck påverkar hennes mående på ett negativt sätt som senare i livet hindrar henne från att vilja berätta för fler personer. Det visar på hur en professionell stödperson skuldbelägger kvinnan och ökar skammen hon redan känner över att vara våldsutsatt av sin egen partner.

... att skulden fortfarande läggs på kvinnan som oftast får frågan om varför de inte lämnade. Långsamt inser jag att det var just det som hände mig när jag berättade för min psykolog, i vårt avslutande samtal i september förra året, och han frågade mig varför jag inte berättat innan. Frågan om skuld och skam gör mig arg och förbannad, och jag tänker: "flytta skulden dit den hör hemma, hos förövaren." För om skulden hamnar där den hör hemma, då kanske det äntligen kan ske en förändring? (Larsson 2022, s. 290f)

Vi menar att när en kvinna kommit till punkten att söka hjälp är det viktigt att beakta hennes känslor och att inte skuldbelägga. Att öppna upp sig och berätta om sina problem är ett stort steg för många. Med det i åtanke är det viktigt att vara positiv till att kvinnan berättar och inte göra tvärtom, ifrågasätta hennes handlande. Detta tar Veronica Ekström upp i sin studie om våldsutsatta kvinnors hjälpsökande. Precis som citatet ovan visar skriver Ekström att de reaktioner en kvinna möts av vid sitt hjälpsökande kommer att påverka hennes uppfattning om sitt problem, hennes val om hjälpsökande framöver och vart hon vänder sig för stöd. (Ekström 2016, s. 64) Nedan har vi plockat ut ett citat som visar på hur en psykolog agerar på ett annat, bättre sätt än vårt förra exempel. Han försöker övertyga kvinnan att det hon utsätts

för är misshandel och inte okej. Han försöker få henne att förstå vad det är hon går igenom och att hon inte förtjänar det.

"Du vet väl att det är att betrakta som misshandel att Peter har kastat saker i golvet eller på dig. Det misshandlaren gör är att leverera budskapet 'se vad jag kan göra med den här saken, nästa gång är det din tur'. Att knuffa, hota med att slå och att hänga över dig är definitivt att betrakta som misshandel. Och Peter är ju ganska lång, så jag kan tänka mig att det kan kännas extra hotfullt för dig." (Bivner 2018, s. 254)

Ekströms studie visar även att det inte är förrän kvinnan uppfattar problemet som främmande och osannolikt att lösa på egen hand som hon väljer att söka hjälp utifrån (Ekström 2016, s. 64). Därav anser vi att det är viktigt att, precis som citatet ovan visar, den professionella som i något läge kommer i kontakt med en kvinna som lever i en våldsam relation får henne att förstå vad det är hon går igenom. Det är en del av processen att förstå det faktum att våldet hon lever i inte är okej.

I deras studie förklarar Moser Hällen och Sinisalo *isoleringsfasen* som en del av normaliseringsprocessen. Det innebär att mannen ser till att kvinnan tappar kontakt med familj, vänner, kollegor etc. På så sätt får mannen kontroll över kvinnan och är hennes enda närstående, för att göra det ännu svårare för henne att lämna. (Moser Hällen & Sinisalo 2018, s. 30) Utifrån forskning om normaliseringsprocessen kan vi konstatera, med stöd i vår empiri, att när en kvinna väl sträcker ut sin hand till en professionell är det eventuellt så att denne är den enda som kvinnan öppnar upp sig för i nuläget. Som professionell bör kunskapen om skam finnas med i bakhuvudet för att inte reagera på ett olämpligt sätt. Det kan öka stigmatiseringen som kvinnan redan befinner sig i. Thomas J Scheff och Bengt Starrin förtydligar detta då de nämner Goffmans teori om stigma i sin text om emotioner och använder teorin som en inspirationskälla för att studera utsatta grupper. Att vara stigmatiserad handlar om att ha en fördärvad och skadad identitet. Därav finns det en nära koppling mellan stigma och skam. Det betyder inte att stigma alltid måste leda till skam, men de är i många fall kopplade till varandra. Den stigmatiserade personen blir ständigt påmind om att den utsatta grupp som hen tillhör är skamlig. På så sätt är det svårt att inte känna av skam, förödmjukning och kränkande känslor som en utsatt och stigmatiserad person i samhället. (Scheff & Starrin 2013, s. 196) Så med vetskapen att kvinnan eventuellt står ensam och

isolerad i sin situation och har samlat kraft för att söka hjälp, bör den professionella vara noga med vilken respons som ges tillbaka och vad som sägs. Nedanstående citat visar på isoleringen som vi nämner ovan.

Nu suckar ni säkert. Men varför tror ni att det finns så många kvinnor där ute i liknande situationer? Det är som ett gift; ja, som ett knark. Det bryter ner dig lika fort som heroin. Lika våldsamma som den här typen av män är, lika charmerande och övertygande är de när det gäller att få dig att tro att de aldrig någonsin kommer att hända igen. Jag levde ganska isolerat under den här tiden och var mest hemma. (Graaf 2006, s. 41f)

När en kvinna ropar på hjälp från en utomstående yrkesprofessionell person är det, utifrån kvinnans berättelse och emotionsteorin, viktigt att förstå att hon redan har en fördärvad och skadad identitet. Vi menar att kvinnan i många fall känner skam och stigmatisering i samhället. Som psykolog eller annan yrkesprofessionell är det bland det viktigaste att inte upprätthålla hennes skam och förstärka stigmatiseringen. Nedan har vi plockat fram ett citat som visar på en positiv upplevelse av de professionella.

Vi körde upp framför den byggnad som skulle bli vårt hem en tid framöver... Vi blev snabbt omhändertagna av jourhemmets heltidsanställda eldsjäl vid namn Irene. Hon var en färgstark kvinna med eldrött hår och klädd i alla regnbågens färger. Jag minns henne som ett slags modersgestalt; hennes röst var lugnande och hennes utstrålning varm och rogivande samtidigt som hon var full av liv och lyster. Hon fick oss genast att känna oss välkomna. (Graaf 2006, s. 91f)

Mötet med den utsatta kvinnan i detta fallet sköts på ett bra sätt. Bemötandet hon får på jourhemmet ger henne en positiv erfarenhet av hjälpsökandet vilket ökar chansen att hon söker stöd och hjälp igen när hon behöver det.

Ett genomgående mönster som vi upptäckt i vår empiri är att nästan alla fått hjälp av en professionell, fast på ett mer personligt och privat plan. Kvinnorna berättar hur de professionella inte har tillräckligt med handlingsutrymme eller resurser att hjälpa dem på sin arbetstid, men det finns personer som tar sin egen fria tid för att hjälpa de våldsutsatta. Vårt exempel nedan visar hur en polis hjälper Magdalena i sin kamp mot exmaken som förföljde henne under en lång tid efter uppbrottet.

Jag hade inte längre någon som helst kontakt med vänner och familj; de som värnade om mig och Isak skickade brev genom min advokat eller polisen. Marianne, kriminalinspektören, hälsade på mig flera gånger och vi fick en otroligt fin kontakt; jag tror att hennes omtanke var den bensin jag behövde för att orka köra vidare... Så jag måste haft en smula tur som hade Marianne som tog min rädsla på djupaste allvar. (Graaf 2006, s. 114)

Enander och Nilsson förklarar möjliga orsaker till den bristande hjälpen från samhället. De tar bland annat upp bristen på helhetssyn där alla professionella bör ha samma kunskap för att hjälpa kvinnor och en samsyn kring våldet. (Enander & Nilsson 2019, s. 202) Vi ser samma mönster i kvinnornas berättelser då enskilda yrkesverksamma lägger ner mer tid än vad som ingår i deras arbetsuppgifter just för det finns en brist i samsynen kring våldet. Det kan handla om att chefer eller andra ansvariga inte anser att den professionella ska blanda sig i frågan och att individen själv tvingas ta beslut om att hjälpa till på sin fritid.

5.2.3 Hur skildrar kvinnorna slutskedet i en relation?

Uppbrottsprocessen beskrivs som att uppbrottet sker i tre olika processer. Den första processen är när kvinnan bestämmer sig för att lämna mannen, vilket kallas för det *fysiska uppbrottet*. (Nordborg 2019, s.83f) När en kvinna är i första fasen kan känslorna vara blandade och en känsla av förvirring infinner sig i om det verkligen är rätt att lämna. Mannen är, som tidigare nämnt, upp och ner i sitt beteende. En dag när kvinnan har bestämt sig för att göra slut kan vara en dag där mannen är en "drömprins", vilket gör det svårt att lämna just då. Citatet nedan beskriver hur det första steget kan se ut och hur förvirrande det kan upplevas emotionellt.

För en kort stund kände jag att jag började vekna, vad skönt att bara få stanna i hans varma famn. Att vända upp ansiktet och titta honom djupt i ögonen. Mötas av hans andedräkt i en varm kyss. Känna hur kåta vi blir och kanske ta en snabbis. Tänk om allt skulle kunna bli bra från och med nu? Tänk om det ändå fanns en chans. Men Förståndet tog över Känslan och jag fick tillbaka kraften, han skulle aldrig ändra på sig. Hur många chanser hade jag inte gett honom? Jag slingrade mig försiktigt ur hans grepp. Böjde mig mot golvet och tog upp påsarna med kläder. När jag kom ut i det fina vädret kände jag hur rätt det här var. Jag kisade mot solen och genomsyrades av en obeskrivlig lättnad, 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, s. 125f)

I sin doktorsavhandling skriver Veronica Ekström om kvinnors rädsla för uppbrottet från sin partner. Även om uppbrottet från mannen ses som en form av motstånd så är det osäkert vad som händer i nästa skede. Efter uppbrottet finns det en osäkerhet ifall det innebär att våldet upphör eller om mannen kommer fortsätta förfölja kvinnan och fortsätta sina våldshandlingar.

En slutsats är att det är nödvändigt att kvinnorna får möjlighet att hantera sin egen rädsla för att de ska kunna gå vidare med sina liv. (Ekström 2016, s. 49)

Det gick ett halvår... Men så plötsligt fick jag ett mejl från honom med några roliga fraser och jag vet inte varför jag gav med mig, men efter lite mejlväxling bestämde vi oss för att träffas...Precis som första gången drogs jag till honom av en övermäktig åtrå och den här gången med en illusion av att jag skulle kunna stå emot hans elakheter. Jag hade dessutom lovat mig själv att inte ge efter för honom utan i stället stå upp för mig själv, vilket bland annat innebar att sätta gränser för hans svartsjuka och ilska. Jag hade också bestämt mig för att säga ifrån i diskussioner och faktiskt kräva att han inte projicerade sin skit på mig. Dessutom måste han förstå att jag hade ett liv som inte bara bestod av honom. (Bivner 2018, s. 127f)

Som citatet ovan visar menar Nordborg i sin bok att det är vanligt att kvinnan lämnar mannen för att sedan gå tillbaka igen. Det benämns i uppbrottsprocessen som det tillfälliga uppbrottet. Som närstående eller professionell kan det vara frustrerande att stötta kvinnan trots ett beslut om att gå tillbaka. Samtidigt är det i detta läget som det är viktigt att finnas kvar och vara där när kvinnan behöver det som mest. Det tillfälliga uppbrottet är ofta en nödvändig fas för att kvinnan till slut ska kunna lämna mannen för gott. (Nordborg 2019, s.83f)

På liknande sätt talar Scheff och Starrin om skammens kompass inom emotionsteorin. Skammens kompass kan förklara varför det är viktigt att inte skuldbelägga kvinnan i det tillfälliga uppbrottet. Kompassen är indelad i olika kategorier som beskriver skam och dess uttryck. Anledningen till att vi anser att närstående och professionella behöver visa förståelse och inte skuldbelägga kvinnorna i det tillfälliga uppbrottet är, enligt emotionsteorin, att det finns en risk för tillbakadragande eller undandragande. Tillbakadragandet sker när kvinnan reagerar på skamreaktionen de möts av. De väljer då att försöka undvika allt som ger dem skam - och skuldkänslor. Tillbakadragandet omfattar en önskan om att försvinna ur synhåll och undvika kontakt med andra människor. (Scheff & Starrin 2013, s. 192f) Om en kvinna väljer att dra sig tillbaka från sina närstående, som skuldbelägger henne för att hon går tillbaka till mannen, kommer hon dra sig tillbaka till mannen och därmed stärka relationen till honom och inte till de personer som vill hjälpa henne. Därav menar vi att det är i detta skedet som närstående och professionella inte ska skuldbelägga kvinnan utan försöka stanna kvar för att få henne att lämna på nytt.

Efter att ha diskuterat fram och tillbaka klämde jag fram min lilla bekännelse.

"Alltså, jag kan nog inte vara borta mer än typ ett dygn."

Ammi och Annika tittade på mig.

"Och varför inte då?"

"Jag vill så gärna vara med Peter under åtminstone en dag under helgen." Jag stirrade skamset på mina gamla vänner. Vi tre hade känt varandra så länge att det inte var mycket vi inte visste om varandra, så när jag gjorde mitt taffliga försök att förklara att jag inte ville vara borta för länge från honom skrattade de bara.

"Men du brukar väl aldrig ändra dig för att blidka en man?"

"Nä, Lena, så kan man inte göra. Du kan ju inte ge upp dina vänner för en pojkväns skull, så har du ju alltid sagt." (Bivner 2018, s. 39)

Citatet ovan visar på ett exempel där kvinnans väninnor försöker stå på sig för att vidhålla deras relation. Det är inget fel i sig att försöka belysa kvinnan om att deras vänskap är viktig och att det inte är normalt att dra sig undan. Precis som nämnt högre upp i texten, om Scheff och Starrins (2013) begrepp tillbakadragande, ser vi det som riskfyllt att skuldbelägga kvinnan för att hon känner som hon gör. Det är på grund av manipulation från mannen som hon säger det hon gör. Det är då det finns risk för att kvinnan drar sig tillbaka från sina vänner. Det är inte heller tillfälle för vännerna att dra sig tillbaka från kvinnan för att visa sin poäng, då det är då mannen får ett fast grepp om kvinnan och hennes fritid.

När vi analyserar vår empiri ser vi en stor risk med tillbakadragandet som kvinnorna tenderar att göra när de blir skuldbelagda av vänner eller professionella. Många gånger är det mannens mål att separera kvinnan från sina anhöriga. Om vännerna då "ger upp" eller blir arga på kvinnan när hon går tillbaka till mannen kommer hennes relation till mannen växa ännu starkare och mannen får överta kontrollen ytterligare. Citatet nedan visar hur mannen försöker få kvinnan att sluta umgås med sina vänner, det är enligt oss ett successivt och strukturerat sätt att få henne ensam och under hans kontroll.

"Handlar det om det där vi pratade om tidigare, om att träffa vänner och att jag kanske ska hälsa på Irene?" Han tittade ned i golvet, kopplade ifrån. Var tyst lite för länge.

"Kan du inte svara?" sa jag lite matt.

Peter tittade upp. Med irriterad röst gav han sin syn på vänner och relationer.

"Att tala om att vänner är viktiga känns inte moget, och en sådan relation har jag verkligen ingen lust att lägga tid på. Jag har vuxit ifrån sådant för länge sedan."

För att verkligen övertyga mig fortsatte han entonigt förklara för mig hur han såg på tjejer och deras vänskap.

"Det töntigaste jag vet är att höra en brud säga att hon aldrig kommer att överge sina vänner för en killes skull. Så jävla barnsligt." (Bivner 2018, s. 29)

Den andra processen i uppbrottsprocessen handlar om *att bli fri känslomässigt*, vilket innebär att de traumatiska banden löses upp. Vid detta stadiet kan kvinnan vara redo att lämna mannen eller att kvinnan är totalt nedbruten och inte har någon kraft kvar för mannen. (Nordborg 2019, s.83f) Här har vi funnit flera likheter hos kvinnorna i vår empiri. Exempel på detta är hur de kan vara emotionellt nedbrutna och tillslut inser att det inte finns något annat alternativ än att lämna mannen. Nedan berättar en kvinna om hur hon blivit fri från våldet och lämnat mannen, däremot är hon inte fri känslomässigt ännu. Alltså är hon i den andra processen där det handlar om att hon behöver bli fri känslomässigt.

När normaliseringsprocessen är bruten, relationen är över ...då vänder livet. Vänder så till vida att all misshandel är över, men över är inte känslorna. Långt därifrån. Det är då, det hos ett brottsoffer måste finnas styrka att stå ut genom nästa process. Rättegången (Pragler 2019, kap 11)

Citatet nedan beskriver hur kvinnan har fått nog och att enda alternativet nu är att lämna. Citatet visar på det som beskrivs i uppbrottsprocessen, att kvinnan är fri från det fysiska våldet men inte det psykiska. Nu behöver hon bli fri känslomässigt.

Jag greps av sådan panik och kände en sådan maktlöshet att jag trodde att jag skulle kvävas; det var som om någon slet både hjärtat och själen ur min kropp...Det var min kärlek till Isak som fick mig att förstå att den situation vi levde i va ohållbar...Men kärleken till Isak gjorde mig stark, och jag bestämde mig för att kämpa och stå emot det där odjuret som tagit över våra liv. (Graaf 2006, s. 72f)

Den tredje processen *att förstå* handlar om att kvinnan förstår vad hon blivit utsatt för och hur smärtsam den insikten kan vara. Efter att kvinnan kommit till insikt med det kan det vara lättare att släppa den skuld och skam hon känner och lägga över skulden på mannen. (Nordborg 2019, s. 83f) Citatet nedan beskriver insikt och ilska över vad mannen orsakat kvinnan och hennes barn. Det är i det skedet hon förstår att det är hans fel och skuldbelägger honom istället för sig själv.

Något inom mig vaknar till liv under sommaren, något börjar växa inom mig. Till en början vet jag inte vad det är, men till sist kan jag sätta ord på det - det är ilska. Det sjuder och bubblar inom mig, jag vet inte vad jag ska göra av det jag känner. Jag vill att J ska veta hur arg jag är på honom, så en dag i juli sätter jag mig ner och skriver ett mejl till honom. Det är ett försök att göra mig av med ilskan som växer. (Larsson 2022, s. 198)

Gemensamt för kvinnorna som har barn är att de alla gör vad som helst för dem. Om det är någon de sätter i första hand, även framför mannen, så är det sina barn. Framförallt sätter de sin egen säkerhet i andrahand och barnens i första hand. Det kanske inte ser ut så genom hela relationen. Då de inte ser klart och förstår hur illa det är till en början. Det kan också förklaras genom normaliseringsprocessens olika steg. Däremot är det ofta kärleken till barnen som får dem att lämna partnern till slut. Nordborg tar som vi nämnt tidigare upp samma sak. Hon talar om att kvinnan kan bestämma sig för att lämna för att det finns barn med i bilden och att hon upplever att barnen far illa. Här är det vanligt att kvinnan lämnar mannen, i ett tillfälligt uppbrott, men väljer att gå tillbaka och att detta sker flera gånger (Nordborg 2019, s.83f).

Min sorg och besvikelse tog sig ofta uttryck i ilska, särskilt om det gällde mina underbara barn. Ilska över all den skit och smärta den jäveln, Drömprinsen eller Gärningsmannen som polisen kallade honom, orsakat inte bara mig, utan även mina älskade barn. Fan ta honom! (Pragler 2019, kap 6)

I självbiografierna har vi läst om hur kvinnorna lever kvar i skammen länge och skuldbelägger sig själva för att de hamnat i en våldsam relation från första början. Anledningen att de lever med skammen så länge kan förstås med hjälp av Thomas Scheffs teori om emotioner. Skam betraktas som en följd av individens misslyckande av att leva upp till sina egna och samhällets ideal. Vid de fall där en individ känner att den inte hållit måttet eller avviker från normer i samhället har en inre konflikt mellan beteende och idealet skapats. Det har även skapats en klyfta mellan sig själv och gruppidealen, vilket innebär ett hot mot sina sociala band till andra människor och grupper. Vi har en tendens att hålla tillbaka uttryck för exempelvis sorg, rädsla, kärlek för att vi är rädda att skämmas över dem. Alltså är vi rädda för att skämmas och vi skäms för att skämmas. Vi kan skämmas så mycket för våra känslor att vi nästan helt förtränger dem. (Scheff & Starrin 2013, s. 188) Vi ser det som att det blir en stor ond cirkel som inte tar slut. På så sätt upprätthålls många gånger skammen om kvinnorna inte får rätt hjälp att bryta denna cirkel.

Avslutningsvis är uppbrottsprocessen till för att synliggöra problematiken med att bryta sig loss från en våldsam relation, att exponera vad som är svårigheten med att lämna (Nordborg 2019, s.83f). Nedan citerar vi från en av självbiografierna när kvinnan är hos sin psykolog och försöker förstå varför hon hamnat i en våldsam relation och hur det kan vara så svårt att lämna. När vi jämfört vad han säger med tidigare forskning och teorier tycker vi att psykologen sätter ord på normaliseringsprocessen på ett bra sätt. Han synliggör för kvinnan att det inte är hennes fel och hur det kan gå så långt som det har gjort.

"Det finns två saker som gör det så svårt att bryta upp ur våldsamma relationer, och det är den *traumatiska bindningen* och just *normaliseringsprocessen*, vilket innebär att du slutar lyssna på dig själv, du lyssnar istället på Peter. Det som tidigare varit onormalt, som våld, förnedring och känslomässig berg-och-dalbana blir närmast en självklarhet. Du anpassar dig successivt till Peters krav på dig. Och det gör du i hopp om att relationen ska förbättras och att han ska bli snäll igen, så där snäll och charmig som han var i början. Till slut blir det en överlevnadsstrategi där du anpassar dig alltmer och tar över Peters verklighet och även tar på dig skulden för det som har hänt. Om Peter säger att du är elak, då är du elak. Om relationen inte är bra, då är det ditt fel", sa JB. (Bivner, s. 255)

6. Avslutande diskussion

Syftet med denna studie har varit att öka förståelsen av kvinnors erfarenheter av våld i nära relation med ett speciellt fokus på emotionella konsekvenser för kvinnorna. För att förstå oss på de emotioner som kvinnor beskriver i böckerna har vi använt oss av emotionsteori när vi analyserat vår empiri. I samband med emotionernas uttryck har vi fokuserat på normaliseringsprocessen och uppbrottsprocessen. Vi har förstått att allt hänger samman och för att få en helhetsbild var det viktigt att få med alla delarna i vår analys. Det har hjälpt oss förstå kvinnornas agerande och emotioner på ett bättre sätt under studiens gång. Att öka förståelsen för kvinnors emotioner i våldsamma relationer kan bidra till stödet och hjälpen till kvinnor i vårt samhälle. Vi tror att mörkertalet som finns bland våldsutsatta kvinnor kan minska om samhället, närstående och yrkesverksamma får en djupare förståelse för kvinnors emotionella konsekvenser av våldet. Enligt Brottsförebyggande rådets webbplats anmäldes 38700 fall av misshandel, då förövaren och offret kände varandra (www.bra.se 2023-04-12). Dessvärre vet vi inte hur många som egentligen blivit utsatta med tanke på mörkertalet. Vi har studerat och talat mycket om skam i vår studie. Skammen, enligt vår empiri, är en av anledningarna till att kvinnor väljer att inte anmäla. Skam har en avsevärd koppling till sociala band mellan människor. Skam kan vara en lösning för förståelse såväl som lösningen på sociala problem. Känslan av skam upprätthåller sociala problem som arbetslöshet, fattigdom och psykisk sjukdom (Scheff & Starrin 2013, s. 186). Därav är det viktigt att sprida kunskapen om den skam som påverkar kvinnors chanser att lämna en våldsam relation. Vi måste sluta skuldbelägga kvinnorna.

Resultatet av vår empiriska analys visar tydligt att det är den emotionella smärtan som är den värsta och bestående, inte den fysiska som många tror. Det framgick även i vår analys att samtliga kvinnor mår som sämst efter relationen och det är då de behöver som mest hjälp. Det fysiska våldet tar slut och ären kan försvinna, men det är de emotionella konsekvenserna och sårerna som är svåra att suddas bort. Det krävs ett omfattande arbete med kvinnors emotionella erfarenheter och utsatthet för att de ska kunna känna sig hela igen. Kvinnorna kan ha ett ständigt stresspåslag som ger uttryck genom traumatiska och påträngande minnen. Dessa trauman gör sig påminda i vardagen i form av exempelvis PTSD, panikattacker, ångest, självmordstankar och depression. (Moser Hällén & Sinisalo 2018, s. 45)

Ett annat mönster vi fann i samtliga berättelser från kvinnorna är att deras privata nätverk och anhöriga var avgörande för att lyckas ta sig ur relationerna. Det är oroväckande då alla inte har möjlighet att ta hjälp av närstående och därför behöver kunna förlita sig på de yrkesprofessionella i samhällets stöd. Enligt vår empiri är det inte hållbart då det finns fallgropar i socialtjänstens arbete med våldsutsatta kvinnor. Hjälpen och stödet som erbjuds räcker helt enkelt inte till. Samma sak kom Veronica Ekström fram till i sin forskning om socialtjänstens kunskap om våldsutsatta kvinnor. Hon menar att insatserna som finns till kvinnorna är begränsade. Många kvinnor söker stöd genom sina egna privata nätverk. Våldet är svårhanterligt och därför är det svårt för socialtjänsten att veta hur de ska sköta sitt arbete och hur de ska hantera sitt handlingsutrymme. (Ekström 2016, s. 55) Utifrån vår analys har vi kommit fram till att kvinnorna är i stort behov av hjälp och stöd efter att de lämnat relationen. Vi bör således inte släppa taget om kvinnorna efter att de lyckats bryta sig loss. Det är då det är som viktigast att fånga upp dem.

Vidare forskning bör fokusera på normaliseringsprocessen, speciellt för att få yrkesverksamma och människor i samhället att förstå hur det går till när en kvinna fastnar i en våldsam relation. Våldet beskrivs i olika faser och gemensamt i all vår empiri är att våldets upptrappning kan förstås genom normaliseringsprocessen. I dessa fall började relationen bra för att sedan på sikt bli mer och mer destruktiv. I efterhand förstår och berättar kvinnorna om hur deras relation framstår som normal i stunden, men i efterhand har de förstått vad de var med om. Det kan också förstås genom normaliseringsprocessen. Allting kan verka normalt när hjärnan luras in i det på ett visst sätt. Fördomar och skuldbeläggning av kvinnor måste få ett slut och vi tror att kunskap om normaliseringsprocessen kan hjälpa till med det. Samtidigt behöver kunskapen ökas kring uppbrottsprocessen och fokus bör ligga på de emotionella konsekvenserna av våldet, för att verkligen hjälpa kvinnorna över tid. Insatsen tar inte slut med uppbrottet.

Resultatet från Gina Dillons forskning, med fokus på sambandet mellan våld i nära relation och dålig fysisk och psykisk hälsa, visar på att depression är den vanligaste psykiska konsekvenser av våld (Dillon 2013, s. 4). Till skillnad från hennes studie visar vårt resultat att det är PTSD som varit den vanligaste konsekvensen hos kvinnorna vars berättelser vi tagit del av. Gemensamt med Dillons artikel är däremot att det är de psykiska konsekvenserna som är svårast att bära. Ett citat som uttrycker kvinnornas erfarenheter och känslor kring våldet är "smärtan satt mest i själen".

Referenslista

Andrews, B. and Brewin, C.R. (1990) 'Attributions of Blame for Marital Violence: A Study of Antecedents and Consequences', *Journal of Marriage and Family*, 52(3), pp. 757–767. doi:10.2307/352940 [Hämtat: 2023-04-18].

Ahrne, Göran & Peter Svensson (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Baly, A.R. (2010) 'Leaving Abusive Relationships: Constructions of Self and Situation by Abused Women', *Journal of Interpersonal Violence*, 25(12), pp. 2297–2315. doi:10.1177/0886260509354885.

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

Brottsförebyggande rådet (2021) *Våld i nära relation*.

[<https://bra.se/statistik/statistik-utifran-brottstyper/vald-i-nara-relationer.html>] [Hämtat: 2023-04-12].

Bryman, Alan (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Dillon, G. *et al.* (2013) 'Mental and Physical Health and Intimate Partner Violence against Women: A Review of the Literature', *International Journal of Family Medicine*, pp. 1–15. doi:10.1155/2013/313909.

Eldén, Sara (2020) *Forskningsetik: vägval i samhällsvetenskapliga studier*. Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur

Enander Viveka & Nilsson Mary (2019) *Socialtjänstens ansvar I*: Heimer, Gun M. (red.) (2019). *Våldsutsatta kvinnor: samhällets ansvar*. Fjärde upplagan Lund: Studentlitteratur

Ekström, V. (2016) *Det besvärliga våldet : Socialtjänstens stöd till kvinnor som utsatts för våld i nära relationer*. Linköpings universitet, Institutionen för samhälls- och välfärdsstudier (Linköping studies in arts and science: 689). Available at:

<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=cat07147a&AN=lub.4911012&site=eds-live&scope=site> [Hämtat: 2023-03-29].

Graaf, Magdalena (2006) *Det ska bli ett sant nöje att döda dig*. Falun: Scandbook.

Nordberg Gudrun (2019) *Mäns våld mot kvinnor I: Heimer, Gun M. (red.) (2019). Våldsutsatta kvinnor: samhällets ansvar*. Fjärde upplagan Lund: Studentlitteratur

Hoppstadius, H. 1970 (2020) 'Mäns våld mot kvinnor: Diskurser och kunskap i det sociala arbetets praktik', *Mid Sweden University doctoral thesis* [Preprint]. Available at: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=edsswe&AN=edsswe.oai.DiVA.org.miun.38173&site=eds-live&scope=site> [Hämtat: 2023-03-29].

Jämställdhetsmyndigheten (2022) *Information om våldsutsatthet*
<https://jamstalldhetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/information-om-valdsutsatthet/>
[Hämtat: 2023-04-25].

Karakurt, G., Smith, D. and Whiting, J. (2014) 'Impact of Intimate Partner Violence on Women's Mental Health', *Journal of Family Violence*, 29(7), pp. 693–702. [Hämtat: 2023-04-13].

Klingberg, Gunilla & Hallberg, Ulrika (red.) (2021). *Kvalitativa metoder helt enkelt!*.
Upplaga 1 Lund: Studentlitteratur

Kvinnofridslinjen (2023) *Fakta om våld* [<https://kvinnofridslinjen.se/om-vald/>] [Hämtat: 2023-04-18].

Larsson, Sofia (2022). *Gaslightad*. Stockholm: Ordberoende Förlag.

Näthatshjälpen *Gaslighting, när du inte blir hörd eller lyssnad på*
<https://nathatshjalpen.se/a/gaslighting-lyssna-hord/> [Hämtat: 2023-04-25].

Pragler, Erika (2019) *När livet vände, med ärr i själen*. Första upplagan. Lerum: Visto förlag.

Scheff J. Thomas och Bengt Starrin (2013) Ett emotionssociologiskt perspektiv på sociala problem: skam och utsatthet. I: Anna Meeuwisse & Hans Swärd (red.) *Perspektiv på sociala problem*. 2. uppl. Stockholm: Natur & kultur.

Sinisalo, Eveliina & Moser Hällén, Linn (2018) Vad är mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer? I: Sinisalo, Eveliina & Moser Hällén, Linn (red.) (2018). *Våld i nära relationer: socialt arbete i forskning, teori och praktik*. Första upplagan Stockholm: Liber

Socialstyrelsen (2019) *Våld i nära relation*

[<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/vald-och-brott/vald-i-nara-relationer/>] [Hämtat: 2023-04-18].

Sweet, P.L. (2019) 'The Sociology of Gaslighting', *American Sociological Review*, 84(5), pp. 851–875.

<https://search-ebscohost-com.ludwig.lub.lu.se/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,uid&db=edsjrs&AN=edsjrs.48602118&site=eds-live&scope=site> [Hämtat: 2023-04-27].

Wettergren, Åsa (2013). *Emotionssociologi*. 1. uppl. Malmö: Gleerups utbildning

1177 (2022) *Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD*

<https://www.1177.se/Skane/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/angest/posttraumatiskt-stressyndrom-ptsd/> [Hämtat: 2023-04-25].