



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”Att gå vid första slaget känns som en omöjlighet när det går obemärkt förbi”

**En kvalitativ studie om kvinnors uppbrottsprocesser
när de lämnar en våldsam relation**

Sara Nilsson & Ross Watson

Kandidatuppsats SOPB63

HT 23

Handledare: Henriette Frees Esholdt

Abstract

Authors: Sara Nilsson & Ross Watson

Title: "To leave after the first hit is an impossibility when it goes by almost unnoticed" - A qualitative study on the break up process for women who leave violent relationships. .

Supervisor: Henriette Frees Esholdt

Assessor: Stig Linde

This study aimed to investigate how women who are victims of domestic violence describe the process of leaving their violent partner. The study took its empirical data from three autobiographies written by women who had experienced domestic violence before managing to leave their abuser. The research questions used to answer the study's aim revolved around the women's descriptions of the factors that made leaving difficult, their descriptions of the breakup process and how they mentally process their relationship to their abuser after they had left. The methodological approach taken to satisfy the study's aims was a thematic analysis of the autobiographical documents. The theoretical perspectives that were used to drive the study's analysis were the concept of the normalization of violence, a sociological understanding of emotions and the effects of emotions within violent relationships. The study found that the normalization of violence created a significant emotional bond between the women studied and their abusers which made the process of breaking up complex. The study also found that there were similarities in how the women studied described the process of breaking up which could be connected to earlier research but that each woman had unique experiences. Finally, the study showed that whilst all three women were eventually able to sever the emotional bond that tied them to their abuser, the process and length of time it took varied considerably.

Keywords: domestic violence, normalization, intimate partner violence, exitprocess

Nyckelord: uppbrotsprocessen, våld mot kvinnor, våld i nära relationer, normaliseringsprocessen

Innehållsförteckning

| | |
|---|-----------|
| ABSTRACT | 2 |
| 1. INLEDNING | 4 |
| 1.1 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR | 5 |
| 1.2 BEGREPPSDEFINITION | 5 |
| 1.3 ARBETSFÖRDELNING | 6 |
| 2. TIDIGARE FORSKNING OM UPPBROTTSPROCESSEN..... | 7 |
| 2.1 ATT NORMALISERA VÅLDET | 7 |
| 2.2 ATT FÖRSTÅ SIN VÅLDSUTSÄTTTHET | 8 |
| 2.3 SKAM OCH SKULD | 8 |
| 2.4 SAMMANFATTNING..... | 9 |
| 3. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER | 11 |
| 3.1 EMOTIONER | 11 |
| 3.2 NORMALISERINGSPROCESSEN..... | 12 |
| 3.3 UPPBROTTSPROCESSEN..... | 13 |
| 4. METOD | 14 |
| 4.1 VAL AV METOD – DOKUMENTANALYS | 14 |
| 4.2 URVAL OCH PRESENTATION AV DEN EMPIRISKA MATERIAL..... | 16 |
| 4.3 TEMATISK ANALYS..... | 18 |
| 4.4 STUDIENS TILLFÖRLITLIGHET | 19 |
| 4.5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN | 20 |
| 5.0 ANALYS..... | 21 |
| 5.1 SVÄRIGHETER ATT LÄMNA RELATIONEN | 21 |
| 5.1.1 <i>Kärleken är så stark</i> | 21 |
| 5.1.2 <i>Tycka synd om mannen</i> | 22 |
| 5.1.3 <i>Förskjutning av gränser</i> | 24 |
| 5.1.4 <i>När våldet blir systematiskt</i> | 26 |
| 5.1.5 <i>Internalisering av våldet</i> | 28 |
| 5.2 ATT BRYTA UPP | 30 |
| 5.2.1 <i>Att lämna för en stund</i> | 30 |
| 5.2.2 <i>Att nå en vänd- eller brytpunkt</i> | 32 |
| 5.3 ATT BLI FRI EFTER UPPBROTDET | 35 |
| 6.0 SAMMANFATTANDE DISKUSSION | 38 |
| 6.1 AVSLUTANDE REFLEKTION | 39 |
| 6.2 FRAMTIDA FORSKNING | 40 |
| REFERENSLISTA..... | 41 |

1. Inledning

Våld i nära relationer är enligt Socialstyrelsen (2023) ett stort samhällsproblem. Våldet utförs oftast av en man och den våldsutsatta är oftast en kvinna. Dock förekommer våldet i alla slags parrelationer och både män och kvinnor kan bli utsatta. I denna kandidatuppsats kommer vi dock att fokusera på mäns våld mot kvinnor. Alltså kommer vi fokusera på heterosexuella parrelationer där mannen är våldsutövare och kvinnan är våldsutsatt.

Under år 2022 anmäldes 36 019 misshandelsfall där den som blivit utsatt för våldet var bekant med personen som utsatt den för våld. Av alla misshandelsfall där brottsoffret var en kvinna begicks 80 procent av de fallen av en person i deras bekantskap. I motsvarande fall för män låg siffran på 42 procent (BRÅ 2023). Under år 2021 dödades 15 kvinnor i Sverige av någon de var i en parrelation med. Det motsvarade 63 procent av allt dödligt våld mot kvinnor år 2021. Dödligt våld i en parrelation där mannen var brottsoffret var fyra fall, vilket motsvarade fyra procent av dödligt våld mot män (BRÅ 2023).

Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK) (2022) beskriver hur mäns våld mot kvinnor länge sågs som en privat angelägenhet och något som skulle hanteras inom familjen och inte inom politiken. Det ansågs att våld i nära relation skulle lösas på individuell nivå och att det inte hade en strukturell karaktär, vilket påverkade möjligheten att diskutera det på en politisk nivå och därmed kunna arbeta med det på ett effektivt sätt och skapa förståelse kring orsakerna bakom våldet och dess konsekvenser. Det har också funnits ett antagande om att det bara är personer som lider av psykiska sjukdomar eller skadligt bruk och beroende som är våldsutövare. FN:s deklaration som fastslog att våld mot kvinnor orsakas av ojämlika förhållande mellan män och kvinnor ur ett historiskt perspektiv antog år 1993. Deklarationen innefattade att kvinnor är underordnade både i det privata och offentliga rummet på grund av sociala mekanismer som upprätthåller denna underordning (FN 1993).

Uppbrottsprocessen är ett begrepp som enligt NCK (2022) används inom forskning för att skapa en förståelse kring den process som våldsutsatta personer går igenom när de lämnar den våldsamma relationen. Att lämna en våldsamma relation handlar inte om en specifik enskild händelse utan det går mer att förstå som en process (Bostock, Plumpton & Pratt 2009, 107). Det handlar främst om att kunna bryta det känslomässiga band som finns mellan den våldsutsatta och våldsutövaren. Det kan vara svårt för personer som står utanför den våldsamma relationen

att förstå varför personen som blir utsatt för våld väljer att stanna i en våldsam relation (NCK 2022).

Mot bakgrund av ovanstående information vill vi skapa en djupare förståelse kring hur uppbrottsprocessen ser ut när våldsutsatta kvinnor lämnar deras våldsamma män. Vårt intresse av detta forskningsområde handlar om att det är ett ämne som har varit aktuellt i många år, men det är fortsatt relevant då det fortfarande är svårt för personer som blir utsatta för våld i nära relationer att lämna relationen. Detta visar sig i den statistik vi har presenterat ovan som beskriver att ett flertal personer varje år blir mördade av en person de är i en nära relation med. Vi finner det viktigt att fortsätta studera varför våldsutsatta personer har svårt att lämna den våldsamma relationen och därför vill göra en studie som fokuserar på uppbrottsprocessen för att skapa ytterligare kunskap om viktiga delar i uppbrottsprocessen. För att kunna fördjupa kunskapen om uppbrottsprocessen och förstå vilka moment eller faktorer som påverkar möjligheten att kunna lämna relationen eller inte för de våldsutsatta kvinnorna har vi valt att använda oss av kvinnors berättelser i form av självbiografier. Vi hoppas denna studie kommer bidra med ytterligare kunskap om uppbrottsprocessen, dels för oss som snart är färdiga socionomer samt dels för personer som vill lära sig mer om komplexiteten kring uppbrottsprocessen.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med denna kandidatsuppsats är, med utgångspunkt i tre självbiografier som är skrivna av kvinnor som blivit utsatta för våld av deras manliga partners, undersöka hur de beskriver uppbrottsprocessen när de lämnar den våldsamma relationen och relationen till mannen efter uppbrottet.

- Vilka svårigheter finns det för kvinnan att lämna en våldsam relation?
- Hur beskriver kvinnan uppbrottsprocessen när hon lämnar den våldsamma relationen?
- Hur bearbetar kvinnan relationen till mannen efter att ha lämnat den våldsamma relationen?

1.2 Begreppsdefinition

Uppsatsen kommer inte att fokusera på hur våldet ser ut i de våldsamma relationerna. Dock kommer de olika typerna av våld att frekvent användas genomgående i uppsatsen och därmed

kommer vi här nedan beskriva vilka olika typer av våld det finns och vilka typer som är relevanta för vår undersökning.

Fysiskt våld är den typen av våld som oftast beskrivs när begreppet våld används. Det fysiska våldet innefattar mindre grova handlingar, såsom nypningar, knuffar eller rivningar. Det kan också förekomma i grövre fysiskt våld i form av slag, sparkar och kvävningar. Inlåsning och fastbindning räknas också som våld (Sinisalo, Moser Hällen 2018, s. 35).

Psykiskt våld orsakar enorm stress och oförutsägbarhet i relationen. Det psykiska våldet kan delas in i två olika kategorier. Dessa är det kontrollerande beteendet och det nedvärderande beteendet. Det nedvärderande beteendet kan innebära kränkningar och ifrågasättande av allt den våldsutsatta gör. Det kontrollerande beteendet handlar om beteenden som ökar våldsutövarens kontroll över den våldsutsatta. Hot är också en del av det psykiska våldet (Sinisalo, Moser Hällen 2018, s. 35).

Sexuellt våld innebär våldtäkt och sexuella övergrepp. Det innebär också att bli utsatt för sexuella handlingar mot sin vilja, så som att tvingas stå upp på sex, tvingas titta på pornografi, tvingas till att ha sex med andra etc. (Sinisalo, Moser Hällen 2018, s.36).

1.3 Arbetsfördelning

Vi har under hela uppsatsskrivandet haft ett nära samarbete mellan oss. Hela uppsatsen har producerats gemensamt av oss båda, vi har haft en kontinuerlig dialog mellan oss dagligen. Samtliga delar av uppsatsen har producerats av oss båda. Vi läste självbiografierna var för sig, för att sedan mötas och se vad den andra fick fram och gemensamt påbörja analysarbetet. Vi båda ansvarar gemensamt för att ha läst all litteratur, skrivit alla delar i uppsatsen tillsammans och har tillsammans ett gemensamt ansvar för hela uppsatsen.

2. Tidigare forskning om uppbrottsprocessen

I detta kapitel av uppsatsen kommer vi presentera tidigare forskning inom vårt valda forskningsområde samt vårt tillvägagångssätt för att hitta denna forskning. Eftersom våld i nära relationer är ett brett ämne och det är ett brett forskningsfält kommer vi att inkludera både svenska och internationella studier. För att hitta artiklar använde vi oss primärt av sökmotorerna LUBSearch och Google Scholar. De sökord som användes var: *våld i nära relationer, mäns våld mot kvinnor, uppbrottsprocesser, intimate partner violence, domestic violence against women, normaliseringsprocessen, normalization of violence, domestic violence*.

Vid läsning av artiklar inom forskningsfältet kunde vi utläsa tre teman. Dessa teman baseras kapitlet på och studierna kommer presenteras under det specifika temat.

2.1 Att normalisera våldet

I en amerikansk studie av Wood (2001) undersöks normaliseringen av våldet i en våldsam parrelation. Studien handlar om hur kvinnor som blivit utsatta för våld i nära relation bygger upp berättelser eller narrativ om det våld de har blivit utsatta för. Wood menar att dessa berättelser eller narrativ leder till att våldet normaliseras. Kvinnorna som blir intervjuade i studien uttryckte att våldet de blev utsatta för var förståeligt eller så ursäktades mannens våldsamma beteende. Wood beskriver detta genom ett antal teman som hon utgår från i undersökningen. Dessa teman baseras på vad ett flertal kvinnor uttryckte kring det våld de blev utsatta för. Några av dessa teman eller saker som kvinnorna uttryckte var: ”Det är inte lika dåligt som.” Vilket handlade om att våldet hade kunnat vara värre då de hört om värre våld som andra blivit utsatta för. Eller ”Det bra väger tyngre än det dåliga” vilket innebar att männen som var våldsamma ofta också var snälla och romantiska och då sågs inte våldet som något allvarligt och ursäktades med att det inte alltid går att ha det bra i en relation. ”Detta är inte hans riktiga jag”, när mannen var våldsam så var det inte hans riktiga jag som var våldsam utan kvinnan kunde skilja på mannens agerande och mannen som person. Normaliseringen av våldet ledde till att vissa kvinnor tappade bort sig själva och de kände att de själva som egen person försvann och därmed kunde de inte lämna. De visste därför inte hur de skulle kunna lämna eftersom de inte förstod hur eller hur de skulle göra då de var nedbrutna som personer.

Denna normalisering av våldet går att se i Storer, Rodriguez och Franklins (2021) studie och en av de faktorer som diskuteras är hur våldsutövaren växlar i beteende. Att personen inte alltid är våldsam utan kan också vara charmig och romantisk är ytterligare en faktor som gör att

personen inte lämnar relationen. Växelverkan mellan värme och kyla skapar ett hopp hos den våldsamma att den våldsamma delen i relationen ska ta slut och att partnern endast är kärleksfull och charmig.

2.2 Att förstå sin våldsutsatthet

Storer, Rodriguez och Franklin (2021) undersöker i sin kvantitativa studie varför människor stannar kvar i eller lämnar en våldsam relation. Deras studie kom fram till ett flertal faktorer till varför personer stannar i en våldsam relation. En av dessa faktorer var bristen på förståelsen att det personen faktiskt blev utsatt för var våld. Alltså om det kränkande beteende som våldsutövaren hade gick att klassificera som kränkande eller våldsam. Ett flertal personer kunde inte avgöra om det var våld, då de inte tänkte att det de blev utsatta för stämde in på begreppet våld. En ytterligare faktor som gjorde att personer stannade i relationen var att det inte förekom något fysiskt våld och därmed inte tänkte att det kunde vara våld, då våld oftast endast ses som en fysisk handling. En annan faktor är att inte stämma in på den stereotypiska bilden av ett offer för våld i nära relation.

Liz Kelly (1987) undersöker i sin kvalitativa studie hur begreppet kontinuum kan användas för att skapa en förståelse kring våldsutsatthet. Genom att använda sig av begreppet kontinuum skapas en förståelse kring hur gränserna mellan olika våldshändelser är flytande och våldshandlingarna rör sig in i varandra. Det handlar om hur de olika våldshandlingarna, alltså verbala hot, fysiskt våld, sexuellt våld eller annan typ av våld inte kan skiljas från varandra utan de alla är en del av våldets kontinuum. I studien beskrivs hur begreppet används för att kvinnor ska förstå sin egen våldsutsatthet. En underliggande faktor i detta begrepp är att män använder olika typer av våld och tvång för att kontrollera kvinnan.

2.3 Skam och skuld

Bostock, Plumpton och Pratts (2009) kvalitativa studie ämnar att skapa en bredare förståelse av vad det är som upprätthåller våld i nära relation och med hjälp av undersökningen föreslå interventioner i en rural region i norra England. En av de faktorer som de tar upp i studien som upprätthåller våld i nära relationer är skam och stigmatisering. De beskriver hur vikten av att förstå en kvinnas våldsutsatthet och stötta och lyssna på henne motarbetar upprätthållandet av våld i nära relationer och det motarbetar den skamkänsla som kvinnan kan uppleva.

Storer, Rodriguez och Franklin (2021) beskriver också hur stigma och skam är en del av våld i nära relationer. De menar att det finns en fördömd kring vem det är som kan bli utsatt för våld i nära relation. Oftast är det en vit, heterosexuell kvinna som också är svag. Ett flertal personer i deras studie uttryckte att de inte förstod att de var utsatta för våld i nära relation eftersom de inte var svaga eller maktlösa. Då de hade uppfattningen av att starka kvinnor inte kan bli utsatta för våld av sin partner. Detta i sin tur gjorde att personerna som var utsatt för våld inte vågade söka hjälp, då de var rädda att de inte skulle bli trodda på.

Sinisalo och Moser Hällén (2018) beskriver i sitt antologikapitel hur det är en utmaning att upptäcka våld då många som är våldsutsatta känner skuld och skam och därmed uppstår ett motstånd att berätta om våldet. Denna känsla av skam handlar ofta om en rädsla att bli dömd av sin omgivning. Det handlar också om att en misshandlad person ofta automatiskt tillskrivs vissa egenskaper som den våldsutsatta inte kanske känner igen sig i och därmed uppstår en rädsla för stigmatisering.

Ytterligare ett sätt att se på skam när det kommer till våld i nära relationer går att se i Woods (2001) undersökning. Där beskrivs det hur vissa kvinnor inte kunde lämna relationen för de skämdes inför Gud och deras kristna gemenskap. Kvinnorna beskriver hur de hade investerat så mycket i relationen och att de inte skulle kunna återfå denna investering om de lämnade relationen. Det exemplifieras genom att vissa kvinnor berättar om hur de förlorade oskulden till mannen som utsatt dem för våld och därmed kunde de inte lämna relationen. De kände en skam att lämna relationen om de hade haft sex med mannen trots att de var ogifta och därmed kände de en press att gifta sig med våldsutövaren. Kvinnorna beskriver också hur de kände sig bundna till mannen efter att haft sex med honom. En kvinna uttrycker i undersökningen att hon kanske hade kunnat lämna mannen om hon inte hade förlorat sin oskuld till honom, men hon kände att hon inte hade något val längre utan fick tolerera våldet.

2.4 Sammanfattning

Tidigare forskning visar hur komplex uppbrottsprocessen är när en våldsutsatt person vill lämna den våldsamma relationen. Denna komplexitet visar sig bland annat genom att det är svårt att förstå sin egen våldsutsatthet, genom att våldet normaliseras i relation samt att det uppstår en känsla av skuld och skam. Dessa faktorer skapar en förståelse kring varför det är svårt att lämna en våldsam relation. I vår kandidatuppsats kommer vi ta avstamp i den tidigare forskningen och ämnar fördjupa kunskapen om uppbrottsprocessen. Den forskning vi har hittat inom det valda fältet har till stor del producerats för många år sedan, även om vi kunnat hitta en del nutida

forskning menar vi att uppbrottsprocessen behövs fortsättas forskas om då det är fortsatt aktuellt problem kring varför våldsutsatta personer stannar i våldsamma relationer.

3. Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel kommer vi att presentera den teori vi kommer använda oss av för att kunna analysera vår empiri. Vi har valt teorier från forskningen om våld i nära relationer, dessa teorier innefattar normaliseringsprocessen och uppbrottsprocessen. Vi kommer även att använda oss av vissa begrepp hämtade från emotionssociologi. Dessa teorier och begrepp är utvalda då de kommer att hjälpa till i analysarbetet och hjälper oss att söka svar på de valda frågeställningarna vi har i denna kandidatuppsats.

3.1 Emotioner

En emotion går att förstå som en komplex känsla. Med det menas att känslor alltid är en del av emotioner, dock innebär det inte att alla känslor är emotioner. En exemplifiering på detta är att om en person blir sparkad på benet så uppstår det smärta, alltså en känsla. Detta i sig är inte en emotion, det blir dock en emotion om det också uppstår vrede i och med att känslan uppstår. Alltså om det är en person som blir sparkad på och den personen känner vrede inför den som har utfört själva sparken. Uttrycket som sker är påverkat av samhällets värderingar och normer. Är normen eller värderingen att det är fel att sparka någon så påverkar detta emotionen. Emotionen ter sig på olika sätt baserat på rådande normer och värderingar (Wettergren 2013, s. 17). Emotioner uppstår inte från det tomma intet och finns inte utan ett socialt sammanhang. Emotioner skapas och får näring i den sociala interaktionen mellan människor. Precis som de skapas i den sociala relationen för emotioner också den sociala relationen framåt. För att förstå en människa räcker det inte med att förstå hur den tänker, det handlar också om att förstå hur den känner (Wettergren 2013, s. 11).

Holmberg och Enander (2011, s.45) menar att för att kunna skapa en förståelse kring en kvinnas uppbrott från en våldsam relation behövs det skapas en förståelse kring emotioner. Tidigare har det oftast tittats på socioekonomiska faktorer till varför en kvinna inte lämnar en våldsam relation, så som ekonomiskt beroende av mannen, gemensamma barn, delat hushåll etc. Dessa faktorer är fortfarande relevanta men det finns kvinnor som inte har barn, som inte delar hushåll med mannen och har god egen ekonomi men som ändå stannar i den våldsamma relationen. Holmberg och Enander menar att emotioner är det som styr både att inleda en relation med en person men också det som styr vid ett avslut. Det som anses vara den svåraste frigörelseprocessen för den våldsutsatta är den emotionella frigörelseprocessen. Det är därför viktigt att ha en förståelse kring emotioner för att kunna förstå en våldsutsatts uppbrottsprocess.

3.2 Normaliseringsprocessen

Våldets normaliseringsprocess innebär att våldet normaliseras i den våldsutsattas liv. Genom att aktivt förhålla sig till våldet och hantera våldet så skapas det en anpassning gentemot våldet. Att det beskrivs som en process handlar just om att det är något som sker när våldet normaliseras. I en normaliseringsprocess av våldet skapar den våldsutsatta strategier för att lära sig hantera våldet och få våldet att sluta (Lundgren 2012, s. 27f). Några av de delar som Lundgren presenterar i teorin om våldets normaliseringsprocess är; gränser som förskjuts, isolering, samt våldets internalisering.

Gränser som förskjuts

En del som kännetecknar våldets normaliseringsprocess handlar om hur gränser blir förskjutna. Detta handlar om flera olika sorters gränser och många olika gränser. Det handlar om vad som är accepterat eller inte förskjuts och uppfattningen hos den våldsutsatta ändras i vad som är acceptabelt eller inte. Förskjutningen av gränser kan handla om att anpassa sig efter den underordning som våldsutövaren strävar mot och till slut går den våldsutsatta från att inte ha varit eller bara varit lite underordnad till att bli helt och hållet underordnad. Denna gränsförskjutning kan börja tidigt i relationen och det kan ske över många år. Exempelvis kan den första gränsförskjutningen handla om att ge upp något för att våldsutövaren önskar det och sedan fortsätter gränserna skjutas och fysiskt våld uppstår nästan obemärkt (Lundgren 2012, s. 28-36).

Isolering och växling mellan värme och våld

Gränsen mellan gott och ont blir förskjuten när isolering uppstår i en våldsam relation, menar Lundgren. Det handlar om att våldsutövaren lägger beslag på den våldsutsattas sociala erfarenheter och det mesta den våldsutsatta uppfattar blir genom våldsutövaren. Alltså styr våldsutövaren den våldsutsattas verklighet. När det inte finns någon annan att jämföra med på grund av isoleringen så kommer stunderna då våldsutövaren visar kärlek och ömhet bli väsentliga och väga tungt i relationen. Visar våldsutövaren kärlek efter att ha utövat våld skapas ett hopp om att den kärleksfulla sidan kommer fram oftare än våldet. Isoleringen gör att det inte går att jämföra våldsutövaren med någon annan än den själv. Därmed jämförs bara den kärleksfulla sidan med den onda sidan och eftersom den kärleksfulla sidan väger så tungt färgar den den våldsamma sidan och gränsen mellan gott och ont försvinner. Detta i sin tur gör att den våldsutsatta isolerar sig själv från andra för att andra inte ska se hur lite självrespekt den

våldsutsatta har kvar. En våldsutsatt person kan ha kvar andra relationer trots att isoleringen sker, isoleringen kan ske i form av att den våldsutsatta isoleras från att prata om våldet med andra. För om någon annan skulle fråga, eller ana att något inte är som det ska så döljer den våldsutsatta sin skam för att självrespekten ska upprätthållas (Lundgren 2012, s. 31ff).

Våldets internalisering

Normaliseringsprocessen går att som en aktiv nedbrytningsprocess som dynamiskt normaliserar våldet och dess konsekvenser. Det finns många olika aspekter och delar i normaliseringsprocessen. En av de mest komplexa delarna inom normaliseringsprocessen är när den våldsutsatta internaliserar våldet och den våldsutsatta tar över våldsutövarens syn på verkligheten och därmed ser sig ansvarig för våldet. Detta sker främst om våldet växlas med värme och kombineras med isolering. Den våldsutsatta kommer steg för steg att internalisera våldsutövarens krav och förväntningar på den våldsutsatta, och till slut kommer den våldsutsatta ta över motivet för våldet (Lundgren 2012, s. 37).

3.3 Uppbrottsprocessen

Holmberg och Enander (2011) beskriver hur den våldsutsatta kvinnans uppbrottsprocess inte handlar om endast en process, utan om tre olika aktiva processer. Dessa tre processer beskrivs genom benämningarna *Att bryta upp*, *att bli fri* och *att förstå*. Processerna behöver inte ske i denna specifika ordning utan processerna kan pågå samtidigt med varandra. *Att bryta upp* innebär det uppbrott som sker fysiskt, alltså att kvinnan lämnar mannen. *Att bli fri* innefattar det emotionella planet och att det emotionella bandet till mannen bryts. *Att förstå* handlar om att skapa en förståelse kring att ha varit med om en våldsam relation, att se sig själv som en misshandlad kvinna.

Vändpunkten

En avgörande del i att lämna en våldsam relation är att nå vändpunkten. Eftersom motstånd ses som något som snarare kanske håller kvar en våldsutsatt person i en relation än att det får den våldsutsatta att lämna relationen, är frågan vad det är som får personen att lämna. Det som får en våldsutsatt person att lämna enligt Holmberg och Enander (2011, s. 80-84) är det som kallas för vändpunkten. Oftast handlar vändpunkten om *när det gäller livet* eller *när det gäller någon annan*. Men för att komma till vändpunkten behövs det ofta uppstå en känsla av att ha hamnat på botten.

4. Metod

I detta avsnitt kommer vi att presentera uppsatsens metod och urvalet av det empiriska materialet. Till en början diskuterar vi hur vi kommer att undersöka kvinnors upplevelser av våldsamma relationer med en dokumentanalys som kvalitativ ansats innan vi presenterar det empiriska materialet samt redogör för hur vi kom fram till urvalet. Slutligen presenterar vi hur en tematisk analys är lämplig både med dokumentanalys som metod, samt lämplig för att kunna besvara undersökningens frågeställningar. I den sista delen diskuterar vi studiens tillförlitlighet samt etiska överväganden.

4.1 Val av metod – Dokumentanalys

För att undersöka uppbrottsprocessen med anknytning till mäns våld mot kvinnor har vi valt att använda självbiografier som vårt empiriska material. Silverman (2010, s. 81) påstår att valet av ett forskningsprojekts data bör avgöras av den aktuella forskningsfrågan. Om vi vill undersöka hur kvinnor som har blivit utsatta för våld beskriver uppbrottsprocessen anser vi att en kvalitativ ansats med en tematisk analys ger oss möjligheten att få fram data som är relevant för att kunna göra en analys. Tidigare kvalitativ forskning om uppbrottsprocessen har tematiska analyser av intervjuer gjorts (Holmberg & Enander, 2011), där kvinnorna intervjuades tre gånger över ett spann av tre år från 1999–2002. Genom att en intervjubaserad forskning om uppbrottsprocessen sträckte sig över flera år gav oss insikter kring vår egen forskning och vad för metodiska möjligheter vi hade om vi vill undersöka uppbrottsprocesser för kvinnor. Den tidsbegränsade naturen av en kandidatuppsats tillåter oss inte att genomföra vår forskning under flera års tid. Det finns också etiska frågor kopplat till hur vi hade kommit i kontakt med kvinnor som hade blivit utsatt för våld samt den tiden det tar tid att lära känna subjekten tillräckligt för att få komma åt ämnet på ett sätt som är bekvämt för den intervjuade. Dessa faktorer bedömde vi hade skapat begränsningar i materialets tillförlitlighet om vi hade försökt att ha intervjuer som det empiriska materialet.

Hur undersöker vi våldsamma relationer och uppbrottsprocesser utan intervjuer? Brist på intervjuer är inte nödvändigtvis en brist på tillförlitlighet i forskning. Enligt Silverman (2010, s. 71ff), kan en intervjusituation skapa fabricerade material eftersom forskaren iscensätter subjektet till att använda kategorier som forskarna har redan skapat, vilket hämmar tillförlitligheten. Detta problem skapar därför ett argument för att börja använda naturligt förekommande data (Silverman, 2010, s. 74). Silvermans påstående om naturligt

förekommande data innebär att det ger forskare en grund för att ställa upp teorier om företeelse som vi annars inte hade kunnat föreställa innan ett forskningsprojekt (2010, s. 81) och detta ger oss möjlighet för att bana nya spår i den akademiska sfären. Följden av det argumentet leder oss som forskare till att undersöka vilka material finns om våldsutsatta kvinnor och deras upplevelser som är naturligt förekommande. Vårt svar på frågan är självbiografier som är skrivna av kvinnor som har upplevt våld i nära relationer.

För att besvara forskningsfrågan behöver vi empiri som behandlar ämnet mäns våld mot kvinnor för att sedan analysera kvinnans upplevelser av uppbrottsprocessen. För att ha tid för datainsamling och analys av materialet behöver vi begränsa vårt urval till material som redan finns i den offentliga sfären. Dessa avgränsningar nischer den möjliga empirin till texter som redan är tillgängliga. Självbiografiska böcker är ett sådant material som erbjuder oss som forskare insikt i hur människor upplever sina subjektiva liv samt en förståelse av den kollektiva subjektiviteten (Johansson & Öberg, 2008, s. 75). En självbiografi, säger Johansson och Öberg (2008, s. 75f) ger oss ett inifrånperspektiv samt ger människor utrymme för att fritt skapa mening i deras livshistoria. Vidare är biografisk socialforskning som metod ett sätt att studera och förstå en social process (Johansson & Öberg, 2008, s. 78) och därför passar den in i vår forskning som vill studera uppbrottsprocessen som en social process.

Vårt val av empiriskt material leder oss till en självklar form av analys, det vill säga dokumentanalys. Dokumentanalys är en metod som använder data som redan existerar, det vill säga sekundärdata (Heaton, 2012, s. 2) som är till skillnad från primärdata vilket är skapat av forskaren. Vidare bekräftar Heaton (2012, s. 7) att analysen av naturligt förekommande sekundärdata har traditionellt anlitat dokumentanalys som en metod. Justesen och Mik-Meyer (2011, s. 104f) belyser att dokument inte är nödvändigtvis objektiv eller neutral data. Med anledning av att vi vill undersöka kvinnors subjektiva upplevelse om uppbrottsprocessen från en våldsam relation är denna typ av empiriskt material en form av naturligt förekommande data som passar in med vårt syfte samtidigt som den är oberoende av en forskares projekt. Vidare, om vi vill undersöka ett inifrånperspektiv (Johansson & Öberg, 2008, s. 78) behöver vi anta en fenomenologisk syn när vi analyserar texterna (Justesen & Mik-Meyer, 2011, s. 111) eftersom det inte är avgörande om självbiografier är representativa och avspeglar verkligheten på ett objektivt sätt. Rent praktiskt innebär en fenomenologisk dokumentanalys att vi kommer förhålla oss mer tolkande till analyserna av självbiografier (ibid.) när vi granskar och kodar innehållet.

4.2 Urval och presentation av den empiriska material

Urvalsprocessen började med skapandet av inklusionskriterier baserade på Silvermans (2010, s. 81) påstående att datan ska avgöras av forskningsfrågan. Det första kriteriet var att boken var skriven av en kvinna som hade upplevt våld från en man. Sedan sökte vi efter böcker som hade skrivits under de senaste tio åren för att skapa ett tidsmässigt urval som försöker spegla samhället som det är i nuet. Slutligen begränsade vi urvalet till böcker som hade skrivits på svenska för att ge ett bra underlag för en analys som var oberoende av översättningar för att skapa analytiska teman för datan.

För att hitta de självbiografier som hade kunnat vara passande i inklusionskriterier gjordes en sökning inom LUBsearch med en kombination av ämnesord "kvinnomisshandel", "våld mot kvinnor" och "självbiografier" tillsammans med en tidsram från 2018-2023. Den sökningen försäkrade att vi hade tillgång till möjliga material samt begränsade antalet valbara böcker till 20 unika träffar.

På grund av den begränsning med tid vi har med denna kandidatuppsats insåg vi att vi behövde välja självbiografier relativt snabbt för att kunna påbörja analysarbetet. Från de 20 böcker vi fick fram började vi med att läsa böckernas sammanfattningar och kom fram till att vi behövde välja böcker där uppbrotsprocessen var tydlig. Vi insåg också att böckerna skiljde sig lite åt kring huruvida den våldsutsatta kvinnan hade barn med våldsutövaren eller inte. Vi valde en bok där kvinnan har fått barn med våldsutövaren och två böcker där kvinnan har barn sen tidigare med en annan man. Vi valde att göra på detta sätt för att få en skillnad i kvinnornas livssituation och det kan öppna upp för en variation i kvinnornas berättelser.

Självbiografierna som valdes ut var *Den osynliga buren* av Rebecca Romero (2021), *Helvetet jag kallade kärlek* av Lena Bivner (2018) och *För ditt eget bästa* av Pia Johansson & Anna Carsall (2021).

Tabell 1. Presentation av empiriska datan.

| Bok | Författare | År | Antal sidor | Förlag |
|------------------------------------|------------------------------|-----------|--------------------|---------------|
| <i>För ditt eget bästa</i> | Anna Carsall & Pia Johansson | 2019 | 391 | Ordberoende |
| <i>Helvetet jag kallade kärlek</i> | Lena Bivner | 2018 | 271 | Ordberoende |
| <i>Den osynliga buren</i> | Rebecca Romero | 2022 | 225 | Ordberoende |

I fortsättningen och främst under analysdelen när vi presenterar citat från det empiriska materialet kommer vi endast referera till namnet på kvinnan som blev utsatt för våld, exempelvis (Pia, s. 9). Syftet med valet är först och främst för att lyfta fram kvinnans subjektiva berättelse för läsaren samtidigt som vi vill skapa ett förståeligt sammanhang genom vår analys för läsaren.

För ditt eget bästa är en berättelse av Pia Johansson om hennes 5-åriga förhållande med mannen Fredrik som hon senare kallar för en psykopat. Pias resa tar henne från en kvinna som är nyförälskad och dyrkad av mannen till en isolerad kvinna som är beroende av mannen ekonomiskt och mentalt innan hon bryter sig loss. Pia har barn med en annan man innan hon träffar mannen Fredrik som kommer utsätta henne för våld.

Helvetet jag kallade kärlek är en självbiografisk roman som handlar om Lenas förhållande med en man vid namn Peter som psykiskt misshandlar henne under 5-års tid. Mannen pendlar mellan värme och kyla för att psykiskt bryta ner Lena innan hon väljer att lämna honom för sina barns skull. Lena har sen tidigare barn med en annan man när hon träffar Peter.

Den osynliga buren handlar om 20-åriga Rebecca som ska ut och upptäcka alla världens äventyr men istället blir hon blyxtförälskad i killen David. Rebecca känner tidigt i relationen att hon vill spendera sitt liv med David. David tycker att Rebecca ska sluta med p-piller, för det är inte bra för hennes kropp med alla dessa hormoner. Dessutom kan David inte få barn, hans läkare har uppgett att han är steril. Inte långt efter att Rebecca har slutat med p-piller blir Rebecca gravid

och det ses som ett mirakel. Under graviditeten börjar den psykiska misshandeln i form av kränkningar och härskartekniker. En dag börjar även den fysiska misshandeln och Rebecca försöker lämna David men det går inte.

4.3 Tematisk Analys

För att analysera det empiriska materialet kommer vi att tillämpa en tematisk analys som kommer att identifiera likheter och skillnader i materialet genom olika teman. Braun och Clarke (2006, s. 78) beskriver tematisk analys som en flexibel metod som kan appliceras oberoende av teori eller epistemologi. I denna forskning kommer vi att använda en empiristyrd tematisk analys där teman upptäcks under analysens gång (Alvinus, Borglund & Larsson, 2023, s.13). Naturen av en empiristyrd (induktiv) ansats gör att läsning av materialet blir förutsättningslös och explorativ (Alvinus, Borglund & Larsson, 2023, s. 80) som till en viss del frigör analysen från våra analytiska förutfattade meningar (Braun & Clarke, 2006, s. 83). Även om en empiristyrd ansats kan appliceras oberoende av teori eller epistemologi nämner Braun och Clarke (2022, s. 8) att det är forskarens subjektivitet som används som det primära verktyget under analysen. Detta är viktigt att känna till eftersom vi såväl som läsaren behöver förstå att våra kunskaper om ämnet och materialet är det som styr kunskapsproduktionen av vår kandidatuppsatsen. Braun och Clarke (ibid.) nämner att trots att resultatet bli styrt av vår egen subjektivitet och vi inte bör försöka kontrollera eller bortse ifrån subjektiviteten, utan att det bör betraktas som en tillgång. Ett exempel av den subjektivitet som vi redan bär utspelar sig i skapandet av teman under analysens gång. Detta eftersom vi redan i teoriavsnittet har läst oss till en mängd kunskaper om våld mot kvinnor och då finns det en benägenhet att endast skapa teman utifrån det forskning som vi har läst. För att försäkra en analys som är av högre kvalitet var det därför av vikt att vi hade ett öppet förhållningssätt till skapandet av teman som föll utanför tidigare teorins teman.

Clarke och Braun (2022, s. 8) nämner att kreativitet är centralt i en tematisk analys men att kreativiteten måste befinna sig i en ram av hårdhet. Hårdheten i vårt fall är knuten till Clarke och Brauns tidigare forskning som utpekar vilka steg forskare bör ta för att genomföra en tillförlitlig tematisk analys (2006, s. 87). I korta drag finns det sex steg, först upptäcker man datamaterialet genom att triangulera och läsa det. Sedan kommer vi att lyfta fram och koda systematiskt utifrån jämförbar eller likartat innehåll och söker efter teman. Efter att vi har grupperat teman kommer vi granska varje tema för att kontrollera att det stämmer överens med

koder och kategorier innan vi definierar och namnger teman. Slutligen säger Clarke och Braun (2006, s. 87) att forskarna presenterar ett urval av ett antal övertygande exempel från varje kategori i ett resultatavsnitt.

4.4 Studiens tillförlitlighet

Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s. 28ff) berör kort de delmoment som är grundbultarna i en tematisk analys och studiens tillförlitlighet, det vill säga trovärdighet, inter- och intrabedömarreliabilitet, överförbarhet, pålitlighet och anpassningsbarhet.

Trovärdigheten säger Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s. 28ff) handlar om en god passform mellan författarnas text och vår representation av dessa texter under forskningen så att läsaren inte upplever att texten har förändrats eller förvrängts. Trovärdigheten ökar med forskartriangulering där vi som forskare båda kontrollerar vår tolkning av textutdrag och kodning. Triangulering ökar interbedömarreliabilitet genom att vi som författare gemensamt gör kodningen och därmed kan kontrollera varandras bias från vår tidigare ämnesbakgrund.

Överförbarhet innefattar studiens generaliserbarhet från fall till fall (Alvinus, Borglund & Larsson, 2023, s. 28ff). Med detta menar vi att läsaren själv hade kunnat använda sig av vår metod för att analysera självbiografier om mäns våld mot kvinnor. Vår forskning riktar sig inte till att generalisera resultat till alla kvinnor som har upplevt våld eftersom forskningen består endast av tre självbiografier och därför innefattar inte alla möjliga fall. Överförbarhet kontrolleras genom att metodbeskrivningen är noggrann och tydlig.

Pålitlighet byggs upp genom att forskningsprocessen är logisk och transparent genom en kollegial granskning där det går att härleda en kategori till kod och en kod till citat (Alvinus, Borglund & Larsson, 2023, s. 28ff). Vi som forskare måste använda oss av ett granskande synsätt och redogöra för läsaren de olika processerna på ett fullständigt och förståeligt sätt.

Anpassningsbarheten säger Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s. 30) handlar om hur slutsatser och tolkningar har kommit fram. Detta försäkrar vi genom att beskriva de teoretiska, metodologiska och analytiska val vi har gjort under studiens gång så andra kan förstå hur och varför beslutet togs.

4.5 Etiska Överväganden

I Alvinus, Borglund och Larsson (2023, s.53ff) lyfter författarna olika etiska övervägande kopplade till forskning i allmänhet och tematiska analys i synnerhet. Den viktigaste utgångspunkten för en forskningsetik är lagen om etikprövning (2003:460) där det är av vikt att människovärdet och grundläggande friheter ska beaktas samt att människors välfärd ges företräde framför vetenskapens behov. Även om lagen inte innefattar uppsatsarbete anser vi att denna uppsats bör förhålla sig till lagens krav.

I just denna forskning analyserar vi tre självbiografier där kvinnorna som har skrivit böckerna frivilligt har gått ut med de känsliga detaljerna om deras liv. Det är material som finns i den offentliga sfären och får läsas av vem som helst. Genom att materialet finns i den offentliga sfären gör det att vi som forskare undviker den potentiella risk som lyfts av Polit och Beck (2021) att våra forskningssubjekt upplever psykologisk eller emotionell stress med att avslöja saker om sig själv. Hade studien använt intervjuer som empiriskt material hade etiska överväganden sett annorlunda ut. I så fall hade vi fått överväga om utförda intervjuer hade varit kränkande eller om det hade varit möjligt att motivera intervjuerna på grund av studiens potentiella syfte. Det hade även krävts inhämtning av samtycke från deltagarna för att kunna analysera och publicera det som framkommit under intervjuerna.

Vi anser att tillämpning av samtyckes- samt informationskravet inte föreligger eftersom materialet är offentligt. Trots att denna typ av forskning inte behöver samtycke kan det vara bra utifrån ett etiskt perspektiv kontakta författarna för att tala om för dem att deras böcker kommer användas som empiriskt material i denna studie.

5.0 Analys

I detta avsnitt kommer vi presentera vår analys av det empiriska materialet, där varje underrubrik kommer att innehålla analys som besvarar forskningsfrågorna. Första delavsnittet analyserar hur normaliseringsprocessen och emotionella band påverkar kvinnornas möjlighet att lämna en våldsamt relation. Sedan analyserar vi hur kvinnorna beskriver uppbrottsprocessen när de lämnar den våldsamma relationen innan vi slutligen analyserar hur processen att *bli fri* från mannen utspelar sig enligt kvinnorna i det empiriska materialet.

5.1 Svårigheter att lämna relationen

5.1.1 Kärleken är så stark

Samtliga kvinnor som vi har läst om i självbiografierna har beskrivit en stark passion tidigt i relationerna. Det har också ofta gått snabbt i relationerna, från första gången de sågs tills att de blev tillsammans. Detta kunde ske på bara några veckor. De har beskrivit en stark passion som uppstår direkt, en känsla som fångats av nedanstående citat från Rebecca:

David är tillbaka redan nästa kväll och sedan blir han kvar. Jag märker det inte då, men han går från att vara ett äventyr på besök i min säng till att vara hela livet självt på bara några veckor (Rebecca, s. 12f).

Detta citat handlar om hur David kommer tillbaka till Rebecca efter första dagen de har träffats och natten de har spenderat ihop och sedan stannar han kvar. Rebecca beskriver i boken hur hon faller pladask och snabbt för David. Hon beskriver hur han flyttar in i lägenheten och alltid välkomnar henne hem med nylagad mat och pussar. Precis så som Rebecca upplever stark kärlek tidigt in i relationen, likaså gör Pia:

Nästa dag ringde jag till min syster Sofia och utbrast:

- Blir det inte han så blir det ingen! (Pia, s. 9).

Citatet från Pia berättelse handlar om hur trött hon varit på att dejta och träffa män i stort och sen helt plötsligt träffar hon Fredrik som ändrar allt hon tyckt tidigare och redan efter andra dejten är hon säker på att han är rätt för henne.

Lenas beskrivning av hur det är att träffa Peter under den första tiden talar också för hur stark kärleken är i början:

Hans sätt att ta på mig och viljan att ha mig nära skapade ett omänskligt kärleksrus som dunkade i kroppen. Jag fick inte nog av att titta på Peter och bara tanken på att det inte skulle vara han och jag fick blodet att isa i ådrorna. (Lena, s. 16)

Citatet från Lenas berättelse är en beskrivning av hennes känslor för Peter efter bara ett par dejter och kommer i samband med att hon har berättat för alla sina vänner hur kär hon var i honom.

Holmberg och Enander (2011, 46f) skriver hur kärlek är ett av de emotionella band som tillsammans med andra starka band till mannen är en del av det som gör att kvinnan har svårt att lämna relationen. Det som uppstår i den starka kärleken till mannen är just hur kvinnan känner sig utvald av mannen och hur mannen ses som en annorlunda man än alla andra män som personerna har tröttnat på. Detta visar sig speciellt i Pias och Lenas situation där de båda har varit i långvariga relationer med män tidigare i livet och haft relationer som inte har fungerat och sedan träffat den våldsutövande mannen och fallit direkt då han har upplevts som annorlunda än alla andra män. Rebecca var yngre än de andra kvinnorna när hon träffade våldsutövaren och har inte beskrivit att hon var trött på män eller liknande, hon skulle ut och upptäcka världen men blev fast i Sverige då hon blev kär i David.

5.1.2 Tycka synd om mannen

En annan aspekt som visar sig tidigt i relationerna är hur samtliga kvinnor tycker synd om den man som de är i en relation med. Vilket går att se som att normaliseringsprocessen har påbörjats och istället för att ifrågasätta mannens beteende så skapas det en medkänsla för mannens svåra situation. Holmberg och Enander (2011, s. 46f) lyfter ytterligare en faktor som ingår i det emotionella bandet till mannen, vilket är en känsla av att vara utvald som bottnar i en upplevelse hos kvinnan av att hon har fått förtroendet att hjälpa mannen, något som framkommer tydligt i följande citat från samtliga berättelser. Första citatet är ett utdrag från Pias berättelse:

Det skulle bli min mission, jag skulle hjälpa honom våga tro på kärleken igen. Det fick bli lite skakigt och gnissligt ibland. Det spelade ingen roll. Jag skulle finnas där. (Pia, s. 21)

Pia beskriver här hur hon känner sig utvald att hjälpa Fredrik att våga tro på kärleken igen. Hon ser det som hennes uppdrag att få honom att våga känna kärlek igen och därmed spelar det ingen roll huruvida deras relation inte alltid är bra. Nedanstående citat från Lena ger uttryck för snarlika tendenser som Pia:

Nu borde jag ha dragit mig tillbaka och inte fortsatt att involvera mig i honom. Men så klok var jag inte. I stället tog jag alltmer ansvar för att han skulle må bra. Jag trotsade Evas ord och sa till mig själv: ”En otrygg person behöver kärlek för att må bra.” Och det var den tanken som spädde på min mesighet. (Lena, s. 44)

Ansvar för partners dåliga mående förekommer också hos Rebecca:

Han mår dåligt över att han inte kan ta större ansvar för vår ekonomi, ha ett jobb och behärska språket. Livet har varit så svårt. David tycker synd om sig själv, och jag tycker synd om honom. (Rebecca, s. 49).

Det som skiljer sig lite mellan de tre kvinnorna är att Pia, som beskrivits ovan, kände sig utvald att få Fredrik att tro på kärleken igen. Medan Lena och Rebecca istället tog på sig ansvaret för mannens dåliga mående och ansåg att det var deras uppgift att få mannen att må bättre.

Känslan av att vara utvald som framkommer i citaten ser vi också som tätt förknippat i det empiriska materialet med ett annat av Holmbergs och Enanders teman av medlidande och att tycka synd om mannen (2011, s. 48f). Samtliga förekommande citat härstammar ifrån kvinnornas förtrogenhet med Fredriks, Peter och Davids bakgrund. Att kvinnorna känner sig utvalda för att kunna hjälpa männen samtidigt som de tycker synd om dem förstärker deras känslomässiga band som försvårar uppbrotsprocessen och gör att de dröjer eftersom kvinnorna har en känsla av att det är de som kan hjälpa männen.

5.1.3 Förskjutning av gränser

En av konsekvenserna av normaliseringsprocessen av våldet är att det sker en förskjutning av gränser i en våldsamt relation, det handlar om vad som accepteras eller inte förändras. I förlängningen gör förändringen att det skapas en underordning av den våldsutsatta (Lundgren 2012, 29). För att inleda analysen av normaliseringsprocessen lyfter vi ett citat från Rebecca:

Men ibland tillbringar han timmar, dagar, utan att säga ett enda ord. Han tittar inte ens på mig. Jag gör allt för att försöka få honom att prata, för att förstå varför han är arg, varför han är ledsen. Jag frågar, skojar, surar, skriker, bönar och ber. David är tyst. (Rebecca, s.30).

Rebecca beskriver i detta citat hur David har börjat att ignorera henne i perioder när han är arg. Detta är tidigt i relationen och inget fysiskt våld har skett än. Hon får inte någon förklaring på varför han är arg. Men det framkommer att David har börjat att ignorera Rebecca i perioder när han är arg. Efter att han slutar ignorera henne och säger något med avsmak gentemot Rebecca blir Rebecca bara lättad att David pratar och förolämpningen han säger blir accepterad, för allt är bättre än att David är tyst. Detta går att se som att gränsförskjutning har påbörjats för Rebecca. På ett liknande sätt påbörjas även Lenas gränsförskjutning när Peter ifrågasätter hennes umgänge med vänner tidigt i relationen:

En känsla av maktlöshet spred sig i kroppen. Hotade han med att vi inte skulle vara tillsammans längre bara för att jag ville träffa vänner? Det här kändes verkligen inte bra. Var det en sådan här kille och relation jag ville ha? Nej, men just nu klarade jag inte av att tänka klart (Lena, s.31).

Konversationen handlar om att Peter tycker det är omoget att en kvinna i Lenas ålder umgås med vänner och prioriterar vänner framför sin partner. Ganska snart efter att denna konversation har skett mellan Lena och Peter skriver Lena såhär:

På vägen hem skickade jag iväg ett sms till Peter, men skrev inte att jag fikade med Irene, jag hade redan lärt mig att det inte gick att vara helt transparent med honom, och varför oroa i onödan med att jag träffat en kompis? (Lena, s.50).

Här har Lena börjat justera vad hon berättar för Peter eller inte, för att undvika konflikt. Trots att vänskaper är viktiga för Lena så undviker hon att berätta för Peter. Det går att se det som att gränserna har börjar förskjutas när hon undviker att säga något till Peter. Ett exempel på när Lenas gränser har blivit förskjutna kommer presenteras i citatet här nedan. Lena blir aldrig utsatt för regelbundet fysiskt våld av Peter men hon blir utsatt för psykiskt våld under hela relationen. Lena blir även utsatt för sexuellt våld av Peter:

Så det var hos Peter jag kröp ned. Snart kände jag hans krävande händer på min kropp, och när jag kände handen dra ned trosorna fick jag anstränga mig för att inte skrika rakt ut: ”Jag vill inte. Ta bort dina äckliga händer!” Oviljan fick det att kännas som en våldtäkt men jag bet ihop och låtsades som att jag njöt av hans närhet (Lena, s.209).

Detta sexuella våld är något som sker efter ganska många år in i relationen med Peter. Här beskrivs det hur Lena inte vill ha sex med Peter, alltså är hennes gräns nådd men gränsen passeras av Peter. Innan detta sker har Lena i flera år blivit psykiskt misshandlad av Peter och därmed går det att tolka det som att Lena har normaliserat det våld hon blir utsatt för av Peter och därmed kan hon inte göra motstånd mot Peters övergrepp.

Samtliga tre kvinnor blir utsatta för psykisk misshandel i flera år av sina våldsamma män. Det som skiljer kvinnornas berättelser åt är att Rebecca är den enda som blir utsatt för regelbunden fysisk misshandel. Som det beskrivits ovan har Rebeccas gränser börjat suddas ut tidigt in i relationen då David börjat psykiskt misshandla henne när de varit tillsammans i några månader. Rebecca beskriver då nästan en tacksamhet gentemot att David inte fysiskt slår henne.

Det är inget som lämnar blåmärken som andra kan se, vad är det ens? Blåmärkena hamnar istället i mitt inre. Men jag vet ännu inte att själen kan bli blå, från hårda ord och knuffar, från blickar som skrämmer. Han slår mig åtminstone inte. (Rebecca, s. 37)

Detta går också att se i Storer, Rodriguez och Franklin (2021) undersökning som diskuterar just att personer stannar i våldsamma relationer då de inte förstår att de är utsatta för våld. När Rebecca beskriver hur hon i alla fall inte blir slagen, går det att tolka som att hon inte ser det psykiska våldet som våld. Rebecca blir dock utsatt för fysiskt våld, det börjar efter ungefär ett år in i relationen:

Jag märker egentligen inte när första slaget kommer. Det fastnar inte i mitt minne. Att gå vid första slaget är en omöjlighet när det nästan går obemärkt förbi. (Rebecca, s. 42)

Detta citat visar på hur gränsförskjutningen har gått så pass långt för Rebecca att hon knappt inte märker att hon blir slagen. Den underordning som Lundgren (2012, s.19) beskriver går att se i Rebeccas fall. Vi tolkar det som att underordningen har blivit så pass tydlig att det fysiska slaget märks knappt då gränserna är så pass förskjutna att slaget kan uppfattas som väntat eller nästan naturligt. Detta går även att förstå genom Woods (2001) studie som beskriver hur normalisering av våldet kan leda till att den våldsutsatta tappar bort sig själv och det i sin tur ledde till en känsla av att en själv som egen person försvann. En konsekvens av normaliseringen av våldet var att det därmed inte gick att lämna en våldsamt relation då deras egen vilja hade uttraderats och det gick inte att förstå hur det skulle kunna gå till att lämna en våldsamt relation. Detta ger ytterligare en förklaring på varför Rebecca inte går när hon blir slagen av David. Kanske är det så att hon har blivit så pass psykiskt nedbruten av David att Rebeccas egen vilja inte längre finns kvar och hon därmed inte förstår hur hon ska lämna.

5.1.4 När våldet blir systematiskt

Ett av de mest effektiva sätten att normalisera våld i en relation är att växla mellan våld och värme. Det som sker när våldsutövaren växlar mellan att vara våldsamt och senare växlar till att vara öm och kärleksfull gentemot partnern är att det skapar en tillgivenhet hos den våldsutsatta. Detta i sin tur gör att det emotionella bandet förstärks (Lundgren 2012, s. 34). Följande citat från Rebecca fångar växlingen mellan våld och värme med en metafor om en regnbåge:

I slutet av varje oväder, varje storm, varje plötslig förändring, fanns alltid en regnbåge. David var en regnbåge, vacker och stolt i klara färger. När du står och står och betraktar en vacker regnbåge är det svårt att minnas slagregnet som den just lämnat bakom sig. (Rebecca, s. 86).

Det Rebecca beskriver ovan visar på hur den kärleksfulla sidan hos David väger så tungt för henne. Hoppet beskrivs av Enander och Holmberg (2011, s. 50f) som ett av de mest betydande banden i en våldsamt relation. De beskriver hur hoppet skapar en kamp hos kvinnan att upprätthålla relationen och det skapas en föreställning om att om relationen inte håller så anses det som ett misslyckande. Detta hopp beskrivs upprätthållas genom de gånger kommunikationen faktiskt fungerade mellan kvinnan och mannen, och det skapade en vilja hos

kvinnan att relationen skulle fungera trots våldet. Det går att tolka det som att Rebecca får ett slags hopp när David växlar mellan värme och våld. Hon beskriver hur det blir svårt att komma ihåg våldet när den kärleksfulla sidan visar sig hos David och det skapar ett hopp hos Rebecca. Detta går också att förstå utifrån emotioner och emotionssociologi. Wettergren (2013, s. 11) menar att för att förstå en människa räcker det inte med att endast förstå hur den tänker, det behövs också skapas en förståelse kring hur den personen känner. För att förstå varför en våldsutsatt person inte lämnar en våldsamt relation, räcker det inte med att förstå hur den tänker utan även hur den känner. Genom att skapa en förståelse kring hur en människas emotioner fungerar, bidrar det lättare till att förstå personen. Hoppet som skapas hos Rebecca går i detta fall att se som en emotion. Då det är situationsbaserat (det uppstår när växlingen mellan värme och våld sker), det sker en sinnesförmimmelse (en känsla av hopp uppstår), det uppstår ett uttryck (en lättnad uppstår när våldsutövaren visar värme). Dessa tre komponenter blir en emotion, när det sker ett meningsskapande eller en reflektion av situationen (Wettergren 2013, s. 17f). Det går att förstå det hopp som Rebecca känner som en emotion just för att det uppstår ett meningsskapande. Meningsskapande i detta fall blir ett hopp som håller i sig hos Rebecca om att David kommer förbli varm och kärleksfull och den våldsamma sidan kommer försvinna. Holmberg och Enander (2011, s. 45) menar just att det är emotionerna som gör det så svårt för personer som blir utsatta för våld har att lämna relationen. Vilket skapar en förståelse kring varför det är svårt för Rebecca att lämna den våldsamma relationen, hon har ett emotionellt band till David som är så pass svårt att bryta.

Växlingen mellan våld och värme skapar på grund av dess dubbelhet ett hopp hos den våldsutsatta, men det handlar inte endast om hur ett hopp skapas. För att förstå växlandet handlar det också om att titta just på växlingen mellan våld och värme för att förstå konsekvenserna (Lundgren 2012, s. 34). Pia beskriver växlandet så här:

Blir man förälskad i en person som betar sig som en skit hela tiden går man. Men hur ska man hantera att ena dagen bli höjd till skyarna och känna sig som den mest älskade på hela jorden, för att nästa behandlas som en livegen? Och så snabbt tillbaka till det kärleksfulla igen. Fram och tillbaka. Att aldrig veta. (Pia, s. 65)

Växlandet styrs helt och hållet av våldsutövaren och likaså med premisserna för växlandet, alltså när, hur och var (Lundgren 2012, s.34). Detta går att se i citatet ovan, Pia blir utsatt för ett konstant växlande och beskriver hur utmattande det är. En konsekvens av denna växling är

att det till slut kan uppstå att det inte går att se skillnad på värme och våld, och våldet kan uppfattas som ett uttryck för kärlek (ibid).

Ytterligare en aspekt av växlandet mellan värme och våld är att det ofta också uppstår en isolering av den våldsutsatta. I denna isolering skapas det inga möjligheter för den våldsutsatta att jämföra våldsutövaren med andra människor, våldsutövaren blir då hela världsbilden och den sociala erfarenheten. Isoleringen behöver inte ske fysiskt, utan det kan ske genom att den våldsutsatta isoleras från att prata om våldet (Lundgren 2012, s. 32). Nedanstående citat från Lena beskriver hennes egen upplevelse av isolering:

Jag berättade svävande om hur hans tvära kast mellan värme och kyla tog på krafterna. Och kanske det viktigaste, att mitt livsrum kändes alltmer inskränkt. Peters ilska när jag skulle träffa vänner hade successivt fått mig att dra ned på mitt sociala liv. (Lena, s. 43)

Lena beskriver här hur hon har dragit ner på att träffa sina vänner för att undvika ilskan som Peter utsätter henne för. När isolering sker och gränserna har börjat suddats ut i en våldsam relationen gör det att det blir svårt för de våldsutsatta att upprätthålla sin egen verklighet, utan mannens syn på verklighet blir hennes syn på verkligheten (Lundgren 2012, s. 33). Vilket i sin tur gör det svårt att lämna den våldsamma relationen då kvinnans verklighet inte längre är hennes egen.

5.1.5 Internalisering av våldet

Lundgren (2012, s. 37ff) nämner att internalisering av våldet är en av de mest komplicerade aspekterna av normaliseringsprocessen där kvinnan tar över mannens värld och verklighetsförståelse. Internalisering av våldet kan ses som en konsekvens av det traumatiska bandet (Holmberg & Enander 2011, s. 56ff) som utvecklas under förhållandets gång. Internalisering av våldet sker när det finns en ojämn maktbalans mellan parterna samtidigt som psykiska och fysiska övergrepp återkommer. Följande citat är ett utbyte mellan Peter och Lena som visar hur Peters ord blir internaliserat:

“Det värsta är att du som är så ytlig aldrig kommer att förstå vad det är som gör att man kommer nära. Så får du givetvis vara, men det kanske inte passar mig. Jag vet hur du kommer att stå på festen och snacka och dra dina skämt. Ytligt, helt enkelt.”

Peters ord gjorde ont och hans sätt att hacka på mig gjorde mig vek och osäker.

”Vad synd att du känner så, jag känner att jag är lite av varje, men visst kan jag hålla med dig om att jag ibland är lite snabb och skämtsam.”

Mina händer sökte sig runt hans kropp. Jag sög in det lilla jag fick. (Lena, s. 111)

Även Pia blir utsatt för olika typer av våld under relationens gång och gränserna förskjuts så pass mycket för Pia att hon börjar internalisera våldet:

Efter att ha lyssnat på hans sexistiska prat började jag successivt objektifiera både mig själv och andra kvinnor. Jag såg inte längre på kvinnor som människor, utan som jämförelseobjekt. Vem av oss hade störst bröst? Vem hade mest puthäck? Var det jag kände jag mig mer värd. Var det kvinnan jag jämfört mig med kände jag mig oduglig.

Jag hade alltid varit tillfreds med mitt utseende. Nu ville jag göra om mig, så att jag skulle bli mer som Fredrik ville ha mig. (Pia, s. 162)

I första citatet tolkar vi Lenas svar på Peters utlåtande som en ytlig internalisering av hans verklighetsförståelse, där även om hon inte håller helt med Peter och det han säger ger hon ändå uttryck för att hon har börjat internalisera hans världsbild. Jämfört med utdraget från Lenas bok anser vi att Pias citat belyser en lite djupare internalisering av mannens verklighetsförståelse där hon försöker övertyga sig själv om att hans sätt att tänka är rätt och därför behöver hon förändra sig. Pia ger tydligt uttryck för att hennes egen världs och verklighetsförståelse har ändrats på grund av Fredriks inställning till kvinnor men visar ändå en förståelse att det egentligen inte är hennes inställning.

Följande citat är ett utdrag från Rebeccas berättelse som vi anser ligger i linje med internaliseringen av våldet och mannens verklighetsförståelse men som till skillnad från Lena och Pias citat ger uttryck för hur långt internalisering kan gå.

Varför skulle jag *inte* försöka hålla David lugn? Varför skulle jag sätta mig på tvären när jag vet vilka konsekvenser det får? Det vore ju bara dumt. (Rebecca, s. 90)

Vår tolkning av ovanstående citat är att internaliseringen av våldet har gått så långt i Rebeccas fall att hon införlivar Davids världs och verklighetsförståelse så att hennes tankar är hans. Att sitta på tvären tolkar vi som att det är Davids syn på det hon gör och egentligen inte det hon har

gjort. Hon tycker att hon har satt sig på tvären men hur hade hon tyckt i samma situation om hon inte hade ett traumatiskt band till David. Citatet i detta avsnitt var utvalt eftersom vi anser att de markerar olika punkter i ett hypotetiskt internaliseringskontinuum där kvinnornas tankar och egna behov successivt förflyttas längs ett kontinuum för att bli ersatt av mannens tankar och verklighetsförståelse. Utdraget från Rebeccas berättelse tolkar vi som den mest extrema form av internalisering där kvinnans känsla av sig själv har suddats och hon blir starkt bunden till mannen som försvåra eventuella uppbrott (Holmberg & Enander, 2011, s. 55).

5.2 Att bryta upp

5.2.1 Att lämna för en stund

En gemensam aspekt av kvinnornas berättelser har att göra med att alla tre, minst en gång under deras förhållande med mannen, lämnar honom för att återvända senare. Att både Lena, Pia och Rebecca återvänder till den våldsamma relationen är ett tecken för hur komplexa känslorna som genomsyrar våldsamma relationer är. Känslorna är så pass starka och komplexa att det är svårt att lämna relationen samt genomföra processen att bli fri. Denna komplexitet förekommer i följande citat från Pia efter uppbrottet;

Det enda jag ville var att få träffa honom. Jag försökte övertala mamma att låta Fredrik komma och hälsa på. Hon blev förtvivlad och ringde till Sofia – som kom på en gång. Sofia var arg.

- Du menar väl inte att det är det här du vill? Fattar du inte att du måste lämna honom? sa hon barskt.

Jag försökte övertyga henne.

- Han vill bara förklara, det har skett ett missförstånd. Det är allt, sa jag.

(Pia, s. 195f)

Det som vi tycker framkommer i utdraget från Pias bok är det som Holmberg och Enander (2011, s. 52ff) klassificerar som beroende. Beroende i detta fall är likhet med ett drogmissbruk där abstinens från den beroendeframkallande substansen, i detta fall Fredrik, leder till ologiskt beteende. I Pias fall har hon precis lämnat Fredrik för första gången eftersom hon fick ett psykiskt sammanbrott som hon har själv kopplat till Fredriks beteende, men vill ändå tillbaka till honom trots hennes mammas och systers agerande.

För att kontrastera Pias agerande efter att hon lämnade Fredrik för första gången lyfter vi nu ett citat från Lenas berättelse:

Jag gjorde allt för att undvika Peter. Svarade inte på sms från honom och försökte att hålla mig från platser där jag visste att det fanns en risk för att han skulle dyka upp. Men tyvärr, en kväll stötte vi på varandra. På Riche, och då var det kört. Allt var glömt och passionen blossade upp igen. Och givetvis gick jag på Peters charm som han så frikostigt slösade med när han ville snärja mig.

Men den här gången skulle det äntligen bli ordning på torpet, och för att visa att jag verkligen trodde på ”oss” trotsade jag allt vett och sans och vi köpte en lägenhet ihop.

Med en dåres idé och tron om att han faktiskt skulle bli tryggare och snällare mot mig om han kände att han hade koll på mig varje dag och kväll i veckan, fattade jag detta idiotiska beslut. Dessutom ville jag att han skulle se lägenheten som det yttersta beviset på min kärlek. (Lena, s. 181).

Lenas citat, likaså Pias ovanför, är skriven efter att hon har lämnat Peter för första gången men ger inte samma känslomässiga intryck som från Pias citat. Lena uppger inte samma känsla av sug för att återförenas med Peter men försöker istället aktivt undvika honom för att motarbeta det som sker senare när de träffar varandra på Riche. Detta typ av beteende hade vi svårt att lokalisera inom uppsatsens teoretiska utgångspunkter. Lenas aktivt undvikande beteende tyder på att hon inte vill ha ett fortsatt förhållande med Peter men att de blir tillsammans igen senare tolkar vi som att hon inte hade kommit så långt i processen om att *bli fri* (Holmberg & Enander 2011, s. 89). Detta anser vi ger uttryck för det som diskuterades tidigare om hur starkt det känslomässiga bandet kan vara i en våldsam relation. Vår tolkning av citatet är att kärleksbandet hade blivit så pass starkt innan Lena lämnade Peter samt att hon inte hann bearbeta eller förstå våldet (Holmberg & Enander, 2011, s. 103ff) som gör att hon inte kan motstå Peter när de träffas fysiskt. Tillsammans med kärleksbandet ger Lena också uttryck för hopp om att det går fortfarande att ändra Peters beteende. Det tyder på att hon egentligen inte hade gett upp om deras relation trots att hon fysiskt hade lämnat honom.

Utdraget från Rebeccas berättelse har likheter i det som skrevs om Lena och ger uttryck för just hur starkt det kärleksmässiga bandet kan vara. När Rebecca går tillbaka till David, skriver hon så här:

Jag slappnar av, med David behöver jag inte spela, låtsas vara häftigare, gladare, snyggare än vad jag egentligen är. Han har för länge sedan sett vem jag egentligen är, utan fasad. Inget att förklaras. (Rebecca, s.184)

Sammanhanget bakom citatet är att Rebecca har lämnat David för första gången innan de återförenas eftersom David är pappa till Rebeccas barn och har rätt att umgås med sina barn. Till en början håller Rebecca ett tydligt avstånd till honom, men sakta men säkert börjar David ta sig in mer i Rebeccas liv igen. Rebecca uttrycker aldrig att de blir tillsammans igen, men Rebecca blir gravid med Davids barn igen efter upprottet och de får ytterligare ett barn ihop. Det som vi anser är intressant med det som Rebecca har skrivit är att känslorna ger uttryck för att hon kan vara sig själv hos David och det är en av anledningarna till att de blir tillsammans igen. Det talar för just hur psykisk nedbruten kvinnan kan vara på grund av det traumatiska bandet (Holmberg & Enander, 2011, s. 56ff). Citatet är ett självklart uttryck för de positiva känslor och attityder kvinnan har gentemot personen som utsätter henne för våld (ibid.) Grunden för en traumatisk bindning är en ojämn maktbalans (ibid.) och Rebeccas belyser här just hur fort kvinnan kan glida in i någon form av bekvämlighet trots att hon redan har lämnat förhållandet på grund av hennes utsatthet.

5.2.2 Att nå en vänd- eller brytpunkt

Holmberg och Enander (2011, s. 80ff) identifierar att upprottet från en våldsam relation föranleddes av en vändpunkt. Enligt författarna kan vändpunkten kategoriseras som antingen *när det gäller livet* eller *när det gäller någon annan* och båda föregås av en upplevelse av att *ha nått botten*. Följande citat från det Pias berättelse lyfts som utgångspunkt för att analysera varför kvinnorna lämnade till slut.

Varför lämnade jag Fredrik till sist? Svaret är: Jag förlorade hoppet om oss. Jag insåg att han aldrig skulle förändras. Jag skulle aldrig kunna hjälpa honom. Han ville inte mitt eget bästa, som han sa hela tiden. Han ville sitt eget bästa. (Pia, s. 324)

Utdraget från Pias berättelse belyser aspekter av att hon har nått botten, och i just detta citat är botten i hennes hopp om att förändra Fredrik. Detta sammanfaller i samma kapitel där Pia berättar om hur Fredrik utnyttjade henne för att ta hand om honom efter en olycka och när han stod på fötterna igen sa han att hon skulle lämna hans husnyckel och dra. Det som vi vill lyfta i vår analys av Pias berättelse är att detta utdrag kommer efter att ha hamnat på botten som Holmberg och Enander referera till som botten när det gäller livet (2004, s. 82f). Pia hade redan kommit fram till och accepterat att hon skulle dö;

En kväll, i maj, messade han en bild på olika redskap, som han hade lagt fram på sängen: en piska, ett rep, klädnypor, en ögonbindel, ett buntband och några cigaretter. Och så texten:

Ingen kommer höra när du skriker ikväll. Liv är liv. Död är död.

Tiden var kommen. Han skulle inte låta mig komma levande ur det här. Och det enda jag kunde göra var att acceptera mitt öde. (Pia, s. 317)

I Pias fall är vändpunkten inte den särskilda händelse av att hon förstår att hon kommer dö, utan det är droppen (Holmberg & Enander, 2011, s. 83) som gör att hon inser att Fredrik har använt henne klart, som gör att hon lämnar honom till slut. Vår tolkning av Pias berättelse är att det traumatiska känslomässiga bandet är så pass starkt att hon inte ser sitt liv värdefullt nog att lämna honom, utan det är att hennes hopp om en relation med honom gradvis har försvunnit.

Till skillnad från Pia, ger både Lenas och Rebeccas berättelser intrycket av att deras vändpunkt har att göra med att botten är nådd, eller så är vändpunkten att någon annan blir drabbad av våldet (Holmberg & Enander, 2004, s. 83f). I Lenas fall är denna någon annan hennes barn:

Jag tittade ut över köket och rummet, i huvudet malde tankarnas tvivel och ångest. Sakta höll den psykiska misshandeln på att övergå i en fysisk misshandel och jag förstod att jag måste sticka. Det spelade ingen roll att jag kanske skulle förlora pengar på lägenheten – barnen och min säkerhet var viktigast. (Lena, s. 259f)

Det som framkommer i Lenas citat är hennes slutliga tankar om varför hon behöver lämna Peter, barnens och hennes säkerhet. Detta citat illustrerar två gränser som Peter som har passerat som ger Lena styrkan att lämna honom. För det första inser hon att våldet börjar ta en värre form,

från psykisk misshandel till fysiskt. Det som vi vill lyfta är att Peter redan hade använt fysiskt våld mot Lena men våldet i anslutning till citatet blev en knuff i ryggen och att Peter hade slängt henne fram och tillbaka i köket. Vi kan tolka detta som att en del av vändpunkten är den subjektiva gränsen för våldet som passeras med en särskild händelse. Andra delen av vändpunkten handlar om Lenas barn som nämns ovan, som alltså enligt Holmberg och Enander har att göra med någon annan (2011, s. 83f). Det som Lena uttrycker tycker vi stämmer bra överens med Holmberg och Enanders (ibid.) sammanfattning av att det är snarare är att kvinnan blir medveten om konsekvensen av våld mot någon annan än det faktiska våldet mot dem själva. Vilket innebär att en gräns passeras och en vändpunkt är nådd.

Slutfasen av Lenas berättelse handlar om en gemensam lägenhet som hon köper med Peter och paret flyttar in tillsammans med deras barn från tidigare förhållanden. Det som framkommer är att Lena inser att Peter inte kommer att försöka ha en relation till hennes två pojkar och tillsammans med att våldshändelsen utspelar sig några meter från Lenas söner gör att hennes val att lämna blir flerfaldig.

I citatet från Rebeccas berättelse om när hon bryter upp från David så ser vi både likheter och skillnader till det som har framkommit från de andra berättelserna. Sekvensen som Rebecca berättar om har vi tolkat som en särskild händelse som gör att Rebecca kommer till hennes botten i sitt förhållande med David:

“Gör inte så här, lämna över honom nu.”

Diego ligger i pappas famn, tittar upp med stora blå ögon och grymtar till lite.

“Jag ska gå, sa jag!” ryter han samtidigt som han tar sig genom öppningen till rummet intill.

Vi utbyter panikslagna blickar men vi hör hur det rasslar i en kökslåda. David dyker upp i öppningen med Diego på ena armen och en stor kökskniv i den andra, han håller upp armen och går fram mot sin mamma. En droppe svett rinner ner för hans bultande tinning och hans blick är stirrig. (Rebecca, s. 156)

Den särskilda händelsen i Rebeccas berättelse har likheter med analysen av Lenas fall men vi ser en skillnad i att faran som hennes son befinner sig i är av en allvarligare karaktär än det som fanns i Lenas fall. Hennes son är i direkt fara eftersom David håller i en kökskniv samtidigt som han håller i deras gemensamma son Diego. Händelsen i citatet stämmer in med teorin

beskriven av Holmberg och Enander (2011, s. 83f) där en utlösande händelse har en särskild karaktär av att *gälla någon annan* eftersom hotet för barnet är så pass påtagligt att vändpunkten är ett val mellan att någon annan far illa eller att lämna. Skillnaden mellan Rebecca och Lenas utlösande händelse handlar om hur akut de känner att de måste lämna. Lenas utlösande händelse är inte så pass akut att hon lämnar omedelbart men i stället sätter det igång hennes process för att lämna Peter kort därefter. Rebeccas utlösande händelse däremot har en sådan karaktär att det är i direkt anknytning till händelsen med kniven som hon lämnar David för första gången.

5.3 Att bli fri efter uppbrottet

Holmberg och Enander (2011, s. 89ff) beskriver processen av att bli fri från mannen som har utövat våld. Med att bli fri menar författarna att det känslomässiga bandet med mannen bryts. Denna frigörelseprocess är en komplex process och utgörs av fyra stadier enligt författarna. Det är viktigt att poängtera här att stadierna *Jag älskar honom*, *Jag hatar honom*, *Jag tycker synd om honom* och *Jag känner ingenting* är inte en ordningsföljd utan att processen är individuellt för kvinnorna. Dessa innebär fyra emotionella stadier som är vanliga att gå igenom för att bli emotionellt fri från mannen. Författarna lyfter också hur kvinnan hypotetiskt kan bryta upp redan under första stadiet eller genomgå stadierna även under tiden hon stannar kvar i relationen. Vår analys i den här delen kommer att lyfta citat som försöker exemplifiera hur annorlunda processen kan se ut i det empiriska materialet. Vi börjar med ett utdrag från Lenas berättelse:

Om det är någonting jag ångrar så är det kanske att jag inte polisanmälde honom för hoten om att slå mig och för alla knuffar och andra fysiska och psykiska påhopp. Inte för att jag tror att det hade stoppat honom, mer för att ge statistiken en knuff i verklig riktning och visa vilket dolt våld den psykiska misshandeln faktiskt är. (Lena, s. 264)

Citatet från Lenas kommer i slutet av boken, direkt efter hon berättar om när hon lämnat Peter. Det kan verka ganska banalt och har inte med stadierna att göra, men det lyfts för att det inte finns en beskrivning av relationen till Peter efter att hon lämnade honom. Det enda hon nämner om Peter är att hon pratar med tidigare flickvänner om honom samt ångrar att hon inte polisanmälde honom. Vår tolkning av bokens avslut är att så fort hon lämnar Peter befinner Lena sig i den *Jag känner ingenting* stadiet som förstärks av hennes beskrivning av sina känslor i kapitlet som handlar om när hon lämnade Peter;

Jag skulle aldrig mer behöva vara orolig för att han skulle göra mina barn illa. Aldrig mer uppleva den där klumpen i magen när jag tittade på honom och kände “nej, nu är han sur, men varför. Vad har jag gjort?” JAG VAR ÄNTLIGEN FRI! (Lena, s. 262)

I Lenas fall beskrivs det inte så tydligt huruvida hon går igenom de stadier som Holmberg och Enanders teori handlar om. Hon nämner inget om några stadier som går att tolka som *kärlek*, *hat* eller *tycker synd om*. Det betyder nödvändigtvis inte att det inte fanns något kvar att bearbeta efter hon lämnade Peter. Utan det som Lena delar med sig av är en känsla frihet och det i sin tur går att tolka som att det emotionella bandet är brutet.

Lenas upplevelser om relationen till mannen efteråt och att bli fri från honom står i stark kontrast till Pias subjektiva upplevelser;

I ett och ett halvt år skulle jag komma att gråta. Jag skulle träda in i ett kompakt mörker, en avgiftningsperiod fylld av abstinens efter de dopamin- och adrenalinkickar som ett liv med Fredrik inneburit. Jag skulle drabbas av en längtan efter honom så stark att jag trodde att jag skulle slitas itu, samtidigt som jag visste att han hade gjort mig så fruktansvärt illa. Så många motsatta tankar och drivkrafter, som skulle ta lång tid att införliva i någon slags jag-känsla. (Pia, s. 327)

Pias citat kommer i direkt anslutning till hennes beskrivning av hur hon lämnade Fredrik för gott. Det som går att tolka från detta citat är att det finns tecken på *kärlek* samt tendenser för att ett eventuellt *hat* för Fredrik skulle kunna uppstå för Pia. Längtan hon beskriver efter Fredrik går att tolka som att kärleken fortfarande finns kvar. Samtidigt beskriver hon också en insikt i vad Fredrik har gjort mot henne och hon beskriver motsatta tankar. Det skulle kunna tolkas som att om insikterna för Lena fortsätter kan det utvecklas till ett hat gentemot Fredrik. I Pias fall har det traumatiska bandet inte varit helt brutet när hon lämnar Fredrik för att även om Pia har redan genomgått stadierna *kärlek*, *hat* och *tycker synd om* tidigare i boken, finns dessa känslor ändå kvar trots att ett och ett halvt år har gått sedan hon lämnade honom.

Det som vi tycker är intressant med att jämföra både Lena och Pias berättelser är att deras förhållanden till respektive man sträckte sig över samma tidsspänn, det vill säga fem år. Utan att spekulera eller gräva efter anledningar till att uppbrotsprocessen är så pass annorlunda för Lena och Pia, tycker vi att det är intressant att Lenas relation till Peter tar slut i samband med att hon lämnar honom, varpå Pias relation till Fredrik har långvariga effekter

ter för Pia där hon verkar fortsätta att bearbeta Holmberg och Enanders stadier (2011, s. 89ff) trots att hon har lämnat honom.

Det som skiljer sig åt med Rebecca och de övriga kvinnorna är att hon aldrig uttrycker att de blir tillsammans igen efter det första uppbrottet, men som tidigare nämnt nästlar sig David in i Rebeccas liv igen på grund av barnen och Rebecca blir gravid med Davids barn efter deras uppbrott. Under ett par år när Rebecca och David försöker samarbeta för att båda ska kunna umgås med barnen behandlar David fortfarande Rebecca dåligt, inget fysiskt våld förekommer. Rebecca har svårt att bryta det emotionella band hon har till David men en dag lyckas hon:

Inte mer. David plockar fram kort efter kort tills han inte har något kvar.

Tills jag ser honom precis så som han är, fruktansvärt liten, fruktansvärt svag.
Patetisk. Hit, men inte längre.

Snart har det gått så långt att jag inte ser någon anledning att vara försiktig. (Rebecca s. 220)

Rebecca går från att alltid ha gjort som David säger, trots att de inte längre är tillsammans, till att få nog av att David bestämmer. Hon bryter sig till slut loss genom att inte längre vika sig för rädslan. Hon sluter honom ute genom att anmäla alla hot, kontakta socialtjänsten för hjälp och Rebecca beskriver hur hon inser att det går att få hjälp bara man ber om det. Rebecca har genom stora delar av relationen till David tyckt synd om honom, vilket vi har visat i tidigare delar av uppsatsen. Det som får Rebecca att till slut bli fri, är att dessa känslor om att tycka synd om David försvinner vilket till slut ger henne kraft att sätta sig emot honom. Vi tolkar Rebeccas beskrivning av David som patetisk, liten och fruktansvärt svag som att hon har börjat lämna sin rädsla bakom sig och sedan växer det fram mer hatiska känslor gentemot David. Hon har varken i relationen eller efter att relationen har tagit slut kunnat sätta sig emot David, men till slut väcks det andra känslor hos Rebecca, som går att tolka som arga eller hatiska känslor som gör att Rebecca klarar av att bryta det emotionella bandet (Holmberg och Enander 2011, 89).

6.0 Sammanfattande diskussion

Syftet med vår studie har varit att undersöka hur kvinnor som blir utsatta för våld i nära relation beskriver uppbrottsprocessen när de lämnar en våldsam relation. I och med detta syfte har vi använt frågeställningarna: vilka svårigheter finns det för kvinnan att lämna en våldsam relation? Hur beskriver kvinnan uppbrottsprocessen när hon lämnar den våldsamma relationen? Hur bearbetar kvinnan relationen till mannen efter att ha lämnat den våldsamma relationen. Vi har med hjälp av de teoretiska utgångspunkterna tematiserat materialet och gjort tre olika delar i analysen som ämnar att besvara de tre olika frågeställningarna.

Vår analys första del har visat att normaliseringsprocessen påverkar kvinnans möjlighet att lämna en våldsam relation. I samtliga fall för Pia, Lena och Rebecca har normaliseringsprocessen börjat tidigt in i relationen och på grund av att våldet har normaliserats i deras relationer har detta i sin tur skapat svårigheter för kvinnan att ta sig ur den våldsamma relationen. När våldet normaliseras och till slut blir systematiskt är det svårt för den våldsutsatta kvinnan att upprätthålla sin egen verklighet då mannen, i och med systematiseringen av våldet, har tagit över kvinnans verklighet och det gör att det blir svårt för kvinnan att lämna relationen då hennes verklighet inte längre är hennes egen. Ytterligare en svårighet vi fann som påverkade svårigheten att lämna mannen var det emotionella bandet kvinnan hade skapat till mannen. Samtliga kvinnor blev tidigt starkt förälskade i männen och genom den kärlek de upplevde från männen kände de sig också utvalda och därmed skapades ett starkt band till männen. På grund av den starka kärlek som kvinnorna upplevde skapade de också en känsla av att tycka synd om männen och hur kvinnorna skulle hjälpa männen att må bättre. Detta i sin tur förstärkte det emotionella bandet till männen och vi kunde se genom hela vårt analysarbete att det emotionella bandet var kvar till männen ända tills kvinnorna lyckades frigöra sig helt från männen.

Analysens av den andra frågeställning visade att det finns likheter i kvinnornas berättelser i hur uppbrottsprocessen kännetecknas av en vändpunkt som kommer innan de lämnar den våldsamma relationen. En annan likhet är att de tre kvinnorna inte lyckas bli fria från männen första gången de lämnar. Det framkom också att uppbrottsprocessen är en unik process som ser annorlunda ut från kvinna till kvinna och att det är möjligt att använda befintliga teorier som förklaringsmodell för delar av kvinnornas uppbrottsprocess men en gemensam nämnare saknas.

Resultatet av den tredje frågeställningen har visat att det är en svår och komplex process att bli fri från mannen och det kan ta ett antal försök att faktiskt lyckas bli fri. Samtliga kvinnor går tillbaka till männen och för att lyckas bli fri behövs det gå igenom ett antal frigörelseprocesser. De processer vi kunde utläsa i de valda självbiografierna handlade om att göra sig emotionellt fri från mannen för att tillslut uppnå en känsla av frihet. I Lenas fall var det svårare att se hur den emotionella frigörelseprocessen såg ut då hon inte delade med sig om hur hon bröt sig fri, utan hon uttryckte hur henne kände sig fri efter att ha lämnat Peter. Pia har det svårare att bryta det emotionella bandet till Fredrik, och hon beskriver hur ett band fortfarande finns kvar till Fredrik trots att relationen tog slut 1,5 år tidigare. För att Rebecca ska bli fri från det emotionella bandet krävs det att hon tycker synd om David. Rebecca har inte varit speciellt arg på David under relationen men hon uttrycker till slut hur patetiskt och svag David är och då klarar Rebecca att utesluta David ur sitt liv. Detta är som beskrivet ovan en väldigt komplex process och varje våldsutsatt person har en egen frigörelseprocess.

Sammanfattningsvis går det att konstatera att uppbrottsprocessen inte bara handlar om att skapa en förståelse kring när själva uppbrottet sker. Det material vi fann mest av var just det som passade in under den första frågeställningen, alltså vilka svårigheter det finns kring att kunna lämna en våldsamt relation. Alltså handlar det om att skapa en förståelse kring hur den våldsutsatta personen blir utsatt för våld för att kunna förstå varför eller varför inte den våldsutsatta lämnar relationen. Det är också av största vikt att varje fall skiljer sig åt, då de tre kvinnorna som vi har läst om alla har olika historier. Det handlar inte heller om att endast förstå hur den våldsutsatta personen resonerar och tänker, utan det handlar om att förstå hur den också känner och hur den är emotionellt bunden till våldsutövaren.

6.1 Avslutande reflektion

I vår analys ämnade vi att ta avstamp i den tidigare forskningen som finns i vårt valda forskningsområde. Vi kunde till viss del applicera den tidigare forskningen i vår analys. Dock skiljdes vår analys markant på ett sätt jämfört med den tidigare forskningen. Under avsnittet tidigare forskning presenteras ett avsnitt om skam och skuld. Dock var detta inte ett tema vi senare kunde finna i vår empiri. Det fanns tendenser i empirin som handlade om skam, men det var inget som gick att koppla till uppbrottsprocessen eller svårigheter kring att lämna en våldsamt relation. Därav var inte skam och skuld en del av analysen.

Under uppsatsens gång har diskussion förts oss emellan kring huruvida studiens utfall hade sett annorlunda ut om vi hade valt en annan teoretisk utgångspunkt. Vi har haft diskussioner, med tanke på avsnittet ovan om skam och skuld, om vi borde ha haft teorier om stigma och därmed kunnat analysera på ett annat sätt. Men som sagt fann vi inte tillräckligt i vår empiri för att kunnat ha den teoretiska utgångspunkten. Hade vi haft ett annat empiriskt material men med samma utgångspunkt hade det kanske kunnat vara möjligt att använda annan litteratur. Eventuellt är detta en framtida uppsatsidé.

6.2 Framtida forskning

De som oftast möter personer som blivit utsatta för våld i nära relation är just socialarbetare. Den statistik vi presenterat i uppsatsens inledning visar på att våld i nära relation är ett fortsatt stort samhällsproblem i Sverige, vilket gör att forskningen behöver fortsätta utvecklas. I denna uppsats valde vi att fokusera på mäns våld mot kvinnor, då det enligt statistiken fortfarande är den vanligaste konstellationen när det kommer till våld i nära relation, alltså att mannen är våldsutövaren och kvinnan är våldsutsatt. En viktig aspekt är dock att våldet förekommer i alla slags relationer och våldsutövare och våldsutsatt är inte alltid ett specifikt kön. Vi menar därför att det hade varit intressant att göra en liknande undersökning fast med andra konstellationer av våldsutövare och våldsutsatta. Exempelvis då män blir utsatta för våld av kvinnor eller våld som förekommer i samkönade par.

Referenslista

- Alvinus, Aida, Anders Borglund & Gerry Larsson (2023) *Tematisk analys: din handbok till fascinerande vetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Bivner, Lena (2019). *Helvetet jag kallade kärlek*. Johanneshov: MTM
- Bostock, Jan, Plumpton, Maureen & Rebekah Pratt. (2009) 'Domestic violence against women: Understanding social processes and women's experiences', *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 19(2), pp. 95–110
- Braun, Virginia & Victoria Clarke. (2022) *Thematic Analysis: A Practical Guide*. London: Sage.
- Braun, Virginia & Victoria Clarke. (2006) Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 3(2): 77-101.
- BRÅ (2023) Våld i nära relationer [<https://bra.se/statistik/statistik-om-brottstyper/vald-i-nara-relationer.html>] Hämtad: 2023-11-03
- FN (1993) Declaration on the elimination of violence against women. [<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>] Hämtad: 2023-11-03
- Heaton, Janet. (2012) What is Secondary Analysis? *SAGE Secondary Data Analysis* (Vol. 0, s. 1-20).
- Holmberg, Carin & Viveka Enander. (2011) *Varför går hon? : om misshandlade kvinnors uppbrottsprocesser*. 2. uppl. Studentlitteratur.
- Johansson, Pia & Anna Carsall, (2019). *För ditt eget bästa*. Stockholm: Ordberoende förlag
- Johansson, Anna & Peter Öberg (2008). Biografi- och livsberättelseforskning. I: Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans. Eliasson Lappalainen, Rosmarie & Jacobsson, Katarina (red.). *Forskningsmetodik för socialvetare. En antologi för forskning inom socialvetenskapen*. Natur och kultur. Stockholm.
- Justesen, Lise & Nanna Mik-Meyer. (2011) *Kvalitativa Metoder: Från vetenskapsteori till praktik*. Malmö: Holbergs.
- Kelly, Liz (1987) The Continuum of Sexual violence. I: Jalna Hammer & Mary Maynard (red.) *Women, violence and social control*. Basingstokes: Macmillan.
- Lundgren, Eva (2012). *Våldets normalisering och andra våldsförståelser*. Stockholm: Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (ROKS)

- NCK (2022) Våld som en privat eller politisk fråga. [<https://www.nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/mans-vald-mot-kvinnor-ett-globalt-perspektiv/vald-som-privat-eller-politisk-fraga/>] Hämtad: 2023-11-05.
- NCK (2022) Uppbrottsprocessen. [<https://www.nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/vald-i-nara-relationer/uppbrotsprocessen/>] Hämtad: 2023-11-05.
- Polit, Denise. F & Cheryl Tatano Beck (2021) *Nursing Research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Romero, Rebecca (2021). *Den osynliga buren*. Stockholm: Ordberoende förlag
- Silverman, David. (2010) *En mycket kortfattad, ganska intressant och någorlunda billig bok om kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur.
- Sinisalo, Evelina & Linn Moser Hällen (2018) Varför ska vi fråga om våldsutsatthet I: Evelina Sinisalo & Linn Moser Hällen (red.) *Våld i nära relationer*. Stockholm: Liber.
- Socialstyrelsen (2023) Våld i nära relationer. [<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/vald-och-brott/vald-i-nara-relationer/>] Hämtad: 2023-11-03
- Storer, Heather, Rodriguez, Maria & Roxanne Franklin. (2021) “Leaving Was a Process, Not an Event”: The Lived Experience of Dating and Domestic Violence in 140 Characters’, *Journal of interpersonal violence*, 36(11–12), pp.
- Wood, Julia. (2001) ‘The normalization of violence in heterosexual romantic relationships: Women’s narratives of love and violence’, *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), pp. 239-261–261.
- Wettergren, Åsa (2013). *Emotionssociologi*. 1. uppl. Malmö: Gleerups utbildning