



Linnéuniversitetet

Institutionen för socialt arbete

Examensarbete

Kvinnor som bryter upp från en våldsam relation

- *En analys av fem självbiografier*



Författare: Mujesira Agovic
Handledare: Anders Giertz
Examinator: Alexandru Panican,
Kerstin Gynnerstedt
Termin: VT16
Kurskod: 2SA47E

Abstract

Author: Mujesira Agovic

Title: Women breaking up from a violent relation – A study of five autobiography
(Translated title)

Supervisor: Anders Giertz

Assessor: Alexandru Panican, Kerstin Gynnerstedt

The study describes five autobiographies of women who have been victims of domestic violence, in order to then analyse the processes that enable women to leave a violent husband. The questions I wanted to look in too were: How do the women in the autobiographies describe the process when they free themselves from the man? What are the difficulties women face in the process of getting out of a violent relationship and how to explain this process? How experience and process the woman the relationship to the man after she left him? It appears that women are feeling great in the beginning of the relationships. The men were loving and allure. This changed and the men exerted violence and tried to control and demanded the women's adaptation. Control and customization go hand in hand and are becoming gradually stronger. The process is gradually changing, not on a conscious level, that the destructive, violent relationship becomes normalized. The paper deals with the normalization process, emotional ties, breaking-up processes and exit process. The study is based on the hermeneutists perspective. Narrative analyse is also used in order to decode the autobiographies. For a woman to succeed with the breakup, she must recognize that she must leave the man and make decisions for herself. Insight gives women the strength to move on from the relationship. All the women in the autobiographies describe that they have broken free from the relationship and that they now lead a good life.

Keywords: Autobiographies, abuse of women, domestic violence, men's violence against women, breaking-up process, the normalization process, the emotional band, exit process

Nyckelord: Självbiografier, kvinnomisshandel, våld i nära relationer, mäns våld mot kvinnor, uppbrottsprocess, normaliseringsprocess, det emotionella bandet, exitprocess

Tack!

Först av allt vill jag rikta ett stort tack till min handledare för uppmuntran och stöd, samt värdefulla synpunkter. Jag vill även tacka mina vänner och familj som har stöttat mig under studiens gång samt mina två korrekturläsare Georg Nergården och Mari Hrdina Friberg.

Slutligen vill jag tacka mina barn Rejhan, Hanna och Isak som ständigt påminner mig om vad som är viktigare än allt annat i livet och som stöttat och stått ut med mig den här tiden. Jag älskar er!

Innehåll

1. Inledning	1
1.1 Problemformulering	1
1.2 Syfte	3
1.3 Frågeställningar	3
2. Tidigare forskning	3
2.1 Kvinnors uppbrottsprocess	3
2.2 Kvinnors normaliseringsprocess	4
2.3 Forskning om faktorer som påverkar kvinnans psykiska och fysiska hälsa	5
3. Teoretiska utgångspunkter	6
3.1 Teorier	6
3.2 Normaliseringsprocessen	7
3.3 De emotionella banden	9
3.4 Uppbrottsprocesser	9
3.5 Exitprocessen	11
4. Metod	13
4.1 Val av metod	13
4.2 Kvalitativ metod	13
4.3 Hermeneutik	14
4.4 Narrativ analys	15
4.5 Databaseringsmetoder	15
4.6 Urval	16
4.7 Bearbetning och analys av empiriskt material	17
4.8 Källkritisk diskussion	18
4.9 Etiska överväganden	19
5. Presentation av självbiografierna	20
6. Analys och resultat	22
6.1 Bakgrunden	22
6.1.1 Kontroll	22
6.1.2 Isolering	23
6.2 Skulden, hoppet och medlidandet	24
6.2.1 Skulden	24
6.2.2 Hoppet	25
6.2.3 Jag tycker synd om honom - medlidande	27
6.3 Uppbrottet	28
6.3.1 Vändpunkten	28
6.4 Livet efter den våldsamma relationen	30
7. Diskussion och slutsatser	32
7.1 Förslag på framtida forskning	35
REFERENSLISTA	37

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Våld i nära relationer är ett stort samhällsproblem (Brå, 2013). Överallt i världen förekommer det ett omfattande våld mot kvinnor vilket påverkar kvinnors hela livssituation. Mäns våld mot kvinnor är ett globalt samhällsproblem som drabbar kvinnor oberoende av deras ålder, sociala status, etnicitet eller religiös tillhörighet (Eliasson 2003).

”Till socialnämndens uppgifter hör att verka för att den som utsatts för brott och dennes närstående får stöd och hjälp. Socialnämnden skall särskilt beakta att kvinnor som är eller har varit utsatta för våld eller andra övergrepp av närstående kan vara i behov av stöd och hjälp för att förändra sin situation.” (Socialtjänstlagen kap.5 § 11)

Enligt Eliasson (2003) finns det i svenska samhället en stor medvetenhet om det våld som drabbar kvinnor, men trots denna kunskap, misshandlas, hotas och våldtas flera tusen kvinnor årligen av män de har eller har haft en nära relation till. År 2012 anmäldes 28 300 fall av misshandel mot kvinnor över 18 år. Var femte kvinna i Sverige har blivit utsatt för allvarligt sexuellt våld (Brå, 2013). Enligt Nationellt centrum för kvinnofrid, NKC (2013) sker fysiskt våld i nära relationer genom bland annat knuffar och sparkar med mera. Det psykiska våldet omfattar olika former av känslomässig utpressning, trakasserier, verbala kränkningar med mera.

Enligt forskning framkommer en tydlig korrelation mellan utsatthet för våld och fysisk och psykisk ohälsa senare i livet. Det finns även risk att kvinnor som blivit utsatta för våld utvecklar alkohol- och drogberoende (Lundgren, 2001).

Det är varken lätt eller självklart för kvinnan att ta beslutet om att lämna mannen och gå ifrån ett våldsamt förhållande. Att bryta upp innebär inte bara att lämna mannen som utövar våldet, utan det innebär även att lämna en vardag som präglad kvinnan under en längre tid. För kvinnor som trots allt väljer att separera från mannen medför det ett liv präglad av rädsla, oro och flykt. När kvinnan gör sig fri känslomässigt innebär det att bandet bryts emotionellt med mannen. Att bryta upp rent fysiskt och att göra sig fri känslomässigt är två olika processer som inte behöver pågå samtidigt (Holmberg och Enander, 2008).

Bostock, Plumpton och Pratt (2009) skriver att de olika processerna genererar en förståelse för uppbrottsprocessen. För att bli fri kan man behöva ta emot adekvata hjälpinsatser, till exempel terapi från en kurator eller psykolog men även hjälp från socialtjänsten. Det är då av stor vikt att dessa professionella har förståelse för de olika delarna av uppbrottsprocessen. Genom att granska normaliseringsprocessen, det vill säga kvinnans uppfattning om mannens våld var förstäligt under tiden de utsattes för det, vill jag se om en normalisering av våldet kan påverka en våldsutsatt kvinnas uppbrottsprocess.

Enligt Holmberg och Enander (2008) kan våld i nära relationer bryta ned kvinnan både fysiskt och psykiskt som en konsekvens av våldet. Kvinnans självförtroende och självtillit har successivt tagits ifrån henne, detta genom att mannen kontrollerar kvinnan och isolerar henne från vänner och familj. I min studie kommer jag att försöka belysa och problematisera utifrån de fem självbiografierna jag läst. Jag kommer att tematisera böckerna för att få svar på om självbiografierna/författarna har gått igenom alla processer i uppbrottsprocessen och exitprocessen. Holmberg och Enander (2008) betonar att det är ”de emotionellt relaterade relationerna” som styr kvinnans val, om hon ska stanna eller bryta upp ur ett våldsamt förhållande. För att bli fri, tvingas kvinnan att fly ifrån mannen. Anledning till att jag har valt att skiva om det här ämnet är att jag vill utvidga min kunskap gällande ämnet, då jag tidigare genom min B-uppsats blivit intresserad av ämnet. Det är av stor vikt att de som jobbar med utsatta kvinnor har relevanta kunskaper om våld in nära relationer, för att kunna ställa rätt frågor, identifiera våldet och att kunna erbjuda rätt stöd och hjälp. Det är viktigt att de har kunskap om de processer som den utsatta kvinnan går igenom och vet att kvinnan ofta normaliserar våldet. En ökad förståelse för det kvinnorna går igenom bidrar till att kvinnorna får effektiv och rätt hjälp.

Även de professionellas egna attityder och känslor kring bemötande av våldsutsatta kvinnor har en avgörande betydelse för effektivt stöd, hjälp och hjälpinsatser. I rapporten SOU 2004:121 framkommer att socialtjänstens personal hade brister vad det gäller kunskap om våld i nära relationer. Bland annat framkommer brister i förståelsen för kvinnornas situation samt att insatserna även blev otillräckliga (SOU 2004:121). Jag tror att samhället kan hjälpa dessa kvinnor på ett bättre sätt om de har en ökad förståelse och insikt om dessa kvinnor. Om professionella inom socialt arbete (psykologer, kuratorer, socionomer med flera) har kunskap om uppbrottsprocessen, menar jag att samhället kan skapa bättre förståelse och underlag hur man effektivt kan bemöta dessa kvinnor.

1.2 Syfte

Syftet är att utifrån fem självbiografier, skrivna av kvinnor som varit utsatta för våld i nära relationer, få en förståelse om de processer som gör att kvinna lämnar en våldsam man. Hur kvinnorna hanterar och bearbetar sin situation efter att de lämnat mannen.

1.3 Frågeställningar

1. Hur beskriver kvinnorna i självbiografierna processen när hon bryter upp från mannen?
2. Vilka svårigheter stöter kvinnor på i processen av att ta sig ur ett våldsamt förhållande och hur man kan förklara denna process?
3. Hur hanterar och bearbetar kvinnan förhållandet till mannen efter att hon lämnat honom?

2. Tidigare forskning

Jag kommer se på tidigare forskning kring begreppen uppbrottsprocess, normaliseringsprocess samt psykisk och fysisk hälsa.

2.1 Kvinnors uppbrottsprocess

Holmberg och Enander (2008), har undersökt och beskrivit misshandlade kvinnors svårigheter och upplevelser av att lämna våldsutsatta förhållanden, samt de processer de genomgår innan de lyckas att ta sig ut ur relationerna. Författarna skriver om olika processer som de har förstått leder till kvinnans slutliga uppbrott från mannen. De har kommit fram till att brist på kärlek eller att våldet ökar, kan göra att kvinnan måste lämna mannen på grund av hennes och/eller barnens överlevnad. Den misshandlade kvinnan agerar med motstånd mot mannen och hans våld. Studien visar även på hur kvinnor anpassar sig efter våldet och mannens kontroll. I sin studie belyser författarna uppbrottsprocessen och de bakomliggande svårigheterna för den utsatta kvinnan att lämna mannen. Författarna kommer fram till att uppbrottsprocessen kännetecknas av tre olika processer; att bryta upp, att bli fri och att förstå.

I sin studie har Holmberg och Enander (2008) kommit fram att den våldsutsatta kvinnan går genom olika faser, som författarna kallar "att bli fri"-processen". Författarna beskriver faserna som: jag älskar honom, jag hatar honom, jag tycker synd om honom och jag känner ingenting.

Författarna skriver vidare att det mycket svårt för kvinnan att se sig själv som våldsutsatt och brottsoffer. I studien framkommer det att kvinnorna blir medvetna om hur situationen har varit först efter uppbrottet och inte under tiden hon är i relationen. Då kvinnan inte definierar sig som offer gör det att kvinnan har svårt att söka hjälp. Våldet mot kvinnan kan ha blivit en stor del av livet och hon har i detta skede svårt att identifiera sig som offer, då detta skrämmer henne. (Holmberg och Enander, 2008)

I en engelsk studie av Bostock et al (2009) skriver de om vad det är som upprätthåller våld i nära relationer. Studien beskriver kvinnornas olika faktorer och deras beskrivningar. Återkommande faktorer som diskuteras i studien är upplevelse av rädsla och skam, bli utsatt för mer våld, rädsla för sitt eget och barnens liv samt rädsla för omgivningens reaktion. Kvinnorna i studien stannar kvar på grund av kärleken och hoppet om att allt ska bli bättre. Forskning i Sverige har påvisat samma resultat. Det är enligt Bostock et al (2009) av stor vikt att bredda förståelsen för de olika processer som sker i en våldsutsatt relation, samt att utifrån förståelsen kunna erbjuda olika hjälpinsatser. Författarna kommer fram till att kvinnorna beslutar att lämna relationen först när deras eller andras liv står på spel.

2.2 Kvinnors normaliseringsprocess

Woods (2001) undersöker i sin studie hur kvinnor bygger upp sin berättelse kring det våld de utsätts för i relationer, vilket leder till att kvinnorna normaliserar våldet. I studien framkom att kvinnorna ansåg att mannens våld var förståeligt under tiden de utsattes för det. Flera kvinnors berättelser kännetecknas av uttal såsom "jag förtjänade det", "han menade det egentligen inte" och "han drack alkohol". Dessutom framkommer att de utsatta kvinnorna tenderade att förstå och förklara männens våld på olika sätt. Kvinnorna skapade berättelser som utgick från könsstrukturen i samhället, att de skulle underordna sig och sina intressen utifrån gällande normer i samhället, vad som är manligt och kvinnligt. Resultatet visar att kvinnorna ofta upplevde att de kritiserades av männen, detta gällde framför allt för deras utseende, beteenden och intressen. Kritiken medförde i sin tur att kvinnorna anpassade sig efter mannens åsikter i syftet att göra dem nöjda. Woods (2001) skriver även i sin studie att kvinnorna inte ville ha vidare kontakt med familj och vänner då de skulle se hur det verkligen stod till i relationen och därmed skulle kvinnornas dröm om den perfekta familjen och "drömprinsen" till man falleras.

Wiklund, Malmgren-Olsson, Bengs och Öhman (2010) beskriver i sin studie om kvinnors erfarenhet av partnervåld. Kvinnorna i studien beskriver att förhållandet i början var kärleksfullt men att det efter en tid förvandlades till att bli ett våldsamt förhållande. Kvinnorna kände sig inte fria och aggressivitet uppvisades i samband med svartsjuka på grund av mannens stora behov av kontroll. Studien visar även att mannens kontroll består av direkt hot, förtryck och förnedrande. Mannen ville inte att kvinnan skulle vara synlig eller existera för någon annan än honom själv. Forskarna kom fram till att det inte är fysiska våldet som är det värsta, kvinnorna var rädda för det psykiska våldet, där de utsattes för förnedrade ord, förolämpningar och hån. Kvinnornas beskrivningar påvisar att det psykiska våldet är mest smärtsamt då en känsla av att vara värdelös uppkommer. Mannens våldsamma beteende, kontrollbehov, kan accepteras från kvinnan på grund av rädsla, det vill säga att det blir konsekvenser om hon gör motstånd.

2.3 Forskning om faktorer som påverkar kvinnans psykiska och fysiska hälsa

Lundgren (2001) har i sin kvalitativa undersökning om mäns våld mot kvinnor lämnat utrymme för kvinnor att beskriva sina erfarenheter av våldet, både det fysiska och psykiska våldet. Utgångspunkt för hennes undersökning var hur kvinnorna bedömde sin egen hälsa. I undersökningens resultat framgår det att kvinnornas fysiska besvär var 60 % i form av huvudvärk samt hälften av kvinnorna uppgav återkommande besvär i kroppen; samt 40 % av kvinnorna led av sömnlöshet och ofta förekommande nedstämdhet och depression. Vidare beskriver författaren besvär, som kvinnor upplevde både innan och efter uppbrottet, såsom illamående och hjärklappningar med mera. De kvinnor som hade mest ont var de som var mest utsatta för våld. I undersökningen framkommer att kvinnorna visade 55 % psykiska besvär i form av nervositet, sömnproblem, kände nedstämdhet, med mera. Kvinnorna upplevde de psykiska besvären först efter uppbrottet. Hot var det som kvinnorna oftast upplevde som mest psykiskt besvärande då hotet pågick efter uppbrottet.

Lammers, Ritchie och Robertson (2005) undersökte hur emotionellt våld påverkar kvinnor. Författarna har utfört djupintervjuer med sju kvinnor som har lämnat våld i relationer där de har blivit utsatta för emotionellt våld, det vill säga att kvinnorna har utsatts för verbal och psykisk misshandel. Författarna skriver att mannen är överordnad och kvinnan är underordnad i samhället. I sin forskning beskriver de hur en hierarki är uppbyggd i en relation där mannen använder våld mot kvinnan, mannen är överordnad kvinnan. Vidare understryker forskarna att även emotionellt våld kan yttra sig, inte endast i kränkande ord utan kännetecknas även av

kontrollerade beteende, det vill säga att mannen kontrollerat kvinnan och hennes liv. Resultatet av undersökningen visar på hur kvinnorna blivit utsatta för emotionellt våld. Kvinnorna delade många känslor och upplevelser med varandra såsom skam, rädsla, förvirring, längtan av kärlek, sorg och förtvivlan. Känslorna som kvinnorna upplevde i studien har påverkat dem alla att stanna eller att lämna mannen.

Tidigare forskning visar att kvinnors uppbrottsprocess består av komplexa förhållanden, såsom rädsla för mannen, skam och skuld. När det gäller kvinnans uppbrottsprocess visar tidigare forskning på flera kausala faktorer som både leder till att kvinnor stannar, men också att de till slut lämnar det våldsutsatta förhållandet. Tidigare forskning har tolkat våldet i nära relationer ur makt/skillnad mellan könen i samhället. Forskningen kan inte peka på särskilda personlighetstyper, varken för män som slår eller kvinnor som blir slagna. (Lundgren, 2001, Holmberg och Enander, 2008, Woods, 2001, Wiklund et al, 2010, Lammers et al, 2005)

3. Teoretiska utgångspunkter

I detta kapitel kommer jag kortfattat att beskriva teoretiska ramar och innebörden av dessa. Teorierna och ramar som uppsatsen bygger på utgår ifrån normaliseringsprocessen, emotionella banden, uppbrottsprocesser och exitprocessen. Det empiriska materialet har fått styra vilka teorier jag sedan utgått ifrån.

3.1 Teorier

Lundgren (2004) har jag tidigare varit i kontakt med under utbildningen och hon använder sig av normaliseringsprocessen som teoretisk förklaring till kvinnomisshandel. Lundgren går in på varför kvinnan stannar i ett våldsamt förhållande. Holmberg och Enander (2010) utgår också ifrån sin teori om de emotionella banden till varför kvinnan stannar. För att förklarar varför kvinnan hamnar i ett destruktivt förhållande jag kommer att använda mig av normaliseringsprocessen och de emotionella banden. Jag är medveten att det inte är huvudsyftet med min uppsats men det är svårt att inte komma in på det.

När det gäller att svara på mina forskningsfrågor kommer jag att använda mig av uppbrottsprocessen. Holmberg och Enander (2010) har i sin forskning studerat detta fenomen. De tar upp det i deras avhandling "Varför går hon". Där beskriver de processen i samband med kvinnans uppbrott. Fuchs Ebaugh (1988) är en internationell forskare som har studerat

uppbrottsprocesser. Hon kallar sin teori för exitprocesser, där människor lämnar sin gamla roll för att påbörja en ny. Hon beskriver olika faser som individen går igenom när hon går in i rollbytet. En faktor som nämnts i studier om kvinnans uppbrottsprocesser är att det finns viktiga människor runt omkring som har underlättat och hjälpt kvinnan att lämna förhållandet. Holmberg och Enander (2010) skriver om ”den signifikanta andre”. Den signifikanta andre är enligt deras beskrivning personer som på olika sätt är viktiga för individens liv. Holmberg och Enander kommer i sin forskning fram till att kvinnornas omgivning hade mindre betydelse i samband med uppbrottet, detta till skillnad från Fuchs Ebaugh som anser att signifikanta andra hade stor betydelse för hur rollutträdet blev.

3.2 Normaliseringsprocessen

Lundgren (2004) menar att misshandel kan ses som en process, en så kallad våldsprocess där många gränser förskjuts och det extrema börjar te sig som normalt. Lundgren skriver att *”det är en aktiv och farlig process där männens våldsutövning kombineras med annan kontroll och får ödesdigra konsekvenser”* (Lundgren, 2004, s 10). Med normalisering avses kvinnans och mannens uppfattningar och normer av hur de olika könen ska vara i en relation, samt hur de därför ska leva i sin relation. Alla har olika uppfattningar av dessa könsroller beroende på deras kultur, makt, sexualitet och hur hierarkin är uppbyggd. Ovanstående variabler har stor betydelse för hur män som misshandlar ser på könsrollerna.

Ur en feministisk förståelse av könsvåld har normaliseringsprocessen sin utgångspunkt i att våld, hot, tvång, makt och normalitet hänger ihop. Lundgren (2004) beskriver att kvinnan är underordnad i relationen till mannen och att hon ska vara tillgänglig för mannen sexuellt eller omsorgsmässigt. Mannen sätter upp regler utifrån sina behov och åsidosätter/bortser att kvinnan också har behov. Beroende på hur den misshandlande mannen ser på könsroller har kultur, makt, sexualitet och våld en stor betydelse. Lundgren har i sin forskning kommit fram till att våldet i hemmet oftast sker när mannen och kvinnan är själva. Lundgren (2004) har i sin studie sett att mannen effektivt kan sätta gränser genom våld eftersom det är något som kvinnan förstår. En annan taktik är isolering, det vill säga att kvinnan begränsas starkt från kontakt med familj, vänner och bekanta. Dessutom isolerar mannen kvinnan mentalt genom att neka andra att få se in i deras liv. Genom att ha isoleringen som verktyg kan mannen ha kontroll över kvinnans liv på alla plan, såsom kvinnans beteende, tankar och känslor.

Enligt Lundgren (2004) finns mekanismer i våldsprocessen som förklarar kvinnans

anpassning till det våld hon utsätts för, hon utvecklar ett mål och en taktik för att anpassa sig. Första gånger kvinnan blir utsatt för våld blir hon chockad. Hon kan inte acceptera. Efter en tid av våldshandlingar upplever hon våld som något hon förväntar sig och accepterar. Hon kan även till slut försvara våldet. Lundgren förklarar denna anpassning som en konsekvens av att kvinnorna frekvent har utsatts för våldshandlingar i relationen. Hon beskriver flera mekanismer som kvinnan använder sig av som anpassning. Mannens våld gör att hon stegvis bryts ned och hon orkar inte kämpa emot längre. Kvinnan stöter vanligtvis ifrån sig orsaken till våldet och blir uppskärnad över det. Först ser kvinnan våldet som en olyckshändelse, men senare skuldbelägger hon mannen för våldet. Till slut hamnar hon i en fas där hon inte längre har någon förklaring till våldet. Kvinnan har i denna fas börjat acceptera våld som något naturligt, där kvinnans gränser är oklara, det vill säga vilka handlingar som är accepterade och icke accepterade. Vanligt är att kvinnan känner skuld över våldet hon utsätts för. Hon upplever att hon själv är orsaken till våldet. Successivt accepterar kvinnan mannens förklaringar till våldet, vilket i sin tur påverkar hennes uppfattningar om sig själv och hur hennes syn på hur en kvinna ska vara. Skuldkänslorna kvinnan känner för våldet hon utsätts för, gör att hon ser sig själv som orsak och hon anpassar sig efter mannens syn på kvinnlighet och manlighet.

Kvinnan anpassar sig snabbt när gränserna för våldet ändras. Mannen kan ändra sig snabbt och genom att vara bestämd för att visa sin ståndpunkt kan han använda sig av våld. Detta gör kvinnan osäker, för det är svårt att se skillnaden mellan en mans roll som inte brukar våld och en man som brukar våld, rollerna för henne blir otydliga. Kvinnan tvingas i fortsättningen rätta sig efter mannens vilja. Ytterligare en mekanism enligt Lundgren (2004) består i att kvinnan isoleras både fysiskt och psykiskt. Den fysiska isoleringen består av våldet som kvinnan utsätts för och den psykiska isoleringen består av mannens kontroll över kvinnans tankar och känslor. Kvinnan förlorar kontakter och möjligheter att dela sina upplevelser och minskade möjligheter att reflektera sina upplevelser med andra. Genom att mannen isolerar henne minskar han kvinnans möjligheter att tänka nyanserat gällande sin syn på manligt och kvinnligt och bara se den uppfattning som mannen har. Lundgren menar vidare att mannens växelverkan mellan våld och kärleksfullt bemötande är betydelsefull när det gäller kvinnans anpassning. Växelverkan leder till känslor som kvinnan känner, det vill säga ömhet, kärlek och lojalitet gentemot mannen då han trots våldet är den kärleksfulla person som kvinnan blev förälskad ifrån början. När våldet har normaliserats har kvinnan mycket svårt att lämna relationen på egen hand. Hon måste få hjälp utifrån.

3.3 De emotionella banden

En annan förklaring utöver normalisering är de emotionella banden, dessa förklarar varför kvinnan har svårt att bryta upp och lämna våldsutövaren som Holmberg och Enander (2010) skriver i sin bok "*Varför går hon*". Författarna menar att kvinnor som misshandlas utvecklar ett emotionellt band till mannen. Bandet är sammanflätande, vilket innebär att det är svårare att bryta sig ur relationen. Dessa band är "kärlek", "rädsla", "hat", "medlidande", "skuld" och "hopp".

- *Kärlek*: kvinnan har en stark kärlek till mannen. Hon kan känna sig speciell. Han ge henne mycket kärlek som utgör ett starkt band till mannen.
- *Rädsla*: kan för kvinnan upplevas lika starkt som kärlek. Rädsla för att han skada eller ta livet av henne gör att hon stannar kvar i förhållandet. Rädsla kan även leda till att kvinnan bryter upp för att rädda sitt liv.
- *Hat*: Holmberg och Enander (2010) beskriver i sin studie att hatet var mycket starkt och sammanflätande med kärlek och rädsla.
- *Medlidande*: det är oftast kvinnan som känner medlidande för mannen och tycker synd om honom. Detta gör att hon känslomässigt blir bunden till honom, vilket är en stark orsak till att hon stannar kvar i förhållandet.
- *Skuld*: kvinnan kan delvis känna ansvar och skuld för det våld mannen utsatt henne för. Hon känner även skuld inför tanken att lämna honom. Hon känner även skuld mot omgivningen för att hon inte lämnar våldsrelationen.
- *Hopp*: hoppet är det sista som överger kvinnan. Hoppet att relationen ska bli bättre. Mannen lovar att förändra sig, vilket kan göra att kvinnan hoppas och tror på det. Kvinnan vill kämpa för relationen och inte ge upp förhållandet då hon uppfattar det som ett misslyckande. (Holmberg och Enander, 2010)

3.4 Uppbrottsprocesser

Holmberg och Enander (2010) menar att det är väldigt viktigt att förstå en våldsutsatt kvinnas uppbrottsprocess som tre olika processer. Dessa tre är: 1 *Att bryta upp*. 2 *Att bli fri*. 3 *Att förstå våldet*. Det fysiska uppbrottet handlar om att de utsatta kvinnorna bestämmer sig för att fysiskt lämna mannen. Att kvinnan förstår och definierar våldet i relationer gör att hon får insikt om att hon varit misshandlad. Uppbrottsprocesser kan ske parallellt och kan även

överlappa varandra.

1. Att bryta upp

Att bryta upp är när kvinnan fysiskt lämnar mannen det vill säga själva uppbrrottet då hon inser att hon inte kan stanna kvar längre. (Holmberg och Enander, 2010)

2. Att bli känslomässigt fri

Enligt Holmberg och Enander (2010) finns det fyra emotionella stadier för kvinnan att gå igenom för att bli känslomässigt fri. Att bli fri emotionellt betyder att bryta det känslomässiga bandet kvinnan har till mannen. Att bryta upp rent fysisk och att göra sig fri känslomässigt är två olika processer som inte behöver pågå samtidigt. Kvinnan kan gå igenom alla fyra processerna samtidigt.

- *Kärlek och förälskelse* - Jag älskar honom: kvinnan i det här stadiet känner stor förälskelse och "kärleken är blind". Kvinnan bortser och förtränger varningssignalerna då hon känner en stark förälskelse. Förälskelsen verkar vara starkare än rädslan. I det här stadiet är det ingen kvinna som lämnar sin man, utom när det handlar om att andra kan fara illa till exempel barn, föräldrar med flera.
- *Hat och vrede* - Jag hatar honom: här känner kvinnan stort hat. Många kvinnor lämnar mannen under denna fas, men hon går ofta tillbaka när vreden har lagt sig, och kärleken åter blossar upp igen. Det är enbart några som klarar att lämna mannen definitivt i denna fas, oftast återvänder de till mannen.
- *Medlidande och ömkan* - Jag tycker synd om honom: kvinnan känner medlidande för mannen och tycker synd om honom. Denna fas är längst av faserna. Största anledningen att hon stannar kvar i förhållandet är att kvinnan känner medlidande och skuld. Internaliseringen betyder svårigheter för kvinnan, på grund att hon identifierar sig med honom, vilket gör det svårare att bryta sig loss från honom. Medlidande kan även vara en orsak att bryta upp tillfälligt eller definitivt. Kvinnan kan tycka synd om mannen även efter att hon lämnat honom.
- *Likgiltighet inför mannen* - Jag känner ingenting: kvinnan känner ingenting för honom. Hon är totalt likgiltig. Kvinnan i denna fas lämnar mannen. Hans emotionella makt över henne har upphört. Vissa kvinnor kan bli kvar på grund av känsla av uppgivenhet eller rädsla mot mannen. (Holmberg och Enander, 2010)

3. Att förstå och definiera våldet

Enligt Holmberg och Enander (2010) är det en viktig process att kvinnan inser och förstår att hon varit i ett misshandelsförhållande och kan definiera sig själv som misshandlad. Detta är en smärtsam och komplicerad känsla för kvinnan att förstå och acceptera, och det är inte alltid att kvinnan definierar sig som misshandlad. Vidare skriver Holmberg och Enander (2010) att kvinnan till en början inte förstår att hon är utsatt för misshandel. Detta är vanligt innan och efter att hon lämnar mannen. Omgivningens uppfattning om bilden av den misshandlade kvinnan kan påverka henne. Bilden som media skapar och rapporterar gör att kvinnorna inte tror att de är misshandlade då bilden är så negativ. Dessutom kan massmedias bild av hur en misshandlad kvinna är och agerar förstärka benägenheten av att hon inte ser sig som misshandlad. Massmedia ger utrymme för det fysiska våldet men inte för det psykiska vilket kan påverka kvinnor så att de inte ser sig som misshandlade.

Enligt Holmberg och Enander (2010) ges en bild av kvinnor som blir misshandlade av att de är passiva och viljelösa, medan det i själva verket är vanligt att kvinnor som utsätts för våld gör motstånd på flera olika sätt. Att sätta ord på våldet är oftast en smärtsam och komplicerad process. Om kvinnan trots svårigheter genomgår denna process kan hon skaffa sig flera verktyg för att bearbeta det hon varit med om.

Holmberg och Enander (2010) menar att det är viktigt att kvinnan förstår processen och att få våldet definierat för sig. De professionellas respons är viktig, och det är viktigt att de förklarar och reagerar på mannens agerande och våld. Det är viktigt med en utomstående och objektiv person för att kvinnan ska få stöd. Det har stor betydelse för att hon ska förstå vad hon varit med om. Holmberg och Enander skriver vidare att åsikter från professionella påverkar kvinnan mer och hjälper henne att definiera sig som misshandlad. De professionella har större auktoritet i förhållande till det sociala nätverket, det vill säga vänner och familj.

3.5 Exitprocessen

Det är intressant att studera hur och varför människor bryter upp från sina destruktiva livssituationer. Fuchs Ebaugh (1988) beskriver i sin teori begreppet exitprocessen, hur människor med destruktiv livsföring har kunnat lämna relationen bakom sig. För att kunna bryta relationen har kvinnan genomgått fyra olika faser enligt nedan:

- 1) De första tvivlen
 - 1) att söka alternativ
 - 2) vändpunkten
 - 3) att skapa exrollen
- (Fuchs Ebaugh, 1988)

Det finns både skillnader och olikheter mellan Holmberg och Enanders studie kontra Fuchs Ebaughs studie. Holmberg och Enander (2010) utgår från exitprocessen för att kunna förklara varför kvinnorna lämnar en våldsam man.

Fas 1 och 2: Fuchs Ebaugh (1988) beskriver signifikanta andras betydelse i fas ett och två i uppbrottet. Holmberg och Enander (2010) har inte kunnat se att signifikanta andras betydelse kunde påskynda uppbrottet. Personerna i Fuchs Ebaughs studie gör mer definitiva uppbrott. Ett exempel på detta är att en kvinna inte kan avstå sitt kall, men däremot kan en misshandlad kvinna lämna sin man många gånger innan hon slutligen bryter upp från relationen. För den misshandlade kvinnan betyder det att det är svårare att göra ett rollutträde.

Fas 3: I tredje fasen i exitprocessen som Fuchs Ebaughs beskriver, så har det framkommit att det finns två vändpunkter för kvinnor: när det gäller det egna livet, eller när det gäller någon annans liv. Dessa båda uppstår och beskrivs när kvinnan har nått botten. När det gäller kvinnans liv inser hon att hon måste lämna annars kan hon dö. Hon har nått botten och orkar inte mer. Hon känner att hon går under. Hon orkar inte fysisk eller psykisk mer. Kvinnorna har vidare uppgett att de har lämnat relationen när det gäller någon annan. Det vill säga deras barn och/eller husdjur. När kvinnan förstår att mannen inte nöjde sig med att misshandla henne och samtidigt gjorde barnen illa, då gick hon. Fuchs Ebaughs nämner i sin tredje fas, att personer har svårt att gå tillbaka till sin gamla roll på grund av att omgivning betraktar henne som svag och dum. Detta stämmer också i Holmberg och Enanders studie då kvinnor kände sig dumma och svaga på grund att hon inte lyckades lämna förhållande permanent.

Fas 4: I Holmberg och Enanders studie ser inte kvinnor sig själva som misshandlade, vilket innebär att det är svårt att identifiera sig i någon av rollerna som beskrivs i exitprocessen.

Det som framkommit som skillnad mellan Fuchs Ebaughs och Holmberg och Enanders studier är att Fuchs Ebaugh har tydliga faser i sin exitprocess vilket Holmberg och Enander

beskriver som osäkerhet och ojämnheter i processen.

4. Metod

Jag har tidigare i min B-uppsats skrivit om våld i nära relationer, där jag har fokuserat på kvinnans uppbrott och det sociala nätverkets betydelse. Jag har nu valt att fördjupa mig då jag fann detta mycket intressant. Jag har valt att titta närmare på hur fem kvinnor i sina självbiografier beskriver sina upplevelser av att bli fri genom uppbrottsprocessen, för att ta sig ur ett våldsamt förhållande.

4.1 Val av metod

Syftet med undersökningen är att belysa och få förståelse för de processer som gör att kvinnan lämnar ett våldsamt förhållande. Dessutom hur kvinnorna hanterar och bearbetar sin situation efter att de har lämnat mannen. Jag är intresserad av att beskriva och belysa komplexiteten i kvinnans uppbrott från våldsrelationen samt hennes svårigheter att lämna förhållandet. För att kunna göra detta har jag valt att använda mig av kvalitativ metod.

4.2 Kvalitativ metod

Metod är ett arbetsredskap för att lösa problem och för att få fram ny kunskap. Metoden i sig är inte ett svar på en fråga utan ett hjälpmedel för att få fram ett svar. Det är med hjälp av olika metoder som en forskare kan hitta svaren han/hon söker. Oftast utgår forskaren från redan tidigare beprövade metoder, men ibland kan forskaren ta fram egna metoder. (Ahrne och Svensson, 2011.) Miller och Glassner (2011) menar att den som försöker studera andras uppfattningar eller upplevelser kan utgå från kvalitativ metod, det vill säga att andras uppfattningar kan generera ny information och öka vår förståelse. De diskuterar kring vad man anser att undersöka, de betonar att forskare noga överväger vilken metod som är mest lämplig i förhållande till studien. Oavsett hur man väljer att analysera texter, texten måste tolkas, så är det en komplicerad process och hänsyn måste tas till texten, det sociala sammanhanget texten producerats i, avsändaren, mottagaren och tolkaren (Bergström och Boréus, 2012).

Jag valde kvalitativ metod då jag var intresserad av kvinnornas erfarenheter, utsagor och upplevelser. Enligt Ahrne och Svensson (2011) ger en kvalitativ undersökning forskaren möjlighet till sin egen tolkning och förståelse beträffande insamlat material. Kvalitativ

forskning ger forskaren möjlighet att beskriva problem på djupet, det vill säga beskriva hur, vad och varför något sker. Jag utgår ifrån Holmberg och Enanders uppbrottsprocesser och Lundgrens teorier och provar olika begrepp som de beskriver, samt försöker applicera dessa på de utvalda självbiografierna. Jag har även delvis använt en kvalitativ narrativ analys, nämligen att jag har gjort en textanalys på självbiografierna. Utifrån denna analys ur hermeneutiks perspektiv vill jag närma mig min empiri, de fem självbiografierna.

Det finns olika kvalitativa metoder som används för att samla in empirisk data. Ahrne och Svensson (2011) tar upp intervjuer, observationer, textanalyser och bildanalyser. De menar att metoderna ger undersökaren en chans att se hur någon tänker, tycker eller känner.

Nackdelen med att använda en textanalys kan vara att man analyserar texter och sedan presenteras resultatet utifrån den egna tolkningen. En förutsättning för hög tillförlitlighet är noggrannhet i studiens alla processer och redovisningar (Bergström och Boréus, 2012). Källhantering är en särskilt viktig aspekt för god tillförlitlighet i arbetet med dokument och texter. Här är det av stor betydelse att forskaren är källkritisk till de dokument och källor han/hon väljer att använda. Källkritik handlar om att källmaterial kritiskt granskas (Bergström och Boréus, 2012).

4.3 Hermeneutik

Hermeneutik, enligt Thomassen (2007), beskrivs som läran om tolkning och förståelse, och omfattar bland annat tolkning av litterära verk. För att förklara ”vad förståelse är” måste man utgå ifrån begreppet för-förståelse. Det innebär att det vi förstår kan vi bara uppfatta på det sättet vi redan kunnat innan. En motsats till hermeneutiskt perspektiv är positivismen. Enligt Thomassen vill positivismen istället förklara hur någonting förhåller sig snarare än att förstå det. Thomassen (2007) menar att avsikter och kommunikationssammanhang blir frigjorda från texten, och att den därmed kan omtolkas på flera olika sätt. Tolkningen föregås av textens struktur och behöver kompletteras med förståelse för budskapet som texten förmedlar. Då jag bygger min studie på förståelser och tolkningar av självbiografierna har jag valt hermeneutisk vetenskaplig ansats.

Jag använder en kvalitativ analys av fem självbiografier. En analys ur ett hermeneutiskt perspektiv kommer att ge mig möjligheter att förstå händelsernas delar och helhet samt ge mig förståelse hur dessa har påverkat kvinnorna. Läran om hermeneutik innebär att man

studerar hur den mänskliga förmågan skapar förståelse och mening i sina berättelser (Bergström och Boréus, 2012). Centrala delar i en hermeneutisk förståelse är relationerna mellan helheten och delarna. Författarna beskriver sina upplevelser samt på vilket sätt de förmedla sina berättelser. Viktigt att inte döma texter och dess författare för de olika händelserna utan måste se hur delarna och helheten samspelar. Hermeneutikens utgångspunkt är att den som analyserar hur en annan människa upplever sin situation i texten, uppmärksammar och visar empati och känslighet mellan delar och helhet. (Bryman, 2011)

4.4 Narrativ analys

Med hjälp av en narrativ analys, samt Holmberg och Enander och Lundgrens teoretiska begrepp, ska jag beskriva och belysa vad kvinnorna i självbiografierna har gått igenom och vilka erfarenheter de fått. Med hjälp av materialet hoppas jag att få förståelse för vad det innebär att vara utsatt för våld i en nära relation samt få en förståelse för de olika delarna i uppbrottsprocessen. Genom att få förståelse för de olika delarna kan jag också förstå varför kvinnorna agerade som de gjorde. Med narrativ analys, som en del av min metod, kunde jag förstå hur kvinnornas berättelser har formats samt förstå deras upplevelser och deras syfte (Skott, 2004). Narrativ analys definieras olika och det finns dessutom olika arbetsmetoder. Mitt tillvägagångssätt var att närma mig kvinnornas berättelser och tolka dem som en helhet samt finna likheter i kvinnornas utsagor om deras erfarenheter och liv (Larsson et al, 2008).

Det centrala i en berättelse är hur händelser har skett, de som förorsakade eller orsakade av något eller någon, som i sin tur är sammanställd i en text. Genom att beskriva och analysera olika kvinnors historier, har jag skapat ett empiriskt material genom att uppmärksamma olika händelser. Jag kunde se konsekvenser av händelse samt beskriva konsekvenser om vad som sker när misshandel präglar en relation (Larsson et al, 2008).

4.5 Datainsamlingsmetoder

Från början var det tänkt att jag skulle använda intervjuer, istället utgår jag från självbiografier, varför jag inte ser någon relevans med att göra intervjuer, då de självmant berättat i biografierna om deras upplevelser. Jag kom fram till att en kvinna som har upplevt sådan traumatisk upplevelse, som våld och kränkningar är, kan ta skada av att bli intervjuad och behöva berätta om sitt liv. Av den anledningen bestämde jag mig för att genomföra en litteraturbaserad studie av fem självbiografier kring våld i nära relationer. Bergström och

Boréus (2012) menar att utifrån självbiografierna ges möjlighet att få fram och förstå händelsernas delar och helheter, vilket ger mig en förståelse hur våldet har påverkat kvinnorna. Genom att jämföra vad kvinnorna i självbiografierna upplevt och erfart i sina relationer kan jag få fram ett resultat.

4.6 Urval

Urval är stort problem för all slags forskning. Becker (2008) skriver i sin bok att urval inte studerar en helhet, vilket är ett problem. Urvalet kan inte vara representativt för en helhet. Becker framhäver att urvalet behövs för att övertyga människor om att forskarna förstår det vetenskapliga projektet.

I min studie vill jag se närmare på hur kvinnor tar sig ur våldsrelationer. För att göra det kommer jag att fördjupa mig i fem olika böcker som är skrivna av kvinnor som varit utsatta för våld i sina relationer. Böckerna är valda ur ett målstyrt- och tillfällighetsurval. Målstyrt eftersom jag har speciella krav på min målgrupp (Bryman, 2011). Mitt urval är ett tillfällighetsurval, då det finns mängder av material. Tre av självbiografierna har jag kommit i kontakt med tidigare i min utbildning. Kraven på böckerna har varit följande: svenska kvinnor, handlingen sker i Sverige, det har varit i heterosexuella förhållanden och belyser ett aktuellt samhällsproblem. Två av böckerna är skrivna av kvinnor som blir lämnade av sina män. Dessa två valde jag att analysera för att se om det var någon skillnad mellan dessa två böcker och de andra, när det gäller att gå igenom de olika stadierna i uppbrotsprocessen.

För att sälla bland böckerna har jag utgått från beskrivning och handling i böckerna. För att begränsa undersökningen har jag även valt att enbart se på heterosexuella relationer. För att ge svar på mina frågeställningar har jag valt ut de fem självbiografier som jag tror kan ge bäst svar på dessa. Urvalet har inte gjorts för att uppnå statistisk representativitet, utan för att få förståelse för de variabler som kan påverka hur kvinnorna mår efter uppbroten. Detta för att uppnå så stor validitet som möjligt. Validitet betyder att informationer är hållbar, övertygande och välgrundad (Bergström och Boréus, 2012).

Har även använt mig av Internet - google.se och använt mig av sökord ”självbiografier”, ”kvinnomisshandel”, ”mäns våld mot kvinnor”, ”våld i nära relationer”, ”uppbrotsprocessen”, ”normaliseringsprocess”, ”det emotionella bandet”, ”exitprocess”.

Min teoretiska ansats baseras på avhandlingar och artiklar hämtade från litteratur och databaserna: Libris, Social Services Abstracts, Sociological Academic Search Elite, SwePub och Google Scholar.

4.7 Bearbetning och analys av empiriskt material

I forskningsarbete ska material kunna bearbetas och analyseras, forskaren bör använda sig av metod/instrument som hjälper forskaren att sortera sitt material. Uppsatsen baseras på kurslitteratur men även på litteratur som tar upp mäns våld mot kvinnor. Jag har utgått från de böcker jag funnit mest relevanta för min studie, både ur teoretisk ansats men även vad gäller självbiografierna. Sökkriteriet har varit att de ska finnas tillgängliga på Linnéuniversitetets universitetsbibliotek. Viktig för mig är att sortera och ordna det empiriska materialet i ett "kodschema". Bergström och Boréus (2012) skriver att kodschema innebär ett instrument för analys som passar in till den utvalda texten. "Kodschema" kan innehålla visa ord, argument eller teman. I min studie kommer jag att skapa "kodschema" för mina frågeställningar. Jag kommer att utgå från de teman som upplevs mest intressanta och återkommande i biografierna för att därefter sortera och ordna materialet. När jag läste böckerna tog jag ut det mest relevanta för min studie. Resultatet blev tre teman; bakgrunden, uppbrottet och tiden efteråt. Första temat handlar om hur de träffades samt orsaken till varför kvinnorna stannade kvar i förhållandet. Detta tema kallar jag för *kontroll och isolering*, där förklarar jag detta med normaliseringsprocessen. Jag går även in på det jag kallar för *skulden, hoppet och medlidandet*. För att förklarar varför kvinnan stannar i ett våldsamt förhållande använder jag mig av de emotionella banden. *Vändpunkten* är namnet på det andra temat. Det tredje temat är *livet efter den våldsamma relationen* med hur kvinnorna upplever och bearbetar sina situationer efter att de lämnat männen.

Fem självbiografier låg som grund för studien. Efter att jag läst dem valde jag att använda mig av analys ur ett hermeneutiskt perspektiv och narrativ analys för att kunna tolka och urskilja skillnader och likheter i de olika biografierna. För att få fram en helhet har jag gått igenom tre faser, enligt Boréus (2012), helhetsintryck, kodning och kondensering. Alla biografier lästes först igenom. Texterna lästes därefter flera gånger för att jag skulle kunna särskilja olika teman, och för att på så sätt kunna särskilja skillnader och likheter dem emellan. Texten delade jag in i längre stycken. Styckena reflekterade jag sedan över, gick igenom texternas innehåll och delade in dem i exempel och citat. Exempel och citat skrevs ner på lappar med titel för varje bok med notering om bokens sidnummer. På varje papper beskrevs kortfattat

bokens innehåll, det vill säga en så kallad kodning. Efter ett flertal ändringar bildades tre kategorier och sju underkategorier, vilka baserades på texterna som helhet. Den tredje fasens som jag har gått igenom kallas för *kondensering*. Det vill säga att jag efteråt sorterade de kodade textstyckena, jag fick en konstruerad bild över det underlag som är mest lämpligt för min studie. Med hjälp av innehållsanalys kommer jag att göra egna objektiva tolkningar för förståelse av empiriskt data från självbiografierna. Med innehållsanalys kunde jag beskriva och visa de olika händelserna och faktorerna som man genom författarens berättelse kunde förstå påverkar en kvinna till att både stanna och lämna en våldsutsatt relation. Jönsson (2010) betonar att begreppen när, var och hur har en viktig betydelse för både insamling och tolkning av data. Genom att förstå och tydliggöra hoppas jag på att få ökad förståelse för dessa kvinnor och deras bearbetningsprocess.

Trovärdighet är enligt Svenson och Ahrne (2011) viktigt när man genomför ett kvalitativt forskningsarbete. Ett forskningsarbete bör inte byggas på chansningar eller spekulationer utan ska byggas på undersökningar av hur det ser ut i samhället. De tar upp transparens, triangulering och återkoppling. Transparens innebär att läsaren kan förstå forskarens tankebanor och resonemang i val av metod och tolkningar. Trovärdigheten kan förstärkas genom att kombinera olika metoder, datainsamling och teoretiska perspektiv, det vill säga triangulering. Återkoppling innebär att jag jämför mina egna resultat med resultatet från självbiografierna samt teoretisk bakgrund.

4.8 Källkritisk diskussion

Utifrån den narrativa analysen kan man välja data utifrån sitt forskningstema. Jag har valt att utgå från självbiografier. De olika kvinnorna har beskrivit hur de brutit sig loss från sina våldsrelationer. Två av kvinnorna blev lämnade av sina män. Jag har kunnat syna de olika berättelserna genom att kvinnorna själva har formulerat sina berättelser. Vetenskapsrådet riktlinjer och Lag om etikprövning av forskning styr hur forskning får bedrivas. Vad gäller kvalitativa studier finns det fyra kriterier som måste uppfyllas: de som deltar i studien ska delges studiens syfte, de ska bli informerade om att det är frivilligt att delta, att de kan avbryta deltagandet när som samt att de har rätt att få veta hur materialet kommer att användas (Vetenskapsrådet 2011, SFS 2003). Examensarbetet baseras på självbiografier varför de första tre kriterierna uppfylls. Det fjärde kriteriet uppfylls genom att examensarbetet är en offentlig handling, den som vill läsa arbetet har möjlighet att göra det efter att arbetet registrerats och placerats på universitetsbiblioteket. Det hade varit tidsödande och svårt att formulera och

genomföra intervjuer med denna typ av kvinnor. Jag har därför valt att utgå från självbiografier. Har funderat över antalet självbiografier och om det i så fall skulle ge ett annat resultat. Mitt resultat är inte generaliserbart varför studien enbart ger en inblick i hur författarna av självbiografierna upplevt sin situation. Jag kom fram till att intervjuer kan komma att hota individskyddkravet och kränka den personliga integriteten. En forskare får inte skada någon eller kränka privatlivet. Vetenskapsrådets etiska riktlinjer (2011) beskriver att man inte får utsätta sina informanter för psykisk eller fysisk skada eller någon form av kränkning.

Den narrativa analysen är inte utan problem. Det är viktigt att beakta att självbiografierna inte är skapade utifrån mitt syfte. I en narrativ analys används data som är skapad utifrån andra ändamål än för forskning (Skott, 2004). Det är även viktigt att ha i åtanke att författarna selektivt kan välja ut vad de vill skriva.

Den hermeneutiska teorin, som baseras på hur forskaren, det vill säga jag, tolkar och analyserar texterna bidrar till viss problematik. Tolkningarna jag gjort baseras på mina tidigare erfarenheter och tidigare genomförda studier, varför tolkningarna inte är självklara och missförstånd kan inträffa. Tolkningarna är mina egna och baseras på mina förutsättningar. I studien har jag försökt hålla mig objektiv och inte lägga in förutfattade meningar och analysera texten så neutralt som möjligt.

4.9 Etiska överväganden

Olika etiska frågor är viktiga att ställa sig. Uppsatsen bygger på självbiografier och livsberättelser. Det är viktigt att materialet som forskaren använder sig av ska analyseras på ett objektivt sätt. Atkinson och Coffey (2011) betonar att man inte ska bedöma dokument som direkt bevis utan måste behandlas utifrån vad texten beskriver och för att göra detta måste man ställa frågorna när, var, hur, vad, varför och av vem, om texten. Genom att ställa dessa frågor har jag försökt att hålla mig objektiv och ha en neutral attityd till de självbiografier jag läst. Utifrån dessa frågor har jag även kommit fram till mina teman. Prior (2011) menar att dessa frågor är centrala för trovärdigheten och kopplingen med det studerade ämnet. Jag insåg att intervjuer kunde komma att hota individskyddskravet. Då jag analyserat självbiografier var inte adekvat att kontakta kvinnor som varit utsatta för våld i nära relationer för att utföra intervjuer.

Jag kom fram till att en kvinna som har upplevt sådan traumatisk upplevelse, som våld och kränkningar är, kan ta skada av att bli intervjuad och att åter igen behöva berätta om sitt liv. Lag (2003:460) om etikprövning vid forskning som rör människor ska enligt 3 § tillämpas om forskningen innehåller känsliga personuppgifter enligt 13 § Personuppgiftslagen (1998:204). På grund av detta kom jag fram till att analysera självbiografier var mer lämpligt än intervjuer. Eftersom jag har samlat empiri från offentliga texter, där författarna själva har publicerat sina berättelser, valde jag att inte avidentifiera dessa kvinnor beroende på att olika etiska övervägande behöver ställas utifrån gällande lagstiftning. Det kan inte sägas med säkerhet att personerna i självbiografierna inte kan lida men av min studie. Jag har inte haft som avsikt att inkräkta medvetet på någons integritet. Det har varit av stor vikt för mig att min studie inte bryter mot de bestämmelser som finns enligt ovan. Vetenskapsrådet (2011) tar upp fyra allmänna huvudkrav inom individskyddskravet, informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav som måste uppfyllas.

Jag vill värna om individerna som omnämns i böckerna samt författarnas upplevelser genom att alla citat och information är noggrant kontrollerat och korrekt återgivet.

5. Presentation av självbiografierna

Här nedan presenteras kvinnornas livshistoria, där de i sina självbiografier beskriver tiden då de har varit utsatta för våld av sina partners. I självbiografierna förekommer många likheter i berättande om hur de blev misshandlade, hur de kände sig och mådde. Vidare kommer jag att redogöra för uppbrott utifrån kvinnornas berättelser och med stöd från annan forskning.

“Det ska bli ett sant nöje att döda dig” av Magdalena Graaf (2006). 263 s.

Magdalena Graaf (2006) berättar i sin självbiografi om hur hon som 19-åring ingick äktenskap med sin dåvarande man som hon hade träffat som 18-åring. I början beskriver Graaf sin familj, som hon upplevde som lycklig. Hennes man var kärleksfull, omtänksam mot henne, men ganska snart övergick omtänksamheten till en våldsamt misshandel av henne. I sin självbiografi beskriver hon hur hon efter raseriutbrott fick anpassa sig till mannen. Graaf beskriver både psykisk och fysisk misshandel och hur hon sakta men säkert bröts ner. Hon anpassar sig efter situationen, att leva med våldet. Till slut får jag även en beskrivning av hur Graaf och hennes son Isak, med hjälp av föräldrar och vänner, lyckades göra sig fri ifrån sin

våldsamma partner.

“Den oslagbara” av Maria Carlshamre (2006). 248 s.

I sin självbiografi beskriver Carlshamre sin stora kärlek, som så småningom övergick till våld och lidande, samt till en relation fylld av våld och skam. Hon fick barn tillsammans med sin dåvarande man som misshandlade henne. Hon beskriver hur hon ständigt försökte att dölja för sig själv, men även för omgivningen, att våld förekom. Det som började som våldsam kärlek mellan två personer övergick i våld, hot och lidande.

“Boven i mitt drama kallas kärlek” av Unni Drougge (2007). 419 s.

I självbiografien beskrivs Drougge som ensamstående mamma med fem barn. Hon har genomgått en skilsmässa där pappan till hennes fem barn misshandlade henne. Efter en komplicerad skilsmässa etablerade hon sig som författare, föreläsare och journalist. Hon är framgångsrik, utåtriktad, har många vänner och stortrivs med sitt arbete. Hon var 42 år när hon träffade sin stora kärlek Niclas, en 20 år yngre man. Niclas utsätter Drougge för våld i relationen. Utåt verkade Unni och Niclas vara ett lyckligt par. Som författare reste Unni mycket och föreläste om mäns våld mot kvinnor, men själv levde hon i ett misshandelsförhållande. Utåt visar Drougge upp sig som lycklig och hjälper Niclas att bygga upp en karriär. Hon offerar sin egen karriär, vilket är ett dyrt pris för henne att betala för kärleken. Niclas har en sjuklig svartsjuka och börjar styra hela hennes liv. Drougge släpper successivt kontakter med sina barn, föräldrar och vänner. Drougge var tillsammans med Niclas i sju år.

”Jag har inte berättat allt ” av Jessie Andersson (2011). 173 s.

I självbiografi beskriver Andersson hur hon träffade en kille som var äldre och som hon blev förälskad i. Efter en kort tid tillsammans blev hon gravid. I slutet av sin graviditet blev Andersson slagen för första gången. Hon blev chockad av hans misshandel men fortsatte sitt liv med Micke som om inget hade hänt. En tid efter gifte de sig och flyttade till ett gemensamt boende. Hon blev utsatt för fysiskt, psykiskt och sexuellt våld samt att hon levde under Mickes kontroll under 16 år. Hon lyckades lämna honom efter dessa år.

”Hälsa henne att hon ska dö” av Jasmine Kara (2010) 232 s.

Kara är en ung tjej som skriver i sin bok att hon under gymnasietiden träffade en kille som hon blev störtförälskad i och förblindad av kärleken. Efter en tid förändrades hennes liv till ett

kaotiskt helvete. Hennes tillvaro präglades av hot, misshandel och en självkänsla som sakta försvann. Hon utvecklade ångest och självskadebeteende för att klara livet med mannen. Hon beskriver i sin berättelse att hon uppfattade att det som skedde berodde på henne, inte på hennes kille som hon tyckte var perfekt och gjorde allt för hennes skull.

6. Analys och resultat

6.1 Bakgrunden

6.1.1 Kontroll

I samtliga fem biografier upplevde kvinnorna välbefinnande i början av relationen. Männerna gav smickrande ord, hade ofta med sig presenter och var uppvaktande. Kvinnorna i självbiografierna kände sig älskade. Ett exempel på detta är när Graaf (2006) beskriver sina känslor:

”/.../ han kom med blommor. Han överraskade mig med kärleksfull dikt och jag honom med ett välstädat hem” (Graaf, 2006, s 33).

Ovanstående citat är ett bra exempel på hur mannen kunde uppfattas som underbar och kärleksfull. Kärleken till mannen kändes som en stark känsla. Lundgren (2004) menar att det är från denna fas, den positiva uppvaktningen från mannen, som sakta men säkert övergår till fas två. Fas två innebär kontrollerade och gränssättande av kvinnans vardag. I alla fem självbiografier kan denna fas identifieras, kvinnorna kände sig ofta kontrollerade och männen använder hot som ett sätt att få kontroll och bestämma över dem. Dessutom var männen också väldigt svartsjuka och blev arga när kvinnorna hade kontakt med andra människor. Kvinnorna i böckerna beskriver att deras liv var noga planerade av männen och att allt skedde på mannens villkor. Carlshamre (2006) beskriver känslan av kontrollbehov hos mannen, till exempel att mannen tvingade henne att välja mellan honom och jobbet. Fast de kände tvivel, valde de att stanna kvar, jämför med exitprocessens första fas – de första tvivlen (Fuchs Ebaugh, 1988). Ett exempel på hur Andersson (2011) blev kontrollerad av sin man visas på följande sätt:

”Mina barn fanns inte i hans värld och jag fick aldrig göra något med dem för deras pappa skulle ha all min tid för sig själv” (Andersson, 2011, s 13).

Ett annat exempel är där Graaf (2006) och Kara (2010) beskriver att deras liv är noga planerat och kontrollerat av deras män. Graaf uttrycker sig på följande sätt:

”Jorma hade hittat på en regel för mina promenader ner till B och W (numera Coop); när jag hade gått dit och tillbaka längs cykelvägen skulle jag ha kvittot med mig” (Graaf, 2006, s 73).

Kara uttrycker sig på följande sätt:

”Det han sa var alltid rätt och om han gjorde något emot mig så var det bara för att jag förtjänade det. Om han skulle ha bett mig att äta avföring skulle jag ha gjort det. Han tog full kontroll över mig” (Kara, 2010, s 51).

Ovanstående citatet är bra exempel på hur kvinnorna i de fem utvalda böckerna anpassade sig efter sina män för att inte de skulle bli svartsjuka eller arga. Mannens beteende gör att kvinnan begränsar sig och att kvinnans liv cirkulerar kring honom. På detta sätt blir hon lydig mot honom. Kvinnan lever efter mannens regler och krav, vilket gör att han får kontroll över henne. Mannens kontroll över kvinnan är en del av normaliseringsprocessen där han börjar kontrollera en eller flera delar av kvinnans livsutrymme. Kvinnor som lever i ett våldsamt förhållande lever ett begränsat liv och de får inte göra som de vill. Det kan förstås utifrån normaliseringsprocessen enligt Lundgren (2004). Mannen lyckas få kvinnan att känna sig isolerad, och på grund av hans kontrollbehov kan aggressivitet uppvisas när han blir svartsjuk. (Wiklund et al, 2010). Jag ser likheter mellan kvinnornas berättelser och Lundgrens och Wiklund, med flera studier, att svartsjuka och aggressivitet är centrala aspekter i mannens kontrollbehov.

6.1.2 Isolering

I alla fem självbiografierna framkom att de var isolerade från omvärlden, om inte fysiskt så psykisk. Isoleringen började gradvis. Genom männens kontrollerande beteende och svartsjuka hade kvinnorna tappat mycket av sina sociala kontakter. Kvinnorna saknar sina vänner. Carlshamre (2006) beskriver att mannen successivt isolerade och avskärmade både honom och henne från omgivningen. Andersson (2011) beskrev att hon blev isolerad och hennes man bestämde var hon skulle befinna sig. I Anderssons fall var det hon som fick arbeta för att familjens ekonomi skulle gå ihop. Gemensamt för alla fem självbiografierna, var att alla kvinnorna upplevde att deras självförtroende blev totalt nedbrutet, det vill säga att kvinnan till

slut identifierade sig med manens nedvärderande och kränkande ord. Carlshamre (2004) beskriver detta på följande sätt:

"Du trampade på mig så många gånger att du till slut fick rätt. Jag blev värdelös. Jag blev ful" (Carlshamre, 2006, s 232).

Utifrån citat ovan kan beskrivas hur Carlshamre uppfattade sig efter misshandeln och hur hon hade anpassat sig efter mannen. Gemensamt för alla fem självbiografierna var att alla kvinnorna hade anpassat sig så mycket efter männen, att de till slut inte längre visste vem de var. I kombination med isolering, nedvärdering och kränkningar som kvinnorna utsatts för i den här fasen, så klarade inte kvinnan att gå ifrån mannen enligt Holmberg och Enander (2010). De har tappat bort sig själva. Att mannen isolerar och begränsar kvinnan gör att hon till slut applicerar mannens syn på hur det ska vara till sin egen verklighet. När kvinnan förlorar all verklighetsuppfattning, börjar där växa fram skam och skuld känslor (Lundgren, 2004).

6.2 Skulden, hoppet och medlidandet

6.2.1 Skulden

Samtliga kvinnor lade skulden på sig själva och såg sig själva som orsaken till våldet i relationen. Kvinnorna grubblade fram och tillbaka, från första utbrottet, över om det var deras fel att de blev slagna. Var det något i deras beteende så fick honom att bli våldsam. Graaf skriver om de första slagen. Hon blev misshandlad av Jorma efter att hon hade rastat sin hund i trädgården med Uffe. Varför flyttade inte Graaf dagen därpå? Därför att den efterföljande reaktionen hon fick av sin man var att han satt där som en hund vid sängkanten På så sätt lade hon skulden på sig själv, samt att hon tänkte att hon fick skylla sig själv. Hon visste och var medveten att Jorma var svartsjuk och hon borde inte provocerat fram den. Graaf (2006) uttrycker det på följande sätt:

"Var det inte dumt av mig att gå iväg med hunden och Uffe när jag visste hur mycket Jorma älskade mig och hur svartsjuk han faktiskt var?" (Graaf, 2006, s 40).

Utifrån citat ovan kan jag se hur Graaf lade skulden på sig själv och hur det varit viktigt att förstå varför Jorma misshandlat henne. Lundgren (2004) menar att när kvinnan intalar sig själv att det var en olycka, samt att det växlar mellan våld och ömhet, så skapar kvinnan ett

känslomässigt beroende av mannen. Gränslinjen mellan våld och kärlek raderas ut vilket gör att kvinnan skuldbelägger sig. Kvinnornas beskrivningar bekräftas från Holmbergs och Enanders (2010) teori om de emotionella banden som förklarar varför kvinnan stannar. Lammers et al (2005) tar upp att emotionellt våld kan kännetecknas av kontrollerande beteende, inte bara i kränkande ord. Lammers et al menar också att kvinnorna delar många känslor med varandra såsom skam, rädsla, förvirring med mera.

6.2.2 Hoppet

Kvinnorna beskriver att de hade hopp om att den mannen som var så kärleksfull och omtänksam i början skulle komma tillbaka. Kvinnorna levde med hoppet om att mannen åter skulle bli en kärleksfull man, precis som i början av deras förälskelse och relation, det vill säga så som den var innan våldet började. Kvinnorna drevs av den välbefinnande känsla som relationen byggde på tidigare. Kvinnorna hade tron på att de ska kunna återfå samma känslor med mannen (Carlshamre, 2006, Graaf, 2006). Detta tar även Fuchs Ebaugh (1988) upp i exitprocessen; att söka alternativ. Enligt Holmberg och Enander (2010) förnekar och förtränger kvinnorna de varningssignaler som finns och fortsätter hoppas och tro att kärleken är starkare än allt annat, detta enligt uppbrottsprocessens att bli känslomässigt fri - kärlek och förälskelse.

Kvinnorna försökte på olika sätt att förbättra sig och hoppades på sin förmåga att kunna förändra männen och få relationerna att fungera. I alla självbiografierna fanns det kärlek och hopp. Carlshamre (2006) beskriver detta då hon levde på hoppet om att allt skulle ändras i och med hennes sons födelse. Barnet skulle bli ett bevis på deras kärlek. Även Graaf skriver att hon hoppades och trodde på en förändring när de har fått ett barn tillsammans, hon trodde att mannen skulle sluta att slå henne på grund av barnet. Graaf (2006) uttrycker detta på följande sätt:

”Jag klamrade fast mig vid hoppet om att det kanske skulle ordna sig så fort vi hade gift oss och bebisen var född; då skulle han kanske öppna sina ögon och se vilken underbar fru och mamma jag var...” (Graaf, 2006, s 45).

Karas (2010) beskrev hur stark hennes kärlek var till hennes kille, något hon kände hela tiden. Hennes kärlek förblindade henne och hon såg inte hans våld. Hon tyckte att hon var lyckligt lottad som hade träffat honom. Hon hade inga tankar att lämna honom, istället försvarade hon

hans handlingar av våld och hoppades att det skulle bli bättre i framtiden. Här är en beskrivning från Kara:

”Jag kan inte fatta vilken tur jag har som hittat honom, min älskade, min passion”. (Kara, 2010, s 49).

Ovanstående citat är bra exempel på hur kvinnor känner hopp om att mannen ska ändra på sig samt hopp om ett bättre liv. I kvinnornas självbiografier beskriver de hur stark deras kärlek till sina män var och hur den kärleken successivt försvann efter första slagen. Kara och Drougge kände hela tiden en stark längtan och kärlek till sina män. De tre övriga kvinnorna beskrev att de vid olika tillfällen reflekterat över att lämna sina män och sitt förhållande men tvivlat. Det vill säga att de inte lämnade mannen fysiskt men psykiskt redan efter första slaget. I alla självbiografier kunde jag se hur kvinnorna kände hoppet inför en bättre framtid upprepade gånger. Detta stämmer med Holmberg och Enanders studier i det emotionella bandet och menar att kvinnans känsla och hopp är något som sammanbinder kvinnan med mannen. Bostock et al (2009) kommer fram till samma resultat. Enligt Holmberg och Enander (2010) är det i detta stadium ovanligt att kvinnan lämnar mannen då hon känner ett stort hopp inför framtiden tillsammans med honom.

Kvinnorna tröttnade till slut på att kämpa för relationerna och att gång på gång bli besvikna. De kände att de hade genomskådat männen, insåg att de aldrig skulle ändra sig eller upphöra med misshandeln. Kvinnorna ville inte längre prioritera mannens behov utan i första hand prioriterade sitt eget mående eller sina barns behov. Alla kvinnorna kom slutligen till fram till att de ville frigöra sig från männen och bryta upp. Holmberg och Enander (2010) tar upp detta som uppbrottsprocessens första fas, att kvinnan inser att hon måste gå ifrån relationen. Carlshamre (2006) uttrycker detta på följande sätt:

”När jag till sist gick, visste jag inte varför jag måste gå, visste inte längre om mina ben bar mig. Men jag gick. Jag lät mig inte besegras” (Carlshamre, 2006, s 11).

I citat ovan kan beskrivas hur Carlshamre tröttnade till slut och tappat hoppet om en bättre framtid. Hoppet är det mest signifikant i hållning till uppbrottet då detta är ett skäl till att kvinnan stannar kvar i relationen. Det är när kvinnan tappat hoppet i relationen som kvinnan kan komma till insikt om att lämna mannen (Holmberg och Enander, 2010).

Min studie skiljer sig ifrån Holmbergs och Enanders (2010) då de har en annan ordningsföljd av de olika stadierna än vad jag har kunnat se i självbiografierna. De har haft en annan följd av stadierna. I min studie kom det fram att kvinnorna upplevde att de tyckte synd om honom först och sedan en känsla av hot från honom. Kara och Drougge kände längre en stark längtan och kärlek till sina män. De beskrev att de endast kom till första stadiet. De nådde aldrig de andra faserna eftersom de blev lämnade av sina män.

6.2.3 Jag tycker synd om honom - medlidande

Kvinnorna skriver att ett flertal personer i deras sociala nätverk kände till att det förekom våld i relationen. Carlshamre (2006) skriver att hennes nätverk kände till våldet och att relationen inte var bra för henne. Drougge (2007) skriver att alla runt omkring såg och visste om våldet. Hon själv förnekade detta och försökte dölja och minska ner det när det fördes på tal. Både Drougge och Kara (2010) tyckte synd om sina män och försökte förstå varför de agerade som de gjorde. Signifikanta andra har påverkan först när kvinnan själv var redo, annars fanns risk för att de gör motstånd. Ett exempel på detta är när Graaf beskriver sina känslor:

"_min stackars Jorma: han kämpade med sina inre demoner och var rädd inför papparollen. Minnena av hans egen barndom plågade honom, och miste han mig så hade han inget stöd alls i världen" (Graaf, 2006, s 41).

Graaf beskriver ovan hur hon kände medlidande för Jorma. Holmberg och Enander (2010) menar att familjen och vänner ofta känner till våldet men att kvinnorna oftast ändå blir isolerade. Det handlar inte om en fysisk isolering utan om en känsla av emotionell karaktär genom att andra vet vad som försiggår. Forskarna menar att omgivningens agerande kan ha omvänd effekt och kvinnan istället börjar försvara mannen. Detta stämmer inte med Fuchs Ebaugh (1988) som tar upp om signifikanta andras betydelse i fas ett och två. Men detta kan stämma överens med det som Holmberg och Enander (2010) kommer fram till, att signifikanta andra har påverkan först när kvinnorna själva var redo att bryta upp. Det finns en uppfattning om att kvinnor som utsatts för misshandel är passiva och inte kämpar emot. Det är vanligt att kvinnor som utsatts för våld gör motstånd på ett eller annat sätt. Enligt forskarna kan det handla om kvinnans medkänsla och detta domineras av att kvinnan tycker synd om mannen. Detta tas upp i uppbrottsprocessen under frigörelsen av att bli känslomässigt fri. (Holmberg och Enander, 2010).

6.3 Uppbrottet

6.3.1 Vändpunkten

Självbiografierna beskriver olika sätt att bryta upp från våldsamma relationer. Två av kvinnorna blev lämnade av sina män, de övriga tre kvinnorna har brutit upp sina män. Processen för att komma fram till uppbrottet ser olika ut för varje kvinna. Kvinnornas motstånd mot mannen präglas av en lång tid med våld i hemmet. Kvinnornas vändpunkt är slutet för våldet. Holmberg och Enander (2010) beskriver att det är nu som kvinnan lämnar våldet, då kvinnorna inser att de är misshandlade och att det är en fråga om att leva eller dö. Denna process är en del av exitprocessens tredje fas. Vändpunkten är något som även Bostock et al (2009) tar upp i sin forskning. Detta hade tagit olika långt tid, allt ifrån några år till drygt 16 år. Nu är kvinnan inte längre på väg, hon har tagit steget ur förhållandet till ett nytt liv.

Andersson (2011) beskriver att hon levde med Micke i 16 år och tillsammans fick de tre barn. Under deras tid tillsammans levde hon med rädslan för vad han skulle göra mot henne och barnen om hon lämnade honom. Hon beskriver att äldsta sonen vände sig till Socialtjänsten. Han ville byta föräldrar och ville veta hur han skulle gå tillväga då han var trött på bråk i hemmet och var rädd att hans pappa skulle slå ihjäl hans mamma. Socialen kontaktade Andersson och hon beskrev våldet hemma. Därefter ringde hon sin man och upplyste honom om att socialen hade fått kännedom om våldet och bad honom att flytta omedelbart. Micke flyttade samma dag.

Graaf (2006) beskrev att hon hade kommit fram till att hon endast kände likgiltighet inför Jorma. Hon brydde sig inte vad han gjorde med henne och hon hade inga känslor längre för honom. Holmberg och Enander (2010) tar upp detta som ett av stegen i uppbrottsprocessen, att man känner likgiltighet inför sin man. Har kvinnan inte lämnat tidigare så gör hon det nu, om hon inte är för nedbruten av mannen.

Graaf (2006) blev jämt anklagad av sin man för att hon skulle vara otrogen. Han var svartsjuk och kollade ofta igenom hennes telefonnummer för att se om hon hade lagt in sin älskares telefonnummer. En dag trodde han att han hade hittat ett nummer, ett som han själv har hittat på. Då blev han helt galen och ringde till en man som inte förstod någonting. Han blev anklagad av Jorma, som var jättearg och galen när han pratade med mannen. Detta blev vändpunkten för Graaf. Hon trodde att Jorma skulle straffa henne för att han trodde att hon

var otrogen. Hon var rädd att han skulle döda henne. Han lyfte handen och formade fingrarna till pistol och låtsades att skjuta henne innan han gick. Hon var tvungen att bryta förhållandet och fly. Graaf (2006) uttrycker detta på följande sätt:

”Vänta du bara...”sa han. ”Din äckliga lilla hora. Det ska bli ett sant nöje att döda dig! ... när jag har dödat dig kan jag berätta för Isak vilken hora hans mamma var”. Han lyfte handen och formade fingrarna till en pistol och låtsades skjuta mig innan han lämnade rummet” (Graaf, 2006, s 80).

Karas (2010) förhållande var annorlunda då hennes kille lämnade henne då han hade på en resa träffat en annan och förlovat sig.

Carlshamre (2006) tänkte tillbaka på deras gemensamma liv, alla hennes fina känslor som funnits i hennes relation hade förvandlats och grusats full av smuts. Livet hade blivit en ren överlevnadsfråga och det var då hon bestämde sig för att ställa honom ett ultimatum. Om han inte gjorde detta skulle hon tvinga honom att flytta ut. Carlshamre uttrycker detta på följande sätt:

”Om du inte på allvar hade visat att du var beredd på att ändra dig, så var det slut. Och jag gav dig ett datum (Carlshamre, 2006, s 58).

Drougges (2007) vändpunkt var när Nicklas skulle på bokmässan i Göteborg och Drougge skulle stanna hemma. Han tyckte det var olämpligt. Hon ville inte att Nicklas som hade alkoholproblem skulle dricka, och han lovade att han inte skulle göra det. Nicklas ringer och är kraftigt berusad vilket resulterade till bråk på telefonen och Drougge blir arg och besviken. Det var vid den stunden som hon kände att hon hade fått nog. Samtidigt undrade hon varför detta spelade så stor roll när Nicklas hade gjort värre saker mot henne. Drougge uttryckte detta på följande sätt:

”Varför skulle jag bry mig om ifall du var överförfriskad på en firmafest i Göteborg? Även om du lovat att inte bli berusad? Vad betydde det jämfört med allt det andra? Svaret är att det var det lilla som behövdes. Den berömda ”droppen”. Kanske letade jag omedvetet efter en utlösningsspak. För jag var så arg. Och jag hade varit arg så länge” (Drougge, 2007, s 390).

Utifrån ovan citat kan man tolka att Drougges droppe som rann över bågaren, var när hennes kille hade druckit mycket och ljugit för henne. Droppen är en annan typ av vändpunkt. Drougge står inte längre ut och inser att "*Nu räcker det*" och att en förändring är nödvändig (Holmberg och Enander, 2008).

Kara (2010) och Drougge (2007) skiljer sig från de andra kvinnorna då de blev lämnade, det vill säga att de fortfarande hade känslor för sin man.

6.4 Livet efter den våldsamma relationen

Samtliga kvinnor i självbiografierna beskrev känslor av ilska, besvikelse, hat men även känslor av saknad, sorg och kärlek till mannen efter att de hade lämnat honom. Kvinnorna skriver att det sociala nätverket, exempelvis vänner och familj var ett stöd när de ville prata om känslor så som besvikelse, ilska och hot. Kvinnorna upplevde att det fanns ett motstånd i nätverket till kvinnans positiva känslor, att de ens förekommer för mannen, vilket gör att det bli svårt att prata om dessa känslor. Kvinnorna berättar att kontakter med professionella har varit mycket viktiga. Kvinnorna använder de professionella för att prata om känslor som de fortfarande hade för mannen trots att han använder grovt våld mot kvinnan. Dessa känslor kunde inte det privata nätverket hantera på ett adekvat sätt. Holmberg och Enander (2010) hävdar att det är av stor vikt med respons från det professionella nätverket. De, i form av utomstående personer, hjälper kvinnan att sätta ord på alla slags känslor som hon har upplevt och utsatts för. Kvinnorna beskriver att det är viktigt att få säga saker högt för att kunna lägga det bakom sig.

Det var en lång process, och det var fortfarande en lång väg kvar, innan kvinnorna skulle få känna sig fullt fysiskt, psykiskt och sexuellt välmående. De började sakta komma tillbaka till att själva, att kunna bestämma över sina liv. Kvinnorna lever idag lyckliga. De beskriver att de kan planera och titta framåt trots den svåra tid de har gått igenom. De kan värdesätta de små sakerna i livet och är stolta över sitt nuvarande liv. Graaf uttrycker sig på följande sätt:

"Min tacksamhet är än idag stor när jag tänker på alla dem som på olika sätt fanns där för mig och gjorde så att jag fick komma hem" (Graaf, 2006, s 167).

Hon har träffat den våldsamma mannen en lång tid efter att förhållandet tagit slut. Vid denna

träff insåg hon att hon inte hade några känslor längre för honom. I Holmberg och Enanders (2010) studie beskrevs hur kvinnorna tappat sina känslor för våldsamma män, då de blivit känslomässigt fria ifrån männen. Detta gör att de kan gå vidare med sina liv. I Drougges och Karas självbiografier beskriver de hur de påverkats av en stor sorg samt saknad efter uppbrottet med sina män. Hydén (1995) skriver i sin bok om hur kvinnan kan känna en förlust av kärlek och äktenskap, vilket i sin tur kan göra att kvinnan känner sorg. Alla kvinnorna i självbiografierna har tagit sig ur sina våldsamma relationer och de lever idag lyckliga liv. Det är först efter att förhållandena är avslutade och med hjälp av signifikanta andra som kvinnorna klarar av att förstå och definiera våldet (tredje processen i uppbrottsprocessen). (Holmberg och Enander, 2010). Graaf uttryckte sig på följande sätt:

"Om man lever med hatet inom sig kvävs man långsamt. Jag valde förlåtelsens väg, för hat skapar bara ännu mer hat medan godhet föder ännu mer godhet" (Graaf, 2006, s 261).

Kvinnorna beskriver även att de nu har livsglädje och att de inte längre tänker på det förflutna varje dag. Självkänslan växer sakta fram. Andersson beskriver detta på ett väldigt bra sätt:

"Att känna sig fri är den bästa känslan jag haft i mitt liv. När du kan titta på vem du vill utan att få stryk efteråt, när du kan prata fritt och då du kan säga precis vad du tänker och tycker, när du till och med kan le utan att tänka på vad den andre ska säga om du skrattar för mycket! När du känner dig vacker igen...//...det tar tid som sagt men du för även ditt självförtroende tillbaka" (Andersson, 2011, s 172).

Kvinnorna beskriver att de långt efter att förhållandet tagit slut, insåg att de återskapade en styrka som öppnar för en bättre framtid. Jämför med exitprocessens fjärde fas; att skapa exrollen (Fuchs Ebaugh, 1988). Drougge uttrycker sig på följande sätt.

"Jag är 50 år. Ingen jävel ska få sätta sig på mig mer, morrar jag lågt" (Drougge, 2007, s 412).

7. Diskussion och slutsatser

Studien syftade till att studera fem självbiografier, skrivna av kvinnor som har varit utsatta för våld i nära relationer, för att därefter analysera de processer som gör att kvinnorna lämnar en våldsam man. Frågeställningarna är hur kvinnor fri tar sig från männen, vilka svårigheter kvinnor stöter på under processen och hur kvinnorna upplever sina situationer efter att de lämnat männen.

I min studie framkommer att kvinnornas väg in i relationerna präglades av välbefinnande. Männen var kärleksfulla och uppvaktande. Detta förändrades och männen utövade våld och kontroll och krävde kvinnornas anpassning. Kontroll och anpassning går hand i hand och blir starkare successivt. Processen sker successivt vilket möjliggör, inte på ett medvetet plan, att det destruktiva, våldsamma förhållandet normaliseras. Detta stämmer väl in med Lundgrens (2004) normaliseringsprocess. Efter att ha läst självbiografierna har jag blivit medveten om att vem som helst kan bli utsatt för misshandel. Utifrån att ha läst och analyserat böckerna har jag kommit fram till att missförhållandena inte kan förklaras utifrån socialt utanförskap eller att intelligensnivån spelar någon som roll. Att processen är möjlig, vill jag förklara med att dagens samhälle är mansdominerat. Ett mansdominerat samhälle medför att människorna har som norm att inte lägga sig i andras situationer och problem. Detta tror jag kan få konsekvenser för de utsatta kvinnorna. Lundgren (2004) menar att en man inte slår en kvinna på grund av individuella och sociala orsaker.

Det är viktigt att de som arbetar inom sociala arbeten att förhålla sig till dessa frågor. Det är de professionella inom de sociala yrkena som kommer i kontakt med kvinnorna och ser hur de mår och har det. För en kvinna är det enkelt att dölja märken och sorg. Det är därför av stor vikt att socialarbetare snabbt uppmärksammar eventuella missförhållanden. För att kunna bryta normaliseringsprocessen som kvinnorna befinner sig i, är det viktigt att socialarbetarna har kunskap om uppbrottsprocessen. Det krävs att de blir mer uppmärksamma på kvinnorna och vågar fråga om andra människors liv, vilket innebär att de våldsutsatta kvinnornas situation uppmärksammas mycket tidigare. Viktigt också att uppmärksamma att många kvinnor som är utsatta skuldlägger sig själva. Det är viktigt att socialarbetaren också känner till hur mannen knutit kvinnan till sig, genom de emotionella banden, för att kunna förstå hur kvinnan tänker kring deras relation. Är inte kommunikationen ömsesidig och problemet tolkas fel/olika kan ett avstånd mellan kvinnan och hennes omgivning bildas.

Normaliseringsprocessen smyger sig in successivt, så därför tror jag att det är svårt för både kvinnan och hennes signifikanta andra att genomskåda det invanda beteendet. Jag anser därför att det finns behov av människor som vågar bry sig om sina medmänniskor i större omfattning.

Genom att jämföra de olika självbiografierna har jag förstått att våldet är den del som är centralast av underkastelsen i förhållandet, och därmed även den största delen till normalisering. Detta stämmer med studier av Woods (2001), Wiklunds (2010) och Lundgrens (2004). Det framkommer att kvinnan har olika sätt att skydda sig från samhällets fördömande gällande att vara den ”utsatta kvinnan”. Jag tror att bristande kunskap och information kan skapa förutfattade meningar och uppfattningar om den ”utsatta kvinnan”. Samhällets synsätt på den ”utsatta kvinnan” kan skapa osäkerhet för kvinnan, vilket gör att hon kan tveka att söka hjälp och stöd hos omgivningen och professionella. Jag tror att ökad kunskap och information i samhället skulle kunna innebära att den förutfattade meningen förändras. Information i samhället skulle underlätta och bidra till att det är lättare för socialarbetare att öppet fråga och diskutera mäns våld mot kvinnor. Detta på sikt skulle kunna innebära att fler kvinnor redan i ett tidigare skede kan lämna en våldsam man, vilket i sin tur skulle innebära vinster för samhället och de ”utsatta kvinnorna”.

Det finns många olika faktorer som bidrar till och försvårar kvinnans uppbrott, vilket min studie har påvisat. Återkommande faktorer har varit rädsla, skam, ökat våld och omgivningens reaktion. För att en kvinna ska lyckas med uppbrottet måste hon först få insikt om att hon måste lämna mannen, och därefter fatta beslutet. Insikten ger kvinnan kraft att gå från förhållandet. Holmberg och Enanders (2008) studier visar likhet med min studie gällande kvinnans uppbrott från mannen. Genom att det finns flera olika faktorer som försvårar kvinnans uppbrott, kan detta förklara det existerande mörkertal som finns. Kvinnor som lever i våldsrelationer påverkas av sina känslor. Samverkan mellan våld, skam och rädsla kan förklara varför många kvinnor har svårt att lämna våldsrelationer. Ytterligare en orsak som kan påverka kvinnan och försvåra hennes uppbrott är kvinnans psykiska nedbrytning. I min studie framkommer det att det är när kvinnornas situationer inte kan bli värre, som de bestämmer sig för att söka hjälp och lämna männen.

Holmberg och Enander (2008) och jag har inte kommit fram till samma faser i uppbrottsprocessen. I självbiografierna har inte uppbrottsprocessens olika steg följt Holmberg

och Enanders. I min studie kom jag fram till att kvinnorna först tyckte synd om männen och att det var först senare de kände en känsla av hot från dem.

Jag tror att det är av stor vikt att man stödjer och hjälper kvinnan när hon vill förändra sin situation. Kvinnorna i min studie var i stort behov av att få en känsla av säkerhet och trygghet men även stöd från andra, i samband med att hon bryter upp från mannen. Uppbrottet och de bakomliggande negativa känslorna kan göra att kvinnan känner skam och skuld i möte med andra medmänniskor, trots att de bemöter henne med respekt, förståelse och empati. En vanlig tankegång i samhället är ”*varför går hon inte*”. Jag har själv haft dessa tankar, men genom min studie har jag fått ökad förståelse för hur komplex processen är. Jag tror att det är viktigt att få förståelse om uppbrotsprocessen med syfte till att öka kunskapen. Detta för att kunna stödja och bemöta de utsatta kvinnorna. Jag förstår att det finns svårigheter att förmedla kunskap om våld i relationer. Jag har även förstått, utifrån min studie, att mäns våld mot kvinnor drabbar kvinnor från alla samhällsklasser och socialgrupp, vilket i sin tur gör att många människor kan känna någon som utsatts för våld. Sprids information om detta så tror jag att det ökar intresset från samhällets sida. Frågan ”*varför går hon inte*” tror jag skulle kunna förändras beroende på hur samhället och hur hennes sociala nätverk stöttar henne.

I Sverige finns en rad olika resurser till stöd för kvinnor som lever i en våldsamt relation. I min studie framkommer det att resurserna är till hjälp till för kvinnorna, men jag undrar om det finns kunskaper som kan utvecklas ytterligare för att stödja kvinnan i sin uppbrotsprocess. Socialarbetare har stor kunskap och erfarenhet av att hjälpa och stödja dessa kvinnor. Jag undrar om det finns ytterligare resurser som kan utvecklas för att hjälpa kvinnan till en effektiv uppbrotsprocess. Socialarbetare är en viktig resurs när det gäller att stötta utsatta kvinnor. Det är viktigt är att komma fram till hur man på bästa sätt kan hjälpa kvinnor under och efter relationen med en man som misshandlar. Kvinnor som bryter upp från destruktiva förhållanden kan ge information och detaljer om sin process, vilket kan bidra till att samhället och socialarbetare på ett bättre sätt kan stötta och minimera detta problem.

Alla böckerna beskriver lyckokänslan man känner när man är nykär. Författarna hade alla olika yrken, kända som okända. Graaf och Kara har träffat sina män efteråt och båda kom fram till att de inte hade några känslor kvar för dem. De blev känslomässigt fria från dem, detta enligt Holmgren och Enanders (2010) teorier. De, kvinnorna, insåg efteråt att de var lyckliga över att de lämnat sina respektive i tid. Det visade sig att alla kvinnorna i

självbiografierna insåg att de varit misshandlade först efter att de lämnat mannen. Tre av självbiografierna tar upp att de lämnat på grund av rädsla för sitt och andras liv. Varför och hur de lämnar relationen stämmer väl överens med Fuchs Ebaugh (1988) och hennes teorier om exitprocessen. De andra två kvinnorna blev lämnade av männen. Jag har läst och tolkat biografierna utifrån teorierna för att se om de uppfyller mina frågeställningar. Som forskare vill jag ha svar på mina frågor. Ger böckerna svar på dessa? Ja, i och med att jag fått svar på hur kvinnorna gjort för att frigöra sig från mannen. I biografierna har jag även med stöd av teorierna fått en förståelse för kvinnornas olika processer som de använder sig av för att ta sig ifrån relationen. Biografierna tar även upp hur de olika kvinnorna går vidare i sina liv.

I och med att jag valt att enbart fokusera på mina frågeställningar kan jag ha missat eller misstolkat annan text, samt i vilket syfte texten har skrivits. Bergström och Boréus (2012) tar upp att texten som är skriven kan tolkas på olika sätt, och det är svårt att veta vad författaren ibland menar/avser. Författarna som skrivit biografierna är även de som utsatts för våld i relationerna vilket gör att risken för tolkning i andra hand från en eventuell författare är borta. En risk med att analysera självbiografier är att författaren kan selektera bort information hon inte vill ange.

7.1 Förslag på framtida forskning

Det finns omfattande forskning kring varför en kvinna lämnar eller inte lämnar en våldsutövande man. Det vore intressant att forska mer på kvinnans situation efter uppbrottsprocessen och fördjupa sig ytterligare. Exempelvis blandkulturella relationer av människor som kommer till Sverige, hur de hanterar sin nya situation, om det förekommer våld i deras relationer. Intressant vore att studera om det finns några kulturella faktorer liksom skillnader, eller likheter, mellan olika etniska grupper som använder sig av våld i nära relationer.

Ytterligare förslag på vidare forskning skulle kunna vara att göra en djupintervju eller flera med någon som utsatts för våld i nära relation, för att ytterligare få inblick i dennes relation och hennes olika processteg. Kanske följa upp någon av självbiografierna.

Ett annat förslag till vidare forskning, är att blicka utåt och jämföra Sverige med något annat land. Är det någon skillnad i processerna beroende på var i världen man bor?

Skulle även vara intressant att göra en intervju eller flera med socialarbetare för att se hur pass insatta de är i de olika processerna samt hur de går tillväga för att hjälpa misshandlade kvinnor.

REFERENSLISTA

Självbiografier

Andersson, J. (2011) *Jag har inte berättat allt!*. Visby: Books Demand

Carlshamre, M.(2006). *Den oslagbara*. Stockholm: Bokförlaget DN

Drougge, U.(2007). *Boven i mitt drama kallas kärlek*. Stockholm: Bazar förlag AB

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

Kara, J. (2010). *Hälsa henne att hon ska dö*. Stockholm: Cosmos Publishing.

Annan litteratur

Ahre, G & Svensson, P (2011). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Ahrne, G & Svensson, P (red): *Handbok i kvalitativa metoder*. 1. Uppl. Malmö: Liber

Atkinson, P. & Coffey, A. (2011). Analysing Documentary Realities. I Silverman, D.(red.) *Qualitative research: Issues of theory, method and practice*. (tredje upplagan). London: New Delhi: SAGE publications.ss.77-90.

Becker, Howard S. (2008). *Tricks of the trade: yrkesknep för samhällsvetare*. 1. Uppl. Malmö: Liber

Bergström, G & Boréus, K. (red). (2012). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*". Lund: Studentlitteratur.

Bostock, J, Plumpton, M & Pratt, R. (2009) "Domestic Violence Against Women: Understanding Social Processes and Women's Experiences" *Journal of Community and Applied Social Psychology*, Vol. 19, s 95-110

Brottsförebyggande rådet, Brå, (2013) *Kvinnomisshandel*. Online. Internet.

<http://www.bra.se/bra/brottstatistik/kvinnomisshandel.html>. Sökdatum: 160611

Bryman, A. (2011) Samhällsvetenskapliga metoder. Malmö: Liber

Eliasson, M. (2003) Att förstå mäns våld mot kvinnor i Heimer, Gun M.& Posse, Barbro (red.) *Våldsutsatta kvinnor: samhällets ansvar*. Lund: Studentlitteratur.

Enander, V & Holmberg, C. (2008) ” Why Does She Leave? The Leaving Process (es) of Battered Women” *Health Care for Women Internationd*, Vol. 29, s 200-226

Fuchs Ebaugh, H R (1988). *Becoming an EX The Process of Role Exit*. Chicago: The University of Chicago.

Giampietro, G. (2011). Ethnography. I Silverman, D. (red.) *Qualitative research: Issues of ftheory, method and practice*. (tredje upplagan). London; New Dehli:SAGE publications. s. 15-33.

Holmberg, C. & Enander, V. (2010). *Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocess*. Studentlitteratur AB, Lund.

Holstein James, A. & Gubrium Jaber, F. (2011). Animating Interview Narratives. I Silverman, D. (red.) *Qualitative research: Issues of ftheory, method and practice*. (tredje upplagan). London; New Dehli:SAGE publications. s. 149-163.

Hydén, M. (1995). *Kvinnomisshandel inom äktenskapet: mellan det omöjliga och det möjliga*. Stockholm: Liber utbildning AB

Jönson, H. (2010). *Sociala problem som perspektiv: en ansats för forskning och socialt arbete*. 1. Uppl. Malmö: Liber

Kvale, S & Brinkmans, S. (2007). ”*Den kvalitativa forskningsintervjun*”. Lund: Studentlitteratur

Lag (2003:460) *om etikprövning av forskning som anser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet

- Lammers, M, Ritchie, J & Robertson, N. (2005) "Women's Experience of Emotional Abuse in Intimate Relationships: A Qualitative Study" *Journal of Emotional Abuse*, Vol. 5, s 29-64
- Larsson, S, Sjöblom, Y, Lilja, J. (2008) Inledning: Berättelser i det sociala arbetet. I Larsson, S, Sjöblom, Y och Lilja, J. (red) *Narrativa metoder i socialt arbete*. Ungern: Reaalszisztéma Dabas Printing House.
- Lundgren, E. (2001) *Slagen dam: mäns våld mot kvinnor i jämställda Sverige: en omfattande undersökning*. Umeå: Brottsoffermyndigheten, 2001.
- Lundgren, E. (2004) *Våldets normaliseringsprocess*. Stockholm: Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (ROKS), 2004.
- NCK (2013). *Vad säger lagen?*, Nationellt centrum för kvinnofrid, Online. Internet. http://www.nck.uu.se/Kunskapscentrum/Kunskapsbanken/Praktik+och+metod/Vad_sager_lagen/. Sökdatum: 160611
- Prior, L. (2011). Using Documents in Social Research. I Silverman, D. (Red.) *Qualitative research: Issues of theory, method and practice*. (Tredje upplagan). London; New Dehli: SAGE publications. s. 93-107.
- Skott, C. (2004) *Berättelsens praktik och teori*. Lund: Studentlitteratur
- SOU 2004:121 *Slag i luften*. En utredning om myndigheter, mansvåld och makt, Betänkande av Utredningen om kvinnofridsuppdragen. Stockholm: Fritzes
- Thomassen, M. (2007). *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. 1. Uppl. Malmö: Gleerups utbildning
- Vetenskapsrådet (2011). *God forskningssed*. Stockholm: Vetenskapsrådets rapportserie 1:2011.
- Wiklund, M, Malmgren-Olsson, E-B, Bengs, C & Öhman, A (2010). "He messed me up": Swedish adolescent girls' experiences of gender-related partner violence and its

consequences over time. *Violence against Women*, Vol. 16, s 207-232

Wood, J T. (2001). The normalization of violence in heterosexual romantic relationships: Womens narratives of love and violence. *University of North Carolina and Chapel Hill, London Thousand Oaks, CA and New Delhi*, Vol 18, s 239-261

Sveriges riksdag (2016). *Socialtjänstlag (2001:453)* Online. Internet.

http://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/socialtjanstlag-2001453_sfs-2001-453. Sökdatum: 160611