

# Makinn minn – Að búa við andlegt ofbeldi

*Efni sótt af: Kvinnablaðið, aðsend grein 20.02.2015.*

## Makinn minn

Maki minn myndi álíta þetta ásökunarleik eða árás. Sú er ekki raunin, einungis er um að ræða líðan mína dag frá degi.

*Hvert einasta kvöld kvíði ég morgundeginum, hvað ber morgundagurinn í skauti sér? Hvern einasta morgun reyni ég að lesa í þessi tvö litlu orð „góðan daginn“ – hvernig liggur á honum í dag?*

Hverja stund dagsins velti ég því fyrir mér hvað það er sem hægt er að kenna mér um, ég skima heimilið, reyni að passa upp á allt sem einhvern tímann hefur verið sett út á? Hann er búinn að vera með mikla verki síðustu daga og því mikið heima við, hvernig er það mér að kenna?

Hugsa þessa setningu en efast ekki augnablik um að hann finnur leið til að þetta sé mér að kenna, beint eða óbeint.

Kannski er það hetjuleikurinn í dag þar sem hann er mér og hefur verið mér svo góður og stuðningsríkur að ég á að vera þakklát. Og þá svo sannarlega skiptir það engu máli hvort ég hafi upplifað stuðninginn eður ei. Hann hefur fórnað miklu til að vera til staðar fyrir mig og ég á að kunna meta það.

Þegar mér líður sæmilega leita ég og leita í huganum að fórnum hans en hugur minn á ekkert svar. Ég á nefnilega engan annan að, ekki að mínu vali eða jú reyndar, vegna þess að einhvern veginn á nokkrum árum hefur hann komið því þannig fyrir að þegar ég þarf á einhverjum að halda þá er það einungis hann sem kemur til greina og ég leyfði það.

Einu sinni reyndi ég að ræða þetta við hann en hann réttilega benti á að hann hefur aldrei bannað mér berum orðum að umgangast vini mína eða fjölskyldu.

Hins vegar hefur hann komið því þannig fyrir að ég á erfitt með að umgangast vini og fjölskyldu. Það vill nefnilega þannig til að fjölskylda mín samanstendur af fólki sem vill mér ekki vel og það sama á við flesta vini mína. Reyndar eru undantekningar þarna á en ef fólk vill mér vel þá sýnir það velviljann á slæman máta.

*Annars hefur hann minnst fyrir því að hafa skoðanir á mínu félagslífi, eða skorti þar á eins og orðið er í dag. Ef ég ætla út með vinkonum eða kíkja í kaffi eða bara bjóða í mat gargar tónninn, fasið og allt líkamlegt atferli hans að ég muni koma til með að sjá eftir þessu meðan orðin sem koma frá honum eru: „endilega“, „mér líst vel á það“ og svo framvegis.*

Oftar en ekki og oftast vel ég að betra sé fyrir mig að sleppa því að fara eða bjóða í mat eða hvað það er vegna þess að þessi lúmski undirtónn samskiptanna hræðir mig, betra að halda í horfinu og bjóða ekki upp á árekstra.

Að sjálfsögðu er þá þarna einungis um að ræða mína ákvörðun þar sem orðin sem komu frá honum voru það sem rétt er að segja og ég ákvað sjálf að sleppa téðum viðburði.

Stundur hvarflar að mér að segja upp gsm-síma áskrift minni nema þá getur hann ekki hringt í mig í tíma og ótíma þau fáu skipti sem ég fæ að vera ein með sjálfri mér. Það er nefnilega ýmislegt sem hægt er að finna að símanotkun. Til dæmis á kona ávallt að svara símanum þegar eiginmaðurinn hringir, annars má búast við ýmiss konar aðfinnslum.

*Passa þarf líka upp á að tala ekki of mikið við aðra þar sem það getur misskilist á þann máta að ég velji frekar að tala við aðra en hann. En þetta er einstigi sem erfitt er að feta því alls ekki má leggja símann á þegar hann kemur heim eða slíta sambandi þegar hann kemur þar sem þá hlýtt ég að vera fela um hvað ég er að tala eða það sem verra er, við hvern ég er að tala. Ég reyni að stiga þetta einstiga af öryggi en hef ekki komist upp á lag með það enn þá.*

Að fara ein úr húsi er líka vandkvæðum háð, ég gæti hitt eitthvað af fólkinu sem hefur ekki góð áhrif á mig, eða það sem verra er, fólkið sem ber ekki hag minn fyrir brjósti.

Að ég geti fengið að vera eins og ég er, er ekki val lengur, ef ég hef gaman af þessu þá hlýtur það að vera leiðinlegt og það má ekki höfða til mín ef það höfðar ekki til hans. Að vera hlutar af sjálfri mér sem eru ekki þóknanlegir honum stendur ekki til boða.

Allir þeir sem stunda eða hafa stundað þetta og hitt sem er ekki þóknanlegt honum eru aumingjar, getur jafnvel bundist við ákveðin svæði, aumingjaskapurinn þar að segja.

*Ég er hrædd við ýmislegt, ákveðin veikindi, að líkjast ákveðnum aðilum, að gera þessa og hina hlutina rangt. Hann finnur þessi atriði í fari mínu og hann hamrar og hamrar á þeim.*

Hann hefur haldið mér nauðugri, ekki líkamlega heldur með líkamlegri ógnun, ég hef ætlað að ganga út úr húsi og hann stendur í dyrunum og leyfir mér ekki að komast framhjá. Mér finnst hann vera að nýta aflsmun okkar á milli, vitað mál að ég kemst ekki framhjá honum þó ég vildi láta á það reyna að gera það líkamlega.

En hann var að passa upp á að gefa mér ekki undankomuleið til að losna undan erfiðum samræðum og það er ekki aflsmunur heldur hreinlega bara að um hlutina þarf að ræða og það núna og borgar sig ekki að fresta því. Hann var því að gera mér greiða með því að leyfa mér ekki að komast frá aðstæðum sem mér leið mjög illa í. Ég upplifði aldrei greiðann, ég upplifði bara hræðsluna.

*Ég minni sjálfa mig á það daglega að ég sé fullorðin og ég ráði mér sjálf. Það er langt síðan ég upplifði það. En svona er væntumþykjan, mér finnst hún vera á villigötum en kannski ekki, það er nokkuð til í því að ég get ekki hitt slæmt fólk, farið mér að voða eða nokkuð slæmt komið fyrir mig ef ég held mig bara heima. Eða er það þannig?*

Maki minn myndi lesa þennan pistil og finnst hann uppdiktaður eða bara ræfilsskapur í mér að standa ekki á mínu við hann fyrst mér líður svona eða hreinlega að hann sé að reyna laga það sem brotið var fyrir.

Kannski var ég brotin fyrir en ef ég reyni að treysta því að rökhugsun mín sé enn til staðar þá getur mér ekki þótt rétt að maki konu sem er brotin haldi áfram að endurtaka brotin en reyni ekki að bæta fyrir þau.

Einhvern veginn komst ég í þessar aðstæður, aðstæður sem ég hugsa um lon og don hvernig ég kemst úr. Ég mun komast úr þeim, bara spurning hvenær.