

# „Marblettir gróa en erfiðara að lækna sálina“

*Sótt af: Morgunblaðið 19.05.2013. Greinarhöfundur Egill Ólafsson*

*Hjördís leitaði aldrei til lögreglu þó að hún byggi við heimilisofbeldi árum saman.*

„Marblettirnir gróa, en það er erfiðara að lækna sálina,“ segir Hjördís Guðlaugsdóttir leikskólakennari sem upplifði heimilisofbeldi í níu ár. Hún segir að það sé gríðarlega mikilvægt að þeir sem upplifa ofbeldi leiti sér hjálpar, jafnvel þó að langt sé síðan ofbeldinu linnu.

Hjördís leitaði aldrei til lögreglu þó að hún byggi við heimilisofbeldi árum saman. „Ég veit ekki almennilega hvað það var sem hélt mér frá því að leita til lögreglu. Ég var auðvitað lengi vel í afneitun með að ég væri að upplifa ofbeldi. Svo má skýra þetta að nokkru leyti með skömm og einangrun, en stærsta hluta sambúðarinnar bjó ég erlendis. Seinna meir skipti óttinn líka máli. Ég var hreinlega hrædd við að leita til lögreglu.“

Hvers vegna óttaðist þú að leita til lögreglunnar?

„Ég óttaðist að ef hann kæmist að því að ég hefði farið til lögreglunnar þá myndi hann gera eitthvað mjög alvarlegt við mig. Síðan var ég hrædd við fordóma frá lögreglunni. Ég var „útlendingur“ í landinu sem ég bjó í.“

## Afneitun og skömm

Reyndir þú að leyna því sem var að gerast inni á heimilinu?

„Já, ég hélt þessu mjög leyndu. Það var auðvelt að halda þessu leyndu fyrir fjölskyldunni, m.a. vegna þess að ég bjó erlendis mest allan tímann. Ég hélt þessu líka leyndu fyrir vinum þarna úti. Suma grunaði að eitthvað væri í gangi, en ekki að ástandið væri svona slæmt.“

Voru vinir þínir þá ekkert að skipta sér af?

„Fólk sagði við mig að hjálpin væri fyrir hendi ef ég vildi þiggja hana og fólk sagði við mig undir rós, að framkoma mannsins væri ekki eðlileg.“

Hvers konar áfall er það fyrir manneskju að vera lamin af þeim sem manni þykir vænt um?

„Það er gríðarlegt áfall. Maður fer líka fljótlega í afneitun. Ég sagði við sjálfa mig að það gæti hreinlega ekki verið að ég hefði verið að upplifa þetta og ég hlyti að hafa verið að mistúlka eitthvað; ég hlyti að hafa lent á milli og að höggið hefði ekki verið ætlað mér.“

Síðan finnur maður líka fyrir skömm yfir því að láta þetta gerast. Ég hafði sjálf svo neikvæðar skoðanir á þolendum ofbeldis. Skömmin tengist líka því að hafa ekki valið rétt, þ.e.a.s. að ég hefði átt að geta séð að maðurinn væri svona.“

Samt tókstu ekki ákvörðun um að slíta sambandinu.

„Nei, ég var kominn út í þennan vítahring sem margir upplifa. Áður en þetta líkamlega ofbeldi hófst var hann búinn að brjóta mig niður andlega. Það verður að hafa í huga að ég var aldrei með mikið sjálfsálit. Ég lenti í einelti sem barn og það markaði líf mitt. Ég var því veik fyrir þegar andlega ofbeldið hófst.

Ein ástæðan fyrir því að ég fór ekki frá honum var að ég ætlaði að vera bjargvættur. Ég ætlaði að vera sú sem snéri honum og gerði góðan mann úr honum.“

## **Trúði því að ástandið myndi lagast**

Þú hefur þá lengi haldið í von um að hlutirnir myndu lagast?

„Já, ég hélt fast í þá von, ekki síst síðustu 2-3 ár sambúðarinnar, þegar ofbeldið var hvað verst.“

Var ofbeldið mjög tengt áfengisneyslu?

„Andlega ofbeldið var til staðar frá upphafi sambúðarinnar, þó að ég hafi kannski ekki gert mér grein fyrir því fyrr en eftir á. Líkamlega ofbeldið var í fyrstu tengt neyslu áfengis. 2-3 árum síðar fór hann að beita líkamlegu ofbeldi þó að hann væri ekki undir áhrifum áfengis.“

## **„Vorum við giftar sama mannum?“**

Það er stundum talað um að ofbeldi inni á heimilum orsakist ekki endilega af stundarbræði heldur sé ofbeldið skipulagt. Hvað segir þú um það?

„Ég vil meina að þetta sé ekki stundarbræði, þó að það sé alltaf afsökun ofbeldismannsins. Það er alltaf visst ferli sem fer í gang. Þeir finna líka alltaf einhverjar leiðir til að beita ofbeldi og finna alltaf leiðir til að ganga lengra og lengra.

Ég hef talað við marga þolendur ofbeldis og maður heyrir oft sömu sögurnar. Fólk segir jafnvel við mig: „Vorum við giftar sama mannum?“ Þetta er vegna þess að ferlið er svo líkt. Þetta byrjar með andlegu ofbeldi og síðan fylgir líkamlegt og stundum kynferðislegt ofbeldi í kjölfarið. Það eru líka oft svipaðir hlutir sem kalla fram ofbeldi. Allt sem maður segir og gerir er rangt. Það getur verið að einn daginn hafi hann verið reiður vegna þess að blaðabunkinn á borðinu snéri rangt. Svo lagar maður hann í samræmi við óskir hans, en næsta dag verður hann reiður vegna þess að blaðabunkinn snéri í hina áttina. Maður vissi því aldrei hvernig maður átti að haga sér því hann var alltaf að skipta um skoðun. Ég tel að þetta hafi líka verið liður í því að brjóta mig niður.“

## **Stöðugar niðurbrjótandi athugasemdir**

Fannst þér andlega ofbeldið verra en það líkamlega?

„Já, marblettirnir gróa, en það er erfðara að lækna sálina. Þar sitja ör lengi eftir. Þó að ég sé búin að vinna mjög vel í mér og það séu mörg ár síðan ég losnaði úr þessari sambúð þá kemur enn

fyrir að það hellast yfir mig óþægilegar minningar. Það geta verið einhver orð eða líkamsstillingar sem kalla þetta fram. Þetta eru afleiðingar af andlega ofbeldinu.“

Hvað nákvæmlega áttu við þegar þú talar um andlegt ofbeldi?

„Andlegt ofbeldi tekur á sig margar myndir. Ég get nefnt t.d. að við fórum einhverju sinni á ball og það bauð mér maður upp í dans. Þegar ég kom til baka sagði minn fyrirverandi við mig hlæjandi: „Hann hefur séð aumur á þér og ákveðið að dansa við fífl eins og þig.“

Hann lagði sig fram um að gera lítið úr mér. Hann sagði að ég væri heimsk og talaði oft um að það myndi enginn annar maður líta við mér, að ég væri geðveik og að ég gæti aldrei klárað mig einsömul. Þetta voru því stöðugar niðurbjótandi athugasemdir.“

Átti þetta þátt í að þú treystir þér ekki til að slíta sambandinu?

„Já, andlega niðurbrotið heftir mann í því að fara. Maður trúir því algerlega að maður sé ómögulegur eins og hann var búinn að vera að segja.

Ég held að ég hefði ekki verið svona lengi í þessu sambandi ef ég hefði búið heima, nær stuðningsnetinu. Óttinn hélt mér líka í heljargreipum. Þegar maður er í helgreip óttans þá sér maður ekki möguleikana. Maður sér ekki nema það sem er rétt fyrir framan nefið á manni og stundum vanmetur maður stöðuna.“

## **Var orðin hrædd um að hann myndi drepa mig**

Þú tókst samt á endanum ákvörðun um að slíta sambandinu. Hvernig gekk það?

„Ég var á þessum tíma föst í íbúð úti sem ég komst ekki úr fyrr en eftir þrjá mánuði. Þessi tími var mjög erfiður. Hann reyndi að brjóta mig niður enn meira í þeim tilgangi að ég færi ekki. Samt þóttist hann vera hjálplegur, t.d. við að skipta búinu.“

Fékkstu einhvern stuðning á þessum tíma?

„Nei, en það hjálpaði mér að ég fann að mér var mikið létt að hafa loksins tekið þessa ákvörðun. Ég var ákveðin í að bakka ekki með hana þó að efasemdir gerðu vissulega vart við sig á hverjum degi. Ég vildi lifa. Ég var hreinlega orðin hrædd um að hann myndi drepa mig og ég vildi lifa, þrátt fyrir allt.“

Tók það langan tíma fyrir þig að vinna úr þessari lífsreynslu?

„Það tók mig langan tíma að fara að vinna í mínum málum. Það tók mig eitt ár að flytja heim til Íslands og síðan liðu 3-4 ár þar til ég fór almennilega að vinna í mér. Á þessu tímabili las ég sjálfshjálparbækur og bæklinga frá Kvennaathvarfinu, en ég henti þeim út í horn og hugsaði með mér að þetta ætti ekki við um mig.“

## **Það þarf að stinga á kýlinu svo það loksins fari að gróa**

Hvert leitaðir þú svo eftir hjálp?

„Upprunalega fór ég í Stígamót í einstaklingsmeðferð og hópastarf. Svo fór ég í viðtöl í Kvennaathvarfinu og ég nýtti mér vini og ættingja. Bestu hjálpina var að fá frá góðri vinkonu sem hefur gengið í gegnum svipaða hluti. Við töluðum mikið saman. Slík speglun á upplifun er svo mikilvæg í bataferlinu. Að sjá að maður er ekki einn um upplifunina og að túlkun mín á aðstæðum var ekki eins röng og búið var að innprenta í mig af ofbeldismanninum.“

Var nauðsynlegt að fara í þessi viðtöl, þetta löngu eftir að sambúðinni lauk?

„Já, algjörlega. Ég held að ég hefði aldrei náð mér eins vel, ef ég hefði ekki gert þetta. Ég mæli 150% með því að fólk sem hefur upplifað ofbeldi, af hvaða tagi sem er, leiti sér aðstoðar við að vinna úr afleiðingum þess. Slíka meðferð er hægt að fá hjá t.d. Kvennaathvarfinu.

Ég hef séð mörg dæmi um fólk sem hefur upplifað ofbeldi, ef það reynir ekki að vinna úr þessari lífsreynslu þá er það eins og ómeðhöndlað grafarkýli sem heldur áfram að skemma. Ef það er stungið á kýlinu og hreinsað út, þá getur það loksins farið að gróa.“

## **Mikilvægt að bæta brotna sjálfsmynd**

Það er þekkt að konur sem hafa verið í ofbeldissambandi fara stundum úr því og í annað svipað samband.

„Já, maður getur aldrei verið viss um að fara ekki í svona samband aftur þó að maður sé búinn að vinna í sínum málum. Ég tel það hins vegar vera fyrst og fremst brotin sjálfsmynd sem gerir það að verkum að maður er viðkvæmari fyrir því að lenda í slíku sambandi aftur. Brotin sjálfsmynd á líka mestan þátt í því að maður á erfitt með að bakka út úr slíku sambandi aftur.

Það er líka staðreynd að ofbeldismenn, og þá á ég bæði við karlmenn og konur, sjá einhvern veginn merki um brotna sjálfsmynd hjá fólki og þá fara þeir þangað. Ef þeir sjá niðurbrotinn einstakling þá vita þeir að það er auðveldara að stjórna honum en öðrum sem er sterkari.“

Hvernig gengur fólki, sem hefur orðið fyrir heimilisofbeldi, að treysta fólki á ný?

„Það getur tekið langan tíma. Það tók mig langan tíma, sérstaklega átti ég erfitt með að treysta karlmönnum.“

Þú eignaðist samt á endanum mann.

„Já, sem betur fer. Ég kynntist yndislegum manni. Ég hafði áður alltaf flúið ef ég fann að samband var að komast á alvarlegt stig. Ég ætlaði líka að flýja þennan mann eftir að við kynntumst, en þá tóku vinir mínir í taumana og opnuðu augu mín fyrir því að nú yrði ég að taka stóra skrefið. Mér fannst erfitt að stinga mér út í djúpu laugina aftur. Ég sagði hins vegar við sjálfa mig að maður ynni ekki í lottói nema að eiga miða.“

## Hnotskurn

- Rannsóknir benda til að það hafi margvísleg neikvæð áhrif á heilsu fólks að hafa upplifað ofbeldi. Áhrifin eru bæði á líkamlega og andlega heilsu fólks.
- Þolendur ofbeldis eru líklegri til að misnota áfengi eða önnur vímuefni og þeir eru líka líklegri en aðrir til að glíma við offitu.
- Sjálfsvígshugsanir eru um tvöfalt algengari hjá þeim sem hafa orðið fyrir ofbeldi en hjá þeim sem ekki hafa búið við ofbeldi.
- Tíðni þunglyndis, kvíða, stoðkerfisvandamála og hjarta- og blóðþrýsingsvandamála er hærri hjá þolendum ofbeldis en þeirra sem ekki hafa upplifað ofbeldi.
- Megindleg rannsókn sem Hjördís gerði við Kennaraháskólann árið 2007 leiddi í ljós að þeir sem hafa upplifað ofbeldi höfðu í 85% tilfella merkt við fleiri en fimm andlega og líkamlega heilsufarskvilla og um þriðjungur þeirra fleiri en fimmtán, ásamt því að þeir stunduðu sjálfskaðandi hegðun, s.s. átröskun, áfengismisnotkun og eiturlyfjanotkun.