

„Þú ert viðbjóður og ógeð“

Sótt af: Morgunblaðið 25.05.2013. Greinarhöfundur Egill Ólafsson

„Hann stóð í svefnherbergishurðinni og hleypti mér ekki út. Þegar maður er kominn í þessa stöðu þá þarf ekki meira til en að hann standi ógnandi í dyrnum og banni þér að fara út. Maður lyppast niður í máttleysi og ótta,“ segir konan sem beitt var andlegu, líkamlegu, kynferðislegu og fjármálalegu ofbeldi meðan hún bjó með manninum.

„Þó að ég byggi að reynslu úr mínu starfi við að aðstoða þolendur heimilisofbeldis þá datt ég sjálf í þennan pytt,“ segir kona sem hefur í gegnum árin unnið í velferðarkerfinu og m.a. oft rætt við þolendur heimilisofbeldis og aðstoðað konur við að komast í Kvennaathvarfið. Samt giftist hún manni sem beitti hana alvarlegu ofbeldi.

Konan er háskólamenntuð. Hún kynntist manni þegar hún var komin á miðjan aldur, en hún bjó þá bæði yfir lífsreynslu og starfsreynslu sem einhverjir kynnu að halda að hefði átt að verða til þess að forða henni frá því að fara í samband við ofbeldismann. Hún kys að koma fram undir nafnleynd af ótta við hefnd mannsins og af tillitssemi við fjölskyldu hans.

Var með brotna sjálfsmynd

„Ég hafði verið í sambandi áður og ég tel, þegar ég hugsa til baka, að ég hafi komið út úr því sambandi með brotna sjálfsmynd. Búandi að allri þessari reynslu, menntun og vitneskju úr mínu starfi, þá dett ég samt ofan í þennan pytt og ég hefði hlegið að hverjum þeim sem hefði sagt að þetta gæti líka komið fyrir mig.

Við giftum okkur mjög fljótt, en samt var ég áður búin að sjá viss merki sem hefðu átt að hringja viðvörunarbjöllum hjá mér. Þetta byrjaði með andlegu ofbeldi. Hann átti t.d. til að skjóta snöggt á mann einhverjum niðurlægjandi setningum, en fór síðan strax að tala um eitthvað annað. Maður sat eftir og hugsaði: „Hvað er að gerast?“ Í sama andartaki og hann braut mig niður þá kom eitthvað jákvætt í framhaldinu, þannig að ég sat eftir og vissi hvorki í þennan heim né annan, en eftir sat niðurlæging og sársauki. Hann vissi fullkomlega hvernig hann átti að fara að þessu. Það tók mig þó nokkurn tíma að átta mig á því að þetta var algerlega útpælt og hann hafði fulla stjórn á þessu því þetta gerðist aldrei þegar við vorum innan um annað fólk.“

„Hann lokaði mig inni“

Þið hafið samt ákveðið að gifta ykkur?

„Já, en hann sagði samt við mig viku fyrir giftinguna að hann væri ekki viss hvort hann langaði til að giftast mér. Á þessum tímapunkti hefði ég átt að stoppa og fara ekki lengra, en ég gerði það ekki vegna þess m.a. að mér fannst að mér væri að mistakast eitthvað í lífinu ef ég gerði það og trúði því að þetta myndi lagast eftir giftinguna.“

Breyttist eitthvað til betri vegar eftir giftinguna?

„Nei, það gerði það ekki. Eftir giftinguna fór að bera á fjármálaofbeldi. Við vorum með aðskilinn fjárhag. Ef það var eitthvað erfitt hjá mér þá sagði hann að ekki kæmi til greina að borga eitthvað fyrir mig. Hann var kannski að gefa mér föt, en ég átti á sama tíma ekki fyrir lyfjum sem ég þurfti að taka og hann neitaði að hjálpa mér með þau.“

Hvernig reyndir þú að takast á við þetta andlega ofbeldi?

„Það var mjög erfitt. Það var sama hvað ég gerði, það var aldrei það rétta í hans huga. Eitthvað sem gildi eina vikuna gat verið breytt í næstu viku. Maður vissi aldrei hvað maður mátti og hvað maður mátti ekki. Það var aldrei neitt nógu gott sem ég gerði nema þegar ég var búin að hrósa honum í hástert.

Hann varð fljótt mjög ógnandi. Hann lokaði mig inni. Þegar ég var eitthvað að mótmæla honum og var orðin reið þá átti hann til að segja við mig: „Sjáðu hvernig þú lítur út. Farðu og kíktu í spegil. Þú ert geðsjúklingur. Það ætti bara að leggja þig inn.“ Þetta hafði áhrif á mig og ég var farin að velta fyrir mér hvort ég væri eitthvað klikkuð.“

Hafði beitt fleiri konur ofbeldi

Hvernig lokaði hann þig inni?

„Hann stóð í svefnherbergishurðinni og hleypti mér ekki út. Þegar maður er kominn í þessa stöðu þá þarf ekki meira til en að hann standi ógnandi í dyrunum og banni þér að fara út. Maður lyppast niður í máttleysi og ótta.“

Veltir þú ekkert fyrir þér hvort þú værir sú eina sem hann hefði beitt ofbeldi?

„Jú, ekki löngu eftir að við giftum okkur komst ég að því að hann hefði beitt aðrar konur andlegu ofbeldi og miklu líkamlegu ofbeldi. Ég sagði honum frá því, vegna þess að ég var að reyna að fá hann til að leita sér hjálpar. Hann sagði þá að ég væri „viðbjóður og ógeð“ vegna þess að ég væri að grafa eitthvað í fortíð hans. Eftir að við höfðum talað um þetta lét hann líka eins og þetta væri allt ósatt, þó ég hefði þetta allt staðfest.“

Hvernig leið þér þegar þú áttaðir þig á hvernig maðurinn var og að þú hefðir verið að gera mistök með því að giftast honum?

„Mér fannst þetta mjög niðurlægjandi. Mér fannst ég vera að klúðra hlutunum. Ég hafði í mínu starfi unnið með þolendum ofbeldis og hafði þá mynd af þeim að þetta væru ungar konur, sem hefðu kannski búið við ofbeldi í æsku, að þetta væru einstaklingar í neyslu eða konur sem hefðu orðið undir í lífinu. Ég var haldin fordómum og mér fannst að þetta ætti ekki að koma fyrir manneskju eins og mig. Svo taldi ég mér trú um að þetta væri ekki eins slæmt og það var.

Auk andlega ofbeldisins var hann einnig farinn að beita mig líkamlegu og kynferðislegu ofbeldi. Hans þarfir gengu fyrir og ég átti að lúta þeim.

Fór að einangra sig

Á þessum tíma var ég farin að vanrækja skyldur mínar gagnvart börnunum mínum. Það hafði reyndar hafist meðan ég var enn í fyrra sambandi. Ég mætti ekki í afmæli eða aðrar uppákomur. Ég kom kannski og stoppaði í fimm mínútur vegna þess að ég óttaðist að gera eitthvað sem hann var ekki sáttur við.“

Varstu þá að einangra þig til að þóknast honum?

„Já, hann tók ákvörðun um við hverja ég mátti tala. Við eignuðumst vini, en síðan allt í einu voru þetta orðin „drullusokkar og fávitar“ í hans huga og þá mátti ég ekki tala við þá lengur. Ég gat síðan ekki útskýrt það fyrir fólkinu hvers vegna ég væri hætt að hafa samband. Ég var þess vegna hætt að leggja í það að kynnast öðru fólki. Fjölskylda mín mátti heldur ekki koma í heimsókn nema að mjög takmörkuðu leyti.

Eftir að hann hóf að beita mig líkamlegu ofbeldi flúði ég einu sinni út á sokkaleistunum. Hann elti mig um allan bæ. Ég fór til vinkonu minnar og var þar í viku. Þetta gerðist í nokkur skipti.“

Óttaðist að sjá dánartilkynninguna í blöðunum

Reyndir þú aldrei að leita þér hjálpar?

„Jú, ég leitaði á endanum til Andrésar Ragnarssonar sálfræðings. Hann á heiðurinn að því að hafa hjálpað mér út úr þessu. Hann byrjaði á því að ráðleggja mér að segja einhverjum frá þessu. Ég sagði vinkonu minni frá og hélt áfram að koma í viðtöl til Andrésar. Hann hvatti mig í hvert skipti til að fara ekki til mannsins aftur. Hann sagðist óttaðist á hverjum degi að sjá dánartilkynningu mína í blöðunum, en ég trúði aldrei að maðurinn væri þetta hættulegur, nema rétt á þeim augnablikum sem hann var að beita mig líkamlegu ofbeldi.

Ég fór hins vegar alltaf heim aftur. Ég fór síðan að segja fjölskyldu minni frá þessu smátt og smátt. Það varð því alltaf neyðarlegra og erfiðara fyrir mig að fara til hans aftur, því að það voru alltaf fleiri og fleiri sem vissu hvað var í gangi.

Við unnum á tímabili saman og þar var líka allt ómögulegt sem ég gerði og ástandið og niðurlægingin urðu margfalt verri. Hann vildi ekki að ég ynni annars staðar vegna þess að þar gat hann ekki haft eftirlit með mér. Eitt skiptið ákvað uppkomið barnið mitt að sitja með mér í vinnunni heilan dag. Ég skyldi ekkert í því hvað það var að gera þarna. Þegar við fórum heim sagði barnið við mig: „Maðurinn er að springa, ég hélt að hann myndi drepa þig, en hann gerir það örugglega ekki á meðan ég er hjá þér.“

Það sem einkennir þennan mann er að hann getur ekki fundið til samkenndar með öðru fólki. Það skýrir að nokkru leyti hvers vegna hann finnur aldrei neina sök hjá sjálfum sér.“

„Afsalaði mér öllum eignum mínum“

Pú tókst síðan á endanum ákvörðun um að skilja við hann?

„Já, mér tókst á endanum að koma mér út úr þessu með því að afsala mér öllum eignum okkar og taka á mig skuldir. Þá fékkst hann til að skrifa undir skilnaðarpappírana.“

Varstu þá endanlega laus við hann?

„Nei, eftir að við skildum var ég sífellt að fara til baka vegna þess að ég vorkenndi honum svo mikið. Ég var alltaf að hjálpa honum og bjarga honum því hann var og er í stöðugri sjálfsvorkunn.“

Hvers vegna reyndist þér svona erfitt að slíta þig frá honum?

„Ég var auðvitað í bullandi meðvirkni. Ég hafði ekkert sjálfsálit lengur. Ég vissi bókstaflega ekki hvort ég væri að koma eða fara, hvað ég hét, hvað ég gat eða kunni.“

Þegar hann var í lagi gat hann verið mjög heillandi og hafði marga kosti. Mér fannst líka að gagnvart umhverfinu væri ég að tapa aftur ef ég færi frá honum.

Síðan má ekki gleyma því að það getur verið hættulegra að fara en að vera áfram um kyrrt. Í þau skipti sem ég fór frá honum helltust yfir mann alls kyns hótanir og ónæði. Maður upplifði að það væri betri kostur á þessum tíma að fara heim og reyna að halda friðinn.

Ég komst hins vegar út úr þessu vegna þeirrar hjálpar sem ég fékk frá Andrési og vegna þess að fjölskylda mín og vinir stóð fast við bakið á mér.“

„Ég hefði ekki hlustað á viðvaranir“

Hvað finnst þér um að hér sé maður sem fer úr einu sambandi í annað og beitir allar konur ofbeldi?

„Það er hræðilegt. Ef ég frétti að hann sé kominn í nýtt samband mun ég reyna að vara viðkomandi manneskju við honum.“

Ég vil þó segja að ef einhver hefði varað mig við honum áður en ég giftist þá hefði ég ekki hlustað. Ég var ástfangin af þessum manni og ég var ekki tilbúin til að trúá neinu slæmu um hann.“

Leitaðir þú aldrei til lögreglu?

„Nei, ég gerði það ekki. Þegar ég lít til baka þá skil ég ekki hvers vegna ég leitaði ekki til Kvennaathvarfsins. Kannski var skömmin bara of mikil.“

Hvað viltu segja við konur sem eru í ofbeldissambandi í dag?

„Ég hvet þær til að leita til sálfræðings, Kvennaathvarfsins eða til einhvers annars sem er að aðstoða fólk í ofbeldissambandi. Markmið mitt með því að koma fram er að benda konum á skammast sín ekki, þetta þjóðfélagsmein er að finna í öllum stéttum samfélagsins.“

Hnotskurn

- Andlegt ofbeldi er eins og heilapvottur, því það máir skipulega út sjálfstraust fórnarlambins, sjálfsvirðingu, trú á að eigin skynjun sé rétt og sjálfsímynd.
- Andlegu ofbeldi er ekki beitt til að gera út af við fórnarlambið, heldur fyrst og fremst til að stjórna því. Þólandanum líður eins og hann sé einskis virði og að það vilji enginn elska hann og eiga.
- Margir þeirra sem beita andlegu ofbeldi og verða fyrir því gera sér ekki grein fyrir því hversu djúpstæð áhrif ofbeldið hefur haft á líf þeirra og átta sig kannski ekki á því fyrr en þeim er bent á afleiðingarnar og þá oftast þegar viðkomandi leita sér hjálpar.