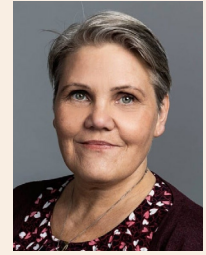




Reynsla af andlegu ofbeldissambandi og því að treysta nýjum maka eftir það



Helena Vignisdóttir



Dr. Sigrún Sigurðardóttir

Helena Vignisdóttir, MS í heilbrigðisvísindum með áherslu á sálræn áföll og ofbeldi, forstöðumaður á heimili fyrir börn

Dr. Sigrún Sigurðardóttir, hjúkrunarfræðingur PhD, prófessor við Háskólann á Akureyri

Útdráttur

Andlegt ofbeldi er ein tegund ofbeldis sem notuð er til að brjóta einstakling niður, þannig að hann glati sjálfsvirðingu sinni og trausti á öðru fólki. Erfitt getur verið að byrja í sambandi og læra að treysta annarri manneskju eftir að traust hefur brugðist. Tilgangur rannsóknarinnar var að kanna reynslu einstaklinga af því að treysta nýjum maka eftir að hafa verið í andlegu ofbeldissambandi.

Notuð var eigindleg rannsóknaraðferð Vancouver-skólans í fyrirbærafraeði. Þátttakendur voru sjö konur og þrír karlmenn á aldrinum 34–63 ára. Tekin voru tvö viðtöl við hvern viðmælanda. Niðurstöðum rannsóknarinnar er skipt niður í fjögur meginþemu sem eru: „Upplifun af andlegu ofbeldi“, „Ofbeldi eftir skilnað“, „Að leita aðstoðar“ og „Krefjandi að fara í nýtt samband“.

Helsta ályktun út frá niðurstöðum er að þeir sem hafa búið við andlegt ofbeldi eiga erfitt með að hefja nýtt samband, og þá einkum að treysta nýjum maka. Þegar kemur að því að aðstoða karlkyns þolendur reynast flest úrræði vera sniðin að konum eingöngu.

Lykilorð: Andlegt ofbeldi, fjárhagslegt ofbeldi, kynferðislegt ofbeldi, ofbeldi í nánnum samböndum, traust, Vancouver-skólinn

Abstract

Emotional abuse is one type of violence that is used to break down and humiliate an individual. It can be hard for an individual to enter a new relationship and put trust in someone else after it has been broken. The purpose of this study was to explore how individuals experience trust in new partners after being in an emotionally abusive relationship.

The qualitative research method of the Vancouver School of Phenomenology was used for this study. The

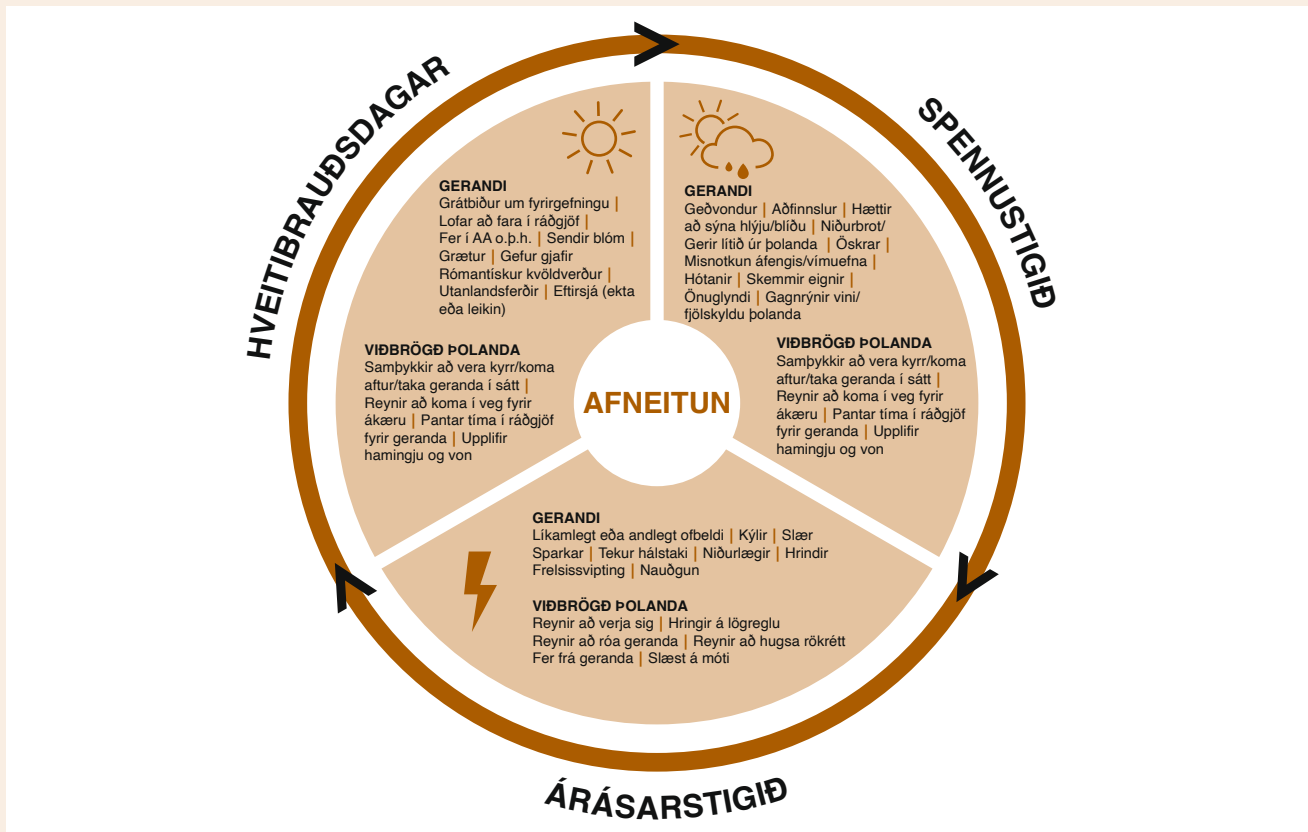
participants were seven women and three men at the age 34–63 years. Two interviews were conducted with each participant. The results are divided into four main themes which are: „Experience of emotional abuse“, „Violence after divorce“, „Seeking help“ and „Challenging to get into a new relationship“.

The conclusion based on the new results is that those who have experienced emotional abuse find it difficult to enter a new relationship and, especially, to trust a new partner. Resources are rather gender-specific when it comes to helping male victims.

Key words: emotional abuse, financial abuse, sexual abuse, intimate partner violence, trust, Vancouver school.

Inngangur

Það getur verið erfitt fyrir einstakling að hefja nýtt samband eftir að hafa verið í andlegu ofbeldissambandi (Mandriota, 2021). Andlegt ofbeldi getur birst sem hótanir, refsingar, höfnun, gagnrýni, gaslýsing (e. gaslighting) og niðurlægning. Þessi tegund ofbeldis getur fengið þolandann til að efast um sjálfan sig, geðheilsu sína, veruleikann og eigin skynjun á fyrirbærum ásamt því að finnast hann vera vonlaus, máttvana og lítils virði. Erfitt getur verið fyrir einstaklinga í slíkri stöðu að enda sambandið og í sumum tilfellum koma þeir ekki auga á neina leið til þess. Þetta er sú tegund ofbeldis sem einna minnst er talað um, en um leið ein algengasta tegund ofbeldis (Alade og Ala, 2022; Pollack, 2021; Telloian, 2022). Sjálfsdýrkun (e. narcissism) er persónuleikaeinkenni eða röskun sem margir gerendur eru haldnir. Þá á sér stað mikil stjórnun af hálfu geranda, sjálfssálit er þanið, hann tekur ekki tillit til þarfa annarra, og sýnir eigingirni og yfirborðsmennsku (Barlow, 2019; Green o.fl., 2020). Gaslýsing getur meðal annars birst þannig í sambandi að eigin orð þolanda eru notuð



Mynd 1. Ofbeldishringurinn (e. cycle of violence) (Walker, 1979)

gegn honum, þolanda er neitað um að sinna ýmsum þörfum sínum, fjölskyldumeðlimum og vinum er snúið gegn þolanda eða logið er upp í opið geðið á honum. Markmið þess sem gaslýsir er að gera maka sinn háðan sér, horfa á hann þjást eða tryggja vald yfir honum (Sarkis, 2018). Ofbeldishringurinn, sem Lenore Edna Walker setti fram, lýsir því vel hvernig ofbeldi í samböndum er oft háttáð og af hverju það er svo erfitt fyrir þolendur að losna úr sambandinu. Hringurinn byrjar á spennustigi sem svo leiðir til árásarstigs og loks eru það hveitibrauðsdagarnir. Þolandinn sættist gjarnan við gerandann og þá endurtekur hringurinn sig (sjá mynd 1) (Sangeetha o.fl., 2022).

Það getur verið erfitt fyrir þolanda að átta sig á heilbrigðu mynstri í nýju sambandi eftir að hafa verið brotinn niður í öðru. Mikilvægt er að þolandinn leiti sér viðeigandi aðstoðar, hafi gott stuðningsnet í kringum sig og vinni með afleiðingar ofbeldisins. Jafnframt þarf hann að átta sig á því hvers konar samband hann vilji eiga við nýjan maka (Pace, 2021). Ef unnt á að vera að þróa samband sem einkennist af nánd, öryggi og ánægju skiptir miklu máli að traust ríki í sambandinu (Rodrigues o.fl., 2015; Telloian, 2022). Í rannsóknnum Flasch o.fl. (2019) og Lewiss o.fl. (2015) kemur fram að erfiðlega getur gengið að treysta maka í nýju sambandi.

Konunum fannst þær eiga erfðast með að greina á milli heilbrigðrar og óheilbrigðrar hegðunar. Þær greindu frá rauðum flöggum sem þær töldu sig verða varar við, kveikjum sem sendu þær til baka til fyrra sambands og einkennum áfallastreitu. Traust er gífurlega mikilvægt af hálfu beggja aðila í samböndum, svo og gagnkvæm virðing og góð samskipti (Arikewuyo o.fl., 2020).

Tilgangur rannsóknarinnar var að kanna reynslu af andlegu ofbeldissambandi og hvernig gengur að treysta nýjum maka eftir það og er rannsóknarspurningin þar af leiðandi: „Hver er reynsla einstaklinga af því að hafa verið í andlegu ofbeldissambandi og að treysta nýjum maka eftir það?“

Aðferð

Notuð var fyrirbærafraðileg rannsóknaraðferð Vancouver-skólans. Í fyrirbærafraði er leitast við að koma auga á einhvers konar þemu til þess að lýsa ákveðnum fyrirbærum eða reynslu einstaklinga. Markmiðið er að hafa opinn huga og leggja til hliðar allar fyrirframgefnar hugmyndir meðan reynsla einstaklinga er rannsökuð (Sigríður Halldórsdóttir, 2013a). Vancouver-skólinn varð fyrir valinu því að sú aðferð þótti henta best markmiði rannsóknarinnar, að auka skilning á mannlegum fyrirbærum til þess að bæta þjónustu. Byggt er á reynslu

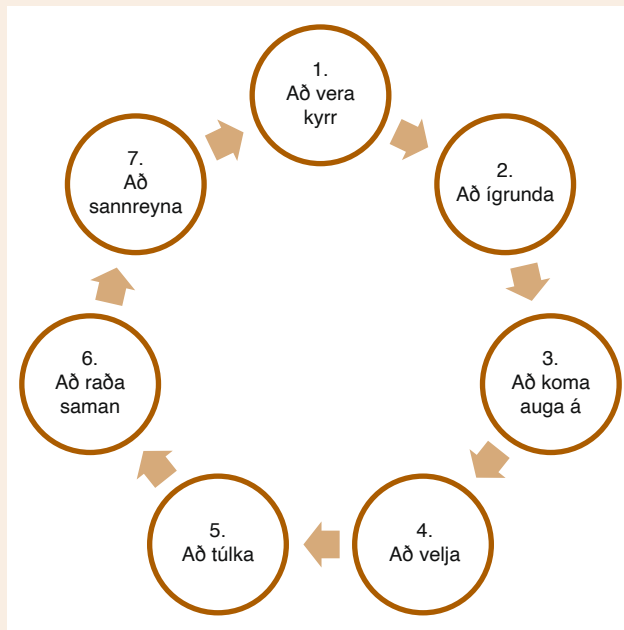


einstaklings og því hvernig sýn hans mótast af fyrri reynslu og túlkun á tiltekinni reynslu. Viðmælandinn þarf að hafa persónulega reynslu af fyrirbærinu, en þátttakendur eru valdir eftir markmiði og tilgangi rannsóknar (Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir, 2013; Sigríður Halldórsdóttir, 2013b).

Gagnaöflun og greining

Rannsóknarferli Vancouver-skólans er ferli þar sem farið er aftur og aftur yfir vitræna þætti í gegnum rannsóknarferlið. Vitrænt vinnuferli skólans á sér stað í sjö meginþáttum sem hægt er að setja upp í hringferli frá skrefi eitt til sjö; að vera kyrr, að ígrunda, að koma auga á, að velja, að túlka, að raða saman og að sannreyna (sjá mynd 2) (Sigríður Halldórsdóttir, 2013b).

Rannsóknarferlið er sett upp í 12 meginþrep þar sem því er lýst hvernig staðið er að rannsókninni í grófum dráttum (Sigríður Halldórsdóttir, 2013b).



Mynd 2. Vitrænt vinnuferli Vancouver-skólans í fyrirbærafræði (Sigríður Halldórsdóttir, 2013b)

Table with 2 columns: 'Prep í rannsóknarferlinu' and 'Það sem var gert í þessari rannsókn'. It lists 12 preparation steps and their corresponding actions during the research process.



Þátttakendur

Þátttakendur í rannsókninni voru 10, sjö konur og þrír karlmenn, og tekin voru tvö viðtöl við hvern þeirra. Viðmælendur voru af öllu landinu, á aldrinum 34–63 ára og meðalaldurinn 45 ár. Skilyrði fyrir þátttöku voru að hafa verið í andlegu ofbeldissambandi en vera komin í nýtt samband, með það að markmiði að geta skoðað traust til nýs maka.

Frankvæmd

Rannsakandi kynnti rannsóknina með kynningarbréfi í upphafi rannsóknar. Viðmælendur höfðu samband við rannsakanda af fúsum og frjálsum vilja í gegnum auglýsingu innan Facebook-hópsins „Baráttuhópur gegn ofbeldismenningu“ og var skýrt tekið fram að hætta mætti þátttöku hvenær sem væri. Viðmælendur skrifuðu undir samþykkisyfirlýsingu vegna þátttöku í rannsókninni. Viðtölin voru tekin frá nóvember 2022 til febrúar 2023.

Síðfræðileg álitamál

Síðfræði rannsókna snýr að því að byggja svör sín á traustum rökum. Í rannsókninni var tekið tillit til síðfræðilegra sjónarmiða frá upphafi og áður en rannsóknin sjálf hófst. Viðmælendur fengu í hendur kynningarbréf og samþykkisyfirlýsingu. (Sigurður Kristinsson, 2013).

Niðurstöður

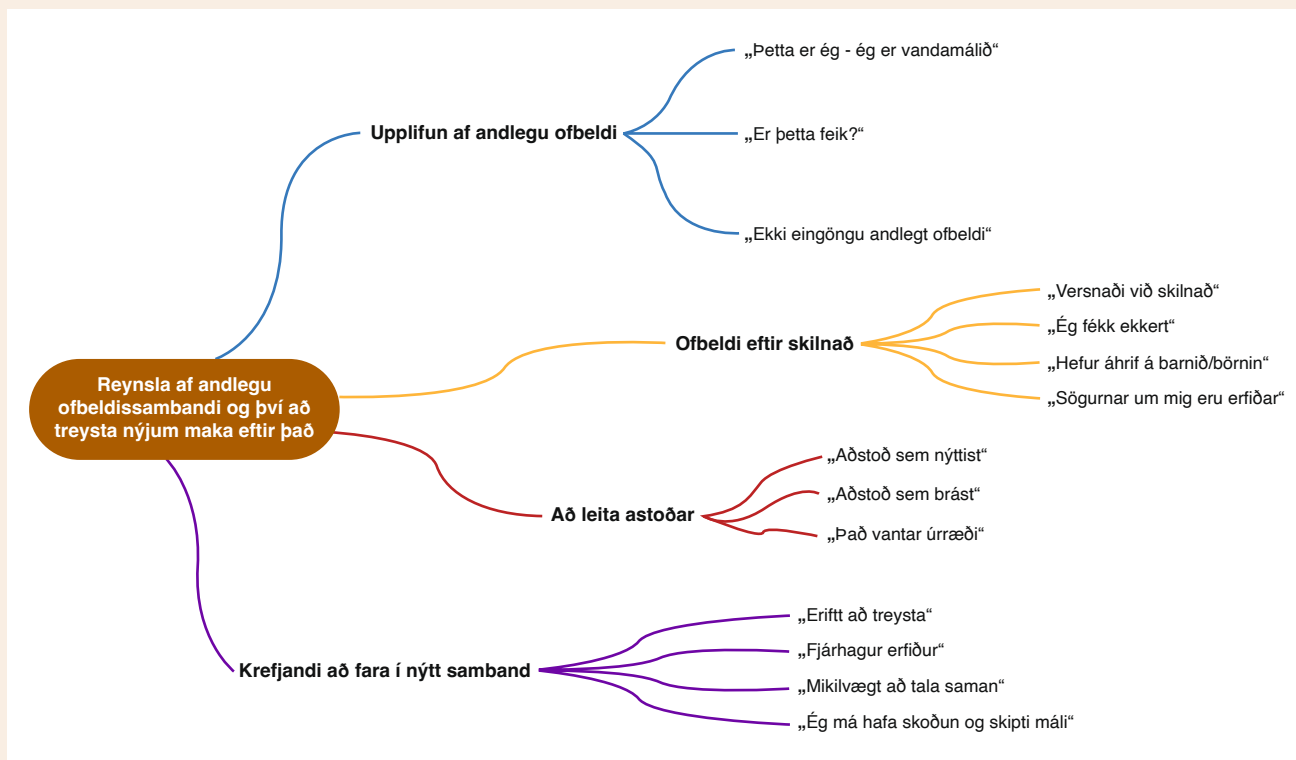
Þátttakendur áttu það sameiginlegt, sem fyrr segir, að hafa verið í andlegu ofbeldissambandi og vera komin í nýtt samband. Allir þátttakendur greindu frá því andlega ofbeldi sem þeir höfðu orðið fyrir í fyrra sambandi og hvernig þeir upplifðu í kjölfarið erfiðleika í nýju sambandi.

Heiti rannsóknarinnar, „Tækifæri til að eiga annað líf“, er bein tilvitnun til eins viðmælanda í rannsókninni og lýsir einnig reynslu annarra þátttakenda. Viðmælendur lýstu því að það hefði verið erfitt að komast úr andlega ofbeldissambandinu, en þeir væru að hefja nýtt líf. Niðurstöður rannsóknarinnar voru greindar í fjögur meginþemu og verður fjallað nánar um þau hér á eftir (sjá mynd 3).

Upplifun af andlegu ofbeldi

Viðmælendur höfðu allir upplifað andlegt ofbeldi af hálfu maka í nánú sambandi. Andlega ofbeldið var falið og upplifðu viðmælendur oft að erfitt væri að upplýsa um ofbeldið þar sem engin ummerki hefðu verið sjáanleg og í flestum tilfellum hefði orð staðið gegn orði. Einn viðmælandi sagði:

En líka bara þessi tegund af ofbeldi er svo ósýnileg og óáþreifanleg og ég var alltaf svona með sömu dæmin sem voru nógu fokking rugluð og sturluð



Mynd 3. Heildargreiningarlíkan um reynslu þátttakenda



skritin, en svo var allur þessi þunni vefnaður yfir allan daginn alla daga sem ég kom ekki í orð og gat ekki séð ... þetta var bara eins og að vera með slæðu bara yfir öllu og svo þegar hún var tekin þá var ég bara bíddu, lítur þetta svona út því þetta er svo óþolandi flókið.

Allir viðmælendur upplifðu einhvern tíma í sambandinu að þeir væru ekki nógu góðir og efuðust um sjálfa sig. „Ég var farin að efast um eiginlega allt og var einhvern veginn orðin bara skugginn af sjálfri mér ... þetta var farið að hafa mjög mikil áhrif á hvernig ég upplifði mig sem manneskju og ég var alltaf að reyna að breyta mér.“ Talað var um að makinn hefði sýnt mismunandi hegðun eftir aðstæðum og ekki verið samkvæmur sjálfum sér, eins og einn viðmælandi sagði: „Hann er rosalega góður í að vera alveg æðislegur við alla aðra og svona út á við þegar það virkar fyrir hann ... svo þegar það snýr inn á við að þá svona kemur hans rétta andlit í ljós.“ Annar viðmælandi tók undir og sagði: „Ef við förum til dæmis eitthvað út þá var ég bara svona sýningargripur út á við og það virkaði allt voða flott ... hann var alltaf flottur út á við en ég var aldrei í fyrsta sæti.“ Viðmælendur höfðu upplifað sjálfsdýrkunareiginleika maka síns þó þeir hefðu ekki áttað sig á slíku í upphafi, eins og einn viðmælandi lýsti því: „Við förum til einhvers sálfræðings sem nefnir narsisisma við okkur og ég hélt einhvern veginn bara að hann væri að meina að hann væri upptekinn af útlitinu sínu og hann einhvern veginn setur þetta fram sem einhverja sjálfsdýrkun.“ Einnig greindu nokkrir viðmælendur frá gaslýsingu af hálfu gerenda sinna þar sem þeir voru látnir efast um eigin upplifanir og reynslu, og sagði einn viðmælandi meðal annars: „Hann er einhvern veginn alltaf að selja þér hugmyndina sem hann vantar að þú sjáir og hún sveiflast bara hverju sinni ... hann er einhvern veginn alltaf að láta mig efast um eigin upplifun.“

Viðmælendur töluðu um að ekki hefði eingöngu átt sér stað andlegt ofbeldi í sambandinu heldur einnig fjárhagslegt og kynferðislegt ofbeldi. Fjárhagslega ofbeldið gat falist í því að maki stýrði fjárhag þolanda, tók lán á bak við hann eða gerði það ljóst að þolandinn kynni ekki að fara með fé. Einn viðmælandi lýsti reynslu sinni svona: „Ég þurfti að gefa alveg yfirlit alltaf yfir allt sem ég eyddi og ég geymdi alla reikninga, þú veist, og kvittanir og svona.“ Dæmi voru um að viðmælendur hefðu haft lítið á milli handanna á meðan gerendur höfðu úr nógu að spila, eins og einn viðmælandinn sagði: „Ég var bara á Bland að kaupa kerrur handa börnunum

og second hand því ég átti sko ekki bót fyrir rassinn á mér á meðan hann var bara að kaupa sér, þú veist, allt í heiminum, sko.“

Þegar viðmælendur töluðu um andlegt ofbeldi kom fram að fjórir höfðu einnig orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi og sagði einn viðmælandi: „...hvern langar að sofa hjá manni sem að segir að þú sért drusla og aumingi og svo vill hann kynlíf um kvöldið og maður gerir það frekar bara til að halda honum góðum“. Nokkrir viðmælendur töluðu um að það hefði eingöngu verið í kynlífi sem maka þeirra hefði fundist þeir hafa eitthvað upp á að bjóða í sambandinu. Þannig lýsti einn viðmælandi þessu: „Einu staðirnir sem hann gat sýnt mér að ég væri einhvers virði, að ég hélt, það var í kynlífi, en svo þegar ég fór að vinna samt úr því þá var það bara engan veginn svoleiðis.“

Ofbeldi eftir skilnað

Viðmælendur höfðu talið að hlutirnir yrðu betri við skilnað og að andlega ofbeldið af hálfu fyrrverandi maka myndi hætta. Sú varð hins vegar ekki raunin og hélt andlega ofbeldið áfram gegn öllum viðmælendum á einn eða annan hátt eftir skilnað. Meirihluti viðmælenda hélt því þannig fram að ofbeldið hefði ekki hætt við skilnað heldur þess í stað stigmagnast eftir að sambandinu lauk:

Ofbeldið í sambandinu meðan ég var gift honum, það var bara ekkert miðað við það ofbeldi sem ég ... ég fékk alvöru ofbeldi við að skilja við hann. En það sem sló mig var að þú biður aldrei narsisista um skilnað því það er einmitt þegar þú biður um skilnað að þá fyrst færðu ofbeldið ... sem er bara nákvæmlega mín saga.

Viðmælendur greindu frá því að eftir skilnað hefði maki þeirra byrjað á fullum krafti að spilla fyrir þeim gagnvart öðru fólki með því að sverta mannorð þeirra og tala illa um þá. Einn viðmælandi lýsti sinni reynslu þannig:

Ég bara blokkaði hana á símanum og samfélagsmiðlum og allt, sko, bara no contact, skilurðu ... og það var sturlað ... það var bara eins og ég hefði rífið úr henni nýrað. Ég þurfti bara að vera á verði í nokkra mánuði og hún kom bara og mætti þar sem ég var og gerði bara allan andskotann, sko ... en ég bara gaf ekki færi á mér. Hún fór bara í massa eyðileggingar, sko, og eitraði allt félagsnetið.



Sjö viðmælendur fengu ekkert eða lítið sem ekkert í sinn hlut við skilnað. Einn sagði: „Hún tók saman fötin mín, snyrtivörur og þetta helsta og setti í nokkra svarta rusla-poka út á stétt og sagði mér hvenær ég mætti sækja þetta. Ég fékk bókstaflega ekkert.“ Viðmælendur upplifðu ýmist að svindlað hefði verið á þeim fjárhagslega eða hvað varðaði skipti eigna, eins og einn viðmælenda sagði:

Hann kom þarna með skilnaðarsamning og ég þurfti að vera flutt út innan þriggja mánaða og hann var búinn að gera eignaskiptasamning sem ég átti bara að skrifa undir. En honum fannst að ég ætti að vera þakklát, og það var það sem hann sagði mér, fyrir að hann væri að gefa mér nýtt start í lífinu ... tekjulaus ... en myndi byrja með engar skuldir ... engar afborganir.

Allir viðmælendur nema einn greindu frá því að ofbeldið hefði haft áhrif á börnin. Gerandinn hefði haft það að markmiði að snúa barninu gegn viðkomandi, eða eins og einn viðmælendi sagði: „Það að nota barnið sitt sem vopn ... eða gera barnið sitt að vopni til að refsa fyrrverandi maka, það er skelfilegt.“ Nokkrir viðmælendur líktu þessu við það að verið væri að eitra fyrir börnunum, þannig væru þau líka beitt andlegu ofbeldi, eins og einn viðmælendi lýsti:

En ástandið á heimilinu hjá mömmunni er hræðilegt ... ég veit að það er það, bæði andlegt og líkamlegt. Og ég meina, það kemur mér ekki á óvart en það er ótrúlega erfitt að vita af þessu og geta ekkert gert.

Að leita aðstoðar

Allir viðmælendur leituðu sér einhvers konar aðstoðar, sumir í aðdraganda skilnaðar og aðrir eftir skilnað. Í sumum tilfellum kom kerfið til sögunnar, eins og í forræðisdeilum, barnaverndarmálum og kærumálum. Kerfið ýmist brást eða stóð með þolendum og höfðu þeir misgóða reynslu af kerfinu, stuðningsúræðum og fagaðilum. Þrír viðmælendur höfðu jákvæða reynslu af kerfinu og sögðu það hafa aðstoðað sig, eins og einn viðmælendi lýsti:

Ég var svo heppin að sýslufulltrúinn hérna var frábær og tók mig eiginlega bara að sér ... og barnavernd, ég hef bara góða sögu að segja af þeim, og lögreglan var líka frábær og sýslufulltrúinn þannig að ég var mjög heppin með kerfið.

Ég veit að það hafa ekkert allir verið svona heppnir en ég var mjög heppin með þetta.

Í tilfellum sjö viðmælenda brást kerfið af einhverjum ástæðum og þar var ýmist um að ræða rangar upplýsingar frá fagaðilum eða úrræðum sem stóðu til boða. Nokkrir viðmælendur upplifðu að geta ekki fengið aðstoð vegna tengsla geranda við fagaðila, eins og einn viðmælendi greindi frá:

Sáttafulltrúinn segir að ef ég fari ekki í einu og öllu að því sem barnsmóðirin vill að þá muni hún persónulega sjá til þess að barnið fái aldrei að sjá mig aftur. Það er á sama tíma það besta sem hefur komið fyrir mig að eignast barn, en það var líka það versta út af því hvernig kerfið funkerar ... don't get me started, sko, því það er sparkað þarna í liggjandi mann enn þann dag í dag.

Allir karlkyns viðmælendurnir greindu frá því að sú aðstoð sem þeir hefðu leitað sér væri ekki fyrir karlmenn og sagði einn viðmælendi sem leitaði sér aðstoðar í Bjarkarhlíð: „Ég spurði af hverju ég gæti ekki bara verið þarna og þá er það því ég er með of karllæg vandamál og þau geta ekki hjálpað mér.“ Jafnframt töldu þeir að vöntun væri á úrræðum fyrir karlkyns þolendur í þessari stöðu: „Mér finnst við oft ekki vera að vinna að rót vandans heldur meira bara að mála laufblöðin græn. Og mér finnst það vera gegnumgangandi í kerfinu að það sé bara verið að setja plástra hér og þar.“ Þeir töluðu um að það væri mikilvægt að karlmenn fengju einnig aðstoð, eins og einn viðmælendi sagði: „Það þarf að hvetja karla til að vinna úr sínum málum því þeir lenda alveg í ofbeldi og misnotkun eins og konur, en það er lítið sem ekkert talað um það og þeir leita sér ekki hjálpar og ég gerði það ekki heldur.“ Annar viðmælendi var sammála og sagðist ekki fá neina aðstoð af því að hann væri karlkyns foreldri:

Ég hef komist að því að af því ég er karlkyns foreldri þá fæ ég engan stuðning og þetta er bara svona, ég á að borga í kerfið en ég er aldrei rétti maðurinn til að fá neitt úr því. Mér hefur verið sagt það bókstaflega að ég sé af röngu kyni.

Krefjandi að fara í nýtt samband

Allir viðmælendur greindu frá því að hafa átt erfitt með að fara í nýtt samband. Þeir upplifðu allir að ýmislegt sem hafði haft áhrif á þá í andlega ofbeldissambandinu hefði fylgt þeim yfir í nýtt samband. Þeim fannst erfitt



að treysta nýjum maka og að eiga á hættu að falla í sama farið. Allir viðmælendur voru sammála um að það skipti máli að ræða saman, upplifa það að skipta máli í nýju sambandi og mega hafa skoðun. Allir höfðu líka átt erfitt með að treysta nýjum maka einhvern tíma í sambandinu: „Ég ætlaði ekki að láta einhvern rugla hugann eða segja eitthvað annað, en hann hefur einhvern veginn alltaf gefið mér svigrúm til að ekki treysta og ræða það einhvern veginn og finna leið.“

Fjórir viðmælendur greindu frá því að fjárhagurinn hefði verið einna erfiðastur í nýju sambandi, þá einkum að deila fjárhag og eignum með öðrum. Það mátti rekja til fyrra sambands og fjárhags- og eignastöðunnar í kjölfar þess, eins og einn viðmælandi sagði: „Svona mest sem tengist fjárhag og svona, ekki samt svona andlegt traust eða svona í samskiptum en ég myndi ekki þora að þurfa að treysta á hann fjárhagslega ... þannig að svoliðis hlutir eru mjög flóknir.“ Viðmælendur upplifðu jafnvel að finnast þeir þurfa að útskýra fyrir nýjum maka hvers vegna þeir væru að kaupa hluti þrátt fyrir að hann væri ekki að krefjast þess. Það mátti rekja til þess að hafa þurft að útskýra eða afsaka allt slíkt í fyrra sambandi, eins og einn sagði:

Ef ég keypti eitthvað að þá útskýrði ég það, þú veist, með öll fjármál, alltaf ef ég keypti eitthvað. Það tók mig alveg einhver ár þar sem ég afsakaði allt og ég, sko, ef ég vogaði mér að kaupa föt eða eitthvað að þá alveg hélt ég ræðu af hverju ég hefði keypt þetta, sem er mjög fyndið því hann hefur ekki hugmynd um hvaða föt ég á, en nei, í alvörunni, sko, ég gæti átt ný föt sem ég kæmi fram í á hverjum degi og hann myndi ekki hafa hugmynd.

Allir viðmælendur töluðu um að það skipti mestu máli að tala saman í nýju sambandi og að útskýra fyrir nýjum maka ef eitthvað væri að:

Ég bregst þannig við að þurfa að útskýra mig, og þá sérstaklega eftir því sem hann sýnir því minni viðbrögð að þá finn ég að ég þarf að afsaka og útskýra og eitthvað og hann er bara, þetta er ekkert mál ... ég skil ... þú þarft ekki. En það hefur einhvern veginn alltaf verið rauði þráðurinn okkar að tala saman.

Það að tala saman og að mega segja hvað maður vill er nokkuð sem margir viðmælendur lærðu í nýju sambandi. Fram kom að nýr maki vildi að einstaklingurinn

gæti tjáð sig og hægt væri að ræða saman um sambandið og hvað hinn aðilinn vildi: „Ég er svo vanur að gera það sem þú vilt og les herbergið og það er ekki fyrr en eftir ofbeldissambandið sem ég læri að það má tala saman og ég læri það eftir ofbeldissambandið að ég má segja hvað ég vil.“

Umræða

Allir viðmælendurnir greindu frá því að hafa einhvern tíma upplifað að erfitt væri að treysta nýjum maka í nýju sambandi. Það var þó mismunandi hvenær þetta var, ýmist strax í upphafi sambands eða þegar leið á sambandið. Flestir greindu frá því að hafa fundist erfitt að hefja nýtt samband með annarri manneskju í kjölfar ofbeldissambandsins. Fyrir þá sem lent hafa í slíku getur verið erfitt að treysta einhverjum á ný og þarf mikið hugrekki til að fara í nýtt samband (Rodrigues o.fl., 2015; Telloian, 2022). Viðmælendum fannst traustið einna erfiðast, og átti það bæði við um kven- og karlkyns viðmælendur. Þeir lýstu því allir á svipaðan hátt hversu erfitt gæti verið að treysta nýjum maka eða vera stöðugt á varðbergi gegn honum. Þátttakendur upplifðu hræðslu við að fara aftur í samband sem einkenndist af andlegu ofbeldi og óttuðust að geta ekki áttað sig á því ef sambandið væri að sækja í sama horf og ofbeldissambandið. Þetta kom líka fram í rannsókn Flasch o.fl. (2019) og Lewiss o.fl. (2015) en í þeim rannsóknnum voru aðeins kvenkyns viðmælendur. Viðmælendum rannsóknarinnar fannst erfiðast að leggja traust sitt á annan aðila eftir að fyrri maki hafði brugðist trausti þeirra og samræmist það niðurstöðum Flasch o.fl. (2019) og Lewiss o.fl. (2015). Einnig fannst þeim erfitt þegar upp komu aðstæður sem vöktu vantraust í garð nýs maka og upp kom kveikja úr gamla sambandinu sem einkenndist af andlegu ofbeldi. Allir viðmælendur töldu að mikilvægt væri að tala saman í nýju sambandi og vera hreinskilinn við þann maka. Þá þyrfti nýr maki að vita hvað hefði gengið á, og það skipti miklu máli í nýja sambandinu að makinn sýndi ekki mismunandi hegðun eftir aðstæðum og væri samkvæmur sjálfum sér. Viðmælendum fannst að erfitt yrði að lenda aftur í sams konar aðstæðum og óttuðust að það myndi gerast ómeðvitað. Í rannsókn Ko og Park (2020) og St. Vil o.fl. (2018) kom einmitt fram að þó að einstaklingur yfirgæfi andlegt ofbeldissamband fylgdi reynslan yfir í nýtt samband. Í grein Telloian (2022) um áhrif andlegs ofbeldissambands kom einnig fram að erfitt væri að treysta nýjum maka.

Rannsóknir einblína gjarnan á að algengara sé að konur verði fyrir hvers kyns ofbeldi en karlar (Dawson



o.fl., 2019; Masci og Sanderson, 2017; Patra o.fl., 2018). Hins vegar er mikilvægt að hafa í huga að karlar verða einnig fyrir ofbeldi þó að það hafi verið minna rannsakað og minna sé talað um það. Karlkyns þátttakendur í þessari rannsókn höfðu orðið fyrir andlegu ofbeldi og ofbeldið hafði haft sömu áhrif á þá og konurnar. Hins vegar greindu þeir frá því að munur hefði verið á aðstoð og úrræðum fyrir þá þar sem kerfið virtist frekar aðstoða konur en karla. Allir karlkyns viðmælendur í rannsókninni greindu frá því að kerfið hefði gert ráð fyrir að þeir væru ofbeldismennirnir þegar þeir leituðu sér aðstoðar í fyrstu. Þeir upplifðu að úrræðin sem stóðu þeim til boða hefðu ekki reynst þeim sem úrræði, eins og til dæmis Bjarkarhlíð. Upplifðu þeir þetta bæði þegar um var að ræða aðstoð vegna ofbeldisins sem þeir höfðu orðið fyrir og þegar þeir þurftu aðstoð frá kerfinu, til dæmis félagslega aðstoð. Þeim fannst þeir ekki mæta skilningi og þeir upplifðu að kerfið útilokaði þá frekar en að aðstoða þá. Það er sláandi að enginn af karlkyns viðmælendum skyldi fá aðstoð sem í tilfellum flestra kvennanna var talin sjálf-sögð. Þá eru þau viðbrögð kerfisins að líta sjálfkrafa á þá sem ofbeldismanninn í sambandinu óþodleg og benda til þess að kerfið vinni frekar með konum en körlum.

Miklu máli skiptir að einstaklingar sem eru í ofbeldissambandi leiti sér videigandi aðstoðar, og þá einkum vegna þess að ekki er auðvelt að komast úr slíku sambandi (Sarkis, 2018). Það skiptir miklu máli að heilbrigðisstarfsfólk hafi þá þekkingu sem þarf til að greina og skima fyrir andlegu ofbeldi meðal fólks (Patra o.fl., 2018). Í rannsókn Taylor o.fl. (2022) greindu karlmenn, eins og hér, frá því að þeir fengju ekki sömu aðstoð og konur. Í rannsókn Karakurt og Silver (2013) var kannað ofbeldi gegn konum og körlum og þar var niðurstaðan sú að verri afleiðingar yrðu af andlegu ofbeldi gegn körlum en konum þar sem fleiri úrræði stæðu konunum til boða en körlum. Þar var einnig rætt um aukna valdeflingu kvenna með femínisma. Það veltir upp þeirri spurningu hvort hugsanlega þurfi sérstök úrræði hér á landi fyrir karlkyns þolendur hliðstæð til dæmis Kvennaathvarfinu. Karlkyns viðmælendurnir í þessari rannsókn sögðu að þeir hefðu leitað í athvarf fyrir karla ef það hefði verið valkostur. Bent skal á að finna má athvörf erlendis sem eru einungis fyrir karlmenn og geta þeir einnig fengið aðstoð í gegnum símalínu kvennaathvarfa (Kippert, 2021).

Viðmælendurnir í rannsókninni héldu að ofbeldi myndi enda við skilnað, en það versnaði í mörgum tilfellum, eins og rannsókn Hing o.fl. (2021) sýndi. Jafnframt því að ofbeldið hélt áfram eftir skilnað voru

þolendur í verri fjárhagsstöðu og upplifðu áfram hótanir frá fyrrverandi maka. Það kom einnig fram í eigindlegri rannsókn Ko og Park (2020) að konur greindu frá því að ofbeldið endaði ekki við skilnað, heldur versnaði í mörgum tilfellum. Rannsókn Bates (2019) staðfesti að karlmenn upplifa að ofbeldið versni við skilnað eins og konur. Rannsóknin sneri eingöngu að karlmönnum og greindu þeir frá stjórnun af hálfu fyrrverandi maka eins og karlkyns viðmælendur hér. Nokkrir viðmælendur höfðu orðið fyrir því að fyrrverandi maki væri að nota barnið eða börnin gegn þeim, með hótunum, tálmunum eða að eitra fyrir börnunum (Sarkis, 2018). Karlkyns viðmælendurnir lýstu því að móðurrétturinn væri mjög sterkur og að konurnar notuðu börnin til að stjórna þeim, sem er það sama og karlmennirnir greindu frá í rannsókn Bates (2019). Kvenkyns viðmælendur greindu þó einnig frá hótunum frá fyrrverandi maka og upplifðu að hann væri að reyna að fá barnið eða börnin upp á móti þeim.

Viðmælendur þessarar rannsóknar höfðu átt erfitt með að sjá að það voru ekki þeir sjálfir sem voru vanda-málið. Allir viðmælendur höfðu á einhverjum tíma upplifað að það væri eitthvað sem þeir væru að gera rangt, eitthvað sem væri hægt að rekja til þeirra eða að þeir væru ekki nógu góðir. Þennan efa sjá þeir skýrt í dag, en gerðu ekki meðan á sambandinu stóð.

Lokaorð

Af niðurstöðum þessarar rannsóknar má álykta að þörf er á aðstoð og stuðningi fyrir þolendur ofbeldis við að sleppa úr andlegu ofbeldissambandi og læra að treysta nýjum maka. Karlar upplifa ekki nægan stuðning frá fagaðilum þegar þeir reyna að vinna úr því andlega ofbeldi sem þeir hafa orðið fyrir í samböndum sínum. Karlkyns viðmælendur sem leituðu til Bjarkarhlíðar, sem er úrræði fyrir þolendur ofbeldis og á að vera á forsendum þolandans, upplifðu ekki þann stuðning sem þeir hefðu viljað fá en voru í staðinn spurðir hvort þeir væru gerandinn.

Niðurstöðurnar geta haft notagildi fyrir félagsráðgjafa til að dýpka þekkingu á afleiðingum andlegs ofbeldis, og þá sérstaklega til að mæta karlmönnum í slíkum vanda.

Heimildir

- Alade, A. og Ala, M. O. (2022). Emotional abuse as human insecurity: A myth or reality? *International Journal of Social Sciences*, 8(1), 01–16. doi:10.20319/pijss.2022.81.0116
- Arikewuyo, A. O., Eluwole, K. K. og Özad, B. (2020). Influence of lack of trust on romantic relationship pro-



- blems: The mediating role of partner cell phone snooping. *Psychological Reports*, 124(1), 348–365. doi:10.1177/0033294119899902
- Barlow, D. (2019). *Gaslighting & narcissistic abuse recovery*. Amazon Digital Services LLC – Kdp.
- Bates, E.A. (2019). “I am still afraid of her”: Men’s experiences of post-separation abuse. *Partner Abuse*, 10(3), 336–358. doi:10.1891/1946-6560.10.3.336
- Dawson, A.J., Rossiter, C., Doab, A., Romero, B., Fitzpatrick, L. og Fry, M. (2019). The emergency department response to women experiencing intimate partner violence: Insights from interviews with clinicians in Australia. *Academic Emergency Medicine*, 26(9), 1052–1062. doi:10.1111/acem.13721
- Flasch, P., Boote, D. og Robinson, E. H. (2019). Considering and navigating new relationships during recovery from intimate partner violence. *Journal of Counseling & Development*, 97, 148–159. doi:10.1002/jcad.12246
- Green, A., MacLan, R. og Charles, K. (2020). Unmasking gender differences in narcissism within intimate partner violence. *Personality and Individual Differences*, 167. doi:10.1016/j.paid.2020.110247
- Hing, N., O’Mullan, C., Mainey, L., Nuske, E., Breen, H. og Taylor, A. (2021). Impacts of male intimate partner violence on women: A life course perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8303. doi:10.3390/ijerph18168303
- Karakurt, G. og Silver, K.E. (2013). Emotional abuse in intimate relationships: The role of gender and age. *Violence Vict.*, 28(5), 804–821. doi:10.1891/0886-6708.vv-d-12-00041
- Katrín Blöndal og Sigríður Halldórsdóttir. (2013). Úrtök og úrtaksáðferðir í eiginlegum rannsóknum. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri). *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 129–136). Háskólinn á Akureyri
- Kippert, A. (2021). A guide for male survivors of domestic violence. *Domestic Shelters*. <https://www.domesticshelters.org/articles/ending-domestic-violence/a-guide-for-male-survivors-of-domestic-violence>
- Ko, Y. og Park, S. (2020). Building a new intimate relationship after experiencing intimate partner violence in victim-survivors of South Korea. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(1–2), 3–24. doi:10.1177/0886260518814265
- Lewis, S. D., Henriksen, R. C. og Watts, R. E. (2015). Intimate partner violence: The recovery experiences. *Women & Therapy*, 38(3–4), 377–394. doi:10.1080/02703149.2015.1059223
- Mandriota, M. (2021). How to heal after an abusive relationship. *PsychCentral*. <https://psychcentral.com/health/how-to-heal-after-an-abusive-relationship>
- Masci, S. F. og Sanderson, S. (2017). Perception of psychological abuse versus physical abuse and their relationship with mental health outcomes. *Violence and Victims*, 32(2), 362–367. doi:10.1891/0886-6708.VV-D-15-00180
- Pace, R. (2021). How to have a healthy relationship after emotional abuse. *Marriage.com*. <https://www.marriage.com/advice/relationship/how-to-have-a-healthy-relationship-after-emotional-abuse/>
- Patra, P., Prakash, J., Patra, B. og Khanna, P. (2018). Intimate partner violence: Wounds are deeper. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(4), 494–498. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_74_17
- Pollack, D. (2021). A victim of emotional abuse says, ‘I’m staying in the marriage for the kid’s sake.’ How do you respond? *New York Law Journal*. https://www.researchgate.net/publication/355208842_A_victim_of_emotional_abuse_says_%27I%27m_staying_in_the_marriage_for_the_kids%27_sake%27_How_do_you_respond
- Rodrigues, L. M., DiBello, A. M., Øverup, C. S. og Neighbors, C. (2015). The price of distrust: Trust, anxious attachment, jealousy, and partner abuse. *Partner Abuse*, 6(3), 298–319. doi:10.1891/1946-6560.6.3.298
- Sangeetha, J., Mohan, S., Hariharasudan, A. og Nawaz, N. (2022). Strategic analysis of intimate partner violence (IPV) and cycle of violence in the autobiographical text – *When I Hit You*. *Heliyon*, 8(6). e09734. doi:10.1016/j.heliyon.2022.e09734
- Sarkis, S. (2018). *Gaslighting: Recognize manipulative and emotionally abusive people – and break free*. Hachette Books.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2013a). Yfirlit yfir eiginlegar rannsóknaraðferðir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri). *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 239–249). Háskólinn á Akureyri.
- Sigríður Halldórsdóttir. (2013b). Fyrirbærafræði sem rannsóknaraðferð. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri). *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 281–297). Háskólinn á Akureyri.
- Sigurður Kristinsson. (2013). Siðfræði rannsókna og siðanefndir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstjóri). *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 71–88). Háskólinn á Akureyri.
- St. Vil, N. M., Carter, T. og Johnson, S. (2021). Betrayal trauma and barriers to forming new intimate relationships among survivors of intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(7–8). doi:10.1177/0886260518779596
- Taylor, J. C., Bates, E. A., Colosi, A. og Creer, A. J. (2022). Barriers to men’s help seeking for intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(19–20). doi:10.1177/08862605211035870
- Telloian, C. (2022). What are the effects of emotional abuse? *PsychCentral*. <https://psychcentral.com/health/effects-of-emotional-abuse>
- Walker, L. E. (1979). *The battered woman*. Harper & Row.