

DET JAG

TRODDE VAR

EN BOK OM
PSYKISKT VÅLD

KÄRLEK

fri tanke

ANNA LINDMAN

Jag skulle vilja att du slutar skrika nu, jag behöver att du sänker de arga armarna, att din mun blir mjuk och vacker igen. Jag skulle vilja gå ner på knä framför dig i bön, mina viskningar vädjar om att få överrösta det hårda, i stället höjer jag rösten. Också jag höjer rösten. Jag ser i dina ögon en glimt av triumf och förstår att nu skriker även jag. Det finns en punkt mellan mina bröst, det är som en liten grop där, jag tror den kallas solar plexus. Någon gång ska jag googla på solar plexus men nu lägger jag ena handen där och som vanligt blir det lugnare då. Visst var det så min mamma gjorde när jag som barn hade ont inuti? Hon lade sin hand över groppen där smärtan satt och fick den att lätta. Gjorde din mamma så? Nu lägger jag min högra hand där och kan sluta skrika. Hur länge har jag levt med ena handen på solar plexus? Jag ber att du ska fatta mina händer, värma mig med dina ögon, le mot mig så jag kan få mitt liv tillbaka.

DET BÖRJADE MED en middag, med att andra började berätta. Jag började berätta. Kanske började det med att jag var redo först nu. Det hade gått tillräckligt med tid. Jag hade träffat andra män efter honom, övat på att vara någon annan än den jag blev med honom. Eller så började det med att jag hade skrivit en annan bok i vilken det fanns likheter med detta och att människor plötsligt började prata med mig om det. Alldeles tydligt är att det började med att min förläggare tyckte att jag skulle skriva en bok om alla de där samtalen jag ramlade in i. På ett sätt känns det som om det började när jag åkte till ön, men egentligen tror jag att det började med att det var skönt att skriva om det. Att det var skönt att gå igenom varenda detalj av vad den där erfarenheten av honom gjort med mig, vad den där erfarenheten gjort med andra som likt mig älskat så. Det kan också vara så att jag, när jag pratade med andra som varit i det, drabbades av hybris. En storslagen idé, ett pockande måste, en föreställning om att jag, om jag lyckades få ner allt i skrift, skulle kunna hjälpa den som nu är mitt i det och inte förstår vad som händer. Att jag skulle kunna hjälpa dig. Du som ännu inte lagt pusslet och förstått vad som sker dig. Egentligen vet jag att det började med dig, med tanken på att ingen ska behöva vara med om det som händer dig, det som har hänt dig, det som kommer hända dig. Oavsett hur det började har jag skrivit ner allt nu. Till dig, du som kanske kan behöva det, så som jag hade behövt det.

Det finns också saker jag inte skrivit ner, jag vill få det sagt. Alla som medverkar i boken är anonymiserade. Likaså de människor de beskriver att de farit illa av, den här boken

handlar inte om dem. Jag har också utelämnat barnen. Med barnen blev det för svårt. De flesta som blivit intervjuade i den här boken har också barn, i den här typen av kärlek finns det barn som drabbas, som ser, som hör. Barn som när de själva kan och vill kommer skriva sin egen bok. Den här boken handlar om kvinnor och några män som vågat älska, som vågat lita på kärleken, som haft modet att tro på sina drömmar om hur kärlek ska kännas. Den handlar om oss som gått sönder men bara inombords.

Alla som medverkar är alltså anonyma, utom jag själv. Bokens jag är jag.

Anna Lindman
Stockholm, våren 2024

DET ÄR TOMATSOPPA i skålarna, november utanför och vi känner inte varandra. Det är hon med det långa ljusa håret som börjar, hennes röst trevande. Jag förstår att orden hon eftertänksamt formulerar är en motståndshandling och jag känner igen mig. En gång satt jag så här runt ett bord och ur mig rann ord, meningar, som förvånade mig och växte till trots som till sist fick mig att handla, som till sist fick mig att gå. Så jag berättar jag också. Kanske för att ge stöd i hennes ertsatthet, kanske för att jag ännu en gång behöver underkasta mig bekännelsen. Återigen berättar jag och jag ser hur det faller i kvinnorna runt mig, de som inte visste det om mig, de som från och med nu ska veta att också jag varit en sådan kvinna. Vi är sex runt bordet, aldrig förut har vi varit förtrogna med varandra, men en efter en berättar vi nu och det är en märklig kväll och en märklig statistik som växer ur oss och radar upp sig framför oss. En orimlig statistik som såklart inte har med verkligheten att göra, men av de sex kvinnorna runt bordet är vi fyra som varit i det där våldet vi trodde var kärlek. Som inte fått blåmärken som syns men som bär sår djupt inom oss. Jag förstår att vi måste börja prata om det.

Forskning visar att den vanligaste formen av våld i nära relationer är psykiskt våld, men hur bevisar man att man utsatts för det? Det finns saker man inte får göra och som man kan dömas för, det gäller olaga hot, ofredande och fridskränkning, men vad är ett hot, vad är ett ofredande och var går gränsen för fridskränkning? Att någon lärt dig att du är värdelös och inte går att älska? Att någon slagit sönder möblerna runt dig men inte dig? Att någon hotat med att ta sitt liv om du går ut

eftersom du inte går att lita på? Och hur bevisar man att det skett när ord står mot ord? När det kommer till psykiskt våld är det svenska rättsväsendet tandlöst. För att en förövare ska bli åtalad krävs i praktiken att offret även utsatts för fysiskt våld, det är svårt att ställa den som inte lämnat blåmärken till svars. Men det finns en definition, en av regeringen tillsatt utredning har landat i en definition och det är den vi håller i nu när vi försöker förstå. Det psykiska våldet utgörs enligt denna definition av att *en person upprepat utsätter en annan person för nedvärderande, förödmjukande eller på annat sätt kränkande gärningar ägnade att allvarligt skada personens självkänsla*. Det är ett våld som skapar själsliga sår som sällan syns på utsidan. Men att närma sig det psykiska våldets mekanismer är att befinna sig i en gråzon. »Gå vid första slaget«, säger vi, men om det första slaget aldrig kommer, hur vet man då när man ska gå? Det som ska fångas har vaga konturer, vad var det egentligen som hände, vems var felet, var det verkligen så farligt?

För den som varit i denna gråzon är behovet att försöka förstå vad som hänt stort. Det blir tydlig för mig under hösten 2021. Jag hade precis gett ut min bok *Sekten*, där jag genom att intervjua en stor mängd före detta medlemmar från den skandalomsusade församlingen Knutby Filadelfia kartlagt de mekanismer som gör att man går med i en sekt och sen förlorar förmågan att lämna den, trots att man far illa. I boken hade jag gjort jämförelsen med hur svårt det kan vara att lämna en destruktiv kärleksrelation och plötsligt fick jag mejl och brev från läsare som kände igen sig i vad boken beskrev. Läsare som kämpade med att förstå vad som hänt dem. De hade inte gått med i en sekt, de hade farit illa i en nära relation, men de kände igen sig i vad sektmedlemmarna beskrivit. Jag kände också igen mig i deras vittnesbörd, det var när jag satt mittemot de krossade sektmedlemmarna som jag själv började förstå vad jag varit

med om. Men utöver min egen erfarenhet hade jag nu plötsligt en mängd berättelser i min dator som liknade min egen.

Berättelserna kom också till mig när jag minst förväntade mig det. De delades över vinglas och i fikarum, på promenader och på möten menade att handla om annat. Efter hand tog det formen av ett systematiskt arbete, en kartläggning, en undersökning. Inte så mycket ett journalistiskt arbete som ett själsligt, men ett arbete. Jag började be om vittnesbörd, jag började be om att få intervjua dem som anförtror sig och jag gjorde plötsligt mängder av intervjuer, hur kunde det finnas så många att intervjua? Historierna som kom till mig var så lika, våldet, smärtan och efterbörden likaså. Varför är de här berättelserna så lika? Varför börjar det alltid likadant och varför är det så svårt att få det att sluta? Jag började längta efter ett schema, en karta, där allt blir tydligt. Steg för steg. Det första trappsteget som leder till nästa, och oundvikligen till det tredje. Framför allt ville jag förstå. Var det ens kärlek?

Salighet och kärlek

»tungans makt är bruten och under huden
löper elden genast i fina flammor;
ögats blick blir skymd och det susar plötsligt
för mina öron«

Sapfo

Emelie

KVINNAN SOM KOMMER emot mig utstrålar självsäkerhet, status. Det är hur hon rör sig tror jag, som om hon bär sin titel i kroppen. Domare, hon är hovrättsdomare, jag har aldrig träffat en hovrättsdomare förut. Vi ses utanför en krog i Stockholm, mötet är varmt, som om hon sett fram emot att ses. Inne på Söderpuben där vi ska äta sticker hon ut. De flesta här är inte lika elegant klädda som hon, men hon slår sig ner med en självklarhet som avslöjar att hon känner sig hemma i alla möjliga miljöer. I ett annat sammanhang är jag rädd att jag skulle kunna känna mig dum vid hennes sida. Det är fördomsfullt förstås, men jag tänker att den svaghet som är förknippad med det hon ska berätta rimmar illa med hennes person. Hon är allt annat än svag. Det som drabbat henne ligger bortom status, elegans och smartness.

När vi fått våra menyer beställer hon toast Skagen, jag broccolibiffar. Servitören håller vin i våra glas, det är fredag men det är inte det som sanktionerar vinet, hon skrattar åt det,

åt att vinet kommer behövas. Tycker hon att det är jobbigt att prata om det här?

–Nu är det jobbigt men det går, i början var det omöjligt. Det tog ett år efter att jag lämnat honom innan jag ens vågade berätta allt för min bästa vän. Jag vill inte att människor ska veta det här om mig, jag vill inte vara ett offer. Det går inte heller att förklara vad som hände, hur det kunde bli som det blev. Jag jobbar fortfarande med att försöka förstå vad som hände. Vad det var som verkligen hände.

Det finns en särskild tyngd i det Emelie berättar. Hur tung en berättelse känns handlar alltid om tid, hur länge det har pågått. Det är mängden förlorat liv som är valutan. Tjugotvå år, det kostade Emelie tjugotvå år. Hon hade just fyllt tjuo när det började, han var nio år äldre, han visste vad han ville ha och hon visste direkt att hon var hans. Man brukar säga att kärleken kommer med ett pris, hon kunde förstås inte ana hur högt det skulle bli. Nu när det är över förstår hon att avbetalningen är livslång. Det kostar att bli hel. Det kostar att inte kunna känna tillit. Det kostar i nya relationer som trasas sönder av rädsla, det kostar i sorg, i skuld, i skam och i liv som kastats bort. Det är en mångfacetterad valuta och hon lär sig att leva med minus på alla konton.

Men det började inte med att han förintade henne. Det började med himlastormande kärlek, det gör nästan alltid det. Han var snygg, smart, välutbildad, världsvan och uppvaktande. Han skilde sig för hennes skull.

–Jag minns hur han pratade, att han var så väldigt verbal, jag tyckte om att han var så kommunikativ. Och så var det sexet, jag hade aldrig haft någon på det sättet i mitt liv. Aldrig någon som åtrått mig så intensivt. I berättelsen om oss var det viktigt, att vi hade så bra sex. Han var rolig också, kunde få mig att skratta när som helst. När man skrattar tillsammans, då vet man liksom

att man är rätt för varandra. Eller det kan kännas så.

Emelie kände sig utvald, det var så han beskrev det också, att hon var just det, utvald. Hon tar en klunk av vinet, vad är psykiskt våld, frågar jag. Emelie vet. På alla sätt som går vet hon, ändå är det svårt att hitta orden. Till sist försöker hon:

– Det är allt det som hände innan han slog. Det tog mer än tjugo år innan han slog första gången, trots att det gjorde ont, trots smärtan, trots blodet och att jag blev så rädd, var det ytliga skador och lättare att hantera än allt det som hände innan. Det som hände innan har skadat mig mer, det sitter djupare. Det är psykiskt våld.

På ön

Jag måste åka bort för att kunna skriva. Hur ska jag kunna gå dit jag måste nu mitt i en vardag där det är för skört att närma sig slukhålet? Och jag har fått ett arbetsstipendium. Jag har plötsligt råd och möjlighet. Dessutom har jag fyllt i en stipendieansökan där jag nogsamt angett vad det är jag ska skriva om, vad boken ska handla om. Stipendiet har gett mig någon slags tilltro, att jag inte är ute och cyklar, att det kanske finns en bok i mig som borde skrivas. Om detta. Jag håller hårt i denna, om än bräckliga, tilltro. Fyra kilos övervikt vid incheckningen, böckerna, anteckningarna, tänker att det är tyngden av alla intervjuer jag gjort. När båten anlant till ön, i väntan på bussen som ska ta mig upp på berget där det äntligen ska gå att skriva, kan jag inte slita blicken från havet. Allt det blå, de stora vågorna, båtarna som ligger förtöjda, som vet var de hör hemma fast allt gungar så. En liten familj, mamma, pappa, barn, försöker ta sig ner i vattnet för att bada via en brant trappstege. När vågorna slår upp på trappan ropar den lilla pojken nej.