

Var det vold?

– Jeg er
overrasket
over hvor
mange
klienter som
har opplevd
vold i
oppveksten
uten selv å
kalle det
vold, skriver
Kirsti
MacDonald Jareg.



TEKST: Kirsti MacDonald Jareg

Publisert: 26. april 2014. **Sist oppdatert:** 26. april 2014

«Oppveksten min var helt normal, den. Ikke noe alkohol eller vold eller noe sånt.»
Setningen kommer ofte når jeg spør klienter om deres egen forklaring på hvorfor de sliter med angst eller depresjoner.

Mange har ransaket oppveksten sin på jakt etter opplevelser som kan forklare at de har psykiske plager. De har lest om grusomme barneskjebner i aviser og sett programmer på TV, men kjenner seg ikke igjen. Hadde det enda vært tilfellet, kunne det kanskje vært lettere å forstå egne plager, det hadde vært en hjelpsom knagg å henge dem på. Men nei, de har vokst opp i et vanlig hjem.

Så kommer bisetningen, ofte på innpust: «Far kunne være hissig iblant.»
Bisetningen har ulike forkledninger: «Mor hadde temperament», eller «det kunne gå en kule varmt hjemme, når mamma og pappa diskuterte, men det er jo normalt.»

Voldsradaren min klikker seg på. Den ble utviklet da jeg arbeidet på [Alternativ til Vold](#) (ATV), et behandlingstilbud til mennesker som utøver vold i nære relasjoner. På ATV drev en kollega og jeg gruppeterapi med kvinner som hadde vært voldelig mot partneren og i noen tilfeller også barn, enten direkte eller ved at barna ble

tilskuere. Det var der jeg lærte å fininnstille radaren for språkdrakten som volden ikler seg.

Tre kjennetegn på skjult vold

Mange av kvinnene kom fra hjem der mor eller far «hadde temperament», «var hissige» eller «klikket». I gruppeterapien brukte kvinnene nøyaktig de samme ordene og uttrykkene om sine egne voldshandlinger mot partneren. «OK. Hva gjør du når du blir hissig?», spurte vi. Det var så mangt. Det var vanlig å knuse ting eller kaste ting mot partneren, slå og sparke. En hadde ødelagt en bilrute, en annen hadde dyttet partneren ned trappen. En tredje var nær ved å stikke partneren med kniv mens han sov.

Den viktigste lærdommen min fra ATV var å gå rett inn i de ubehagelige tabutemaene. Å utøve vold og begå overgrep mot sine nærmeste er skamfullt, men når modige klienter først hadde tatt skrittet og kontaktet ATV, var mange rede til å snakke om det de likte minst ved seg selv. Det å kartlegge volden og dens konsekvenser ble derfor ofte en overkommelig, om ikke enkel, oppgave.

Det er logisk og forståelig at utøvere bagatelliserer handlingene og døper dem om til andre navn: «Det er vel ikke så farlig å være litt hissig? Dessuten skjer slike episoder ikke så ofte.» **Bagatellisering** innebærer å presentere handlinger som penere enn de er. Derfor var det viktig å få kvinnene til å være konkrete, og kartlegge hva de faktisk gjorde når de var «hissige», «oppgitte» eller «irriterte».

Da vi spurte «Hva gjorde du da du ble irritert? Hva skjedde da det var en episode i går?», ble volden alvorliggjort. Det ble tydelig at handlingene var skremmende og ydmykende for partneren. Når volden ikke lenger pakkes inn i uskyldige ord, blir det også vanskeligere å fortsette som før.

En annen fristende og menneskelig reaksjon er å beskrive egen vold som en konsekvens av ytre omstendigheter: «Ja, jeg sparket ham i skrittet, men han fortjente det. Han passet ikke godt nok på minstebarnet så hun ramlet ned trappen.» Sagt med andre ord: Ja, jeg brukte vold, men det er hans skyld at jeg gjorde det. Å ta ansvar for egne følelser og handlinger er et langt lerret å bleke. I voldsarbeid er derfor en erkjennelse av at volden har noe med en selv å gjøre, et viktig mål. Først da kan man endre måten man reagerer på.

Et tredje kjennetegn ved vold er at handlingene oppleves som fragmenterte bruddstykker uten følger for familielivet: «Volden er bare en del av forholdet vårt. Vi har det egentlig kjempefint.» Fragmenteringen viser seg også ved at utøveren sier at volden kommer som lyn fra klar himmel: «Jeg våknet opp og hadde en dårlig

dag. Han spurte meg om noe. Jeg klikka og klippet i stykker klærne hans.» Både for utøverten og den som blir utsatt for dette, virker handlingen ganske absurd og uforståelig før det skapes sammenheng i voldsforløpet.

Voldsofrene bruker samme språk

Først når vi utforsket hva som skjedde i forkant av volden, hvorfor det var en «dårlig dag», ble volden mer logisk og derfor noe hun kunne gjøre noe med. Kanskje hun hadde irritert seg over partneren i lang tid, uten å si noe, helt til hun kjente seg som en trykk-koker. Eller kanskje hun var trist og redd fordi hun var redd for å miste jobben. Voldsarbeid dreier seg om å kunne uttrykke følelser og meninger på en annen måte enn å bruke vold, så fokuset blir da: «Hva kunne du ha sagt til partneren din? Når skulle du ha sagt det?»

Å møte mennesker som utøver vold, innebærer altså å støte på bagatellisering, **ansvarsfraskriving** og **fragmentering**. Noe mer overraskende er det å finne mange av de samme mekanismene hos mennesker som har blitt *utsatt* for vold. Jeg er overrasket over hvor mange av de som oppsøker psykologsamtaler, som har opplevd vold i oppveksten uten selv å kalle det vold. Som nevnt sier de tvert imot at de *aldri* har opplevd vold. Først når jeg huker tak i bisetningen på innpust, og spør hva som skjedde da far var «hissig» eller da det «gikk en kule varmt», kommer beretningene fra vanlige, norske hjem.

Historiene fortelles ofte på en liketil måte, som om det dreier seg om hendelser enhver opplever. Stengt ute i januar, tynnkledd. Far tok kvelertak på mor når de sloss. Mor knuste ting. Far snakket ikke til meg på mange dager. Pappa hadde et gevær, han sa han ville skyte seg hvis mamma gikk fra oss. Konklusjonen er også stort sett den samme som hos voldsutøverne: Jeg hadde det fint, det var et kjærlig og vanlig hjem, bortsett fra disse episodene.

Når mennesker ikke anser slike handlinger som vold, blir det en mental snuoperasjon å innse at opplevelsene er langt utover grensen for hva «hissige foreldre» pleier å gjøre. En av grunnene til at de ser handlingene i et nytt lys, er at de aldri har fortalt om dem før, og derfor ikke kalibrert dem mot andres oppvekstforhold. Noen kjenner seg illojale. Noen ganger har jeg gått for raskt fram, og den dårlige samvittigheten hos klienten blir for stor. Enkelte velger å beskytte foreldrene. De sier for eksempel at «de hadde det jo ikke lett, jeg var en vanskelig unge».

Langsom utforsking kaster lys over «den normale oppveksten». Når jeg spør: «Hva gjorde du da de sloss?», kommer svarene: Gjemte meg på rommet. Stakk fingrene

i ørene. Rømte til en nabo. Gikk imellom, var redd for at mamma skulle bli skadet, ble slått selv.

Så spør jeg kanskje: «Hvordan var det å være deg?» Jeg var redd. Sint, men bare inni meg. Kunne ikke vise det. Forvirret. Trøtt på skolen. Tenkte at det var jeg som hadde gjort noe galt.

Videre spør jeg muligens: «Og etterpå – hva skjedde etterpå?» Alt var som før, helt normalt. Vi snakket aldri om det.

«Og i dag, synes du disse opplevelsene plager deg i dag?» Kanskje. Har ikke tenkt på det. Kanskje.