

# **Recollections of psychological abuse**

**A collective case study of how young  
women manage and make sense of their  
memories of psychological abuse in ro-  
mantic relationships**

**Master's thesis, Psychology**

**10th semester**

Tine Marie Bach - 20136882

Supervisor: Brady Wagoner

Characters (incl. space and footnotes): 191354

Page numbers: 79,7



Aalborg University

03.01.2019

## **ABSTRACT**

*This thesis is a study of how young women in Denmark manage and make sense of their memories of psychological partner abuse. Through a cultural psychological epistemology, methodology and theoretical framework, I set out to study how memories of psychological abuse can be understood in a broader, cultural and social context. In particular, I examine how recollections of psychological abuse can be treated as vital memories. Vital memories are recollections that are structured as series of episodic memories, crucial to a sense of self in present, require considerable and ongoing work, are shaped by available cultural resources and tend to be mediated along setting and practices.*

*To support this claim, I have conducted a collective case study based on three semi-structured qualitative research interviews with three young women, who identify themselves as victims of psychological abuse in a former romantic relationship. The empirical material was analysed as vital memories and through the lenses of other selected theoretical perspectives, where memories are understood as a flexible and situation-dependent process. From this I compared and discussed different aspects of the managing and sensemaking of recollections of psychological abuse across the three cases in order to generalise in relation to common themes.*

*Based on this analysis and discussion, I argue that young women's recollections of psychological indeed can be treated as vital memories. The women in this study continue to struggle with feelings of ambiguity and ambivalence in relation attribution of agency and responsibility; yet I found that these feelings in some cases have turned into resources as they open a space to reflect upon personal capacities and moral character. Moreover, the findings indicate that the women's memories are mediated along settings, practices, and collective frameworks, and that culturally available resources in the form of psychological and psychiatric categories help the women to give structure and meaning to their past. Additionally, the women's managing and sensemaking of their past is intertwined with culturally shaped stereotypes of what it means to be an abused woman.*

*Thus, by situating difficult and painful memories of psychological abuse in a broader, cultural and social context, this thesis suggests a way of treating recollections of psychological abuse from a non-pathological perspective.*

# TABLE OF CONTENTS

<b>1.0 INTRODUCTION .....</b>	3
<b>1.1 How I became interested in studying psychological abuse .....</b>	4
<b>1.2 The aim of this study .....</b>	5
<b>1.3 Conceptual and methodological challenges.....</b>	5
<b>1.4 Definition of psychological abuse .....</b>	7
<b>1.5 Prevalence of psychological abuse.....</b>	10
<b>1.6 Structure of this study.....</b>	11
<b>2.0 EPISTEMOLOGY, METHODOLOGY AND METHOD .....</b>	12
<b>2.1 Cultural psychology.....</b>	12
<b>2.1.1 What is culture?.....</b>	13
<b>2.2 Methodology in cultural psychology .....</b>	15
<b>2.2.1 The Methodology Cycle .....</b>	15
<b>2.2.2 What I bring into this study .....</b>	17
<b>2.3 Collective case studies .....</b>	18
<b>2.3.1 Analytical generalisation .....</b>	19
<b>2.4 The qualitative research interview.....</b>	20
<b>2.4.1 Constructing the interview guide.....</b>	21
<b>2.4.2 Recruitment .....</b>	21
<b>2.4.3 Transcription.....</b>	23
<b>3.0 THEORETICAL REVIEW.....</b>	23
<b>3.1 Collective framework .....</b>	24
<b>3.2 Social remembering.....</b>	26
<b>3.3 Difficult and painful memories.....</b>	28
<b>3.3.1 An alternative way of understanding autobiographical memory.....</b>	28
<b>3.3.2 Vital memories .....</b>	29
<b>3.3.3 Ambiguity .....</b>	31
<b>4.0 ANALYSIS .....</b>	33
<b>4.1 Case analysis of Helen .....</b>	34
<b>4.1.1 Experiences with psychological abuse .....</b>	35
<b>4.1.2 Managing and sensemaking in memories .....</b>	36
<b>4.1.3 Summing up.....</b>	44
<b>4.2 Case analysis of Emma.....</b>	44
<b>4.2.1 Experiences with psychological abuse .....</b>	45
<b>4.2.2 Managing and sensemaking of memories .....</b>	47

4.2.3 Summing up.....	56
<b>4.3 Case analysis of Sofia .....</b>	<b>56</b>
4.3.1 Experiences with psychological abuse .....	57
4.3.2 Managing and sensemaking in memories.....	58
4.3.3 Summing up.....	65
<b>5.0 DISCUSSION.....</b>	<b>65</b>
<b>5.1 Treating recollections of psychological abuse as vital memories .....</b>	<b>66</b>
<b>5.2 The attribution of responsibility .....</b>	<b>66</b>
<b>5.3 Ambivalence as a resource.....</b>	<b>67</b>
<b>5.4 Memories are mediated along settings and practices.....</b>	<b>69</b>
<b>5.5 Psychological categories .....</b>	<b>71</b>
<b>5.6 Normative ideas about the abused women .....</b>	<b>73</b>
<b>5.7 Summing up .....</b>	<b>75</b>
<b>6.0 QUALITY ASSURANCE IN QUALITATIVE RESEARCH.....</b>	<b>75</b>
<b>6.1 Triangulation .....</b>	<b>76</b>
<b>6.2 Transparency .....</b>	<b>77</b>
<b>6.3 Corpus construction .....</b>	<b>78</b>
<b>6.4 Thick description .....</b>	<b>79</b>
<b>6.5 Evidence of local surprise .....</b>	<b>80</b>
<b>6.6 Communicative validation.....</b>	<b>80</b>
<b>7.0 CONCLUSION .....</b>	<b>81</b>
<b>8.0 LIST OF REFERENCES.....</b>	<b>83</b>
<b>9.0 LIST OF FIGURES.....</b>	<b>91</b>
<b>APPENDIX 1 .....</b>	<b>92</b>
<b>APPENDIX 2 .....</b>	<b>95</b>
<b>APPENDIX 3 .....</b>	<b>116</b>
<b>APPENDIX 4 .....</b>	<b>136</b>

---

## 1.0 INTRODUCTION

*“He sits in a chair and like physically distances himself from me, I am in bed and, expecting solicitude or sympathy or something. But he sits, lights a cigarette and then he just looks at me, like elevator eyes, and then he says, I don’t know whether I can be with such a weak woman as you.”*

This citation is an extract from my interview with Sofia, one of the three participants in this study. Sofia identify herself as having been subjected to psychological abuse in her previous romantic relationship. Psychological abuse exists in romantic relationships where the balance of power is unequal; it is a pattern of continued demeaning or threatening actions which can escalate over time; and it occurs in a continuum of levels of severity, ranging from threats, demeaning acts, manipulation and coercive control to the deprivation of basic human rights (Ottosen & Østergaard, 2018). It is this complex phenomenon that this thesis sets out to investigate.

In recent years, a public debate about psychological abuse has emerged in Denmark. Researchers (Elklit, 2018a; 2018b), NGO’s (Ladekarl & Jessen, 2018) and debaters (Staun, 2018) all address this issue with – despite different perspectives – the aim of shedding light on the severity of the phenomenon as a problem at societal level. Today, psychological abuse is not criminalised with a distinctive paragraph; however, the Danish parliament and Minister of Justice debate a bill concerning the criminalizing of psychological abuse (Poulsen, 2018; Toft, 2018). Despite this emerging awareness in the public and political debate, at present, there is very little research, quantitative or qualitative, about psychological abuse in a Danish context. Recently, the Danish organization *Det Nationale Forsknings- og Analysecenter* (Ottosen & Østergaard, 2018) has published a report as the first attempt in Denmark to estimate the number of Danes who annually are exposed to psychological abuse. They found a gender-based imbalance where 3,5 times as many women than men are victims of psychological abuse.

With this thesis, I set out to investigate psychological abuse as it is experienced by women in Denmark. In particular, I wish to examine how *young* women manage and make sense of their *memories* of psychological abuse. The aim is to study recollections of psychological abuse as *vital memories*; memories that have become enduring features of personal past and which

continue to be relevant over time and thus recurring management in their present life. Based on a cultural psychological epistemology with a focus on intentional meaning making as central to human beings, I conduct a collective case study based on three in-depth interviews with three young women who identify themselves as victims of psychological abuse. From a theoretical framework where remembering is understood as a flexible and situation-dependent process, I pay special attention to how the memories of the participants are shaped by social settings, collective frameworks and available cultural resources at hand. Hence, the intent is not to draw upon any deficit-model where psychological disturbance is understood as an inevitable outcome of painful events in the past (Brown & Reavey, 2018, p. 168); rather, I treat the participants in this study as normal people who have experienced extraordinary events and who have developed ways of living with the past. Thus, the goal is to investigate these ways of living with difficult and painful memories of psychological abuse.

### **1.1 How I became interested in studying psychological abuse**

My interest in this research area stems from my voluntary job as a group facilitator in a Danish nongovernmental organisation (in the following NGO) that facilitates group therapy for people who have experienced or are experiencing psychological abuse in intimate relationships. Since starting in April 2018, I have been facilitating a group session once a week. The philosophy of the NGO is that psychological abuse is a universal phenomenon which exists in all kinds of milieus, cultures and religions. Thus, the organisation accepts all who have been or are exposed to psychological abuse. Consequently, each user of the NGO brings along a unique history of psychological abuse (and indeed, several also brings in stories of other kinds of abuse and violence). Despite this diversity of experiences, the NGO advocates for the healing and recovering aspect of sharing one's life story with other individuals in an openminded and safe forum in which other can relate to theme of psychological abuse. The goal of the group therapy is to regain the strength and courage to break with the psychological abuse and to learn how to manage the scars of the negative experiences. The therapeutic framework for the NGO is cognitive therapy based. That is, in the group the facilitators introduced cognitive techniques to understand how thoughts, feelings, behaviour and physiology are closely connected and affect each other. The idea is to teach the members to recognise and understand the undesirable and inconvenient individual thought, feeling and behaviour pattern and how to challenge and change these.

In the NGO, I facilitate a group of young women aged between 18 and 30. Under the supervision of a cognitive therapist I have learned how to approach their experiences of abuse from cognitive-behavioural perspective. However, being a student at the Master Program in Cultural Psychology and Social Science at Aalborg University, I have been presented and worked with how psychological phenomena function within dynamic social contexts. Thus, I soon became interested in how the experiences of psychological abuse can be understood in a broader, cultural and social context. In particular, many of the young women in the group sessions explain how their participation in the group affects their recalling of their past. From this, I began to wonder how these women manage and make sense of their memories. What did the women do before attending the NGO? How much does their participation in the NGO affect their sensemaking of their past? And what cultural resources do they make use of when recalling their experiences with psychological abuse?

## 1.2 The aim of this study

With the aim of examine how young women in Denmark manage and make sense of their memories of psychological abuse after they have left the abusive relationship, this empirical study sets out to answer the following research question:

*How do young women leaving a psychologically abusive romantic relationship manage and make sense of their memories of the abuse?*

*Figure 1: Research question*

Before unfolding the methodology and method as well as epistemological and theoretical foundation used to answer this research question, I will continue this chapter with a brief review of the research area of psychological abuse with a focus on the conceptual and methodological challenges that researchers face.

## 1.3 Conceptual and methodological challenges

Initially, I set out to do the preliminary research in relation to this study with the aim of getting a clear and thorough understanding of the phenomenon psychological abuse. However, I soon came to realise that the research area of psychological abuse is broad, heterogenous and complex field. Since the early 1980s where Leonora Walker (1983) was the first to describe *the*

*battered woman syndrome*, qualitative (Chang, 1996; Eisenberg, 2011; Lammers, Ritchie, & Robertson, 2005; Morse, 2003) and quantitative (Johnson, Leone, & Xu, 2014; O'Hara, Perkins, Tehee, & Beck, 2018) studies have been conducted in the attempt to investigate the phenomenon of psychological abuse in an American context. However, both qualitative and quantitative researchers face methodological and conceptual challenges when studying the phenomenon of psychological abuse (Follingstad, 2007). The essence of these challenges can be boiled down to one single issue; how can we define and study a phenomenon which in its very essence is based on a subjective experience? Thus, before outlining the definition of psychological abuse in the purpose of this study, I would like to describe some of the central points formulated by Diane Follingstad (2007) who addresses these conceptual and methodological challenges. According to Ottosen and Østergaard (2018) this work is considered a milestone in this research area.

Following Follingstad (2007, p. 441) one of the main problems is that the phenomenon psychological abuse has not been adequately defined, validated, or conceptually anchored to provide a sound basis for its measurement and for conclusions to be made. At present there is no agreement in the research area in relation to how to define psychological abuse, and thus there are different traditions for how to operationalise the phenomenon (*ibid.*). Many of the pioneering efforts considering this phenomenon consist mostly of the development of lists of behaviors which the author(s) in question devised as examples of psychological abuse (*ibid.*). Hence, the research questions are more likely to be based on examples, not on theory of classifications (*ibid.*). Furthermore, as I too realised in my research process, many terms have been used interchangeably to label the phenomenon. To list a few examples, besides the terms psychological abuse (Kelly, 2014), psychological maltreatment (Tolman, 1992), emotional abuse (Morse, 2003), psychological aggression (Follingstad, 2007; 2009), coercive control (Stark, 2009; 2018), intimate terrorism (Johnson et al., 2014) and gaslighting (Breiding, Basile, Smith, Black, & Mahendra, 2015), respectively, all figure within the research area. As we shall see in the following section, the term psychological abuse has been defined as a concept in which gaslighting and coercive control are included (Breiding et al., 2015) – thus, throughout this study, I will use the term *psychological abuse*.

Follingstad (2007, pp. 447-451) formulates some aspects of psychological abuse which are crucial to consider when investigating psychological abuse. Firstly, the perspective of the recipients varies. People do not perceive the same act identically, and thus the threshold for

what counts as insulting and offensive behaviour varies according to the individual. Moreover, the intention of the offender engaging in a psychological action is a crucial factor. Has the offender an intention to frighten, harm, hurt, destroy etc. with the act? And how frequent is the aggressive behaviour? Is it an isolated act or does it happen repeatedly? Lastly, Follingstad (ibid.) argues for the relevance of considering the context in which the aggressive behaviour occurs as well as the psychological actions within the system; that is, how the interpersonal “style” of a couple could impact the interpretation of behaviours.

According to Follingstad (ibid., p. 452) these conceptual difficulties have induced that current measurement is not sophisticated enough to capture the phenomenon of psychological abuse. As this study seeks to gain a qualitative understanding of how young women manage and make sense of the memories from a psychological abusive relationship, the intent is not to formulate a scoring system or other kinds of measurement to confirm the existence of psychological abuse. However, it is relevant to keep in mind for the rest of this thesis that what will be comprehended as psychological abuse is a subjective evaluation of the individual participant in this study. Indeed, as we shall see later on, one of my inclusion criteria for the participants was *self-identification* in relation to having experienced psychological abuse by a former romantic partner. As Chang (1996, p. 3) formulates it in her qualitative study of psychological abuse, discovering ‘objective reality’ about all women is not possible. However, it is possible to listen to women’s descriptions of their realities and experiences – because from these descriptions, an understanding of how women experience psychological abuse emerges.

## **1.4 Definition of psychological abuse**

Thus, psychological abuse is a highly complex phenomenon to study, starting with the struggles of defining the phenomenon. As many definitional issues are still to be resolved in the research area, different traditions for how to define and operationalise psychological abuse have emerged over time. However, surely the definition of psychological abuse for the purpose of this thesis is needed. As this thesis’ focus is on psychological abuse in a Danish context, I have chosen to include the Norwegian psychologist and author Per Isdal (2000). Isdal’s understanding of partner violence has gained currency in Denmark and Scandinavia (Ottosen & Østergaard, 2018).

In his book *Meningen med volden* (2000, p. 49), Isdal defines psychological abuse as “*all manners of ways to hurt, frighten or violate which are not direct physical in nature, or manners to control or dominate others with the use of underlying force or threats*”.

Isdal (2000, p. 49) subcategorises psychological abuse in seven points:

- 1) Direct threats of violence if the person who is subjected to violence does not follow the requests from the offender
- 2) Indirect threats in which seemingly unimpressive utterances communicate violent consequences
- 3) Degradative and humiliating behaviour with the purpose of hurting or violate another person mentally
- 4) Controlling other people’s life with the use of force or threats
- 5) Externalising jealousy to frighten or control the other
- 6) Indirect or direct isolation with the aim of curtail a person’s space of action
- 7) Emotional violence aiming to make a person to feel less superior

This broad approach to violence focuses on the person who is subjected to violence. From Isdal’s perspective, the offender’s intent of hurting another person does not have to be present when affirming the existence of violence. Isdal (2000, p. 36) argues that it is a problem if the intention of hurting other is an inherent aspect of the definition of violence, and if we substantiate this with the fact that history is full of examples of violence with the best of intentions, and it will always be the powerful part who has the right to define the intention. Instead of emphasising the intention of the act, Isdal (*ibid.*) claims that the definition of psychological abuse must centre around the violent as an act of force and on its consequences.

Despite Isdal’s subcategories of psychological abuse, I find his descriptions insufficient when describing psychological abuse. Thus, with Follongstad’s warning of becoming too vague in mind, I will include some examples to elaborate the understanding of psychological abuse. Recently, the Danish organisation LevUdenVold (2018) has formulated a social work definition based on the outcome of seminars with several professionals and organisations (in Denmark) that work with psychological abuse. However, this is not an official definition and is still under

debate. In contrast, the American counterpart to the Danish Socialstyrrelsen, The National Center For Injury Prevention, operates with a more precise definition of the phenomena of psychological aggression (previously psychological or emotional abuse) which is the “*use of verbal and non-verbal communication with the intent to: a) harm another person mentally or emotionally, and/or b) exert control over another person*” (Breiding et al., 2015). This definition has several overlaps with the one formulated by Isdal. However, *The National Center For Injury Prevention* elaborates with a broader spectrum of examples of psychological abuse which I find comprehensive. Figure 2 clarifies these examples. Thus, the definition of psychological abuse in this study draws on the work of Isdal (2000) and Breiding et al. (2015), respectively.

Psychological aggression can include (but is not limited to):

- Expressive aggression (e.g., name-calling, humiliating, degrading, acting angry in a way that seems dangerous).
- Coercive control (e.g., limiting access to transportation, money, friends, and family; excessive monitoring of a person’s whereabouts and communications; monitoring or interfering with electronic communication (e.g., emails, instant messages, social media) without permission; making threats to harm self; or making threats to harm a loved one or possession).
- Threat of physical or sexual violence (e.g., “I’ll kill you;” “I’ll beat you up if you don’t have sex with me;” brandishing a weapon)—use of words, gestures, or weapons to communicate the intent to cause death, disability, injury, or physical harm. Threats also include the use of words, gestures, or weapons to communicate the intent to compel a person to engage in sex acts or sexual contact when the person is either unwilling or unable to consent.
- Control of reproductive or sexual health (refusal to use birth control; coerced pregnancy terminations).
- Exploitation of victim’s vulnerability (e.g., immigration status, disability, undisclosed sexual orientation).

- Exploitation of perpetrator's vulnerability (e.g., perpetrator's use of real or perceived disability, immigration status to control a victim's choices or limit a victim's options). For example, telling a victim "if you call the police, I could be deported."
- Gaslighting (i.e., "mind games") – presenting false information to the victim with the intent of making them doubt their own memory and perception.

*Figure 2: Examples of psychological abuse (Breiding et al., 2015)*

## 1.5 Prevalence of psychological abuse

In 2018, *Det Nationale Forsknings- og Analysecenter* published a report based on quantitative measures in which they investigate the number of Danes who annually are exposed to psychological abuse (Ottosen & Østergaard, 2018). Based on quantitative data gathered in 2012 and 2016 from a cross section of the Danish population of 20,000 individuals aged between 16 to 64, this report is the first to clarify prevalence of how many Danes are subjected to psychological abuse in Denmark. I will remind the reader that the report has faced the same methodological challenges as formulated by Follingstad (2007), thus the findings are a general estimate and not necessarily an actual reflection of the prevalence of psychological abuse in Denmark.

Overall, Ottosen and Østergaard (2018, p. 64) found that psychological abuse in romantic relationships is more frequent than physical and financial violence and sexual abuse. However, the prevalence of all kinds of violence and abuse shows a gender-imbalance. Annually, women are more frequently subjected to violence or abuse than men. In relation to psychological abuse in particular, 3.9 percent of women have experienced psychological abuse whereas 1.2 percent of men have been subjected to psychological abuse. Thus, 3.5 times as many women than men are victims of psychological abuse (*ibid*). Moreover, women are in general more frequently subjected to so-called poly-victimisation (i.e. several kinds of violence and/or abuse) than men, indicating that they are exposed to more course or extensive partner violence (*ibid*.). The fact that violence and abuse come with a gender-based imbalance in Denmark corresponds with the international research in violence and abuse (of any form) against women (WHO, 2017). Thus, at a national as well as international level, violence against women is a challenge that needs to be addressed – not only at a political level, but at a scientific level as well. With this thesis I

take a step into the research area of violence against women by studying young women's experiences and memories of psychological abuse.

## 1.6 Structure of this study

This study is structured around seven chapters as shown in Figure 3.

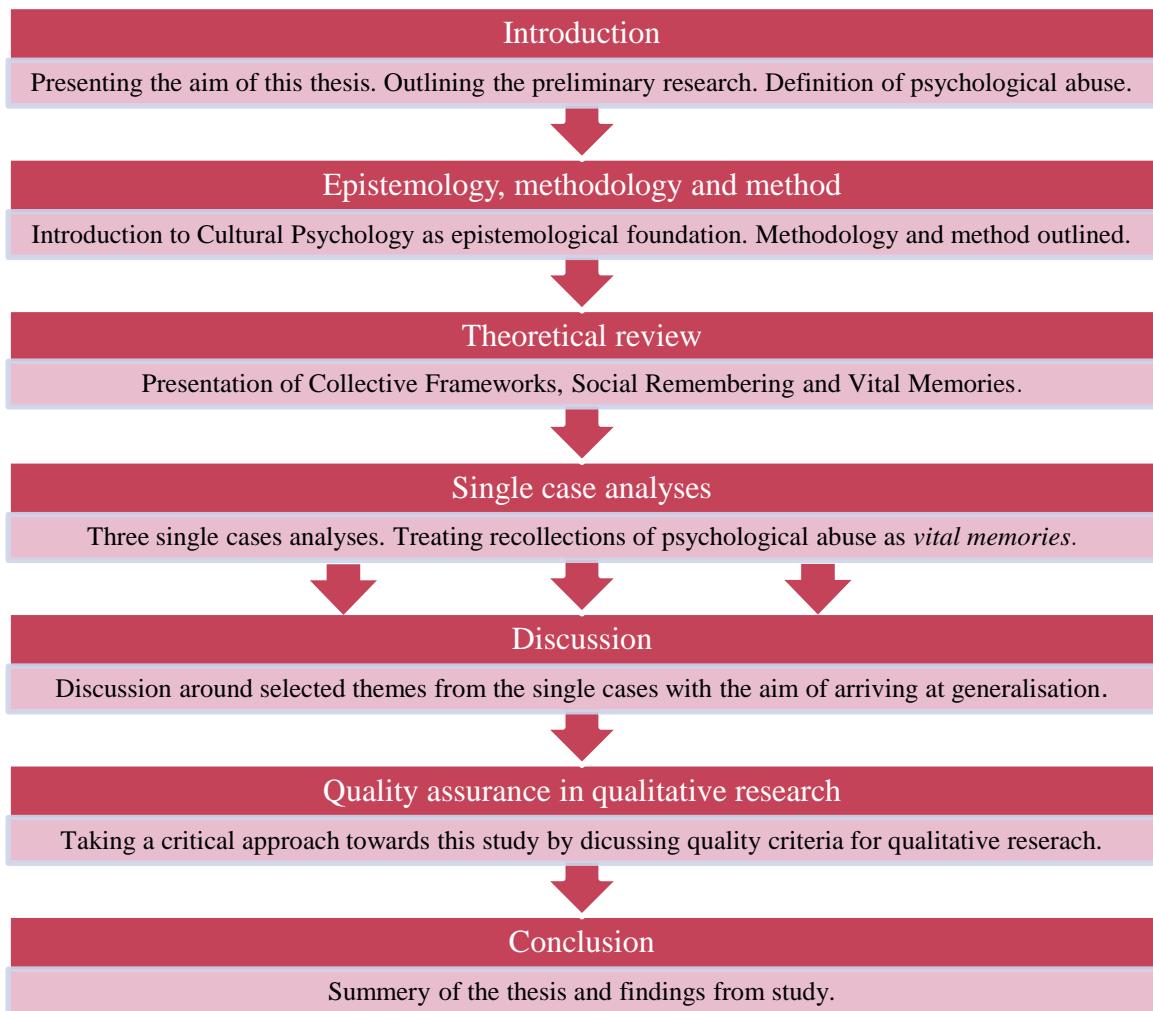


Figure 3: The structure of this thesis

Moving on from this introduction, we are now ready to take the next step in this thesis; how I chose to examine young women's' managing and sensemaking of their memories of psychological abuse. Thus, in the next section, I will introduce the steps I went through when conducting this study.

---

## **2.0 EPISTEMOLOGY, METHODOLOGY AND METHOD**

In this chapter, I will outline the different steps I went through when conducting this qualitative study. First, I will present cultural psychology as the primary framework of knowledge construction. Following this, I will introduce collective cases studies and how the concept ‘analytical generalisation’ can contribute to the understanding of how to generalise from single cases. Lastly, I will elaborate the applied method of collecting empirical material in this study, the qualitative research interview.

### **2.1 Cultural psychology**

*“This book is about how we - human beings - make ourselves, and our world. We do so through being compulsive meaning-makers - whatever we encounter in our lives we need to make sense of, rather than only react to or act upon. Or even more precisely, as we react to and act upon the world in the middle of which we live, we construct it as meaningful for ourselves. And it is that meaningful way of living that is central to us.”*

This quote is an extract from the introduction in Jaan Valsiner’s work *An Invitation to Cultural Psychology* (Valsiner, 2014a). As we see, humans are meaning-constructive, reflecting upon self as well as others; it is the meaningful way of living that is central to human beings. In contrast to other species, meaning construction and self-reflectivity has emerged as the major feature of homo sapiens. And this is the central issue for cultural psychology; the study of the *human ways of living life* (Valsiner, 2014a, p. 3). Cultural psychology is the science of the human ways of being, striving towards generalised knowledge which is based on the uniqueness of each individual case (*ibid.*).

Cultural psychology emerges as a sub-discipline in the intersection between developmental, educational, and social psychologies and it stands on the shoulders of the sciences of anthropology, sociology, history and sociolinguistic (Valsiner, 2012, p. 3). Cultural psychology differs from the rest of the disciplines within psychology which mainly orient themselves towards the lower psychological functions such as immediate perception, attention, behaviour etc. (Valsiner, 2014a, p. 109). In contrast, by looking at human being’s experiences through

the lens of culture, cultural psychology centres around the study of *higher psychological functions*: those that involve the use of will and the intentional creation of meaning (Valsiner, 2012, p. 4; Valsiner, 2014a, p. 10).

It is on this epistemological foundation that this study has emerged. As the core aim of this thesis is to examine how young women *manage and make sense* of their recollections of psychological abuse, cultural psychology's emphasis of intentional meaning making as central to human beings is undeniably an applicable metatheoretical position. And as we shall see, cultural psychology as a holistic discipline provides a meaningful framework of how to approach this study of meaning-construction in memories. Before this, however, I will elaborate how the indefinite and vague concept of "culture" is comprehended in cultural psychology.

### 2.1.1 What is culture?

Cultural psychology is a heterogeneous field, still being modelled in a variety of ways such that it might be easier to comprehend in plural, as cultural psychologies (Glăveanu & Wagoner, 2015, p. 430). Yet, all these different versions are unified by the word *culture* (Valsiner, 2009, p. 10). But how do we comprehend this concept? As Valsiner (*ibid.*) formulates it "*Culture is in some sense a magic word – positive in connotations but hard to pinpoint in any science that attempts to use it as its core term*". Many have tried to define culture throughout the history of psychology, and today there can be no general agreed definition of culture (Jahoda, 2012). Valsiner (2012, p. 6) illustrates two overall distinct understandings of culture in which culture is either seen as a 'container' or as a 'tool' (see Figure 4). In the former, culture is understood as a homogenous class (A), in the latter as an organiser of person-environment relations (B).

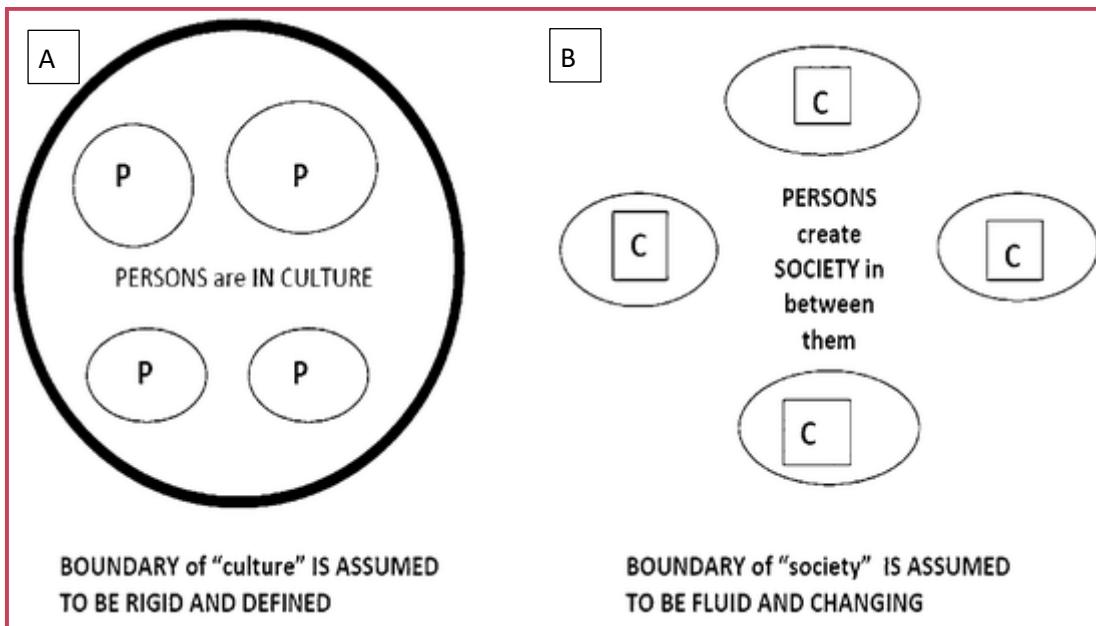


Figure 4: Two meanings of culture in psychology. (A) Culture as a container ( $P$  = person). (B) Culture ( $C$ ) as a toll within persons (Valsiner, 2012, p. 6)

What we see in Figure 4 are two different assumptions about culture. In A, persons are treated as being *in* the culture, and the boundary of culture in is assumed to be rigid and defined. This view is in line with the field of cross-cultural psychology where research centres around comparing societies (i.e. countries), labelled as different cultures (Valsiner, 2012, p. 4).

In contrast, in B, which represents the cultural psychological discipline, the boundary of society is assumed to be fluid and changing, and persons create society in *between* themselves. Here, culture is treated as a co-constructed, in- and externalised, and coordinated process (Valsiner, 2014a, p. 33). In cultural psychology, human beings are considered as active constructors of the social world, and through it, themselves; and culture is the process relationship between (ibid.). In this way, culture is a part of the general psychological system of a person and belongs to the higher level of psychological phenomena (ibid.). Culture is *within the person*, rather than the person is within the culture (ibid.). Thus, culture is not treated as an entity or as a ‘thing’ that one ‘possesses’ or ‘receives’; rather, it is an active process of mediating human lives through signs, intra- as well as inter-psychologically. In this way, the central issue for cultural psychology is to identify culture in the life activities of agentive beings (ibid., p. 40).

So, when studying how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse, I see the participants as active co-constructors of the sociocultural world they

are a part of, and through it, themselves. How they handle and find meaning in their recollection of a difficult and painful pasts are inseparable from the sociocultural context; not only are the memories, management and sensemaking affected by culture, it also constructs culture. As we shall see, this metatheoretical position serves as a foundation of the theoretical memory work of Steve Brown and Paula Reavey (2018) whose research serves as the theoretical basis of this study.

In the next section, I will present the methodology in this study within the cultural psychological framework as an effort towards seeing the bigger picture behind the mass of data-driven research.

## **2.2 Methodology in cultural psychology**

The methodological foundation of this study lies within the cultural psychological discipline, and thus this section is related with the above presented epistemological basis. Valsiner (2014b, p. 13) argues that “*methodology is the center of our knowledge creation. Yet it is an ambiguous term – often considered to be a synonym of ‘method’*”. Hence, method can be a part of methodology, but methodology cannot be reduced to method. Valsiner (ibid., p. 12) has developed a model of methodology to illustrate the frame of reference in cultural psychology.

### 2.2.1 The Methodology Cycle

Frames of reference are meta-cognitive models with which researchers reconstruct the phenomena into explanatory narratives, allowing them to bring features of a psychological phenomenon into ways of understanding them (Valsiner, 2014b, p. 9). In other words, a frame of reference is a ‘window’ to see the characteristics of an object in question more clearly; however, in this way, the researcher’s focus is also delimited (ibid.).

Vasiner (2014b, p. 12) argues for the use of the Individual-Socioecological reference frame in cultural psychology. This reference frame is context-inclusive and considers the ongoing exchange relation between an organism and the environment as well as incorporating the role of external guidance by goal-orientating by others (persons, institutions etc.). Valsiner (ibid.) presents The Methodology Cycle (see Figure 5) to illustrate this perspective on

knowledge construction in science with the aim of re-conceptualising data collection and the analytical efforts in psychology.

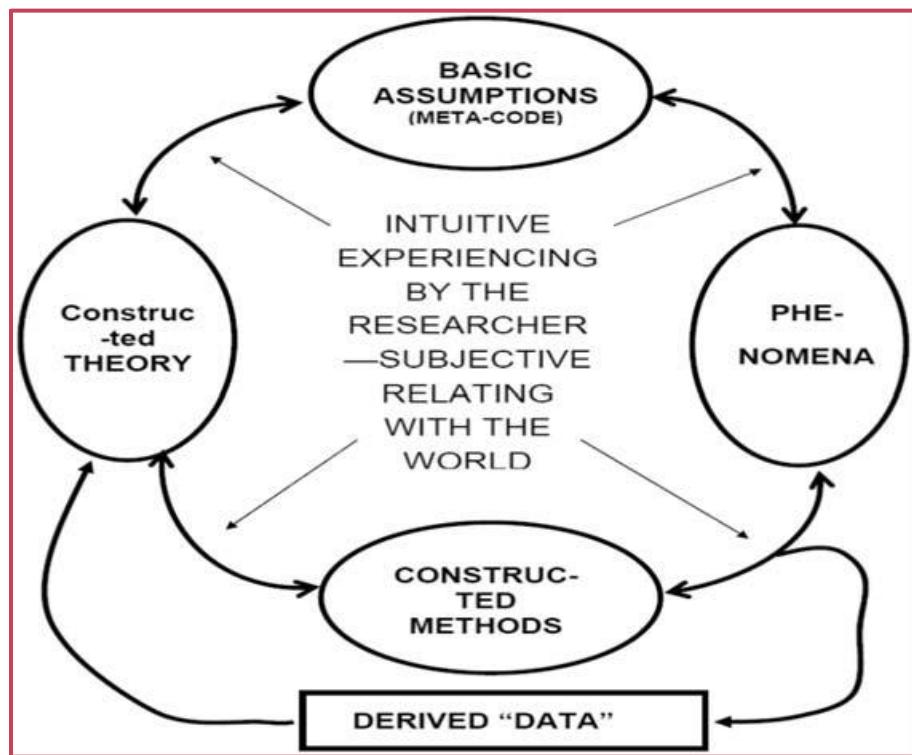


Figure 5: The Methodology Cycle (Valsiner, 2014b, p. 11)

In the Methodology Cycle, basic assumptions, phenomena, constructed methods, and constructed theory, respectively, all are a part of deriving ‘data’, and thus knowledge construction. Added to this is the intuitive experiencing by the researchers, contributing to the process of knowledge construction.

Valsiner (2014b) is inspired by the ideas formulated by Michael Polanyi who in his work *Personal Knowledge* (1958) demonstrates that a scientist personally participating in their knowledge is inevitably a part of the knowledge construction. Thus, just as the creation of art, knowledge construction is guided by the scientist’s personal commitment and sense of contact with reality. In this sense, Polanyi (1958) seeks to change the objective ideal of scientific detachment to an ideal which embraces the personal involvement of the scientist. Valsiner takes these ideas and incorporates them in the cultural psychological perspective of knowledge construction – to him, objectivity is a matter of moral value rather than a state of affairs in itself (*ibid.*, p. 8). From a cultural psychological perspective, the scientific enterprise is not a matter of collecting facts and identifying these into pre-established categories (*ibid.*, p. 9). Rather,

science explores new knowledge, that from the start is not knowledge at all; it might be a hypothesis or an insight – but not a fact (*ibid.*). The Methodology Cycle illustrates how *construction* is welcomed in cultural psychology methodology. Knowledge creation is an interactive process, shaped by the context and the situation. Thus, it is holistic in its form, disallowing the breakdown of the whole into single elements (*ibid.*, p. 12). In other words, from a cultural psychological perspective, methodology involves striving towards seeing the bigger picture behind the mass of data-driven research (Wagoner, 2011, p. 318).

As we see in the Methodology Cycle, the researcher's subjective relating with the world plays a role in the creation of knowledge. So, following Valsiner (2014b, p. 8), as a researcher I am by no means objective; rather I am entirely independent of the knowledge procedure, and thus a part of the empirical material derived. In this way, I am indisputably intertwined in the knowledge construction, contributing with my own experiences and with my own relating of the surrounding world. In the following, I will elaborate what I believe to be relevant in relation to what I bring in as a person to this study.

### 2.2.2 What I bring into this study

Valsiner (2014b, p. 13) proposes that “*there are many layers of personal-cultural needs that turn an ordinary person into a scientist*”. How has this process turned out in my case?

Being raised by parents who took part of the women's liberation during the 1970s in the Denmark, I have been raised in a home where women's right was frequently discussed. Thus, since my childhood, I have been introduced to issues such as feminism, patriarchal structures and social and gender-based inequality. During my time at university, I have become acquainted with the feminist theory in general and in particular with queer theory, the so-called third wave feminism, through the comprehensive work *Gender Trouble* written by Judith Butler (1990). Thus, for a long time, I have been an avowed feminist. As mentioned, I became interested in the research area of psychological abuse through my work as a group facilitator in the NGO. Initially, I applied for this voluntary job due to my interest and drive for fighting for gender equality and female empowerment, as well as gaining practical experience within group therapy as a future psychologist. However, this study does *not* take a feminist theoretical point of departure. Because, as I started researching in literature of psychological abuse, I realised, that the research area (as novel as it might be) often centres around analysing violence against

women (in any form) from a perspective of feminism (e.g. Anderson, 1997; Nicolson & Wilson, 2004). At the same time, during my time in the NGO, I became more and more curious about the recalling and meaning-making aspect of psychological abuse. Though, with the methodology cycle in mind, I do bring in my own relating to the surrounding world, i.e. a feminist standpoint. I chose to focus on young women in this study, not only because research in any area of violence or abuse in intimate relationships show a gender-based imbalance (Ottosen & Østergaard, 2018), but also because I as a feminist identify myself with the perspective that women in a higher degree than men experience violence in any form *because* they are women. In this sense, this entire study has emerged from my subjective relating with the world.

Now, from this we will proceed into the next step I went through when in conducting this study; understanding how to conduct a *collective case study* and how to arrive at *generalisation* from single cases.

### **2.3 Collective case studies**

As cultural psychology welcomes the principle of construction in science, it cannot deal with behaviour as something “out there”, that can be observed and measured in an objective manner; rather, what can be observed is the meaningful conduct of goal-orientated human-beings who are in the process of constructing their actual life trajectories (Valsiner, 2012, p. 12). In this sense, the qualitative analysis of particular versions of human conduct are the empirical centre of cultural psychology.

Qualitative research is often associated with case studies (Demuth, 2017, p. 78) – indeed, this is also the case with this study. However, there are many understandings and definitions of what a case actually is. As the goal with this thesis is to get a deeper understanding of how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse, the aim is to arrive at generalisation across the findings in each case. Hence, I seek to conduct a *collective case study*.

In a collective case study, the aim is to gain an insight into a larger collection of categorically bounded cases (*ibid.* p. 79). The purpose is to investigate a general phenomenon through the study of a collection of several cases (*ibid.*). Keeping an idiographic focus, each case will

be analysed in a detailed manner in order to present the whole case, and then compared and contrasted to the other cases included. The collection of cases may consist of different units of a particular site; but the basis for comparing is that each individual case *shares some common characteristics* with the other cases (*ibid.*). However, we need to address the logic of generalisation in qualitative research. Because, if all psychological phenomena are intertwined with sociocultural traditions of sensemaking and action, how is it possible to find the general in the unique? We do this by elaborating the concept of analytical generalisation.

### 2.3.1 Analytical generalisation

Qualitative research is usually based on a small number of cases; and as generalisation is often associated with a large number of cases and representative cases, generalisations in cases studies seems beside the point (Demuth, 2017, p. 78). However, according to Demuth (2017, p. 90) generalisation is indeed present in single cases; just in another form.

Demuth (2017) draws on the work of Robert Yin (2003), a pioneer of the use of case studies. Yin (2003, p. 30) uses the term ‘analytical generalisation’ in order to describe generalisation in case studies in contrast to the ‘statistical generalisation’ in quantitative research. In the latter case generalisation refers to the drawing of conclusions from observed, and in particular cases, to the unobserved (Demuth, 2017, p. 79). The goal is to reach a higher level of abstraction, contributing to scientific knowledge (*ibid.*). Problems arrive when applying principles for how to generalise within a particular epistemology to another. Yin (2003, p. 31) argues that since cases are not ‘sampling units’ it is flawed to conceive statistical generalisation as method of generalising the results of case(s). Instead, individual cases should be selected in the same way that laboratory investigations select the topic of a new experiment; several cases should be considered as multiple experiences (or surveys) (*ibid.*). Under such circumstances, generalisation becomes a matter of analytical generalisation by which an already developed theory is used as a framework to compare the empirical results – and if several cases appear to support the same theory, replication may be claimed (*ibid.*). Hence, rather than relating specific phenomena to isolated aspects of the individual (as seen in quantitative research), analytical generalisation refers to a coherently reconstruction of the dynamic of a process by generalising the results to a theoretical understanding of a similar class of phenomena.

According to Demuth (2017, p. 90) generalisation is present in any single case because, in their unique interactions, people act according to the cultural traditions of how to comprehend and behave in a given situation – i.e. to generalise is to consider the individual story of the person as well as the sociocultural traditions and societal conditions that produce particular ways of experiencing and acting (ibid., p. 89). From this, it follows that it is not possible to make valid claims regarding the generalisation of findings independent of the context. Rather, generalisation is a matter of *applying the principle of transferability* to individuals *with similar experiences and in similar sociocultural contexts* (this process is also known as double dialogicality) (ibid., p. 90). Hence, in qualitative research, generalisation is possible in terms of *potential or probable ways of thinking and acting* in a specific socio-cultural context (rather than making claims about individual thinking and acting in the immediate setting).

From this I will move on and present the method for collecting empirical material in this study: the qualitative research interview.

## 2.4 The qualitative research interview

Each case study is based upon the empirical material collected via a qualitative research interview. The qualitative research interview helps the researcher gain access to the experiences of different phenomena of the participant's life world (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 31). However, the interview can never grasp exactly how the person experienced a phenomenon – what is said will always be constructed in part by the style of interaction of the interviews (ibid., p. 32). Since I know the participants from my work in the NGO, there is no doubt that the progress of the interviews and what will be said are affected by our familiarity with each other, as well as how we are used to talking with each other about psychological abuse: Certain questions inevitably contribute to certain answers. This familiarity between the participants and myself is an advantage as trust has evolved between us, so a dialog of what could be painful memories of psychological abuse in intimate relationships is better than if we had not known each other in advance. However, the risk of unspoken words and of talking knowledgeably about experiences is a potential challenge. As I have been aware of these potential challenges from start, I have strived to encourage each participant to formulate their experiences, thoughts and memories in a detailed way even though this at some point might seem almost forced due to our familiarity with each other.

#### 2.4.1 Constructing the interview guide

In the case of this study, I have chosen a semi-structured interview (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 34). All three interviews are conducted face-to-face at the home of each participant. The interviews lasted between 60-70 minutes and were all recorded on a dictaphone.

The interview guide (APPENDIX 1) is mainly structured around open questions in relations to themes of psychological abuse, memories thereof and how or whether this influence their currents. The questions prepared were open. As mentioned, the preceding familiarity between each participant and myself has led to me being particularly aware of having to ask the participants to explain and describe their experiences, thoughts and memories as detailed as possible to prevent knowledge taken for granted.

The first part is mainly centred around questions in relation to how the participant had met the ex-partner, how long the relationship lasted etc. From this a more open dialog follows in which I seek to get the participant to elaborate how she experienced the psychological abuse, her memories thereof and how or whether this affects her current life and perception of herself.

#### 2.4.2 Recruitment

The recruitment of participants was conducted via a Facebook-post on the secret group we share at Facebook where the women are members if they are or have been a part of the group session in the NGO. I decided not to have much exclusion criteria as I knew that many of the women attending the group therapy are mentally vulnerable and under psychological pressure due to their experiences with psychological abuse, so they might not have either the energy or the interest to participate in an in-depth interview with me. However, I decided to have the inclusion criteria as shown in Figure 6.

Inclusion criteria for the participants in the study:

- Age between 18 and 30 years old
- Self-identification by the participant as:
  - A Hetero sexual woman
  - Have been subjected to psychological abuse by a former (male) romantic partner
  - At present is not in a psychological abusive relationship

*Figure 6: Inclusion criteria*

Three women contacted me, all meeting the inclusion criteria; Helen, Emma and Sofia. At the time when I conducted the interviews, two of the participants had attended a pre-admission assessment with me (in relation to participation in the NGO) and had participated the group therapy in the NGO for six (Helen) and ten (Sofia) times, respectively. Emma had participated in several group therapy courses in the NGO, including the ongoing course which I facilitate. Emma volunteers as an ‘alumni person’, contributing with her own experience with psychological abuse.

I would like to pinpoint some (quantitative) characteristics that I believe to be relevant for the content and style of each interview and which I invite the reader to keep in mind when the common characteristics are outlined in the analysis and discussion. To get a better overview, I have outlined these differences in Figure 7.

	Helen	Emma	Sofia
Age (when conducting the interview)	19	23	27
Age (while being in the abusive relationship)	16-19	15-17	25
Time between break-up and the interview	Three months	Six years	One year
Relationship ‘type’	Domestic partners (one year)	Dating relationship	Domestic partners (nine months)

*Figure 7: Quantitative characteristics of Helen, Emma and Sofia*

Figure 7 shows the three participants differ from each other in relation to age (when conducting the interview), age (while being in the relationship), time between break-up and the interview and relationship ‘type’. These differences might reflect the content as well as the style of the participants recollections. However, as we are about to see in following chapters, despite these

differences, Helen, Emma and Sofia share common characteristics regarding how they manage and make sense of their memories of psychological abuse.

#### 2.4.3 Transcription

The interviews were carried out and transcribed in Danish (APPENDIX 2, 3, and 4). I have chosen a simple transcription strategy as the essential objective is to adhere the meaning of the substance of what is said (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 43). As this study is in English, I have chosen to translate the essential parts of the interviews when used in the analysis.

Now, with this exposition of the different steps I went through when conducting this study, we are ready to go a step further; the theoretical framework that I use in order to analyse and discuss the three cases.

---

## **3.0 THEORETICAL REVIEW**

My approach to recollections of psychological abuse is guided by the emerging field of ‘memory studies’. This area of research covers a broad range of scientific work in the natural sciences, social sciences and human sciences (Reavey & Brown, 2009, p. 466). Despite the variety of work, in different research areas and with highly distinct ideas about how to conceptualise memory and what kind of human activities fall under this broad term, in contemporary memory research the individual and culture are now to become conceptually and empirically unified (Brown & Reavey, 2018. P. 159). A common acknowledgment has risen across these otherwise very different scientific traditions. Today, memory is not comprehended as a passive faculty of recording and storing the past but as an active process – a process in which people engage, manage and make sense of their personal as well as collective histories (Reavey & Brown, 2009, p. 466).

In this thesis, the approach towards studying memories of psychological abuse lies within this understanding of remembering as a social activity. From memory studies I draw on the work of Steven Brown and Paula Reavey (2017; 2014a; 2014b; 2018; Reavey & Brown, 2007; 2009) who, by studying how social and cultural processes “make” remembering, demonstrate the link between private mentation and the cultural landscape of which autobiographical memory emerge. Brown and Reavey (2018) have a particular interest in how people experience

and make sense of difficult and painful memories which they label *vital memories*. I find this work highly relevant as a theoretical framework in the investigating of how my participants manage and make sense of their memories of psychological abuse.

Before clarifying how to comprehend vital memories, let us take a look at what it means to understand memory as a social activity. I do this by introducing the work of Maurice Halbwachs (1992)<sup>1</sup> who formulated the concept *collective framework*. From this we will look at another classic social psychological account of remembering; *the theory of reconstructive memory* formulated by Frederic Bartlett (1932).

### 3.1 Collective framework

In his book *On Collective Memory* (1992), Maurice Halbwachs argues that what people remember is the product of the process of mutual elaboration; memory only becomes possible through participation in social life (Wagoner, 2015, p. 144). Treating memory as a purely individual process is an illusion (*ibid.*). Instead, recollection for Halbwachs is a structured activity that is fundamentally social in character (Middleton & Brown, 2005, p. 40). When people recollect the past, they do not passively open themselves up to some previously forgotten images which were ready made; rather, according to Halbwachs, to recollect is to refashion the past on the basis of people's current concerns and needs (*ibid.*). But how does this construction take place? Halbwachs claims that reconstruction is a process of mutual elaboration between the individual who strives to recall images and the group which the individual is a member of:

*"One may say that the individual remembers by placing himself in the perspective of the group, but one may also affirm that the memory of the group realises and manifests itself in individual memories"* (Halbwachs, 1992, p. 40, as cited in Middleton & Brown, 2005).

What is at stake here is the mutuality between person and group. The activity of remembering draws on the resources that become available when people place themselves in the group's perspective. For instance, people may draw on the recollections of others (in the group) or of significant events that have become inscribed in the history of the group (Middleton & Brown, 2005, p. 41). Thus, the effort towards recollecting plays a part in affirming the group and

---

<sup>1</sup> Original text from 1925. The 1992 edition is translated by Lewis A. Coser.

strengthening the bond between past and present (*ibid.*, p. 40). In short, rather than the individuals, it is the groups that do the remembering (*ibid.*, p. 41).

However, the group is neither the source of memory, nor is it an entity with the capacity to remember (*ibid.*). Rather, every social group (e.g. family, class, religion) provides its members with a specific social framework (Wagoner, 2015, p. 144). Halbwachs introduced the concept *collective framework* of activities that become embedded within the boundaries established by a group (Middleton & Brown, 2005, p. 41). A framework is a series of condensed images of the past, (images that concretely express an abstract evaluation of the group); and a set of relationships or structures that specifies how these images are to be ordered (Middleton & Brown, 2005, p. 41; Wagoner, 2015, p. 145). These memory images tend to consolidate many distinct episodes and elements from distinct periods into a composite image (Wagoner, 2015, p. 145). Halbwachs does not consider these as ‘false’; instead, these condensed memories are an effective way of retaining the general idea of the groups past (*ibid.*). Besides the composition of images, Halbwachs also proposes that language too is an important mechanism through which an individual relates their memory to collective framework. Hence, collective frameworks are first of all the other people that the individual interacts with; the people that she orients to the world; the people that she discusses her experiences with; and the people that remind her of important events (*ibid.*).

Once a collective framework has been established, it governs how remembering is accomplished within a given group by a process what Halbwachs calls *localisation* (Middleton & Brown, 2005, p. 42). Localisation means that when a member of a given group attempts to recollect some fact, the person becomes aware of the thoughts of the fellow members; and these thoughts become ramifications to be followed. Hence, a collective framework obliges the members to locate the personal memory within this network; it passes as a common-sense mentality or a taken-for-granted background knowledge that makes the member what she is (*ibid.*). As such, a collective framework serves as prototypes and obligatory markers for the recollection of episode images (Reavey & Brown, 2007, p. 12). Furthermore, the frameworks are active even when the individual is alone (Wagoner, 2015, p. 144). According to Halbwachs, the framework does not cut off the group from the broader social milieu; that is, there are wider sets of cultural regulations that too affect the framework (Middleton & Brown, 2005, p. 42).

I will use Halbwachs' work as a concrete analytical tool to understand how Helen, Emma and Sofia manage and make sense of their memories of psychological abuse. As we shall see in the next section, the work of Frederic Bartlett shares a fundamental assumption with Halbwachs; the importance of social processes in remembering. What differs from the work of Halbwachs is that Bartlett argues that remembering is done *in* a group, not *by* a group (Wagoner, 2015, p. 143).

### 3.2 Social remembering

The following quote is an extract from the classic book *Remembering* (1932) written by Frederic Bartlett. In this book, Bartlett argues for a now widely credited theory of treating memory as a reconstructive process in which social factors play a principle role (Wagoner, 2017). Bartlett's work suggests that rather than treating memory as a self-contained mental capability, sufficient unto itself, it is a socially and materially situated activity, involving a variety of different processes (*ibid.*):

*"The action and reproductions of everyday life come largely by the way and are incidental to our main preoccupations. We discuss with other people what we have seen, in order that they may value or criticise our impressions with theirs. There is ordinarily no directed and laborious effort to secure accuracy. We mingle interpretation with description, interpolate things not originally present, transform without effort and without knowledge."* (Bartlett, 1932, p. 96)

What is at stake in this extract is that accuracy is a rare concern for people in their everyday life. Rather, what people recall is a mix of descriptions and interpretations which is accommodated into the demands of the present. Thus, the interpretation, evaluation and modification of events in the past is not only a matter of concern of the individual person, but of others as well (Reavey & Brown, 2007, p. 9). In this way, remembering becomes a social act whereby the past is deployed in present interactions with others, serving potential needs or aims (*ibid.*). According to Bartlett's theory of reconstructive memory, remembering occurs at the dynamic intersection between the individual and the world and helps to master a world filled with change (Wagoner, 2017). Indeed, Bartlett himself used the verb 'remembering' to stress the social and material aspects involved in the process of recalling (*ibid.*). In this way, memory is first and foremost a social practice. This does not necessarily mean that people's memories are inaccurate or

distorted; but since Bartlett suggests that it is not the past events, but rather the present circumstances that confer the true value of a given memory (Reavey & Brown, 2007, p. 9), the handling of accuracy depends on the constraints stated by the given social contexts in which remembering occurs (Wagoner, 2017). Hence, accuracy must be treated on different aspects of people's memory.

Bartlett used the concept of *schema* to elaborate the flexible and situation-dependent characteristics of memory (ibid.). Schema is self-imposed contexts for experience and actions, consolidating continuity and flexibility, guiding memory (ibid.). On the one hand schemata are relative stable across time and on the other hand, they are adaptive and fit themselves to new material (Wagoner, 2013, p. 559). In this way, past is carried forward and adjusted to the structure of the present situation (Wagoner, 2017).

The most fundamental way in which memory images come into being is through schematic organization (as seen in for example habit) (ibid.). However according to Bartlett, remembering is much more than that as it involves creating a discontinuity in the stream of actions, in order to find specific information from the past (Wagoner, 2013, p. 560). Thus, schemata are not just an unchangeable matter but can be changed according to demands of the present (Wagoner, 2017). Bartlett names this process as a “*turning around upon schemata and constructing them afresh*” (Bartlett, 1932, p. 206, as cited in Wagoner, 2017). This process is involved in any higher mental activity and shows how people are capable of reflecting on, as well as controlling, their own activity, attuning their activity and discovering new ways of action (Wagoner, 2017). It is a process conducted by using one schema in order to check the action of another schema, causing the ‘turning around’ where material is put into a new setting. For example, when I was introduced to social psychology at my first year in university, I used the organization of a zoo to describe the similarities and differences between the different traditions. Thus, the material from one setting (social theory) was put into a new setting (zoo) to meet the demand of the present (describing similarities and differences).

Hence, Bartlett uses the concept of schemata to elaborate the process of remembering. The reason why I have chosen to clarify this specific aspect of his theory is that, as we shall see in the following, Brown and Reavey (2014b; 2018) relate and incorporate his notion of ‘turning around’ in their memory work.

### **3.3 Difficult and painful memories**

The theoretical basis of the work of Brown and Reavey (2018) is derived from the social remembering framework, i.e. memory is treated as a social act that is interactionally performed, to activate a version of the past to conduct purpose in the present. They have a particular interest in how people experience and make sense of painful and difficult memories which they label as vital memories. I argue that the recollections of psychological abuse can be treated as vital memories.

To get a comprehension of how they conceptualised vital memories, I will start with an introduction to how Brown and Reavey (2018) provide an alternative way of understanding autobiographical memory, in which they argue that correspondence and coherence in personal memory are jointly accomplished with others in the settings where it is relevant, drawing on the sociocultural and material resources that are to hand. From this I will move on and elaborate the concept of vital memories.

#### 3.3.1 An alternative way of understanding autobiographical memory

The term autobiographical memory refers to the recollection of memories that are believed to have personal significance (Brown & Reavey, 2014b, p. 329). Research within this area stresses that, as a function of our current self, valence and the significance of a recollected event will change over time (*ibid.*). The Study of autobiographical memories focusses on how recollections of the past are shaped by the ongoing needs and projects of the present self, and with the cultural communities that shape its emergence and development (Brown & Reavey, 2018, p. 159). Many accounts of autobiographical memory hold these so-called culturally shaped life scripts, e.g. going to college, buying a house, marriage, having a child etc., which provide basis for life narratives, values, and beliefs, and help us to organise autobiographical memories (Conway & Johnson, 2012, as cited in Brown & Reavey, 2018, p. 165). Experiencing events such as psychological abuse, that do not fit into these social conventions that are normatively valued, confronts the person and challenges her in the attempt to produce a coherent life story as there is no sociocultural narrative resources available to articulate the lived experience (Brown & Reavey, 2018, p. 165).

Brown and Reavey (*ibid.*) question this way of thinking of autobiographical memory. According to them, understanding coherence (i.e. the sense of order, stability and meaning in recollected past experiences) as the outcome of applying external frameworks to the experience

of the individual represents a rather static conception of culture as a stock of pre-existing narratives, themes and norms. This contrasts with the view expressed in cultural psychology, and thus the basis of this thesis, where culture is understood as a process in continual negotiation, with attendant contradictions and resistance from the ‘members’ of the culture in question (*ibid.*). Instead of treating culture as something transmitted to us, meaning and value are outcomes of the process of the work of assembling the past into present. Brown and Reavey (*ibid.*) argue that the cultural resources people draw upon to engage in the work of establishing significance rarely provide the means of clearly fixing what a given event means here and now. Rather, culture names this process; that is, contextually bound process mobilising the past, in people’s interactions with others, and in their relations with the settings of the material world. Hence, materiality is integral to function, culture and self, and it is of these different settings that function of memories shifts accordingly (*ibid.*).

From this, Brown and Reavey (2018, p. 165) suggest a need for the analysis of the specific settings, persons and materials that are involved in the personal work or recollecting. People recollect stories about our personal past differently, depending on who they are telling the story to and with, and awareness of what could be potential consequences of how the story might be acted upon (*ibid.*, p. 166). For example, the outcome of talking about an event in a therapeutic setting can differ from the way people would tell the same event in relation to a court case (*ibid.*). Hence, in autographical memory, rather than being up to the individual to constitute and constrain, coherence and correspondence is jointly performed in the setting where it is relevant, drawing on present sociocultural and material resources (*ibid.*). As memory must be treated as a set of processes embedded in the material world, then, what is available for analyses is setting-specific acts of recollections, shaped in the social moments from available cultural resources (*ibid.*).

### 3.3.2 Vital memories

According to Brown and Reavey (2018, p. 168) certain kinds of autobiographical memories comprise difficulties for the accommodation into a coherent life narrative as these memories often imply life-changing events. Memories of this nature do not tend to falter regarding personal significance or psychological power (Brown & Reavey, 2014b, p. 329). Of course, this is not to say that these memories are always remembered in similar ways, nor that they are per-

manently destructive to personal identity. Rather, these kinds of memories will become enduring features of a personal past that will continue to be relevant over time and thus requiring management in the present (*ibid.*).

Brown and Reavey have worked with autobiographical memories among certain groups who have “troubles” with some aspects of their past or that of others they care for. These groups include adult survivors of child sexual abuse (Reavey & Brown, 2007; 2009), parents conducting life story work with their adopted children (Brown, Reavey & Brookfield, 2010), elderly users of reminiscence museum (Bendien, Brown, & Reavey, 2010) and forensic mental health users (Brown, Reavey, Kanyeredzi & Batty, 2014). In their work with these groups, Brown and Reavey (2018, p. 168) avoid using such notions of trauma and psychopathology as the intent is not to draw upon a deficit-model where psychological disturbance is conceptualised as inevitable outcome of painful events in the past. Instead, Brown and Reavey (*ibid.*) prefer to treat the participants in their studies as ordinary people who have experienced extraordinary events and who have developed ways of living with the past that are, for the majority, fit for purpose. I adopt this standpoint and do not treat the vital memories described by my participants as in some way outside of normal functioning or pathological in anyway.

Despite the (otherwise) wide diversity among these groups, Brown and Reavey (2014b, p. 329) deduce three common issues that run across these memory problems. Firstly, these memories are typically structured as a series of episodic memories and often concern a significant personal relationship which have an ongoing relevance to current self (Brown & Reavey, 2014a, p. 13). As these recollected events are crucial to a sense of self to such a degree that they come to appear as a defining feature of life, Brown and Reavey (2014b, p. 329) refer to these recollections as *vital memories*. These vital memories are difficult to manage and can be threatening and destabilising while at the same time felt as utterly necessary. With these kinds of memories, one cannot simply choose to remember or to forget. Instead, such memories require considerable and ongoing work and can endure over the course of one’s life (*ibid.*). For example, adult survivors of child sexual abuse have to manage conflicts on the memories of past events, along with the significance this has for their current sense of agency (Reavey & Brown, 2007; 2009).

Secondly, when recollecting vital memories, usually there are strong normative constraints that the memories need to be oriented to (Brown & Reavey, 2014a, p. 13). These constraints can stretch from cultural expectations around meaning and significance of what is remembered to ethical norms about what ought or ought not to be recalled. For example, a “victim” status regarding memories of abuse (Reavey & Brown, 2007; 2009), or the responsibility of adoptive parents to protect their adopted child from hearing the full details of difficult events from earlier life.

Thirdly, settings and practices tend to mediate remembering along defined lines (Brown & Reavey, 2014a, p. 13). For example, the prior personal and sexual relationships of patients in secure forensic mental health care settings are taken to be not relevant to their current situations, and thus are expected to be ‘parked’ until they leave the secure care.

Together, these elements constitute vital memories. They are memories that a) are structured as a series of episodic memories and often concerning a significant personal relationship b) are crucial to a sense of self in present, c) require considerable and ongoing work, d) are shaped by available cultural resources such as expectations and norms, and e) tend to be mediated along settings and practices. As we shall see in the following section, Brown and Reavey (2009, p. 467) claim another characteristic of these kinds of memory; instead of being “completed”, there will continue to be elements of *ambiguity* that persists in all attempts to recollect past experiences.

### 3.3.3 Ambiguity

As difficult and painful events may contain a range of complex feelings as well as multiple layers of contradictory meaning, a considerable amount of time can be spent on compressing multiple episodes into particular scenes, shifting in perspective, and relating to ambivalence around feelings and intentions of self as well as others (Brown & Reavey, 2018, p. 168). As time goes by, these characteristics of vital memories are likely to become more diffused as they are turned upon in retelling; thus, sorting out what happened, and the consequences hereof can become a lifelong issue (*ibid.*). For example, adult survivors of child sexual abuse will continue to struggle to find ways of making sense in which their experiences in the past impacts their present life (Reavey & Brown, 2007, p. 18). As the ‘truth’ of memory is continually met with demands of the present, and thus transforms its meaning, this struggle results in a constant battle

of questions of agency and ambivalence towards their own responsibility. In this way, the adult survivor is left with the task of having to describe and interpret past events. Brown and Reavey (2007, p. 18) argue that the ambivalence, ambiguity and dilemmas that many adult survivors of child sexual abuse experience needs to be understood within the cultural landscape which is highly influenced by cultural ideas of remembering. That is, the adult survivor's interpretation of her actions in past is saturated in collectivised tales of what it means to be a victim, which among others includes the notion that a 'real' victim never enjoys aspects of her abuse (Reavey & Brown, 2007; 2009).

Moreover, Brown and Reavey (2018, p. 159) claim that maintaining uncertain correspondence enables a higher and more flexible coherence because memory discrepancies or ambiguities can serve as *productive* for the ongoing negotiation of the self in the present (*ibid.*). The proportions that emerge from vital memories (statements of what happened and the relevance and importance for the present) are neither true nor false. Rather they are realised as such in how people dispose of ambiguity and thereby settle on how they ought to orient to the recollection in question (*ibid.*, p. 169). This perspective is consistent with Halbwachs' notion of not considering the composited memory images as 'false' but rather as effective ways of retaining the general idea of the past (Wagoner, 2015).

People who struggle with vital memories typically spend a considerable time reflecting on both *what* they remember and the ways in which they *ought to* remember (Brown & Reavey, 2014b, p. 331). To understand this relationship between agency and memory, Brown and Reavey (*ibid.*) refer to Bartlett's (1932) notions about 'turning around' to describe how people reflect upon the organisation of past experiences - and in so doing interruption of creation pauses in how memory informs current activities. With this Brown and Reavey (*ibid.*) argue that instead of treating agency as something that people either fully possess or have lost, agency expands or dilates according to people's capacity for such 'turning around'.

Thus, reflecting on the past not necessary means that the past is organised in a clear order or that it is expressed as autonomy or freedom. Experiencing difficult and painful events (for example child sexual abuse) may cause a regular reflecting on the episodes, deriving complex and contradictory feelings about the involvement of the violator as well as one's own. This may include struggles of determining one's own choices as well as the attribution about the violator's intentions. Instead of understanding such kind of ambivalence as an obstacle in achieving

settlements with the past, Brown and Reavey (2014b, p. 330) argue that ambivalence in some circumstances can be understood as a powerful resource. Refusing to determine definitions and intentions of what happened allows a space between past and present to be open in which difficult questions of personal capacities and moral character can be reformulated. In this way, agency is to understand the ambivalence that people can feel about the past.

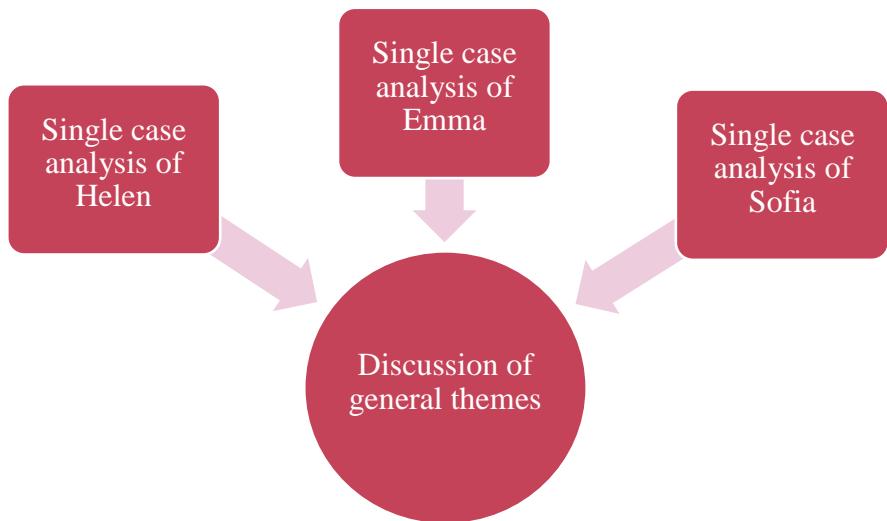
With this presentation of the theoretical framework of this study, we are now ready to begin the analysis of the three cases. I will use the theoretical perspectives presented in the analysis as well as in the discussion of the findings from the interview with Helen, Emma and Sofia, looking for how each of them manages and makes sense of their memories of psychological abuse.

---

## 4.0 ANALYSIS

The analysis is divided in two parts. The first part is composed of three, distinct single case analysis in which I pay close attention to each participant's management and sense-making of their memories, presenting the wholeness of each individual case. In effect, I organise this part in three stages. The first stage is an introduction of the participant and her background. The second stage is a summary of the experiences with psychological abuse. With this summary, we will gain a comprehension of the dynamics in the relationship and how the psychological abuse unfolds itself on a general level. In the third stage, I will extract examples from the interview to display how the participant manages and make sense of her memories. In this stage, I show how recollections of psychological abuse can be treated as vital memories by relating the data to the theoretical work of Brown and Reavey (2018).

From here, I will compare the findings from each case, discussing similarities and differences across the cases in relation to how the participants across the cases manage and make sense of their memories of psychological abuse (see Figure 8).



*Figure 8: Structure of analysis*

In this way, generalisation becomes a matter of how other young women who likewise have been subjected to psychological abuse from ex-partners in similar manner and in similar context potentially manage and make sense of their recollections. Thus, I keep an idiographic focus while at the same time generalising by identifying the general in the unique.

#### 4.1 Case analysis of Helen

Helen is a 19-year-old woman who was born and raised in a suburb of Zealand, Denmark. At present, Helen is taking a sabbatical year, working to save up for her future life as a student at university. She shares an apartment with a friend in a bigger city in Denmark. Helen is the oldest of four siblings in a nuclear family; however, she believes it to be dysfunctional as they often argue with each other, including Helen and her mother.

Helen's experiences with psychological abuse stem from her previous relationship with her ex-partner with whom she was in a relationship with for three and a half years. They met each other in high school and fell in love as 16-year-olds. Just before finishing high school they decided to move out of home together, and for approximately one year they lived together as domestic partners in the apartment Helen currently lives in. Helen ended the relationship three month before the interview was conducted.

#### 4.1.1 Experiences with psychological abuse

Helen and her ex-partner were best friends for approximately half a year before they became partners. As they were in same grade in high school, they had several mutual friends. In the second year, Helen's ex-partner was diagnosed with cancer and received chemotherapy, radiation therapy and a surgery. At the same time, Helen says she struggled with stress and a severe depression. After a year, the ex-partner had recovered, however according to Helen, this difficult period led to the start of the psychological abuse. After his illness, the two of them spent a lot of time together, withdrawing themselves from their previous social life. As Helen's ex-partner became depressed after the course of illness, Helen took the responsibility not only for domestic duties such as cooking, grocery shopping and laundry, but also for his school work, and making sure that he did not lie in bed late.

Helen describes how the ex-partner became mentally deranged; she explains how he in no time would change from having a friendly smile and then suddenly, "*he had these eyes, like indicating, I will hurt you in some way*". In these situations, it did not matter what Helen said or how she behaved, he would keep on being angry, insulting her. Sometimes he would apologise, and since Helen was not used to see him like that, she forgave him. However, he kept on with a coarse language, calling her "*trashy slut*" or "*stupid idiot*" and laughed about it.

Helen's ex-partner was jealous of her other male friends, and if she visited a friend and slept at his place, he would become angry, refusing to talk to her for several days before they would end up arguing. When they had an argument, sometimes Helen would become scared of him, running away from home (i.e. home of their parents and, later on, their own apartment). And whenever Helen apologised for something she only realised after their argument, the ex-partner would become very insistent on dwelling on Helen's mistake "*like it was the biggest mistake ever*". Helen describes how everything she said was demeaned by him, even after the break up, as "*everything coming out of my mouth when we had a conversation, he either made some kind of faces or made negative comments in some way*". Helen describes this as an ongoing criticism of her ambitions and plans for her future.

In Helen's case, her ex-partner was physically violent towards her as well. On one occasion, he became very angry and took a choke hold on her. Even though this was a one-time incident, several times, he would hurl things such as pillows and a mistletoe at Helen and doors slammed. In outbursts of rage, he once smashed Helen's make-up, and punched a hole in the

wall with his fist. Moreover, Helen's ex-partner misused his knowledge of Helen's ADHD, saying "*like I couldn't perceive reality as it really was because I had ADHD or something*" and he accused her for things which, according to Helen, differ so much from her personality, that she did not have the energy to stick up for herself. This misusing and blaming made Helen unsure whether she was "*totally fucked up*" and if she was "*the one who had made mistakes or the one who always was late or the one who didn't have everything under control and the one to blame for a row or something like that*".

Helen says that the abusive behaviour of her ex-partner intensified during the relationship, going from bad to worse. In the end of their relationship, Helen avoided their apartment, staying at her father's work after school, doing her homework there instead of home. She broke up with him after three years, and he moved out the apartment.

Hence, in Helen's case, the psychological abuse ranged from expressive aggression (name calling; degradative and humiliating behaviour; acting angry in ways that Helen found frightening) externalising jealousy (of Helen's male friends), exploitations of her vulnerability (ADHD), gaslighting (making Helen question her own perception of reality by making her doubt whether she was the one to blame) and physical violence (choke hold; throwing things).

#### 4.1.2 Managing and sensemaking in memories

This section is divided into five subsections based on extracts from the interview with Helen, each examining Helen's sensemaking and managing of what happened in the past. In the end, I will make a short description of my own impression. In the following extract we see how Helen describes how she feels sorry for as well as superior to her ex-partner.

1)

*... but at the same time, I feel, I don't know why, but I feel like a bit superior to him because he managed our break-up and stuff like that so badly, cheating on me and everything. And then... In that respect I feel, I feel like... I feel sorry for him, actually. (...) Actually, this has been a huge problem because after we broke up half the time I just thought about how sad I felt for him because you know, he did not feel well. Because that was the reason why he had been like that, of course. So, I don't think that I gave myself the time to feel sorry for myself too (laughs).*

[later in the interview]

*Yeah. Yeah, but I just think it is because that I for some reason have thought that I was very, very sorry for X (ex-partner) like. And, from thinking that I had to take care of him, at present I have thought, well now I can't take care of you anymore and I feel sorry for you. Like, that is why I feel better than you do-ish in some way... Because you did not feel well. So, I haven't, I haven't like, yeah, I haven't felt like... I haven't felt as... Also, because I wanted to break up, and he too wanted that but like it was I who started that process and stuff like that. And then I just don't think I have felt that... like as I was the one who was broken up with and then being sad because of that in some way. Not that he seemed sorry either but... Yeah, in that way I just see myself as a better person. I felt I managed the break-up better than him, like I behaved well. (...) And I think that is why I feel superior.*

[later in the interview]

*I have treated him with respect and I haven't yelled and screamed at him and I haven't talked to him- in a coarse language and I haven't said things which I considered to as I knew it would hurt him. And I haven't been cheating on him or lied to him or... Like I feel I have been honest and behaved well. (...) I don't know I just think it's important (laughs). So, in that sense I am just pleased with my way of handling this because I have really been tempted to say something mean but I haven't done that (laughing). And like, that I am pleased with.*

Figure 9: Extract of interview with Helen

In these examples, we see how Helen positions herself as behaving better than her ex-partner and how she “*feels like a bit superior to him*”. According to Helen, these feelings are partly caused by her former concerns for his well-being. As mentioned, Helen spent a great amount of time taking care of her ex-partner due to his illness and the following depression. And when they broke up, she did not have to care for him, leaving Helen with a feeling of acceptance of “*now I can't take care of you anymore*”. Instead, Helen began to feel superior to her ex-partner. At the same time, however, Helen too displays a sense of ambivalence when she problematises this former concern as she believes these feelings have taken up so much of her time that she didn’t had the energy to take care of her own feelings.

Of interest here is how the ambivalence of Helen can be understood as a resource, as this has opened up a space between past and present in which Helen can reformulate her personal capacities and moral character. Despite Helen expressing doubts regarding being predisposed

due to her own personality (as we shall see later on), the recalling of psychological abuse causes Helen to reflect upon her agency in the past, i.e. how she was honest, well-behaved and loyal despite the circumstances. These memories of psychological abuse become highly relevant for Helen's sense of self in present as, from her experiences, she has become aware of her own values in how one should behave, i.e. "*I just think it's important*" – and Helen is "*pleased with*" how she behaved.

2)

*There has been some. But like, I have just completely forgotten this because I thought... Well, at that time I was just very sad about a row we have had, and that it was my fault and such... I had to go home early for sleeping and then later that night... Or was it that night... There was a night where I slept home at my best friend, there he had knocked a hole in the wall with his fist where... I wasn't there but he had just done it.*

Figure 10: Extract of interview with Helen

The dominant feature in this memory is the ex-partner's violent behaviour, i.e. "*he had knocked a hole in the wall with his fist*". I have chosen to include this extract because it reveals two salient aspects of the interview with Helen. Firstly, several times during the interview, when Helen explained her experiences with psychological abuse, she hesitates and seems unsure whether she mixed together recollections of episodes in the past. As this example reveals, Helen is uncertain whether she confounds two distinct incidents of her ex-partners aggressive behaviour, i.e. "*Or was it that night*". Following Brown and Reavey (2018) such uncertainty is indeed a characteristic of vital memories. Compressing multiple episode into particular scenes often takes up a considerable amount of time for people who deal with difficult and painful memories, which leads to an uncertainty regarding what happened, when did it happen etc. And as we can see, this appears to be the case with Helen too. Halbwachs (Wagoner, 2015, p. 145) too describes how people's salient memories often are a combination of several episodes. To him, such consolidation of memories into a composite image should not be treated as 'false', but as an effective way of retaining a general idea. Thus, in Helen's case, her recollection of the episode when her ex-partner knocked a hole in the wall can be treated as a kind of summery of several episodes of psychological abuse.

Secondly, in this example, Helen says that she had “*completely forgotten*” this episode where her ex-partner became aggressive – at least, until I ask her. As with the confounding of episodes in the past, this style of recalling during the interview occurs several times. However, this might not be that peculiar, as, according to Brown and Reavey (2018), recollecting is a joint performance in which the setting is also relevant. In this way, Helen remembers novel episodes or incidences *when being asked* to reflect upon it in a *setting with the primary purpose of her to recall* (i.e. the interview setting) and elaborate her memories of psychological abuse. And as we shall see in the following extracts, participating in the NGO has a similar impact upon Helen’s recollections of psychological abuse.

3)

*So, I think the first time I like tell about these things, I didn’t explain all of it because it grows on me and then I am like God, now I remember the things he had done.*

[later in the interview]

*I think like, I don’t think that initially when I talked about, then I didn’t relate it to psychological abuse. (...) And then gradually I have realised how like severe it is. But after I have joined X (NGO) and we have talked about it there, I think it has been different experience because the majority of other people mostly care about the fact that he cheated on me.*

[later in the interview]

*Mmh, I feel like... At one hand I feel super and that is how I feel most of the time and that is also why I enjoy being in X (NGO) like... Like, we have a lot in common all of us. And then at the other hand, I feel like.... I have such a different life in some way. Like I feel... I just feel that I have very lucky with everything. I feel I have had... Sure, I too have had a super dysfunctional family but nevertheless I feel I have had a nuclear family. I feel, I don’t feel there has been... Like of course you can’t say that you must have some kind of dad who is like this or something like that, but I just feel... I don’t know and it is everywhere, it is not like that. I just feel... I just feel it is peculiar that all of us who come from so different backgrounds... Like this is our common thing. And it is a big deal. To us. I just think it is strange.*

Figure 11: Extract of interview with Helen

In these three extracts, Helen describes how her recollections of psychological abuse is an on-going project, i.e. it “*grows on*” her when she talked with people who likewise have experiences with psychological abuse. Besides remembering “*things he has done*” in the past, Helen realised the severity of the abuse when she talks with others who can relate to such matters. In this sense, Helen’s personal memory is not just up to her, as individual, to constitute and sustain. Rather it is a social act, performed in settings where the recalling about such matters is relevant, whether it be the interview setting with me or the group sessions in the NGO. From the perspective of Halbwachs, the activity of remembering draws on the resources that become available when people place themselves in the perspective on the group; for instance, the individual members of a group may draw upon the recollections of others from the group (Middleton & Brown, 2005). When Helen explains how she comes to realise the magnitude of her experiences when participating in the NGO, she draws on the perspective of others, and according to Halbwachs (Wagoner, 2015, p. 145), this is due to the collective framework that operates in the group – a framework that provides Helen as well as the other members a prototype (or a model) for what is means to be subjected to psychological abuse.

Furthermore, following Brown and Reavey’s (2014a) notion that vital memories tend to be oriented towards strong normative constraints (i.e. cultural expectations around meaning and ethical norms about what ought to be and not to be remembered), it is possible that Helen’s recalling of her memories of psychological abuse would differ in other settings. This is very likely the case with Helen as she, in this extract, displays an idea of society’s image of women who have been subjected to psychological abuse. In the last of the three examples, Helen states that she feels lucky being of a nuclear family (dysfunctional, though), thus indicating how she has a certain belief about who would end up in an abusive relationship and who would not. And when she ends up in an abusive relationship either way, she is left with a feeling of ambiguity, i.e. “*I just feel it is peculiar that all of us who come from so different background... Like this is our common thing*”. And even though Helen enjoys participating in the NGO, she believes this commonality “*is strange*”. This ambiguity can be interpreted as a dilemma between, on the one hand, culturally-driven normative ideas of that it’s only a certain kind of women who stays in abusive relationship due to a troubled background; and on the other hand, the actual experiences of Helen who doesn’t perceive herself as belonging to this culturally-shaped category of abused women.

*And I feel like after this I am more and more certain that of course sometimes I got my facts wrong but like... some of it has not been my fault or is something I can't blame myself for. And in some way, it is nice to... Like it has been one of the positive things coming out of it.*

[later in the interview]

*I don't know whether this is more a question for you. But I have always wondered whether there is... Also, after all the things we have talked about in X (NGO), does this actually happen for everybody, or are you like... predisposed?*

[later in the interview]

*But that's it, I just think like, that is the only thing plaguing me in some way. I feel like... I feel that in some way I have been put into a pigeonhole that I don't belong in whatsoever and then at the same time a place which I nevertheless belong to-ish. Like...*

[later in the interview]

*... I just think like okay Helen you must be very aware... Apparently there is something about you (chuckles). You... You do something. You are inclined to something. Or... Something like that. If it is the same for some time, then you will get use to some stuff which you have to break the habit of. But I feel... I think there is something with my personality which is... Yeah, which is like if X (ex-partner) has had another partner who was not like that, then it would never have happened.*

Figure 12: Extract of interview with Helen

Helen claims that she now has become “*more and more certain*” that she is not to be blamed for the psychological abuse; thus, Helen’s recollection of the psychological abuse still requires ongoing work regarding her own agency, i.e. questions of her own responsibility. According to Helen, this insight “*has been one of the positive things coming out of it*”.

However, Helen still holds ambivalence regarding her agency; at present, she is still uncertain whether “*something about*” her makes her inclined towards being in a psychological abusive relationship. In this way, Helen’s memories of psychological abuse have turned out to be central to her sense of self to such a degree that they come to appear as defining features of her personality. As Helen struggles with doubts of whether one can be predisposed (and in this case, herself included), she is questioning not only her own agency in experiences in the past,

but also her agency in the present. This doubt includes a feeling of being “*put into a pigeonhole*” that she does not belong to but at the same time “*a place which I nevertheless belong to-ish*”. This feeling of being in a “*pigeonhole*” is similar to what we saw in the former extract, where Helen displays a belief that certain kinds of women stay in abusive relationships.

5)

*And then... Yeah, I told it to my friends in like a causal way, like the group with X (ex-partner), and there is this guy named X (friend) and one named X (friend), we were like best friends. This, I said it like... We were at X (event) and then we talked about it, and then I said, well this I have been subjected to as well. And I said it like... As a very normal thing and I think the reason why is because I can't really cope with it as a severe thing or like a serious subject of conversation or something like that. And then it was told in this tone, and because it is said in that way, people don't really ask about it. They are like surprised and then they are like, hmm well okay then. And then it is like, then you move on. And then I have still managed to be honest about everything, I don't have any profound secret, but at the same time it is not like, I must tell you something. And now we must sit and talk about it. So, I don't think I can manage stuff like that.*

Figure 13: Extract of interview with Helen

In this example, Helen refers to an incident where she was raped in her first year of high school (not by her ex-partner but by a former friend). The example is an extract from a point during the interview where Helen explains how she in general prefers to manage difficult memories, comparing this example with how she manages her experiences with psychological abuse. As we see, Helen prefers to manage difficult and painful memories “*in a causal way*” and “*as a very normal thing*” because when explaining “*in this tone*” she does not hide any profound secrets but at the same time she avoids questions by those she tells it to.

I have chosen this extract because what Helen explains about her way of handling the past is consistent with the observations I made myself during the interview. I noticed that Helen often laughed or chuckled when describing and elaborating her memories of psychological abuse – as Helen seemed pleased with the interview situation (to me at least), I do not interpret this style as nervous or strained in any way. Instead, I do believe this to be Helen’s general style

when recollecting difficult and painful memories. And it seems very likely to interpret this laughing or chuckling in relation to Helen's way of managing memories "*in a casual way*".

Helen claims that she "*really can't cope with it as a severe thing or like a serious subject of conversation*". As we have seen elsewhere in this analysis, when Helen talks about the psychological abuse to outsiders (i.e. friends who do not have experiences with psychological abuse), these people mostly care about how her ex-partner has cheated on her (which according to Helen is a minor aspect of her experiences). In contrast, when Helen participates in the NGO and takes examples from people who likewise deal with memories of psychological abuse, she realises the severity of the incidences in her own past. Once again, Helen's handling of the past is shaped by the setting and by the people she interacts with.

Furthermore, in this example, Helen claims that by discussing her experiences "*as a very normal thing*" she manages to "*to be honest about everything*". This call for honesty relates to what we already know about Helen's reflections about personal capacities and moral character (i.e. being honest), which for her become constitutive aspects of herself.

## 6) Observations

The interview was conducted in Helen's kitchen and during the interview, she seemed pleased with the situation. Helen answered my questions exhaustively and I got the feeling that Helen beforehand had considered several issues to describe, including her thoughts about whether she is predisposed for being in a psychologically abusive relationship. As mentioned, I noticed that Helen often laughed or chuckled when describing difficult and painful memories. Once in a while she took long pauses to reflect on my questions before answering. I wonder whether Helen's style of recalling (i.e. laughing and pauses) is a reflection of Helen's young age – additionally, the fact that the interview took place 'only' three months after Helen broke up with her ex-partner, suggests Helen is still only beginning the phase of reflecting back on her memories.

#### 4.1.3 Summing up

In this case analysis of Helen, we see how Helen's experiences with psychological abuse includes expressive aggression, externalising of jealousy, exploitations of her vulnerability, gaslighting and physical violence. By treating Helen's recalling as vital memories, I have made clear how the memories at present still requires ongoing work; Helen struggles with compressing multiple episodes of abuse into particular scenes, and she reflects upon her own agency in the past. Helen's memory work is shaped by culturally-driven normative ideas regarding which kind of women become subjected to psychological violence, whether a certain kind of background or a certain type of personality make one more inclined towards being in abusive relationships. Ambivalence can be understood as a resource, and this has allowed a space for Helen in which she can reformulate her personal capacities and moral character. Helen's personal memory is not just up to her as an individual to constitute and sustain. Instead, it is a joint performance in relevant settings where Helen discovers new aspects on the psychological abuse. This is particularly the case with the NGO; this group provides Helen with a collective framework for how to manage her memories.

## **4.2 Case analysis of Emma**

Emma is 23 years old and is born and raised in a smaller town in the south of Zealand, Denmark. Currently Emma has two different jobs, volunteers as a “alumni person” at the NGO, and lives in her own apartment in a bigger city in Denmark. Emma is an only child and was raised partly by her mother. As Emma’s mother has been mentally unstable since Emma was a small child, the two of them have been in a parallel placement with a foster family, where they lived in one part of a house and the foster family in the other part. From time to time, the foster family functioned as Emma’s parents, whenever Emma’s mother did not have the energy due to her mental unstableness. According to Emma, most of the time, this family constellation worked well, even though she sometimes felt a pressure from her foster family regarding how to be and behave.

Six years before this interview was conducted, Emma was in a psychologically abusive relationship from when she was 15 to 17 years old. She started dating her ex-partner in ninth

grade and she ended the relationship in the second year in high school. Emma never lived together with her ex-partner; however, she spent most of her time while in the relationship at the house of her - at the time - family-in-law.

#### 4.2.1 Experiences with psychological abuse

Emma's ex-partner was transferred to her school in eighth grade. According to Emma, she had “*long beautiful hair and some pretty features and at the same time I was a very insecure girl. I was intelligent but insecure. And apparently, this was a good choice for him*”. And even though Emma was not attracted to him, she was desperate to have a partner, and after they had flirted for half a year, they became partners. This turned out to be a psychological abusive relationship for approximately two and a half years. Emma describes her experiences with psychological abuse as many, minor issues which turned into a massive problem that, in the end, wore her out completely. She describes this as “*pancakes, like very thin with a large surface and then one is put on top on another and another one on top on that and then suddenly you have a huge, huge pile of problems slash pancakes*”.

To Emma, the psychological abuse was a matter of her ex-partner's demeaning behaviour. Whether she did homework or played games or wore clothes she believed him to like, he would provoke and tease her, comment on her person, interests, or behaviour in a negative sense. The ex-partner attempted to control the way Emma looked and what she wore, accusing her of not looking sexy enough and at the same time of being too sexy looking. At one point, he humiliated her in public by hitching up in Emma's miniskirt while she stood in front of his house with cars driving by on a main road to make sure that she wore a pair of shorts underneath.

Controlling was a big part of their relationship. Emma was not allowed to have male friends, nor to spend time with the few female friends she had at that time, as “*because X (ex-partner) slowly required more and more of my time*”. Emma should stay at his place all the time, so he, according to Emma, “*could make use of me if he needed company or felt like talking or having sex*”. The relationship was very intense, and Emma felt that he attempted to isolate her from her general surroundings. If Emma decided to spend a night with a (female) friend, he started guilt tripping, accusing her of being mean because she would rather spend time with her friend instead of him. Once he kept on texting Emma when she visited a friend, slowly intensifying the text correspondence from being sweet to guilt tripping and in the end calling and

harassing Emma, who had to disguise this in front of her friend because she found it so humiliating.

In Emma's case, she was subjected to sexual abuse by her ex-partner. He repeatedly violated her sexually, physically forcing her to have sex with him without Emma's consent. He would demand her to do things sexually, ignored "*different versions of no*" and neglected Emma's pain. According to Emma, this sexual repression contributed to her dyspareunia<sup>2</sup> which she still at present struggles with. Emma's ex-partner misused this vulnerability, claiming that "*no one besides me can love you because you cannot offer a person what he wants, intimately*" and made it out as he was Emma's rescuer. In general, Emma was slowly convinced that she was insane, drawing the conclusion that she was "*such a lousy partner*" and "*a lousy human in some way*". And whenever Emma tried to argue against this, he managed to convince her that he was right, and she was wrong. Emma describes how she occasionally turned "*the situation upside down*", becoming psychological aggressive towards him, utilising "*some of his behaviour patterns and used them against him and guilt tripped him...*" in a "*desperate attempt to escape a situation*" she disliked.

During the two years, Emma became more and more sure "*that something was wrong*" and she left him, because she was "*so devastated*" and because "*I did understand that one should not be sad all the time*".

Thus, Emma's experiences with psychological abuse include expressive aggression (humiliating and degrading behaviour); coercive control (limiting Emma's access to friends and her general surroundings); sexual abuse (physically forcing Emma to have sex with him without her consent), control; (of Emma's look and clothes) exploitation of Emma's vulnerability (dyspareunia); and gaslighting (making Emma question her own sense of reality by convincing her that she was a "lousy" partner and human and that he was the only one she ever would be with).

---

<sup>2</sup> Dyspareunia: Persistent or perennial genital pain that occurs before, during or after intercourse (Løkkegaard, 2017).

#### 4.2.2 Managing and sensemaking of memories

This section is divided into five subsections with extracts from the interview with Emma. In the end, I will make a short description of my own impression. In the first extract, we see how Emma reasons why she ended up in a psychological abusive relationship.

1)

*I didn't know how to be partners, I didn't know how to be intimate with another person. I didn't understand this and to a great extend I let him taking the control of how things should be. The knowledge I had about how to be partner was like from medias and pop culture and stuff like that... and unfortunately this also led to that he could make a lot of decisions. And, to a great extent, I let him do it...*

[later in the interview]

*So, I was not because I was all by myself, but I was convinced that this is how love is. This is how you are partners. He knows more about this than I do because I didn't have any insight from home. So maybe, it is me who is wrong or maybe, really, it is just me who has odd expectations. And I must, I must make sure to honour him and this relationship...*

Figure 14: Extract of interview with Emma

I have chosen to include this extract as an example of how Emma during the interview spent time on reasoning why she ended up in the relationship in the first place and why she stayed with him for two and a half years. In these two examples, Emma explains how the knowledge she had about “*how to be intimate with another person*” came from media and from pop culture and that she “*didn't have any insight from home*” regarding love and relationships.

What is at stake here is the notion of what is normatively accepted in romantic relationships. When Emma was in the abusive relationship, her boundaries got pushed and eventually became neutralised. According to Emma, her ignorance (regarding love and relationships) caused her to let her ex-partner control the situation and how they were together as a couple as “*he knows more about this than I do*”. At the same time, she came to believe herself and her own expectations to be wrong. What we see here is how Emma manages her memories by reflecting on her own agency in the past, searching for explanations of why she behaved as she did.

After the break-up, Emma reflects on these experiences from the outside with a clearer normative perspective regarding what is acceptable and not acceptable in romantic relationships, and a contradiction comes into light. From the work of Brown and Reavey (and Bartlett), we know that remembering is a social and material situated activity. Thus, the way Emma recalls and reflects on her memories is highly influenced by the social setting – and since she currently participates in the NGO, her memories will be affected by the normative perspectives that are present there (i.e. what is acceptable in a romantic relationship). Moreover, from Halbwachs perspective, this normative perspective of Emma's can be treated as a collective framework of the NGO that is present in Emma's handling of her memories. Participating in the NGO means that Emma is part of a group that provides a framework of images and meanings regarding how a romantic relationship ought to be (and not to be). In other words, when being in the group, Emma's recollection of psychological abuse is centred around a common-sense mentality in relation to love and partnerships – and by this, a negotiation of normative boundaries arise. Thus, when re-interpreting her past from this standpoint, different features and dilemmas arise. Indeed, as we shall see later on, Emma's managing of her memories is highly governed by this collective framework in the NGO.

2)

*Sometimes I wish he would have been physically violent towards me because then I think it would have been, I had clear understanding that you must not hurt each other physically. Then it is domestic violence and you should not be in that kind of relationship. And he didn't, and I think he also knew. That he in some way, value-wise, was raised not to beat one's partner, that real men do not beat up women. But... then he could do other kinds of bullshit.*

[later in the interview]

*Among other things, this is also the reason why I participate in this interview because there is no doubt, not for a second, that if nobody studies this, damn then we don't move on. And as I mentioned before, if just X (ex-partner) had been physically violent towards me. If we just have had a row, like a big one, and it was very rare that we had like dramatic rows, because he preferred to keep it at a low level, so it appears civilised. But if he had beaten me, if he had slapped my face, if he had taken hold of my arm, if he had done anything, then I would have walked out. Because I like, again, I was intelligent, I was brought up to, like from home, from*

*school, never to beat each other. If grown-ups are violent towards their children, then the children will be removed, if partners beat each other, then you break up, it is not like... You should not put up with domestic violence, so if someone had said to me, by the way... psychological abuse. Of course, I know that you should not yell at each other all the time. But we didn't.*

Figure 15: Extract of interview with Emma

As we have already seen, Emma reasons why she was in a psychological abusive relationship by referring to her lack of knowledge of how to be partners and how this affected her agency in the past. In this extract, Emma elaborates this by claiming that if she had experienced domestic violence and her ex-partner had beaten her up, then she would have left because she “*was brought up*” with a clear notion of “*you must not hurt each other physically*”. Whether this would have been the case, we do not know; but what is essential here is how Emma wishes that “*he would have been physically violent*”. In this way, she states a gab of knowledge in contemporary society regarding what counts as violence and abuse and what does not. Once again, this relates to Emma’s negotiation of normative boundaries.

Moreover, in the last example, Emma explains that she decided to participate in this interview with me, because “*if nobody studies this, damn, then we don’t move on*”. In the end of the interview (not included here), Emma describes how she, through her voluntary work as an “alumni person” at the NGO, has participated in several debates, campaigns, and festivals as a front figure in the fight against psychological abuse by educating and guiding young people. To manage her past with psychological abuse, Emma engages in the work of spreading the word about the phenomenon (by being “alumni person” and a front figure as well as by participating in the interview with me). Emma does so because she believes that the reason why she ended up in a psychologically abusive relationship was because of her lack of knowledge about this subject, as abuse for her only had only been presented as physical violence.

I would like to point out another feature in this extract that I notice during the interview with Emma. She often referred to herself as an intelligent woman, or as we see in this example “*I was intelligent*”. As we shall see in the following extract, this sense of self can be related to how Emma had struggled with feelings of frustration in relation to why she stayed.

3)

*Yeah, well it has helped a lot. So much. Especially because I do think, why did I stay with him. Why was I with him for two and a half years when he clearly was such an idiot. (...) I think it*

*makes so much sense with this triangle. So, yeah, I have... It has been very sensemaking, X (NGO) has given me a lot, a lot of sensemaking.*

[later in the interview]

*Mmh, instead of just saying, well I have been subjected to psychological abuse because I met a fool and that was just unfortunate, and I stayed with him because I was stupid. Because you know that, I was not stupid, I am not stupid. I am fairly well-functioning and fairly intellectual and fairly critical and fairly... Like I have a lot of intelligent-wise qualities, so why the hell did a stayed with him. (...) Really, you can have these thoughts for many years and not understand. So, at sudden getting this victim-rescuer-violator triangle, well it makes sense because... He violated me and then he rescued me and then he himself was a victim I should rescue. So, everything, the dynamics between these three roles made one super confused...*

[later in the interview]

*So, X (NGO) has provided an understating of that I might not have been such an idiot as I sometimes blame myself for being. Because there is some fine... Like it makes sense why I put up with so much because he did it in a certain way.*

[later in the interview]

*So, me myself, I think I have been able to reconcile myself to my life story even more and I have been able to... I have a language explaining what I have experienced and an understanding for the things I have experienced. (...) One thing is to have tool to use for your own situation but to understand the mechanisms behind, it gives you so much.*

*Figure 16: Extract of interview with Emma*

Overall, these four examples clearly provide an insight into how Emma's memories of psychological abuse have a significance for her current sense of self. When Emma explains how she should avoid viewing her experiences as caused by her being a fool or stupid, she also indicates that she this is what she feels like – or had felt like. In present, her sense of self is then up for negotiation as she otherwise believes herself to be "*fairly well-functioning and fairly intellectual and fairly critical*". This conflict between Emma's agency in her past and how she otherwise believes herself to be has left Emma with a frustration regarding "*why the hell did I stay*

*with him*”. And as Emma states, “*you can have these thoughts for many years and not understand*”, her memories of psychological abuse require ongoing work regarding her current sense of self and agency and this work has endured over a longer period. And in this work, Emma seeks to ascribe meaning in her memories with notions of not knowing how love and relationships work due to lack of information from her family, from the media and culture as well as from contemporary societies understanding of violence and abuse.

Furthermore, in this extract, we see how the role of the attribution of responsibility plays a role in Emma’s managing of her memories. Emma makes an attribution of other and herself very clearly by stating that “*he clearly was such an idiot*” and “*I have a lot of intelligent-wise qualities*”. It is an interesting way of putting it – by attributing her ex-partner with “negative” qualities by calling him an idiot, indirectly she addresses the question of responsibility. Brown and Reavey (2018) argue that since the “truth” of vital memories are continually met with the demands of present (and thus transforms its meaning), the survivor is left with a constant battle in relation to responsibility (as seen in their studies of survivors of child sexual abuse (Brown & Reavey, 2007). And this seems to be the case for Emma as well; currently, she struggles with a frustration in relation to why she stays - and a way of handling this is to attribute the responsibility of the abuse to her ex-partner.

This extract displays how the NGO has given Emma a framework for familiarising her experiences with psychological abuse. As Halbwachs argues, personal memories are organised around collective frameworks for structuring the past that operates within each member of a social group; the group member inserts her own personal memories into a framework or a prototype afforded by the group (Reavey & Brown, 2007). And this is the case for Emma: by participating in the group sessions Emma explains how she has gained an insight into the mechanisms behind the psychological abuse, and how this has helped her to experience what she refers to as sensemaking. In other words, the group provides a normative re-interpretation of Emma’s past, giving Emma an understanding of that she “*might not have been such an idiot as I sometimes blame myself for being*”. Added to this is the peculiar coincidence that Emma herself argues that the NGO has provided her a “*language*” to understand her experiences. Because as Halbwachs argues, collective frameworks are first of all the other people that the individual interact with – and language is an important mechanism through which the individual relates her memories to a collective framework (Wagoner, 2015).

Several times during the interview, the above examples included, Emma refers to the so-called victim-rescuer-violator triangle. This is a cognitive-based technique, introduced in the NGO as a way of analysing mechanisms in abusive relationships. As effective this tool might be for Emma, treating Emma's recollections as vital memories, it then might not be the tool itself that causes the reflections and/or insights. Instead, I would argue that it is the *settings* in which the tool is introduced and utilised that mediates this sensemaking. In NGO, young women meet to tell and share their memories of psychological abuse with each other along defined lines of understanding psychological abuse as a universal phenomenon which exists in all kinds of milieus. Hence, participating in the group sessions is a relevant setting for Emma to recall and reflect on her experiences - a setting with a practice of analysing psychological abuse based on cognitive-based techniques exist that provides Emma a way of recalling, explaining and understanding her past in ways that questions her self-recrimination in relation to her own agency in the past.

I would like to make another (short) comment to Emma's referring to a cognitive-based technique. The using of such psychological categories (i.e. cognitive based techniques) in her managing and sensemaking of the past can be related to the work of Ian Hacking (1996). Hacking argues that people use available classifications in a given culture in relation to describing and understanding themselves by transforming un-differentiated emotions to known categories originated in scientific knowledge. We will leave this interesting perspective for now and come back to it in the next chapter.

4)

*It is very difficult for me to find meaning because sometimes you see people who have been subjected to psychological abuse and physical violence and then there is this stereotype image of some unintelligent woman whose hair is coloured blue and orange and pink and who has twenty piercings and who carries around lots of traumas from her family. You could say, you know I haven't had a family, a typical family constellation either but still I have had a good time. I haven't been the stereotyped image of this, I have been well-functioned. So, why was it that I ended, why was I the one who ended in a psychologically abusive relationship for so long.*

[later in the interview]

*So, it is something I have experienced myself, but I have also seen this with friends and like... In public, normal, how to put it... in society. This, it only happens for weak women or weak men, or only in patriarchal societies, or only for people who are born in July, like this is bullshit (laughs).*

Figure 17: Extract of interview with Emma

In this extract Emma seems to be explicitly grappling with society's (according to her) image of victims of psychological abuse. Emma, like Helen, struggles with feelings of ambivalence because of culturally-driven normative ideas of who will be subjected to abuse from intimate relationships and who will not. Emma is straightforward in her statements about which types of women you could expect to be in a psychological abusive relationship. According to her, there is a stereotyping image of such women as mainly unintelligent and weak with coloured hair, piercings and with a troubled background. As Emma doesn't believe herself to belong to that category, but at the same time has been subjected to psychological abuse, she feels a feeling of ambivalence regarding how to manage and make sense of her memories of psychological abuse. A way for Emma to handle this ambivalence is to question this culturally-driven assumption. She jokes about this stereotyping image, making a radical claim about how psychological abuse only happens to people born in July and then laughs about it. This shows at present Emma is working with an alternative idea, properly provided by the NGO; that is, anyone can be subjected to psychological abuse.

Here there is a clear switch from the framework in the NGO groups to a wider social idea of victims of psychological abuse. We see how Emma accepts the 'type' provided by the NGO (all kinds of women, including the strong and intelligent, can be victims) and disagrees (at least in her own case) with the 'type' formulated by the wider society (only weak and unintelligent women will be victims). Again, this categorising can be related to the work of Hacking (1996).

5)

*And for example, if he texts me regarding, at what time are you home if we have agreed to meet. Mmh, this can really, like I see red. I become like confused and I become very stressed. I will be stressed, and I become nervous and I can also feel that these two emotions are related to a response I have from when X (ex-partner) texted stuff like that I and then I can see, my present-day reaction is that I also become angry. And with my partner before X (current partner) then*

*it could happen that I just unfolded my anger and became very angry with the person, like why do you stress me or something. But at present I have become very good at understanding what is happening and then I can talk with X (partner) and say like hey, X (ex-partner) usually said stuff like that which is an attempt to guilt trip me. To hurry me up, he was displeased with me. And I feel this trigger all these emotions. And I become very angry, I feel like being angry with you right now, but that is not fair... and maybe you could use some other words.*

[later in the interview]

*There is also, like for example the missionary position. If I am sexual in a way I dislike, if my partner lies on top of me. I can be on top of him, but I can't lie in bed with the person in question on top of me because it reminds me of... It is directly related with those sexual violations and X (ex-partner) who tries to get inside me and who is heavy and who doesn't respect me if I say it hurts or ignore that I am about to cry or ignore if I say that I actually don't feel like doing it or ignores different versions of no.*

Figure 18: Extract of interview with Emma

I have chosen to include this extract because of Emma's very distinct reflections of how her memories of psychological and sexual abuse affects her present life. In the first example, Emma explains how she struggles to handle herself whenever her current partner texts her in a way that reminds her of the behaviour of her ex-partner. When this happens, Emma becomes confused, stressed and nervous and she claims that such "*emotions are related to a response I have from when X (ex-partner) texted stuff like that*". Emma explains how she subsequently (after the break-up with her ex-partner) reacted with anger too, whenever she felt a partner behaved in a similar manner. At present, Emma states that she feels more able to express her emotions to her current partner in a clear, constructive tone. She can describe how she feels, and how he could make her feel more comfortable in future situations: "*I become very angry, I feel like being angry with you right now, but that is not fair... and maybe you could use some other words*".

In the second example, Emma describes how her present love life is affected by the sexual abuse she was subjected to by her ex-partner. Specific sexual positions are "*directly related with those sexual violations*" from her past. At some point during the interview (extract not

(included here) Emma explains how she believes that she today has a healthy and well-functioning love life with her current partner, despite the fact she cannot enjoy penetrative sex and avoids doing so (which frustrates her).

So, we see how Emma's recollections of psychological and sexual abuse are difficult for her to manage in her current life; she sees "*red*" when her current partner behaves in manners that to her seems similar to her ex-partner, and she cannot be intimate in ways she would like to. Here we have a clear example on what Brown and Reavey (2018) would see at the core feature of vital memories; they are difficult and painful recollections (of psychological and sexual abuse) that appear to be threatening and destabilising. These memories affect the present life in problematic ways and have an ongoing relevance for the current self. In Emma's case, she has become aware of which particular situations trigger her negative reactions, and in time, she has developed ways of managing her emotions, either by expressing how she feels or by avoiding a situation that could trigger her.

## 6) Observations

In the interview setting, Emma and I sat on a couch in the living room of her apartment. Emma was the only participant that asked to see the interview questions prior to the interview, which I sent her a few days before we met. Emma seemed well-prepared to answer the questions, having a lot on her mind to say. I noticed how Emma at several times made use of psychological-technical terms when describing and explaining her experiences (e.g. defence mechanism, coping methods, trauma). As I am aware that Emma has an interest in psychology and reads scientific literature within this field, I interpret her language usage as a manifestation of this. Additionally, Emma volunteers as a 'alumni person' in the NGO and in that sense is used to talking about psychological abuse. This terminology is in line with how Emma otherwise manages her memories of psychological abuse, applying cognitive-based techniques in an attempt to understand the mechanisms behind her former relationship and thus re-interpret it from a new perspective.

#### 4.2.3 Summing up

Emma's experiences with psychological abuse include expressive aggression, coercive control, sexual abuse, control, exploitation of her vulnerability, and gaslighting. Emma's recollections of psychological and sexual abuse are difficult for her to manage in her current life; this is particularly the case when she is in situations similar to those she experienced in her former relationship. Emma spent a great amount of time reasoning why she ended up and stayed in the relationship, by reflecting on her own agency in past. The attribution of responsibility plays a role in Emma's managing of her past; she describes how she did not have any insight into love. Instead, she attributes the responsibility to her ex-partner as well as to the image of love presented by the wider society. Emma's recollection of psychological abuse centres around a common-sense mentality in relation to love and partnerships provided by the collective framework in the NGO. The NGO has given Emma a framework for familiarising her experiences with psychological abuse from a cognitive therapeutic framework. Emma seems to be explicitly grappling with society's image of victims of psychological abuse, struggling with feelings of ambivalence due to culturally-driven normative ideas of what 'type' of people will be subjected to abuse.

### **4.3 Case analysis of Sofia**

Sofia is the oldest of the three, being 27 years old. Sofia is originally from a suburb of Zealand, Denmark and is currently a masters student at university. She has a student job and lives by herself. Sofia says that she has a good relationship with her father, whom she believes to be wise and clever. Sofia's mother has suffered from a neurodegenerative disease since Sofia was seven which according to Sofia has resulted in struggles with OCD and eating disorders in her teenage years. As we shall see later on, Sofia relates her upbringing to her experiences with psychological abuse in her adult life.

Recently, Sofia moved from her old apartment which she had shared with her ex-partner who was psychologically abusive towards her. This relationship lasted for approximately one year. The first four months were an on-off dating period, then they lived together as domestic partners in the last nine months. Sofia ended the relationship at the age of 26, one year before this interview was conducted. Sofia is the only participant in this study that has experienced psychological abuse with more than one ex-partner; however, we agreed to focus solely on the

latest relationship as this - according to Sofia - by far has been the most distinct and severe and has impacted her the most.

#### 4.3.1 Experiences with psychological abuse

Sofia spent a great amount of time explaining how she met her ex-partner, and how the first months of their relationship were a turbulent period. She explains how from start she was “*intimidated as well as attracted by him*” because she found his attitude arrogant, yet interesting. Sofia felt that the start was overwhelming but fell in love with him and was fascinated by him “*because his was like so different from all other men*” she had met. They had a four month on/off dating relationship where she experienced a feeling of him being unreliable due to an uncertainty regarding his relationship with his ex-partner, whom he was still in contact with. Several times during the interview, Sofia explains how she, quite early in the relationship, had a feeling that something “*is just not as is should be with this guy*”. At some point during this on/off period, the ex-partner told Sofia that they had to stop seeing each other, which came as a shock to her.

After a few months, however, the ex-partner approached Sofia at her work and, even though they had a row, they started to date again. Shortly after, they became partners for nine months. Sofia explains that during the entire time, she was very much in love with him, and when times were good she felt very happy and very hopeful. However, gradually, this love turned into a fear of losing her partner which according to Sofia resulted in her letting him transgress her boundaries and a preoccupation with her own look where she allowed him to dictate what and what not to wear. Moreover, her ex-partner made indirect threats of leaving her and comparing her with his ex-partner, e.g. “*this was something my ex-partner did too, and that was the reason why I didn't feel like being with her*”. At the same time, the ex-partner was very controlling, demanding Sofia to reveal all kinds of private information to him. This includes showing photos (online) of all the people she had had sex with prior to him, which he then would disparage.

Sofia's ex-partner had unexpected rage attacks and he was absolutely indifferent regarding humiliating her in public if he felt angry. For instance, Sofia asked him to contribute to the rent for the apartment they shared since she as a student did not have the money to keep on paying for him, and “*he went berserk. Stood up, stamped his feet, yelled and cried, and there*

*were so many people*”. And even though Sofia’s ex-partner was never directly physically violent towards her, she explains how she has several memories of him being physically repulsive towards her in public. Sofia describes this as “*minor things, his body language, but I was so stung by it and it was like, then I feared him*”. Many of these incidences of physical repulsion happened in grocery stores, where her ex-partner very clearly shoved her out of his way, keeping Sofia at arm’s length.

Her ex-partner often showed up at her work, either just watching her all day, or nagging her to have sex with him at the toilet at her work. As Sofia knew that he would become angry if she refused to do so, sometimes she agreed to have sex with him at work, even though she did not feel like doing it and even though she risked losing her job. Furthermore, as her ex-partner (according to Sofia) smoked too much marijuana, he was difficult to count on and did not respect the agreement they had for when he should be home. When Sofia approached her ex-partner, saying that she was worried that he might be addicted, he became very angry.

In the end of the relationship, Sofia explains how she ended up fearing her ex-partner as “*it started to became threats of physical violence and that he wanted to beat me up and that I was disgusting*”. She explains how she “*just sensed something in his gaze, okay he could actually do it*”. When she began to have shaking hands because of the fear of him, he would tell her that maybe she was about to develop the same neurodegenerative disease as her mum. According to Sofia this was not a genuine worry but a way for him to keep her from realising how bad she felt because of him.

Hence, Sofia’s experiences with psychological abuse covers a broad spectrum of expression aggression, threats, control and gaslighting. In the following, some of her descriptions of psychological abuse will be outlined.

#### 4.3.2 Managing and sensemaking in memories

This section is divided four subsections with extract from the interview that display salient aspects of Sofia’s case. I end with a short description of my own observations.

1)

*It just felt so awful to be in his bad graces because it really felt like he could do use anything against me. Like, I didn’t know how to do anything, and really, what was I. He would say things like that when we had a row, like as it was my entire person who was to be deflated. And, actually, I think this is the hardest part of it, and I today I still find it difficult, like that I have*

*become someone who pleased a person who treated me so badly. And this I still have a hard time grasping or holding. This like... I do feel like that. Well, of course I know, I understand why I did it, but I still think it is difficult.*

[later in the interview]

*Yeah, because now I feel that if don't set these boundaries, then they will be violated. By some people, at least, not by all people of course, but like it is my own responsibility to set these boundaries and hold on to them or like... not doing things that is against me or my person or like what I stand for. It is okay, actually. Because it is like, the other way is kind of like losing your identity if you please. And I just think I have been brought up to do so, in any rate my mum is like this kind of type.*

[later in the interview]

*A type who pleases. Or who are like submissive or... Yeah, like I just think, I am brought up to be a good girl.*

Figure 19: Extract of interview with Sofia

In these three examples, several things are at stake. Firstly, the contents of the extracts display how a part of Sofia's experiences with the psychological abuse was the deflating of her entire person by her ex-partner. To her, “*it just felt so awful to be in his bad graces*” and if he got angry, Sofia changed to become pleasing and submissive. Moreover, we see how Sofia relates her experiences with psychological abuse to her current sense of self. When she recalls the experiences of being deflated by her ex-partner, simultaneously, she reflects on her own agency as she has “*become someone who pleased*”. At present, Sofia believes herself to be a person who pleases and who behaves in a submissive manner and ascribes this to her upbringing, i.e. how she was “*brought up to be a good girl*”, and how her mother was a pleaser too.

In this way, Sofia manages her memories by finding structural similarities regarding her agency across three different stages of her life. According to Brown and Reavey (2014a, p. 15), the majority of people’s actions are oriented both backwards and forwards across their unfolding experience. Remembering in this sense is an attempt to reengage aspects of the past with current actions (Brown & Reavey, 2017, p. 23). People seek to mobilise some version of their

past in the present; they anticipate what the future relevance might be of having done so; and they anticipate what might be made of their present actions later in life (Brown & Reavey, 2014a, p. 15). In Sofia's case, she builds continuity through the course of her life by reflecting on resemblance regarding her pleasing behaviour in her childhood and in her former relationship, and then she anticipates how this behaviour could affect her future life.

Furthermore, these examples indicate how this management and sensemaking requires considerable, ongoing work. At present, Sofia struggles with this pleasing behaviour as she on the one hand says she understands why she behaved in such manner, and on the other hand has a hard time grasping why she was pleasing when her ex-partner treated her the way he did. This ambiguity, however, is a resource of Sofia's. When Sofia claims that "*you will lose your identity, if you please another person*", she indicates how she reflects on her own agency – and with this reflection, she has questioned her own personal capacities, resulting in an insight about her own responsibility in the future of setting boundaries and holding to them.

Lastly, in these examples, we see how Sofia's style of recalling is shaped by notions of personality structure. Twice she utilises the term type - Sofia is a 'type' who pleases, and her mother is a 'type' who pleases. It seems that pleasing, according to Sofia, is a way of categorising people, i.e. some are pleasers, and some are not. What we are about to see in the following, this way of categorising, is also present when Sofia reasons why her ex-partner behaved as he did.

2)

*No, like I started like, after we had broken up, then I started to like to read about stuff and like googled and these and these patterns of behaviour. And then I started to read about narcissism, I needed an explanation, some kind of professional explanations of why this happens. Manipulation and that is what is going on. And then like I realised, God this makes sense. All the things listed in all the articles I found, and psychiatrists and psychologists and stuff like that. It is all true. And it was like, this made me calm down, like... Also, a way to stick to my decision when he texted and when he approached me. And like, no this is dangerous or like, you don't meet up with a child molester, either. It was like that. And I needed this like a no, no never again. I needed something bigger than my own feelings, romantic feelings. This could remind me that it was dangerous.*

[later in the interview]

*I try to be gentle towards myself, regarding like, I was very much in love with him and like I didn't really, I try to remind myself that I didn't do anything wrong. I believed in what he said. And I believed that those feelings, I had for him, were genuine from his side as well. That it wasn't only a narcissistic reflection, a manipulation, control. But... then I try to forgive myself, well I didn't know. I could not predict that he was a psychopath or narcissist or a man who was psychologically abusive, or how ever we chose to characterise him.*

Figure 20: Extract of interview with Sofia

After the break-up, Sofia searched for a meaning in her experiences with psychological abuse which went beyond her own “*romantic feelings*”. By searching for professional explanations of her ex-partner’s behaviour, she became convinced that he had a diverging behaviour, which calms her down. Interpreting the actions and intentions of her ex-partner in terms of narcissism, manipulative behaviour and psychopathy then becomes a way for Sofia to remind herself that she “*didn't do anything wrong*”. Sofia describes how she was “*very much in love with him*”, that she “*believed in what he said*” and that she believed that the feelings “*were genuine from his side as well*”, and how she, with this interpretation tries “*to be gentle*” towards herself. In this way, Sofia’s recalling of her experiences with psychological abuse are shaped by general social comprehensions of psychopathology which opens a space for Sofia to reflect on her own agency, i.e. “*well, I didn't know*”, which comforts her. This work also helps Sofia to stick to her decision of leaving her ex-partner when he approaches her after the break-up. When Sofia says, “*you don't meet up with a child molester, either*”, she refers to a general precaution saying, “do not talk to strangers” and by that, emphasising the seriousness of her decision to stay away.

So, similarly to Emma, Sofia too refers to psychological (and in her case, psychiatric as well) categories in her memory work. Again, we can use the work of Hacking (1996) to clarify this way of managing experiences with psychological abuse – I will come back to this in the discussion. For now, I just wish to point out how Sofia manages and makes sense of her memory by using cultural categories of psychopathology (i.e. professionals explanations) - of her ex-partner (i.e. narcissism, manipulative behaviour) and of her own decision (child molester). And as we saw, Sofia refers to herself (and her mother) as a “*type who pleases*”.

3)

*Yeah... Mmh, but I think, I guess it is because, it is more difficult to get over with than first assumed. I thought I could move on quickly or like fuck that fool. And when I, when I realised,*

*especially when I started in X (NGO) that it wasn't... Like how much of this was psychological abuse. Then I just felt that I had to process more than first assumed. Because, in the beginning, many people were like, me included, hell no I will not be with such a junkie, and yeah, it is good that I have gotten rid of him, he was so useless and stuff like that, where it was like haha. And it was not like that, really, inside, or like it was not that easy to just say fuck him, it is good that you have gotten rid of him. Yeah... And that is how I feel at present... I think, like it is difficult to let go of it completely.*

[later in the interview]

*I still find it difficult, yeah. Like, and this is something I like really try to practice every day, like to try to turn it into something positive or to... And, for sure, starting in X (NGO) has been a good thing, meeting someone else to like take example from, and okay this has happened for other, strong women. Or like, I think I was a bit like taken aback like, God have you been subjected to this as well. Like, I saw myself as being weaker than what I really am. And then I think, it has been helpful to meet someone else where I thought, I did not expect this at all if I just saw her walking on the street. And you can't see this on people, I know that (laughing) but it has been so nice to be affirmed that this actually happened. Because, when other people say I have experienced this and this, then this reminds me of things which I have repressed. And which I might not in the situation see as manipulation or psychological abuse. But, of course, it is also harsh because it stirs things up.*

Figure 21: Extract of interview with Sofia

In these two examples, we see how Sofia's memories of psychological abuse still require considerable and ongoing work. Sofia describes that "*I like really try to practice every day, like to try to turn it into something positive*". What we see here is how Sofia actively tries to turn around upon her personal past with psychological abuse by attempting to shape the experiences into something positive. However, at present, Sofia still struggles with finding meaning in her memories as "*it is more difficult to get over with than first expected*" and as "*it is difficult to let go of completely*". In relation hereto, Sofia was initially influenced by a neglect from other people whom she had told about her ex-partner's behaviour. This, however, did not seem to be a successful approach - as Sofia states "*it was not that easy to just say fuck him*".

But, when Sofia enters a new setting, the NGO, where psychological abuse is treated as a severe phenomenon with several potential negative effects, other resources are at hand for her to recall and reflect upon her experiences. In this setting, Sofia's memories are shaped by the social interactions with others who struggle with similar memories and by the stories narrated by them. This opens a space where Sofia gains an insight about "*this has happened for other, strong women*" which affirms her own memories. Moreover, in this setting, Sofia recalls novel elements of the psychological abuse which, according to Sofia, otherwise had been repressed. However, even though Sofia believes that her participation in the NGO "*has been a good thing*", but it also brings along discomfort as "*it stirs things up*".

Once again, from the perspective of Halbwachs we see how the collective framework shared by members of a given group governs how remembering is accomplished. In Sofia's case, the collective framework shared by the members of the group in the NGO affects her way of handling the memories of psychological abuse (i.e. Sofia draws on the recollections of other group members). And as Brown and Reavey (2014a, p. 10) argue, a collective framework enables people to turn around upon their experiences, seeing new patterns and temporal relationships (Brown & Reavey, 2014a, p. 10). Hence, rather than being really over, the past is continuously active in transforming the present. Participating in the NGO stirs up Sofia's memories, and by that enables her to recall and reflect on her experiences in the past in a new perspective. As Sofia states, "*I was a bit like taken aback like, God have you been subjected to this as well*". Hence, Sofia's recollections of psychological abuse are met with varied demands of the present; from her friends and from the NGO.

4)

*Knowing how to... Of course, I know that time is a great healer, but how you like really get on with your life. And, surely, I feel that it is getting better, and I don't cry about it in that way anymore and stuff like that, and I can refrain from checking him out online, where he lives, who he is hanging out with, and which pictures of him have been posted. So, I feel, in one year much has happened, but I just feel that, I am really looking forward to the day where it just becomes some kind of memory, like in the past, and like where I have gone through a development, like I have dissociated myself from it. I can feel that this is something I am looking forward to... Hmm... So, I try like to think positive about it, but...*

Figure 22: Extract of interview with Sofia

I have chosen to include this extract of the interview with Sofia as it so clearly shows the ambiguity Sofia struggles with. Before clarifying this, I will comment on Sofia's refraining from checking out her ex-partner online.

At one point during the interview (example not extracted in this section), Sofia explains how she for a period after the break-up developed a habit of checking out her partner through a variety of social media. She explains, how she constantly felt an urge not only to check out him, but his ex-partner as well. According to Sofia, this turned out to be almost an obsession where she felt that this checking out was her only way of gaining a feeling of control. Approximately one and a half months before the interview, Sofia decided to quit the habit as it felt like torture to her and made her even more sad. Currently, she holds on to this decision and is pleased with it.

What is at stake here is how remembering in contemporary society is distributed through digitised settings. Today online media, especially social media (Facebook, Instagram, Twitter etc.), impact the lives of people to a greater extent than ever before. Thus, when Sofia chose not to access the digital settings in which she normally would be exposed to the current life of her ex-partner, she makes an active effort to forget her past with psychological abuse.

Sofia feels that she must move on regarding her way of managing her experiences. Today, besides refraining from checking out her ex-partner online, she feels "*that it is getting better*" and she does not "*cry about it in that way anymore*". However, simultaneously, Sofia is "*looking forward to the day where it just become some kind of memory*" and she is uncertain how "*you like really get on with your life*". But, as Brown and Reavey (2018) argue, vital memories are not something one can choose to forget, but rather requires considerable work which can endure over the course of one's life. Sofia's searching for how to move on might not end in a final closure where her memories are fully completed. Instead, it might be the case that she will keep on reflecting upon the memories where elements of ambiguity will continue to endure.

## 5) Observations

Sofia and I sat in the living room in her new apartment. In general, Sofia seemed pleased with the opportunity to have an in-depth talk about her experiences with psychological abuse and she came across as very open about her personal past. During the interview, Sofia spoke very fast and sometimes she showed a tendency towards being very detailed about the chronology of the relationship (e.g. the turbulent start of their relationship). Thus, at some points I had to

stop her, trying to lead her in the direction that I found relevant (in relation to this study). I interpreted this style of recalling as an element of Sofia's ongoing work of attempting to organise her past in a coherent manner.

#### 4.3.3 Summing up

This single case analysis of Sofia involves several discoveries. Firstly, Sofia's experiences with psychological abuse in an intimate relationship covers a broad spectrum, ranging from expression, aggression, threats, to control and gaslighting. Sofia's memories of psychological abuse require considerable and ongoing work as she at present struggles with feelings of ambiguity in terms of how to move on. Sofia relates her experiences to her current sense of self by reflecting on her own agency, questioning her pleasing behaviour in the past and relates this to her personal capacities in general as well as her own responsibility in the future. Sofia's memory work is shaped by available cultural resources in terms of classifications of personality, psychopathology and notions of turning difficult memories into something positive as well as of the NGO social group and digital resources. Moreover, the settings (friends, the NGO) in which Sofia recalls impact her sensemaking - reflections of what happened, why it happened and how to handle it differs in relation to whom she tells and where she does it.

---

## **5.0 DISCUSSION**

This study is a collective case study, aiming to get a deeper understanding of how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse. As described earlier, from a cultural psychological methodological perspective, to generalise is a matter of analytical generalisation (Demuth, 2017). So far, by keeping an idiographic focus, I have presented the wholeness of Helen's, Emma's, and Sofia's cases respectively, by analysing each case in a detailed manner. Throughout each case analysis I have observed some common themes in relation to the managing and sensemaking of recollections of psychological abuse. In this chapter I will integrate an analysis of these findings across the three single cases. As clarified in a previous chapter, there are some quantitative differences between the three cases, for instance their age when conducting the interview, age while being in the relationship, time between break-up and the interview and relationship 'type'. Thus, I would like the reader to keep these differences in mind whilst we go through the common characteristics found across the cases.

Now, let's move on to look at how each case shares some common characteristics with the other cases, in order to generalise across the cases and discuss the research question of this study; *how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse*.

## **5.1 Treating recollections of psychological abuse as vital memories**

The theoretical framework in this study is first and foremost based upon the comprehensive memory work of Brown and Reavey (2017; 2014a; 2014b; 2018; Reavey & Brown, 2007; 2009), who have developed the concept of vital memories as a framework to understand how people recollect and manage difficult and painful memories. To comprehend how Helen, Emma and Sofia manage and make sense of their past, in the three single case analyses, I have showed how their recollections of psychological abuse can be treated as vital memories. Across the cases we see how their memories of psychological abuse are structured as a series of episodic memories and how they are concerned with a significant relationship. Helen, Emma and Sofia have all been subjected to psychological abuse by a former partner in the past - this includes expressive aggression, coercive control, threats of violence, externalizing of jealousy, exploitation of vulnerability and gaslighting. Furthermore, in Emma's case, there were episodes of sexual abuse, and in Helen's case episodes of physical violence.

## **5.2 The attribution of responsibility**

The three case analyses indicate how the memories of psychological abuse require considerable and ongoing work regarding questions of agency in the past and the search for an explanation. In Helen's case, she is uncertain whether she is predisposed towards being in a psychological abusive relationship due to her personality. In Emma's case, she spent time struggling with questions of why she ended up in an abusive relationship in the first place and why she stayed for so long. And in Sofia's case, she reflects upon her own agency by questioning her pleasing behaviour in the past and how she might have played a role in the former abusive relationship. Thus, across the cases we can see a common theme regarding the *attribution of responsibility*. We can connect this with some larger trends in the literature of women who have been subjected to violence and/or abuse (i.e. physical, sexual etc.). Most women coming out of an abusive relationship spent time on grappling questions of attribution of responsibility (Morse, 2003; Wood, 2001).

Another interesting finding in relation to this is Emma's negotiation of normative boundaries. As shown in the analysis, Emma describes how her view on what is acceptable and not acceptable in romantic relationships has transformed (which among others is due to her participating in the NGO). However, Emma claims that even at the time she was in the abusive relationship, physical violence was a redline for her. To her, one of the very reasons why she stayed in the relationship was that no one had taught her about setting boundaries in relation to psychological abuse (in contrast to physical violence). Yet, this claim can be questioned as other cases in research literature indeed show that women normalise physical violence in romantic relationships as well – for instance, Ferraro and Johnson (1983) found that women who remain in violent relationships rationalise the violence; Baker (1997) studied how battered women negotiate their choice of staying; and Wood (2001) found that normalisation of physical violence is a dominant theme in abused women's narratives. Thus, such redlines regarding physical violence might be more flexible than Emma might like to tell herself. Instead, we can interpret this as Emma's way of managing her experiences with psychological abuse by searching for personal agency in her past – she might have let her ex-partner violate her boundaries, but she did not let him beat her up physically.

### **5.3 Ambivalence as a resource**

In continuation of the themes regarding questions in relation to own and others agency, I have observed another common feature across the cases; ambiguity and ambivalence.

By incorporating Bartlett's (1932) notion of 'turning around', Brown and Reavey (2014b) suggest that instead of treating agency as something that can or cannot be fully possessed, agency is a matter of understanding the ambivalence that people can feel about the past. Vital memories are characterised (among others) by never being fully settled or completed – rather, there will continue to be an element of ambiguity (or ambivalence) that persists in all attempts to recollect past experiences (Reavey & Brown, 2009). Moreover, Reavey and Brown (2009) claim that maintaining such uncertain correspondence in some cases enables a higher and more flexible coherence, as memory discrepancies can serve as *productive* for the ongoing negotiation of self. Hence, instead of understanding ambiguity as an obstacle in achieving settlements with the past, Brown and Reavey (2014b) argue that ambivalence in some circumstances can be understood as a powerful resource. Refusing to determine definitions and intentions of what

happened allows a space between past and present to be open, in which difficult questions of personal capacities and moral character can be reformulated. This seems to be the case for the Helen, Emma and Sofia too.

Helen's recalling of the psychological abuse displays a variety of memory discrepancies; she struggles with compressing multiple episodes of abuse into particular scenes (a characteristic of vital memories) and she is uncertain regarding her own responsibility. Yet, at the same time, the memories of her experiences with abuse also cause Helen to reflect upon her agency in terms of positive qualities; she describes how she in her former relationship believed herself to be honest, well-behaved and loyal (despite the circumstances). In this sense, Helen's ambivalence allows a space for her in which she can relate to her own personal capacities and moral character.

In Emma's case, she explains how she for a long time believed herself to be an idiot or a fool for staying in the abusive relationship. Whilst she believes herself to be intelligent, at the same time she ends up with feelings of ambivalence in relation to herself, in order to make sense of her past. However, this dilemma serves a way for Emma to reflect upon own qualities – that she does believe herself to be intelligent and strong despite her experiences.

Sofia too struggles with ambiguity in her recollections of her past; in particular, she is ambivalent regarding her own pleasing behaviour – on the one hand, she says she understands why she behaved as she did and on the other hand she has a hard time understanding her pleasing behaviour when her ex-partner treated her as badly as he did. Yet, ambivalence is also a resource for Sofia to reflect upon her own personal capacities (i.e. pleasing behaviour); she explains how she has gained an insight into her own responsibility to in future set boundaries and hold to them.

Thus, across the cases we can deduce a common feature regarding how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse. After the break-up, these women continue to struggle with dilemmas of the attribution of their own and others agency and responsibility which leads to feelings of ambivalence. Yet, as we see, ambivalence can turn into a powerful resource as it allows space for the women to reflect on their own personal capacities and moral character.

## **5.4 Memories are mediated along settings and practices**

As elaborated in an earlier chapter, Brown and Reavey (2018) provide an alternative way of understanding memory by arguing that correspondence and coherence in personal memory are jointly accomplished with others in the settings where it is relevant. When studying the process of recalling, Brown and Reavey (2018) suggest the need for analysing the settings, persons and practices that are involved in the personal work of recollecting, as people remember stories about their past differently, depending on to whom and where they tell them. Indeed, one of the core features of vital memories are that the processes of recollecting difficult and painful events are mediated along settings and practices (Brown & Reavey, 2014a).

By treating memory as a reconstructive process in which social factors play a principle role, I have observed how the content as well as the style of Helen, Emma and Sofia's recollections are shaped by their participating in the group sessions in the NGO. In the NGO, psychological abuse is treated as a severe phenomenon with several potentially negative effects. Here, young women meet to tell and share their memories of psychological abuse with each other, along a defined line of understanding psychological abuse as a universal phenomenon, which exists in all kinds of milieus. In this setting, other resources are at hand for Helen, Emma and Sofia to recall and reflect upon their past experiences – indeed, all three of them talk about how participating in the NGO affirms their experiences; moreover, it has made them recall new elements of the abuse when taking examples from the other group members. Sofia even states that these elements otherwise would have been repressed. This becoming aware of the abuse through a validation network is similar to what Morse (2003) found in her study of how women experience emotional abuse across romantic relationships with male partners. She found that support from friends, family, therapist etc. helped the women to realise the extent of the abuse as well as helping to re-build self-esteem and to leave the relationship.

This memory process can be elaborated by Bartlett's theory of reconstructive remembering. As described earlier, Bartlett uses the concept of *schema* to elaborate the flexible and situation-dependent characteristics of memory (Wagoner, 2017). Schema are self-imposed contexts for experience and actions, consolidating continuity and flexibility, and thus guides memory (Wagoner, 2017). Schema are constantly adapted according to demands of the present and may be reflected on to bring about more radical change (Wagoner, 2017). Bartlett names this process as a “*turning around upon schemata and constructing them afresh*” (Bartlett, 1932, p. 206, as

cited in Wagoner, 2017). Brown and Reavey (2014b; 2018) relate and incorporate the notion of ‘turning around’ in order to describe this process of reflecting upon the organisation of past. Thus, when Helen, Emma and Sofia all describe how their participating in the group has affected their process of making sense of their memories of psychological abuse, we can interpret this as a process of ‘turning around’. In the NGO, because their recollections meet the demands of the present (i.e. the social activity of sharing past experiences with abuse), in this process Helen, Emma, and Sofia take examples from the other members and reflect upon these stories, relating them to their own past. In this sense, they control and adjust their own memory, and through this discover new ways of recalling.

Furthermore, across the three cases we see how the NGO provides what Halbwachs (1992) refers to as a social framework. In short, according to Halbwachs, a social group (such as the NGO) provides its members with a social framework through which they can experience and recall the world (Wagoner, 2015, p. 145). Such a social framework is constructed by a shared language, by series of images of past, and by a set of relationships or structures that organise the images. Once such a collective has been established, it governs how remembering is accomplished within the given group by the process of localisation (i.e. the individual becomes aware of the thoughts of the fellow members; and these thoughts become ramifications to be followed). In other words, a collective framework serves as prototypes and obligatory markers for the recollection of episode images (Reavey & Brown, 2007, p. 12).

In the NGO, the collective framework provided rises from the cognitive based therapy that serves as the theoretical foundation of the group sessions. In practice, this means that in the group, the facilitators introduce cognitive based techniques with the aim of providing the group members relevant techniques to understand the mechanisms behind the abuse as well as to learn to manage their scars of their past experiences. Thus, what Helen, Emma and Sofia recall and how they manage and understand their past is deeply intertwined with the social framework provided by the group. This is particularly evident in Emma’s case. Several times she refers to cognitive-based techniques, elaborating how these have been helpful regarding making sense of the past. In her case, we too see how her recollections are shaped by a common-sense mentality in relation to love and relationships provided by the NGO.

Hence, Helen, Emma and Sofia’s memories of psychological abuse are not only up to them as individuals to constitute and sustain. Rather, it is a joint performance in relevant settings (i.e.

NGO) where they discover new aspects on the psychological abuse, ‘turning around’. Moreover, the NGO provide a social framework for familiarising their past experiences.

## 5.5 Psychological categories

One feature of this groups particular framework is how Helen, Emma and Sofia’s memory work in particular are shaped by the use of psychological and psychiatric classifications. During the case analyses I have made a short comment on how Emma and Sofia translate their undifferentiated feelings in relation to their memories of psychological abuse into known psychological category and how this process can be related to Ian Hacking’s (1996) studies of practices of classification. I would like to present a short description of this work as I find it highly relevant for the study of how young women manage and make sense of their recollections of psychological abuse.

Hacking (1996) has investigated how people utilise available classifications in a given culture in relation to describing and understanding themselves, by transforming un-differentiated emotions to known categories originated in scientific knowledge (i.e. psychology, psychiatry, medicine, jurisprudence, sociology, social work etc.). Hacking (*ibid.*, p. 351) argues that today’s understanding of processes in human matters are deeply intertwined with the concept of *human kinds*; a product of modern society with their concern for classification, quantification, and intervention. Hacking uses the term human kind to indicate kinds of people, their behaviour, their conditions as well as kinds of actions, kinds of temperament, kinds of emotions, and kinds of experience (Hacking, 1996, p. 352). By human kinds, Hacking (*ibid.*, p. 352) refers to kinds that people would like to have systematic, general and accurate knowledge about. In other words, classifications that can be utilised to form general truth and generalisations about people and their action (*ibid.*). For instance, homosexuality, child abuse and multiple personality disorder are examples of such recently established human kinds. According to Hacking (1996, p. 369), human kinds differ from natural kinds because classifying people works on them, changes them, and can even change their past. Moreover, these people of a kind themselves are changed. Hacking (*ibid.*, p. 366) names this possibility to interact with their classifications as *a looping effect* of human kind; a circulation or an interaction between concepts and what the concepts signify. For instance, homosexuals protested against being classified as mental ill in 1970s, and today homosexuality does not figure as a disease in the diagnostically psychiatry. In this way,

people can adapt to the concepts applied to them; but they can also develop in new ways, so the concepts must be revised.

Applying Hacking's perspective on the three cases bring out interesting way of understanding the managing and sensemaking of recollections of psychological abuse. As mentioned, during the interview, several times Emma describe her memories by psychological-technical terms (e.g. defence mechanism, coping methods, trauma). In particular, she refers to a cognitive-based technique, the so-called victim-rescuer-violator triangle. Among others, this tool is used in the group sessions in the NGO with the aim of gaining an insight into the mechanisms behind abusive relationships. With Hacking's (1996) argument that people use known psychological categories from the scientific literature to describe and understand themselves in mind, we can treat Emma's use of cognitive-based techniques as her way of transforming her undifferentiated emotions (i.e. why did the relationship turned out as it did) into a known category (victim-rescuer-violator triangle).

A similar process is seen in Sofia's case. She too refers to psychological (and in her case, psychiatric as well) categories in her memory work. Sofia explains how she has searched for professional explanations regarding her ex-partner's aggressive and abusive behaviour. From Hacking's perspective, this process can be interpreted as a changing of Sofia's undefined feelings (why did her ex-partner behaved as he did) into an available cultural category of psychopathology (narcissism, manipulative behaviour). In other words, Sofia classifies her ex-partner as a human kind by which she can gain scientific knowledge of his actions and temperament. Sofia explains how the knowledge afforded by psychologists and psychiatrists comforts her – because, attributing psychopathology to her ex-partner opens the possibility for her to understand her own behaviour in past (e.g. she stayed with him because she at that time did not know better) as well as in present (stressing the seriousness of her choice of staying away by comparing decision with child molester). The process of using classification is also present in Sofia's own sense of self. As we saw, she refers to herself (and her mother as well) as a "*type who pleases*".

With Hacking's work, we can see how Emma and Sofia manage and make sense of their memories of psychological abuse by using cultural available resources which has been provided to them. In particular, they refer to psychological and psychiatric categories to describe and understand their recollections. They use theory to give meaning and structure to their personal memories can also be related to the comprehensive work *Inventing Our Selves* of Niklas Rose

(1998). In short, Rose (1998, p. 39) argues that it is characteristic of the current “regime of the self” to reflect and act upon all the diverse domains, practices, assemblages in terms of a unified “personality”, an identity to be revealed, discovered or worked on. He argues that the ‘psy’ disciplines play a significant role in this ‘inventing our selves’; disciplines such as psychology, psychiatry, psychotherapy etc. have changed the ways in which human beings today understand and act upon themselves as well as how authorities act upon them. Thus, Helen, Emma and Sofia’s managing and sensemaking of their past is intertwined with practices risen from such ‘psy’ disciplines that currently governs how human beings relate to themselves (and their memories).

## 5.6 Normative ideas about the abused women

I would like to pursue with Hacking’s perspective in relation to another common theme across the three cases; the culturally-driven normative ideas of abused women. Brown and Reavey (2014a) propose that when recollecting vital memories, there will usually be strong normative constraints that these memories need to be oriented to. Such constraints can be cultural expectations around meaning and significance of what is remembered, or it can be ethical norms about what ought or not ought to be recalled. And indeed, the participants in this study orient their memories towards such cultural normative constraints.

Both Helen and Emma struggle with a dilemma between, on the one hand, culturally-driven normative ideas of the abused woman, and on the other, a feeling of not belonging to that category. Helen reflects on how her background in a nuclear family differs from the family of origin of (many) the other group members in the NGO; and Emma very explicitly describes a stereotype of the abused women; weak, unintelligent and from a troubled background. Both of them do not think themselves as belonging to that category – yet, as they have been subjected to psychological abuse, they are left with feelings of ambivalence in terms of how to make sense of the past. Helen describes it as being put in a pigeonhole where she does not feel she belongs.

As described, Hacking (1996, p. 369) describes how human kinds differ from natural kinds because classifying people works on them, changes them, and can even change their past. Hacking (1996, p. 366) calls this possibility for human kinds to interact with their classifications as *a looping effect*; a circulation between concepts and what the concepts signify. Thus, people

can adapt themselves to the concepts applied on them as well as they can develop in novel ways of so as the original concept must be reversed.

Just as Sofia classifies her ex-partner as a human kind, Helen and Emma's dilemma can be interpreted as *their* feelings of being categorised as a human kind; a particular battered woman kind. In the classic book *The Battered Woman*, Lenore Walker (1983) portrays women who stay in abusive relationships as helpless victims. The prevalence of psychological abuse among women with a higher education, resources and social supports systems was largely overlooked in this research literature, however today we know that this view is by no means is universal (Eisenberg, 2011, p. 21). Several studies have investigated psychological abuse among high-functioning women (Lachkar, 2001), women with a high level of education and resources (Eisenberg, 2011), and women in upscale marriages (Weitzman, 2001). These studies show us that being subjected to psychological abuse does not necessarily mean that one is a 'helpless' battered woman.

With that said, in her study of the relationships between male violence and female resistance, Hydén (2005, p. 168) argues that when a woman is subjected to physical violence by her husband, she is not only made a victim by the use of his violence but she is also inscribed in a certain category of persons (i.e. 'victim') and women ('battered woman'). Drawing on Foucault's notions of power relations, Hyden (2005) argues that a category such as 'victim' is never fixed; rather it is a product of culture and language and it differs in relation to context and time. Helen and Emma are in this sense "trapped" or intertwined in a category of normative idea of what it means to be a 'battered woman' because they find themselves in a context and in a time with a certain discourse of what it means to be a victim of abuse of violence.

However, following Hacking, such categories are never fixed. During the interview, both Emma and Sofia refer to themselves as strong women. And we have seen how Emma at present manages her memories of psychological abuse by engaging in civil activism to bring focus on psychological abuse as a universal phenomenon (and thus that everyone can be subjected to violence and abuse). In this way, they challenge what they believe is society's view on women who have been subjected to psychological abuse – that strong women too can be victims of violence. With Hacking's work in mind, we could call this an uprising looping effect, where what is means to be subjected to abuse is revised; they interact with the concept of being subjected to abuse and what this signifies.

## **5.7 Summing up**

Based on this comparing and discussion of the empirical material, what can be said about how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse?

Firstly, we have seen how the experiences of psychological abuse in Helen, Emma and Sofia's cases cover a broad spectrum from expressive aggression, coercive control, threats of violence, externalising of jealousy, exploitation of vulnerability and gaslighting to physical violence and sexual abuse. Recollections of such difficult and painful experiences can be treated as vital memories that have become enduring features of their personal past, that continue to be relevant over time and a recurring management in their present life. At present, all three of them struggle with questions of attribution of their own and others agency and responsibility in their past. They too find themselves in a state of ambiguity and ambivalences which can turn into a powerful resource, allowing a space to reflect upon personal capacities and moral character. Secondly, we have seen how the personal memories of Helen, Emma and Sofia are mediated by settings and practices; in particular, the NGO has provided a collective framework by which they shape their recollections of psychological abuse. Thirdly, they use culturally available resources to give structure and meaning to their memories – when recollecting, they refer to psychological and psychiatric categories to describe and understand different parts. Lastly, their management of their memories are intertwined with stereotypes of what it means to be an abused woman.

All these findings are based on the empirical material that I have collected through three semi-structured interviews. In the next chapter, we shall take a look on this entire study from a critical perspective.

---

## **6.0 QUALITY ASSURANCE IN QUALITATIVE RESEARCH**

In this chapter, I will take a critical approach towards this study, reflecting on what could have been done differently. I will discuss the quality criteria for qualitative research as formulated by George Gaskell and Martin Bauer (2000) and relate these to this study. Gaskell and Bauer (2000, p. 349) argue that accountability of qualitative research rest on claims with two broad criteria; confidence and relevance. Guaranteeing such claims, the qualitative research needs to meet certain standards of quality (*ibid.*). They suggest six criteria of what they call good

practice to guide the qualitative research; triangulation, transparency, corpus construction; thick description, evidence of local surprise and communicative validation (*ibid.*).

## 6.1 Triangulation

Understanding oneself and others can be a never-ending search; but as Gaskell and Bauer (2000, p. 345) argue, this quest takes its starting point from the awareness of divergent perspectives which lead to reflectivity. Triangulations is a way of organising the reflection process in relation to the theoretical perspectives and methods used in the qualitative study (*ibid.*). In other words, triangulation in qualitative research is used to search for various aspects in the study. According to Gaskell and Bauer (*ibid.*), approaching a problem from two perspectives will inevitably lead to inconsistency or contradictions. Surely, some contractions can be a result of methodological limitations, but they may also demonstrate that social phenomena look different as they are approached from different angles (*ibid.*).

In this study, I set out to investigate young women's managing and sensemaking of their memories of psychological abuse by treating their recollections as vital memories. In this sense, the findings and the entire study is shaped by a) a non-pathological perspective and b) a theoretical understanding of recollections of psychological abuse as vital memories. Obviously, treating Helen, Emma and Sofia's memories from other theoretical positions would have influenced the entire study, and so the findings would have turned out in a different way. For instance, during my preparatory research I came across several studies that focus on psychopathological consequences of being subjected to psychological abuse (Katz & Arias, 1999; Straight, Harper, & Arias, 2003; Street & Arias, 2001). By no means did I override such approaches in the study of psychological abuse, as I do find such research relevant and contributing in relation to shedding light on the phenomenon psychological abuse. However, by concurring Brown and Reavey (2018), my angle on these women's experiences of psychological abuse does not draw upon a deficit-model; rather, I prefer to treat the participants as ordinary people who have experienced extraordinary events and who have developed ways of living with their past.

Moreover, in my preparatory research, I realised that research in women who have been subjected to psychological abuse (and other forms of violence) often takes a feminist perspective as a theoretical foundation to describe the women's experiences (e.g. Anderson, 1997; Chang, 1996; Nicolson & Wilson, 2004). Despite the discrepancies in viewpoints among different feminist theories, in general a feminist theoretical perspective provides a framework

for understanding the development of the recognition of partner abuse (in any form), and its effects on women (and society), as well as analyses of gender roles in society that contribute to the issues of violence towards women (Eisenberg, 2011, p. 40). Indeed, such a theoretical foundation would have contributed with other, interesting perspectives in relation examining how Helen, Emma and Sofia's memories and the managing of these are shaped by gender roles in society.

Lastly, as outlined, the research area in psychological abuse struggles with conceptual and methodological challenges. However, with this study I did not aim to contribute to this discussion of definition challenges, nor to develop any operationalisation of the phenomenon; instead, I chose already formulated definitions of psychological abuse (i.e. Isdal, 2000; Breiding et al., 2015) as a stepping stone in order to investigate how my participants recall and handle their experiences with psychological abuse. Some might argue that without such clear definition and operationalisation of the psychological abuse, the researcher cannot go further to address other aspects of this phenomenon. I disagree as I believe, and what this study aims to support, is that relying on self-identification by the participants (regarding being subjected to psychological abuse) is a valid stepping stone as psychological abuse in its very essence is a subjective experience.

## 6.2 Transparency

Transparency of the production and analysis of the empirical material is an essential part of quality research work (Gaskell & Bauer, 2000, p. 346). The primary function is to enable other researchers to reconstruct what is done (*ibid.*). For qualitative research, transparency performs functions similarly to internal and external validity in quantitative research (*ibid.*) and can be judged from a detailed description of the steps taking in the research process (*ibid.*).

I argue that I, in a thorough manner, have described the steps I went through when conducting this qualitative study, by outlining the epistemological and methodological foundation as well as the method and theory used in this study. With this I do not claim that other researchers can replicate these interviews and by this obtain same content, but as Tanggaard and Brinkmann (2015, p. 523) state then "*the reader must have the possibility of breathing down the researcher's neck in order to see through the process from the design of the study to the implementation, analysis and results*". Drawing lines back to the methodological foundation of this study from a cultural psychological perspective, the intuitive experiencing by the researcher

and her subjective relation with the world plays an active role in the creation of knowledge (Valsiner, 2014b, p. 8). As a researcher, I am independent of the knowledge procedure and thus on the empirical material derived. I formulated the research question; I selected the theory; and I decided which the method to use. Hence, I am intertwined in this entire study of young women's managing and sensemaking of their memories of psychological abuse.

### **6.3 Corpus construction**

In social research, the option of systematic sampling is not available, therefore claims for representativeness (or external validity) is not possible nor meaningful (Gaskell & Bauer, 2000, p. 347). Corpus construction is functionally equivalent to representative sampling and sample size; yet in this case with a different aim, of maximising the variety of unknown representations (*ibid.*). Ideally, the social researcher should conduct as many interviews until reaching such saturation, i.e. that additional empirical material does not provide any new or relevant information in relation to the research topic (Tanggaard & Brinkmann, 2015, p. 32). However, as Tanggaard and Brinkmann (*ibid.*) argue, it is better to conduct relatively few interviews and work out an analysis of these in a thorough manner instead of conducting many interviews with the risk of being lost in too much empirical material, and not making a cohesive interpretation of the material (*ibid.*).

In this study, I have conducted interviews with three participants. Initially, I set out to undertake four or five interviews, but as it turned out, that only Helen, Emma and Sofia contacted me to volunteer as participants. Fortunately, all three of them met the inclusion criteria that I had set up. Since I have “only” had five months to perform this research, conduct the empirical material and to write this thesis, I decided to prioritise time for analysis in a detailed manner instead of spending more time finding more participants. I do not claim that I, with these three single cases, have managed to conduct an amount of empirical material so that saturation is achieved. It might be the case that additional material would provide novel information in relation to this research topic. However, I do argue that I have investigated the research topic in a thorough way, and by that have shed light on how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse.

## **6.4 Thick description**

The qualitative researcher should make extensive use of verbatim sources, i.e. to referring to the source of the claim (Gaskell & Bauer, 2000, p. 347). What should be avoided is the practice of appearance of careful selection and editing of material to support the researcher's claim (*ibid.*).

I would like to re-emphasise the methodological foundation of this study. It is a collective case study where I through three case studies arrive at generalisation across the findings in each case. One must bear in mind that the empirical material from the interviews consist of more than outlined in the analysis and discussion. As already pinpointed, there are some quantitative differences among Helen, Emma and Sofia; they differ from each other in relation to age when conducting the interview, age while being in the relationship, time between break-up, and the interview and relationship 'type'. In the case analyses, I have included these quantitative characteristics when I find them relevant in relation to content and style of recalling. I believe that the most distinct feature of this is seen when comparing Helen and Emma's cases. Helen is the youngest of the three, and when I interviewed her, it was 'only' three months after she broke up with her ex-partner. In contrast, when I interviewed Emma, this was more than six years since she had been in a psychological abusive relationship. As shown, this difference in time of reflecting back affect how Helen and Emma, respectively, recall and find meaning in their memories of psychological abuse. Helen took longer time to reflect on my questions whereas Emma had a lot of her mind to say, bringing psychological theories and tools to explain her past.

Some might argue that the quantitative characteristics between the participant differ to such a degree that it would have been beneficial to select participants from more focused inclusion criteria. Surely, if I had had more time, I would have considered to either include more participants or to search for participant who met the more stringent inclusion criteria. With that said, I argue that on the basis of the comparing of findings in the previous chapter with the thick descriptions of Helen, Emma and Sofia's cases, I have kept an ideographical focus while at the same time managing to aim at a generalisation across the findings. I attempted to give priority to those particular parts in each interview that I found highly relevant, in order to investigate how young women manage and make sense of their memories of psychological abuse.

## **6.5 Evidence of local surprise**

Surprise value in qualitative research is concerned with that evidence can be supported with regards to some theoretical expectation (in quantitative research this is formalized in hypothesis testing) (Gaskell & Bauer, 2000, p. 347). To demonstrate surprise value is to avoid the fallacy of selected evidence in the interpretation (*ibid.*). According to Gaskell & Bauer (*ibid.*), any qualitative research needs to document the evidence with an account of confirmed or un-confirmed expectations. Solely confirming evidence is likely to raise doubts about the quality of the research and the analysis (*ibid.*, p. 348).

My basis of departure relies on a cultural psychological epistemology and on the theoretical framework formulated by Brown and Reavey (2018). And, based on the analysis, I dare to claim a confirming of evidence in relation to how difficult and painful memories of psychological abuse can be treated as vital memories. Yet, as we have seen in the former chapter, I do bring in other theoretical perspectives (i.e. Hacking, 1996; Rose, 1998) which I find relevant in relation to the answering the research question. When I started this research journey, I decided not to be too strict in following certain topics but rather, to a certain degree, ‘see where this empirical material leads me’. This open-minded approach allowed me to be in an ongoing reflective process. In this sense, this thesis is a product of continual negotiation of ‘bringing in’ relevant theories.

## **6.6 Communicative validation**

Validating the analysis of the interview by confronting the participants and obtaining their agreement and consent has been proposed as a communication validation (Gaskell & Bauer, 2000, p. 348).

I considered showing each case analysis to Helen, Emma and Sofia, respectively; however due to the time frame for this thesis, I decided not to. Had I shown the cases to Helen, Emma and Sofia, they might agree or disagree with my work. This might have affected my study, or it might not have. As Gaskell and Bauer (*ibid.*) propose, a researcher has the advantage of seeing the whole field, using abstractions concerning the practices which have been observed, which the participant may not see (*ibid.*). As stated previously, this is *not* to say that the observer produces objective descriptions, but rather that I as a researcher may have the advantages of a different perspective than the participants (*ibid.*); in this case, the perspective on memory formulated by Brown and Reavey.

---

## 7.0 CONCLUSION

My interest in the research area of psychological abuse stems from my volunteer work as a group facilitator in a Danish NGO, which provides group therapy for women who are, or have been, subjected to psychological abuse. Here, I became interested in how the experiences and memories of psychological abuse can be understood in a broader, cultural and social context. With this thesis, I have sought to answer the following research question:

*How do young women leaving a psychologically abusive romantic relationship manage and make sense of their memories of the abuse?*

*Figure 23: Research question*

As the very central thesis in this study is to examine how young women *manage and make sense* of their recollections of psychological abuse, I have presented a cultural psychological epistemology as a meta-theoretical position for studying this phenomenon. In cultural psychology, the focus lies on studying higher psychological functioning, for example those that involve the use of will and the intentional creation of meaning. In this sense, cultural psychology, as a holistic discipline, provides a framework in how to approach meaning-construction in memories.

To answer the research question, I have conducted a collective case study based on three in-depth interviews with three young women who identify themselves as having been subjected to psychological abuse in a former romantic relationship. By drawing of the principle of analytical generalisation, I have kept an idiographic focus while comparing the cases. The empirical material was analysed through the lenses of relevant theoretical perspectives. Mainly, I have drawn on the memory work formulated by Brown and Reavey (2018) where memory is understood as a flexible and situation-dependent process.

I have found that young women's recollections of psychological abuse can be treated as *vital memories*, as these have become enduring features of their personal past and continue to be relevant over time, requiring constant management in their present life. The women struggle with feelings of ambiguity and ambivalence; yet I found that these feelings, in some cases, have

turned into resources as they open a space to reflect upon personal capacities and moral character. The women's memories are mediated along settings and practices, where the NGO in particular have provided a collective framework to guide the managing and sense-making of their difficult and painful memories. Additionally, the women use culturally available resources in form of psychological and psychiatric categories, to give structure and meaning to their past. Lastly, the women's managing and sensemaking of their past is intertwined with stereotypes of what it means to be an abused woman.

In this study I have treated the participants as normal people who have experienced extraordinary events and who have developed ways of living with the past. By situating their memories in a broader, cultural and social context, this thesis suggests a way of treating the experiences and recollections of psychological abuse from a non-pathological perspective. With this I hope to contribute to the emerging interest of psychological abuse – not only at a research level but at a general societal level.

## **8.0 LIST OF REFERENCES**

- Anderson, K. L. (1997). Gender, status and domestic violence: An integration of feminist and family violence approaches. *Journal of Marriage and Family*, 59(1), 655-669.
- Baker, P.L. (1997). And I went back: Battered women's negotiation of choice. *Journal of Contemporary Ethnography*, 26(1), 55-74.
- Bartlett, F. (1932). *Remembering*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bendien, E., Brown, S. D., & Reavey, P. (2010). Social remembering as an art of living: Analysis of a 'reminiscence museum'. In M. Domenech & M. Schillmeier (Eds.), *New Technologies and emerging spaces of care* (pp. 149-167). Farnham: Ashgate.
- Breiding, M., Basile, K.C., Smith, S.G., Black, M.C. & Mahendra, R.R. (2015). *Intimate partner violence surveillance: Uniform definitions and recommended data elements. version 2.0*. Atlanta, Georgia: National Center for Injury Prevention and Control of the Centers for Disease Control and Prevention.
- Brown, S.D., Reavey, P., & Brookfield, H. (2013). Spectral objects: Material links to difficult past for adoptive parents. In P. Harvey, E.C. Casella, G. Evans, H. Knox, C. McLean, E.B. Silva, N. Thoburn & K. Woodward (Eds.), *Objects & Materials* (pp. 173-182). London: Routledge.
- Brown, S.D., Reavey, P., Kanyeredzi, A. & Batty, R. (2014). Transformations of self and sexuality: Psychiatric inpatients accounts of sexuality and relationships. *Health* (18)3, 240-260.
- Brown, S.D. & Reavey, P. (2014a). Turning around on experience: The 'expanded view' of memory within psychology. *Memory Studies*, 8(2), 1-20.

- Brown, S.D. & Reavey, P. (2014b). Vital memories: Movements in and between affect, ethics and self. *Memory Studies*, 7(3), 328-338.
- Brown, S.D. & Reavey, P. (2018). Rethinking function, self and culture in ‘Difficult’ autobiographical memories. In B. Wagoner (Ed.), *The Handbook of Culture and Memory*. New York: Oxford University Press.
- Brown, S. & Reavey, P. (2017). Memory in the wild: Life space, setting-specificity and ecologies of experience. Paper presented at *The Fifth Annual Niels Bohr Lecture in Cultural Psychology*, Rendsburggade 14, 9000 Aalborg, Denmark.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble - feminism and the subversion of identity*. London: Taylor & Francis Ltd.
- Chang, V. N. (1996). *I just lost myself: Psychological abuse of women in marriage*. Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Demuth, C. (2017). Generalization from single cases and the concept of double dialogicality. *Integrative Psychological & Behavioral Science*, 5(1), 77-93.
- Eisenberg, F. I. (2011). *"I could see colors again": How women end emotional abuse by accessing agency*. The City University of New York.
- Elklit, A. (2018a). Informations leder om partnervold øger debattens polarisering. *Information*. Retrieved from <https://www.information.dk/debat/2018/02/informations-leder-partnervold-oeger-debattens-polarisering>
- Elklit, A. (2018b). Ønsker Susanne Staun mon en dialog om vold? *Politiken*. Retrieved from <https://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art6311027/%C3%98nsker-Susanne-Staun-mon-en-dialog-om-vold>

- Ferraro, K. & Johnson, J.M. (1983). How women experience battering: The process of victimization. *Social Problems*, 30(3), 325-339.
- Follingstad, D.R. (2009). The impact of psychological aggression on women's mental health and behavior. *Trauma, Violence, & Abuse*, 10(3), 271-289.
- Follingstad, D.R. (2007). Rethinking current approaches to psychological abuse: Conceptual and methodological issues. *Aggression and Violent Behavior*, 12(4), 439-458.
- Gaskell, G. & Bauer, M. (2000). Towards public accountability: Beyond sampling, reliability and validity. In M. Bauer M. & G. Gaskell (Eds.), *Qualitative researching with text, image and sound* (pp- 337-350). London: SAGE Publications Ltd.
- Glăveanu, V. & Wagoner, B. (2015). Culture and psychology: The first two decades and beyond. *Culture & Psychology*, 21(4), 429-438.
- Hacking, I. (1996). The looping effects of human kind. In D. Sperber, D. Premack & A.J. Premack (Eds.), *Causal Cognition: A Multidisciplinary Debate* (pp. 351-394). New York, NY: Oxford University Press.
- Halbwachs, M. (1992). *On collective memory* (L. A. Coser Trans.). Chicago: University of Chicago Press.
- Hydén, M. (2005). 'I must have been an idiot to let it go on': Agency and positioning in battered women's narratives of leaving. *Feminism & Psychology*, 15(2), 169-188.
- Isdal, P. (2000). *Meningen med volden*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Jahoda, G. (2012). Critical reflections on some recent definitions of "culture". *Culture & Psychology*, 18(3), 289-303.
- Johnson, M. P., Leone, J. M. & Xu, Y. (2014). Intimate terrorism and situational couple violence in general surveys: Ex-spouses required. *Violence Against Women*, 20(2), 186-207.

- Katz, J. & Arias, I. (1999). Psychological abuse and depressive symptoms in dating women: Do different types of abuse have differential effects? *Journal of Family Violence*, 14(3), 281-295.
- Kelly, V. (2014). Psychological abuse of women: A review of the literature. *The Family Journal*, 12(4), 383-388.
- Lachkar, J. (2001). Emotional abuse of high-functioning professional women. *Journal of Emotional Abuse*, 2(1), 73-91.
- Ladekarl, A., & Jessen, L. (2018). Psykisk vold skal kriminaliseres i straffeloven. Retrieved from <https://danner.dk/nyt/psykisk-vold-skal-kriminaliseres-i-straffeloven/>
- Lammers, M., Ritchie, J. & Robertson, N. (2005). Women's experience of emotional abuse in intimate relationships. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 29-64.
- LevUdenVold. (2018). Socialfaglig definition af psykisk vold. Retrieved from <https://levudenvold.dk/for-fagfolk/socialfaglig-definition-af-psykisk-vold/>
- Løkkegaard, E. (2017). Seksuelle smertetilstande hos kvinder. Retrieved from <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/kvindestygdomme/sygdomme/seksuelle-tema/seksuelle-smertetilstande-hos-kvinder/>
- Middleton, D. & Brown, S. (2005). Communicating experience: Interactional organisation of remembering and forgetting. In D. Middleton & S. Brown (Eds.), *The social psychology of experience: Studies in remembering and forgetting* (pp. 78-91). London: SAGE.
- Morse, M.A. (2003). *An exploration of women's experiences of emotional abuse*. The University of Georgia.
- Nicolson, P. & Wilson, R. (2004). Is domestic violence a gender issue? Views from a British city. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 14(1), 266-283.

- O'Hara, K.L., Perkins, A.B., Tehee, M. & Beck, C.J. (2018). Measurement invariance across sexes in intimate partner abuse research. *Psychology of Violence*, 8(5), 560-569.
- Ottosen, M. H., & Østergaard, S. V. (2018). *PSYKISK PARTNERVOLD: EN KVANTITATIV KORTLÆGNING*. København: VIVE - Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd.
- Polanyi, M. (1958). *Personal knowledge: Towards a post-critical philosophy*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Poulsen, S P. (2018). Psykisk vold skal have sin egen paragraf. Retrieved from <http://www.justitsministeriet.dk/ministeren/ministerens-indlaeg/2018/psykisk-vold-skal-have-sin-egen-paragraf/>
- Reavey, P. & Brown, S.D. (2007). Rethinking agency in memory: Space and embodiment in memories of child sexual abuse. *Journal of Social Work Practice*, 2(1), 5-21.
- Reavey, P. & Brown, S.D. (2009). The mediating role of objects in recollections of adult women survivors of child sexual abuse. *Culture & Psychology*, 15(4), 463-484.
- Rose, N. (1998). *Inventing our selves: Psychology, power, and personhood*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Stark, E. (2009). Rethinking coercive control. *Violence Against Women*, 15(12), 1509-1525.
- Stark, E. (2018). Coercive control as a framework for responding to male partner abuse in the UK: Opportunities and challenges. In N. Lombard, *The Routledge Handbook of Gender and Violence* (pp. 29-41). London: Routledge.
- Staun, S. (2018). Ny sjusket rapport, om at kvinder skulle være mere voldelige end mænd, er vildledende. Retrieved from <https://politiken.dk/debat/debatindlaeg/art6297111/Ny->

sjusket-rapport-om-at-kvinder-skulle-v%C3%A6re-mere-voldelige-end-m%C3%A6nd-er-vildledende

Straight, E.S., Harper, F.W.K. & Arias, I. (2003). The impact of partner psychological abuse on health behaviors and health status in college women. *Journal of Interpersonal Violence, 18*(9), 1035-1054.

Street, A. E., & Arias, I. (2001). Psychological abuse and posttraumatic stress disorder in battered women: Examining the roles of shame and guilt. *Violence and Victims, 16*(1), 65-78.

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2nd ed., pp. 29-53). København: Hans Reitzels Forlag.

Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Kvalitet i kvalitative studier. In S. Brinkmann & L. Tanggaard (Eds.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2nd ed., pp. 521-532). København: Hans Reitzels Forlag.

Toft, E. (2018). Justitsministeren: Efter sommer vil vi forbyde psykisk vold. Retrieved from <https://www.dr.dk/nyheder/politik/justitsministeren-efter-sommer-vil-vi-forbyde-psykisk-vold/>

Tolman, R.M. (1992). Psychological abuse of women. In R.T. Ammerman & M. Hersen (Eds.), *Wiley series of personality processes. Assessment of family violence: A clinical and legal sourcebook* (pp. 291-310). Oxford, England: John Wiley & Sons.

Valsiner, J. (2009). Cultural psychology today: Innovations and oversights. *Culture & Psychology, 15*(1), 5-39.

- Valsiner, J. (2012). Culture in psychology: A renewed encounter of inquisitive minds. In J. Valsiner (Ed.), *The Oxford Handbook of Culture and Psychology* (pp. 3-24). Oxford: Oxford University Press.
- Valsiner, J. (2014a). *An invitation to cultural psychology*. London: SAGE Publications Ltd.
- Valsiner, J. (2014b). Needed for cultural psychology: Methodology in a new key. *Culture & Psychology*, 20(1), 3-30.
- Wagoner, B. (2011). What happened to holism? *Psychological Studies*, 56(3), 318-324.
- Wagoner, B. (2013). Bartlett's concept of schema in reconstruction. *Theory & Psychology*, 23(5), 553-575.
- Wagoner, B. (2015). Collective remembering as a process of social representation. In G. Sammut, E. Andreouli, G. Gaskell & J. Valsiner (Eds.), *The Cambridge Handbook of Social Representations* (pp. 143-162). UK: Cambridge University Press.
- Wagoner, B. (2017). Frederic Bartlett. In K. Michaelian & S. Bernecker (Eds.), *Routledge Handbook of the Philosophy of Memory*. London: Taylor & Francis Group.
- Walker, L. E. (1983). Victimology and the psychological perspectives of battered women. *Victimology*, 8(1), 82-104.
- Weitzman, S. (2001). "Not to people like us": *Hidden abuse in upscale marriage*. New York: Basic Book.
- WHO. (2017). Violence against women. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>.
- Wood, J.T. (2001). The normalization of violence in heterosexual romantic relationships: Women's narratives of love and violence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 239-261.

Yin, R.K. (2003). *Case study research. design and methods* (2nd ed.). Thousand Oaks:  
SAGE.

## **9.0 LIST OF FIGURES**

- Figure 1: Research question
- Figure 2: Examples of psychological abuse (Breiding et al., 2015)
- Figure 3: The structure of this thesis
- Figure 4: Two meanings of culture in psychology. (A) Culture as a container (P = person). (B) Culture (C) as a toll within persons (Valsiner, 2012, p. 6)
- Figure 5: The Methodology Cycle (Valsiner, 2014b, p. 11)
- Figure 6: Inclusion criteria for this study
- Figure 7: Quantitative characteristics of Helen, Emma and Sofia
- Figure 8: Extract of interview with Helen
- Figure 9: Extract of interview with Helen
- Figure 10: Extract of interview with Helen
- Figure 11: Extract of interview with Helen
- Figure 12: Extract of interview with Helen
- Figure 13: Extract of interview with Helen
- Figure 14: Extract of interview with Emma
- Figure 15: Extract of interview with Emma
- Figure 16: Extract of interview with Emma
- Figure 17: Extract of interview with Emma
- Figure 18: Extract of interview with Emma
- Figure 19: Extract of interview with Sofia
- Figure 20: Extract of interview with Sofia
- Figure 21: Extract of interview with Sofia
- Figure 22: Extract of interview with Sofia
- Figure 23: Research question

## APPENDIX 1

Interviewguide til semistruktureret interview om psykisk vold.

<b>Præsentation af interviewer samt formål</b>	Interviewer  Formål	Mit navn er Tine Marie, og jeg er kandidatstuderende i psykologi og er i gang med at skrive mit speciale om psykisk vold i nære relationer.  Formålet med interviewet er at undersøge, hvordan du i dag håndterer og finder mening i dine erindringer om den psykiske vold.
<b>Informeret samtykke</b>	Informanten underskriver informeret samtykke-blanket	Jeg har denne blanket (samtykkeerklæring), som du gerne må underskrive inden interviewet. Du skriver under på, at du deltager i interviewet, og at jeg må anvende dine udtalelser i min undersøgelse.
<b>Rammerne for interviewet</b>	Tidsramme  Optagelse  Anonymisering  Min rolle i interviewet	Interviewet vil tage max en time.  Interviewet vil blive optaget på en diktafon, så jeg bedre kan huske, hvad du fortæller mig.  Det vi taler om, skal bruges til mit speciale og bliver derfor læst af professorer og dem, der skal bedømme mit arbejde fra universitetet. I specialet får du et nyt navn, og jeg slører alle personfølsomme detaljer. Det er derfor kun mig, der ved, at du har deltaget. Din deltagelse vil altså være fuldkommen anonym.  Jeg har forberedt nogle spørgsmål på forhånd, men

	Dine muligheder i interviewet	mest af alt er det din historie, jeg er interesseret i at lære og høre mere om. Samtidig med at du fortæller, vil jeg tage nogle noter.  Jeg vil gøre dig opmærksom på, at du deltager frivilligt i interviewet, og at du altid kan trække dit samtykke tilbage. Det er også helt op til dig, hvad du ønsker at svare på i interviewet.
<b>Præsentation af informanten</b>	Information præsenterer sig selv  Viden om hjælp/støtte  Viden om sårbarhed	Vil du præsentere dig selv? (Navn, alder, uddannelse, job, fritid etc.)  Har du tidligere modtaget psykoterapi eller anden form for hjælp udeover Exit-cirklen?  Har du tidligere fået stillet en psykisk diagnose?

Forskningsspørgsmål/tema	Interviewspørgsmål
Forholdet	Beskrivelser af forholdet: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan mødte du din ekskæreste?</li> <li>- Hvor længe varede forholdet?</li> <li>- Hvornår sluttede forholdet?</li> <li>- Har du kontakt med din ekskæreste i dag?</li> </ul>
Oplevelse af psykisk vold	Hvordan oplevede du den psykiske vold i dit tidligere forhold?
Erindringer	Er der nogle oplevelser med den psykiske vold, som står særligt klart i den hukommelse? Hvis ja, kan du så beskrive dem for mig?  Er nogle af erindringerne blevet mindre ”tydelige” i din hukommelse? Hvis ja, kan du uddybe det?  Er det nogle særlige steder/tidspunkter, hvor du tænker på/bliver mindet om den psykiske vold? Hvis ja, hvad sker der, og hvad gør du?
Kontekst	Kan du fortælle mig noget om, hvordan dit liv/dine daglige gøremål/din hverdag var, dengang du har i et psykisk voldtigt forhold?

	Kan du fortælle mig noget om, hvordan din hverdag i dag adskiller sig fra den, du havde, da du var i et psykisk vold-digt forhold?
Socialt	Oplever du, at samtalegrupperne har haft betydning for, hvordan du forholder dig dit tidligere forhold?  Har du talt med familie/venner om dine oplevelser med psykisk vold? Hvorfor/hvorfor ikke?
I dag	Hvad tænker du i dag om dine oplevelser med psykisk vold?  Oplever du, at den psykiske vold har haft indflydelse på dit nuværende syn på dig selv? Hvis ja, hvordan?  Oplever du, at erindringerne om forholdet påvirker dit nuværende syn på romantiske relationer? Hvis ja, hvordan?

<b>Afrunding af interview</b>	Vi er ved at være færdige med interviewet. Er der nogle ting, du har lyst til at tilføje afslutningsvist?
<b>Praktisk</b>	Som sagt bruger jeg interviewet i mit speciale, som jeg skal aflevere i starten af januar 2019. Hvis du på et senere tidspunkt får nogle spørgsmål, er du velkommen til at skrive til mig.
<b>Opsummering</b>	Tusind tak for din deltagelse!

## APPENDIX 2

Transcription of interview with Helen.

Interviewer: Okay, først og fremmest, så ved du jo, at jeg er kandidatstuderende i psykologi og skriver mit speciale om psykisk vold i nære relationer. Og formålet med det her interview er at få en bedre forståelse af, hvordan du sådan håndterer og sådan finder mening i de erindringer, du har om den psykiske vold fra det psykiske volddige forhold, du har været i.

Helen: Yes

I: Så det er ligesom sådan formålet... Og jeg har den her blanket, som du meget gerne må underskrive. Om at du deltager i interviewet, og at jeg må anvende dine udtalelser i min undersøgelse. Og du kan lige få lov til bare lige at sidde og læse den igennem.

(pause i interview, mens Helen læser og underskriver samtykkeerklæring)

I: Vi har jo allerede snakket lidt om det. Tidsrammen er ca. en time, og jeg optager på diktafon. Og jeg er blevet pålagt, at lige så snart, at jeg ligesom har brugt, hvad jeg skal bruge, så sletter jeg det også... Det tror jeg også stod i samtykkeerklæringen. Så sletter jeg det hele igen. Det skal jeg. Og så det her med anonymisering. Jeg kommer til at bruge et navn, et andet navn, og sletter alle de ting, så ingen kan vide, at det her det er Helen.

H: Ja.

I: Men der er en ting, jeg vil tilføje, og det er, at inde i X (NGO), i gruppen, så går jeg meget op i ikke at italesætte, hvem andre der har meldt sig, fordi det kan jeg ikke. Så du må gerne italesætte, at du har været med, men jeg kommer ikke selv til at sige det. Fordi det er ligesom op til dig, om du vil fortælle andre, at du har været med i det her. Bare så du ved det. Men vi har tavshedspligt derinde alligevel, så det kan ikke komme ud nogle steder. Men det skal bare lige siges. Jeg vil bestræbe mig på ikke at sige det, men du må selvfølgelig gerne. Det er ikke sådan, det er.

H: Men er det ikke meget fint? Jeg har ikke noget imod at sige det.

I: Det må du gerne. Men det er ikke noget jeg... Og så selvfølgelig hvis du siger det, så kan man sige... Der er jo også tavshedspligt derinde. For din egen skyld hvis nu det bliver noget helt vildt gennembrydende forskning, det her (*griner*).

H: (*griner*).

I: Okay, jeg har forberedt nogle spørgsmål på forhånd, men som sagt så... Vi tager afsæt i de ting, du fortæller, og så kommer jeg til at spørge løbende. Og du ved også, at du deltager friviligt, og du ved også, at du kan trække dit samtykke tilbage. Allerførst Helen, vil du så præsentere dig kort. Hvor du laver, alder, job, fritid...?

H: (*griner*). Ja, jeg hedder Helen. Det er måske lige ligegyldigt... Og jeg er 19 år gammel, og jeg har været X (ufaglært arbejde) indtil for meget nyligt. Og... Jeg kan godt lide at læse bøger. Og jeg kan godt lide at skrive. Og jeg er i gang med at skrive en serie sammen med min veninde (*griner*).

I: Ja?

H: Ja... Og jeg ved ik'... Jeg har ADHD. Defining characteristic på mange måder.

I: Hvad er det for en serie? Altså, er det sådan TV eller?

H: Ja, det er sådan en tv-serie (*griner*).

I: Nice.

H: Nu må vi se, om det bliver til noget. Men målet er, at det gør.

I: Hvad skal den handle om?

H: Den skal handle om to piger, der bor i København (*griner*).

I: I en lejlighed?

H: Nej, i hver deres lejlighed. Men lige over for hinanden. For vi bor meget tæt på hinanden. Og så skal den have mange elementer fra vores rigtige liv. Og så skal den også have ret mange andre, måske lide mere spændende karakterer.

I: Okay.

H: Ja, men det kommer bare til at være sådan noget ungdoms-struggles (*griner*).

I: Classic, men never ending, ik.

H: Ja.

I: Du ved, vi kender jo hinanden fra X (NGO). Så skal jeg lige høre, har du tidligere, eller før du kom ind i X (NGO), sådan søgt støtte eller hjælp i forhold til den psykiske vold? Eller er X (NGO) sådan det første tilbud, du har opsøgt?

H: Det er faktisk det første sådan reelle tilbud, jeg har opsøgt. Altså jeg har haft en psykolog i lang tid, som jeg så også har snakket med det om agtigt lige efter, vi slog op, sådan en to-tre gange eller et eller andet. Hvor vi så også snakkede om det... Og der havde hun meget fokus på ligesom at prøve at bryde det mønster, der måske var i mit liv i forhold til mit forhold med min mor, som på mange måder... Jeg vil ikke kalde det psykisk volddigt, men som godt kunne være sådan grænseoverskridende. Og så også med min kæreste agtigt, der synes hun også ligesom... Der var noget gennemgående eller et eller andet. På en eller anden måde.

I: Okay.

H: I form af sådan grænser og sådan omsorg og sådan noget. Og så... Nej, så var det faktisk X (deltager i gruppen) fra holdet, som bor lige over min bedste veninde, som sagde det til hende, da de snakkede om det...

I: At du blev opmærksom på X (NGO)?

H: Ja, så det var derfor.

I: Ja... Sådan lidt mere kort opridset, om rammerne for forholdet, så kunne jeg godt tænke mig at vide, hvor længe det varede, hvordan I mødte hinanden, hvornår det stoppede?

H: Ja. Altså, vi mødte hinanden i gymnasiet, vi gik i samme klasse. Og vi var bedste venner i et halvt år, og så blev vi kærester. Og det var i 1.g. Så var jeg, jeg var lige blevet 16, da vi blev kærester. Og så var vi kærester i... Hmm, over tre år. Ja, tre et halvt år. Og... Ja som sagt, vi var bedste venner, vi havde fælles venner, vi så hinanden hver dag i skolen. Og så flyttede vi sammen, da vi flyttede hjemmefra. Dog på forskellige værelser. Men... (*griner*) det var lidt ligegyldigt. Og ja jeg tror, det var meget... Han blev syg, han fik kræft i slutningen af 2.g. Sådan en uge efter jeg havde fået konstateret svær stress og en svær depression. Så det var meget definerede for vores forhold i et stykke tid.

I: Ja?

H: Og det var ligesom først rigtig efter, at han var blevet rask igen, at det begyndte at blive ubehageligt.

I: Ja, og hvornår var det, at det sluttede? At I ligesom gik fra hinanden?

H: Nåh ja. Vi gik fra hinanden for tre måneder siden. Jeg kan ikke helt huske...

I: Ja, det kan jeg godt huske, du fortalte. Det er jo faktisk forholdsvis kort tid siden. Så det var i sommeren?

H: Ja.

I: Okay... Har I kontakt i dag?

H: Hmm, vi skriver ikke sådan jævnligt med hinanden. Jeg bad ham om at stoppe med at skrive til mig, da han tog afsted i to måneder. Sådan en måned efter vi havde lået op. Til X (land). At han skulle lade være med at skrive til mig. Og så blev han sådan sur over det. Og så har vi kun skrevet om sådan logistiske ting. Som at han skal hente sine ting.

I: Okay, så det er ligesom... Det er der, den er?

H: Ja, der er ikke... Lige efter vi slog op, der havde vi rigtig meget kontakt med hinanden.

I: Men det er ikke noget med, at der er sådan et forsøg på at være venner lige nu?

H: Nej. Det var der i starten, men det gik rimelig hurtigt op for mig, at det overhovedet ikke fungerede.

I: Ja, okay. Okay. Nu er det jo forholdsvis kort tid siden, så det kan jo være, at det står sådan frisk i din erindring. Men... hvis du sådan skal beskrive det, hvordan oplevede du den psykiske vold?

H: Altså hos ham eller hvordan jeg sådan havde det?

I: Hvordan du havde det.

H: Altså jeg... Sådan den følelse jeg havde?

I: Ja, hvad han gjorde, der fik dig til at tænke, det her, det er psykisk volddigt. Det her, det er ubehageligt, det her, det...

H: Ja, det var faktisk først, da vi havde lået op, og jeg snakkede med min veninde om det, og hun var sådan, at han var psykopat (*griner*). Hvilket jeg ikke nødvendigvis tror, at han er, men hun var i hvert fald meget chokeret. Og jeg sådan ligesom begyndte at tænke over sådan, hvordan jeg havde haft det i forhold til at komme hjem, hvilket jeg egentlig ikke havde lyst til. Og sådan i forhold til... Det var meget... Han begyndte meget på det sidste, eller det var det, der skete hele vejen, men så skete det meget hyppigt, at sådan, hans blik ændrede sig bare sådan fuldstændig. Altså sådan næste uigenkendeligt person. Sådan lige pludselig stod han og smilede til mig, og lige pludselig fik han øjne, som bare sagde sådan, jeg vil gøre dig ondt på en eller anden måde. Det var meget sådan. Næste at han var skizofren eller noget, så det var virkelig på et helt sådan... Det var en helt anden person lige pludselig.

I: Ja?

H: Og det ja, det var det, der var virkelig ubehageligt, for jeg vidste bare, at når han fik det blik og den stemme, hans stemme ændrede sig også lidt, sådan så var det ligegyldigt, fuldstændig ligegyldigt, hvad der var fair og uretfærdigt, og hvad jeg havde gjort og ikke havde gjort, og hvad jeg sagde, om jeg sagde undskyld, eller sådan skal du ikke være over for mig. Altså så ville han bare ikke finde sig i det. Så ville han bare blive ved.

I: Hvad ville han ikke finde sig i, og hvad ville han blive ved med?

H: Han ville bare... Når det skiftede sådan der, så var han bare sur på mig, og så skulle have bare gøre mig ondt. Altså sådan sige tarvelige ting eller bare sådan reagere på en eller anden væmmelig måde over for mig. Og så var det ligegyldigt, om jeg gik min vej, eller om jeg begyndte at græde, eller om jeg sagde, ej okay det har du også ret i, det er jeg virkelig ked af. Lige meget hvad så blev han bare ved og ved og ved og ved, indtil jeg sådan måske bare gik ud ad døren agtigt.

I: Okay?

H: Eller gik ind på mit værelse og græd. Og så ville han komme tilbage nogle timer senere, og så ville han være sådan blid igen og sige undskyld.

I: Så ville han sige undskyld?

H: Ja ja. Og det var også det, sådan, jeg tror, at det var det, der gjorde, at det blev ved med at komme, fordi han har aldrig været typen, der nogensinde sagde undskyld, så når han sagde undskyld, så følte jeg, at okay det er en stor ting. Så ved han godt, at han var gjort noget galt. Sådan hvis han siger undskyld, så mener han det virkelig.

I: Som om at han så ville han tage det til sig, forventede du eller?

H: Ja, det tænkte jeg, det tænkte jeg. Jeg ved ikke hvorfor (*griner*).

I: Okay. Men du fortæller ligesom, at i starten af jeres forhold der tænker du ikke, at der har været psykisk vold, men at det eskalerer på et tidspunkt?

H: Ja, men altså i starten af vores forhold, når jeg kigger tilbage nu, kan jeg godt se nogle underlige tendenser på en eller anden måde.

I: Hvad kunne det være?

H: Jamen, jeg kan bare huske, at han var ret jaloux i starten på mig og vores fælles bedste ven og sådan blev meget sur. Der var engang, hvor jegsov hjemme hos ham ikke engang i samme seng, jegsov sammen med en anden pige, hvor han var mega vred på mig i flere dage og sådan. Når han blev sur på mig, så var det sådan, så skulle vi overhovedet ikke snakke sammen, og så ville han også råbe rigtig meget og sådan... Jeg kan bare huske, at der var en gang, vores første skænderi, jeg løb ud af hans hus, fordi jeg synes, at han var sådan lige uhyggeligt på en eller anden måde.

I: Okay?

H: Ja, og så... Og så blev det mindre eskaleret, fordi så var der nogen, der stoppede mig, fordi han løb efter mig og råbte ad mig på gaden, og så var der nogen, som stoppede mig og spurte, om jeg var okay, og så tænkte jeg okay, okay nu bliver vi lige nødt til at slappe fuldstændig af agtigt. Og så blev det sådan, så blev det sådan, så var det ikke noget alligevel på en eller anden måde. Men det var ret tidligt i vores forhold, men det skete ikke så ofte. Altså der var også en anden gang, som jeg helt havde glemt, men til den samme bedste vens 18års, hvor jeg havde været lidt irriteret på ham, og et eller andet småligt sikkert eller det var det. Og så havde han ikke ville snakke med mig, og så kommer han udenfor for at snakke med mig, og så sagde jeg, jeg gider ikke snakke med dig foran nogle andre eller et eller andet. Så blev han meget vred, og så gik jeg sådan efter ham, og så tog han kvælertag på mig sådan foran hele festen.

I: Hold da op.

H: Ja. Og det var virkelig... Og det fangede han heller ikke, for så løb han videre, og så løb jeg jo bare efter ham, fordi vi skulle være gode venner igen, og så stod han sådan og halvskubbede

til mig. Og så var der nogen, som kom over, og så var de sådan stop lige med det der agtig, og så var jeg sådan, okay jeg går hjem.

I: Så der var faktisk også noget fysisk vold i det her forhold?

H: Der har været noget. Men altså sådan det har jeg bare helt glemt, fordi det tænke jeg... Altså, der var jeg bare vildt ked af, at vi var kommet op at skændes, og at det var min skyld og sådan, jeg skulle jo hjem fra den der fest tidligt og så senere den aften... Eller var det den der aften... Der var en aften, hvor jegsov hjemme hos min bedste ven, der havde han smadret hul i sin væg med sin knytnæve, hvor jeg ikke var der, men det havde han bare gjort. Og sådan var blevet vildt, vildt sur og sådan noget, uden at jeg havde vidst, at noget af det her var sket. Han havde siddet sådan inde i sit skab og været vildt ked af det, hvor hans mor havde fundet ham.

I: Hold da op.

H: Så... Der har været sådan nogle overdrevet reaktioner altså.

I: Det kan du se tilbage på nu?

H: Ja, det kan jeg se tilbage på nu. Men jeg kan også huske, at da han havde slået sin hånd ind i den der væg, så tænkte jeg bare sådan, ej hvor er det frygteligt. Altså sådan tænkt at er din hånd okay agtigt sådan. Jeg tænkte ikke rigtig over, at det var virkelig vanvittigt at slå sin hånd igennem en væg pga. et eller andet trivielt. Eller pga. noget overhovedet.

I: Så man kan sige, at den hvad skal man sige... den indsigt du har fået omkring volden ikke kun den psykiske, men også den på en måde aggressive, fysiske vold, er først noget du har fået efterfølgende?

H: Ja det er det helt klart. Fordi jeg var også meget beskyttende over for ham. Altså sådan over for andre. For når han blev fuld, så blev han sådan lidt røvhuls agtig. Ikke aggressiv eller tarvelig, han var bare sådan lidt... Jeg kan bare huske, at jeg altid gerne ville beskytte ham. Når jeg fortalte min veninde om nogle af de der ting, han har gjort, hvor han har smadret min make-up eller et eller andet, så var jeg også meget sådan, men han er jo også syg agtig. Han har haft det rigtig dårligt, efter han har været syg og sådan noget. Og det passer også, det er bare ikke en undskyldning. Det tog mig lige noget tid at finde ud af det.

I: Ja?

H: Så jeg var også sådan lidt bekymret for, om folk ikke ville lide ham eller et eller andet. Eller sådan ville synes noget forkert om ham, for jeg syntes jo stadig, at han var meget dejlig.

I: Ja. Ja, det er jo egentlig meget interessant, ik? Hvordan du stod et sted imellem og godt kunne se, at der var noget galt, men også tænkte at du jo kendte ham så godt og vidste hvorfor.

H: Ja. Ja, det følte jeg virkelig efter, han havde været syg. Altså fordi der havde han ikke rigtigt kunne snakke med nogen andre end mig. Altså han kunne ikke græde foran sige forældre, for de kunne ikke holde ud, de var meget sådan, nå du er syg, det finder vi bare ud af, og så kører vi bare, og så er det okay agtigt.

I: Okay, ja.

H: Så det var sådan, hele hans familie var sådan, og jeg var sådan den eneste, de kunne være sårbar med. Så jeg var den eneste, han kunne græde foran, og for hans mors vedkommende var jeg også den eneste, hun ligesom kunne være ked af det foran og for hans far også. Og det var meget sådan... Ja de kørte ligesom bare på agtig. Jeg tror, da han var syg, var han meget stadig sig selv, og alle var sådan, det var jeg også, hvor er det fantastiske, at du bare sådan stadig

er X (ekskæreste) agtig. Og det tror jeg har været rigtig, rigtig hårdt for ham. Det skulle han være, det følte han, han blev nødt til. Og det har så.... Jeg ved ikke, om det er derfor. Jeg ved ikke, om det er noget, der altid vil have været der, om det er blevet udløst af det. Men...

I: Nu er det jo også dig, vi taler om.

H: Ja, det er nemlig rigtigt (*griner*). Jeg skulle til at sige det samme. Jeg analyserer ham alt for meget (*griner*).

I: Men mmh er der nogen sådan... Er der nogen sådan specifikke oplevelser, der står sådan særligt klart i erindring? Altså oplevelser med den psykiske vold? Og kan du beskrive dem for mig?

H: Ja. Mmh.

I: Hov to sekunder jeg gør lige sådan her (*flytter på diktafon*).

H: Ja... Der var første gang, han sådan... Efter han havde været syg, hvor vi boede her sammen, hvor han sådan var aggressiv ved, at vi havde været til en fest, og han var blevet sur på mig, og jeg var blevet sur på ham, fordi jeg synes, at han opførte sig som et røvhul, så havde jeg sagt, at jeg ville tage hjem, så han kunne hygge sig med sine drenge, og de kunne være røvhuller i byen, og så kunne jeg ikke se på det. Og så havde jeg ødelagt hele hans aften, og han skulle også hjem og sådan noget. Og så... Så ventede jeg, da jeg kom hjem, for jeg tog en Uber, og han cyklede, og han havde nøglerne. Og så kom han hjem, og han sådan maste sig bare forbi mig og gik op i lejligheden, og det første han gjorde, det var at gå ind på badeværelset og smadre al min make-up ned i gulvet... Hvor jeg bare sådan... Der blev jeg bare sur. Altså det synes jeg bare var... Der råbte jeg bare af ham, det synes jeg er uretfærdig det der, hvad er det for noget at gøre og bla bla bla. Og så gik han ind i stuen, og så tog han, det var ved juletid, sådan en mistelten, jeg havde hængt op, og så kylede han den sådan bare efter mig. Og det var jo ikke noget, der gjorde ondt på mig, fordi det var en mistelten, så det gjorde jo ikke ondt. Men der blev jeg sådan bange agtig. Altså der tænkte jeg sådan... Der var det sådan, mit hjerte bankede, og jeg tænkte... Fysisk, instinktivt var det sådan løb din vej. Og så samtidig tænkte jeg også bare, han kommer aldrig nogensinde til at skade mig seriøst fysisk. Altså det havde jeg fuldstændig tiltro til.

I: Mmh okay.

H: Så der var jeg også bare sådan, nej jeg behøver ikke løbe min vej agtig. Så sagde jeg bare til ham, at han ikke skulle prøve at intimider mig eller et eller andet. Og så blev han ved med at kaste nogle puder, og så gik jeg ind i seng og sagde, at han kunne sove inde på sit værelse. Og så dagen efter så havde jeg egentlig tænkt mig at slå op med ham, fordi jeg tænkte bare sådan, det er ikke sådan noget, jeg gider at finde mig i som menneske agtig. Der var jeg meget sådan principfast... Også bare fordi jeg slet ikke havde regnet med, at han ville sige undskyld for det eller være ked af det over det, fordi det er ikke hans stil. Nogensinde... Det har altid været mig, der har sagt undskyld lige meget, hvad diskussionen har gået på, fordi... ellers ville den ikke slutte altså... Men så kom han med tårer i øjnene og sagde undskyld, og at han var så bange for, at jeg ville slå op med ham og sådan noget. Og så tænkte jeg sådan, hold da op jeg havde aldrig rigtig prøvet at have sådan den form for magt i vores forhold på en eller anden måde. Altså sådan... at jeg ligesom kunne bestemme, om vi skulle være sammen eller ej, og det betød meget for ham eller sådan... Det ved jeg ikke, hvorfor jeg ikke rigtig havde tænkt på... Men så

blev jeg vildt rørt (*griner*), og så sagde jeg, selvfølgelig slår jeg ikke op med dig, men det håber jeg heller ikke er en fejl, du må aldrig gøre det igen. Det lovede han, det ville han ikke gøre igen. Det gjorde han så altså. Og så blev det bare mere og mere hyppigt. Men han smadrede ikke nogen af mine ting efter det. Så var det mere sådan noget med at smide med puder, virkelig meget at smide med puder og smække med døre og sådan råbe helt op i mit ansigt... Også når jeg prøvede at gå væk fra ham sådan, han fulgte efter mig og blev ved og ved med at råbe og sådan.

I: Det er ubehageligt.

H: Ja, han sagde meget sådan nogle ting, sådan enten meget personlige ting med mig... Sådan han sagde også noget med, at jeg ikke kunne sådan se, hvordan virkeligheden så ud, fordi jeg havde ADHD eller sådan noget (*griner*). Altså sådan så vidste jeg jo ikke, hvad der faktisk skete. Og så også sådan så bebrejdede han mig også for ting, som... Altså så fjernt fra min personlighed at man slet ikke sådan kan forsvare sig mod dem, fordi man er sådan, altså hvor kommer det her fra.

I: Ja.

H: Så det var meget sådan, det var bare lidt umuligt på en eller anden måde. Altså sådan at vinde noget som helst. Og jeg plejer at blive ved med at ville skændes, og jeg begyndte sådan, at nu vil jeg gå agtig.

I: Ja.

H: Og det der med at han fulgte efter mig, det havde jeg heller ikke prøvet før. Det synes jeg var... vildt ubehageligt.

I: Så det er der, du mener, det begyndte at eskalere?

H: Ja for sådan, det havde han bare ikke rigtigt... Altså bortset fra den der ene gang, der havde det bare ikke rigtig været hans stil agtig. Det er han sådan lidt for stolt til på en eller anden måde. Og så begynder han også bare at tale sådan virkelig grint til mig og sådan... Der var et tidspunkt, hvor han kaldte mig lorte luder, hvor jeg blev virkelig, virkelig sur og gik min vej.

I: Hold da op.

H: Og det sagde ikke engang undskyld for. Der var han sådan, men du opførte dig jo som en lorte luder og grinte lidt. Og jeg var sådan hvad.

I: Okay.

H: Ja, det var mega... Men så skulle vi ud at rejse næste dag agtig, og så skulle den ligesom lægges på hylden på en eller anden måde. Og sådan... Han ville altid sige... Først ville han bande rigtig meget, og så ville jeg altid afbryde ham og sige, at jeg ikke gad at snakke med ham, hvis han bandede, og så ville han bare begynde at bruge andre ord, som ikke er lige så slemme, men som... Sådan noget som din dumme idiot eller sådan ikke lige så kraftige ord, men stadig...

I: Idiot er da også et ret kraftigt ord at kalde sin kæreste?

H: Ja, men sådan nogle udtryk. Bare sådan ej du er bare så dum eller et eller andet sådan, den slags hvor det bare stadig var nedgørende. Altså stadig sådan...

I: Sådan devaluerende?

H: Ja virkelig. Og meget af det. Det var altid sådan, at jeg bare var sådan fuldstændig, altså hvorfor skulle vi overhovedet snakke om det her. Og så hvis jeg lavede den fejl, altså jeg var

også meget opmærksom på magtrelationen, når vi skændtes, specielt fordi jeg var meget sådan, jeg gider ikke bruge min tid på at skændes, og jeg vil gerne undskydde for det, jeg har gjort, og så kan du undskydde for, hvad du har gjort, og så kan vi ligesom alle sammen komme videre.

I: Ja.

H: Og hver gang jeg sagde undskyld for noget, hvis det ikke var noget, jeg havde indset med det samme og først indset senere, så var det sådan... Altså så var det bare den største fejl, for så ville han bare blive ved og ved og ved med at snakke om det, fordi nu havde jeg jo indrømmet, at det havde været en fejl eller et eller andet.

I: Ja, jeg forstår, jeg forstår. Ja.

H: Så det var sådan, det endte aldrig agtig. Altså ligegyldigt hvad man gjorde, om man holdt fast, eller om man sagde undskyld, så kunne han bare blive ved... Og han gik også meget op i at snakke om, hvad jeg havde gjort galt, altså sådan så ville jeg sige undskyld, men du har også gjort det her og det her og det her, men så var det også sådan lidt... Men vi skal lige snakke om en af os ad gangen. Og så kan vi komme videre.

I: Ja.

H: Så det var... Jeg blev nødt til hele siden at sætte sådan nogle rammer for, hvordan vi skulle snakke, når vi skændtes. At man ikke skulle bande, og at man ikke skulle afbryde, hvilket han hele tiden gjorde. Og så det frygtelige var, hvis jeg kom til at afbryde jo... Eeeh, du går så meget op i at... Og så ville der være et helt skænderi med det. Altså sådan det blev bare ved og ved og ved.

I: Ja... Men Helen nu springer jeg lige lidt i det. Men det er fordi, jeg er lidt nysgerrig på... Du siger jo, at I faktisk boede i den her lejlighed, vi sidder i nu. Sammen.

H: Ja.

I: Og så er jeg lidt nysgerrig på, om der er nogle sådan... specifikke situationer eller steder der sådan i særlig grad kan få dig til at tænke på den psykiske vold, du har oplevet?

H: Ja.

I: Er der nogle triggere, hvis du kan følge mig?

H: Jeg tror, det som jeg virkelig var bekymret for ved, at jeg skulle bo her. Jeg tænkte sådan, okay nu bliver det her bare sådan house of horrors agtig, jeg kommer aldrig til at kunne slappe af ved at være her. Det er også derfor, jeg har malet væggene og lavet om på alt muligt (*griner*).

I: Du har malet og lavet om?

H: Ja... Men jeg tror, altså nu derovere hvor du sidder, der står der Helen plus X (ekskærester) (*griner*).

I: Altså på min stol?

H: Ja det har jeg ligesom prøvet at fjerne... Og ellers på en eller anden måde ikke så meget fordi jeg føler stadigvæk meget, at det sådan er mit hjem. Og efter at hans ting er kommet ud... Så altså hans værelse der stod hans ting lige et par dage, og alting stod sådan, som han havde efterladt det, før vi slog op og sådan noget. Og der følte jeg, det var sådan en underlig tidsboble at gå derind. Det var sådan helt frygteligt, der lukkede jeg bare døren, jeg kunne slet ikke være derinde. Og sådan... Det ved jeg ikke, nu føler jeg bare, at alle hans ting ligesom er væk, og mine ting står her stadig, og de står også, ligesom de gjorde før. På en eller anden måde jeg

føler bare, det er sådan... Der er ikke så meget, der har ændret sig, men der er ikke nogen minder om ham. Altså i fysisk form.

I: Okay, ja.

H: Så jeg føler lidt sådan, it might as well never happen agtig. Men der er nogle gange, hvor så finder jeg noget. Jeg har sådan en lille vandpistol, som vi plejede at have vandpistolleg med og sådan noget, og så finder jeg det, og så bliver jeg sådan lidt ked af det, men det er mere pga., at sådan det var de hyggelige tider på en eller anden måde.

I: Ja, selvfølgelig.

H: Jeg tror ikke, at jeg kommer til at have en mistelten (*griner*), og når... Jeg fandt også lige noget af min smadrede make-up den anden dag, og så det bliver jeg også sådan i rimelig dårligt humør over. Men jeg har også fået mange nye møbler, jeg har solgt den sofa, vi havde, det spisebord vi havde er skiftet ud og sådan... Ja på en eller anden måde så føler jeg ikke, at der er så meget, der trigger det. Jeg tror, den eneste, der trigger det, det er ham. Altså sådan.

I: Så hvis du støder på ham, det kan få dig til at tænke tilbage på de her hårde oplevelser, som du har haft?

H: Ja det kan det. Jeg tror, hvis jeg støder på ham, specielt hvis jeg er uforberedt, altså hvis det er tilfældigt, at jeg støder på ham, så tror jeg virkelig, at så ville jeg blive sådan helt... Der var lige en uge efter, at jeg vidste, at han var kommet hjem, hvor jeg hele tiden lagde mærke til, hele tiden kiggede rundt, når jeg gik sådan på gaden, og sådan holdt vejret agtigt fordi jeg var bange for at løbe ind i ham... Og sådan har jeg det ikke mere. Men der syntes jeg faktisk, altså det var ret ubehageligt.

I: Ja altså det kan jeg virkelig godt forestille mig. Er der noget med nogle personer, eller nogen stederude?

H: Ja. Jamen heldigvis så var størstedelen af vores forhold, da vi boede hjemme hos vores forældre, så... Der er sådan et sted lige ved mine forældres hus, sådan nede ved vandet, hvor vi altid sad. Og der har jeg faktisk slet ikke lyst til at gå hen, for der mødtes vi også altid for at skændes (*griner*).

I: Okay, der havde i simpelthen sådan et fast sted?

H: Ja så det synes jeg ikke er et rart sted. Og sådan... Både min onkel og tante og min morfar bor i samme kvarter som hans forældre, så... Jeg ved ikke, jeg føler mig sådan lidt eeeh, når jeg går der. Det er lige ved X (sted) på X (gade).

I: Ja det ved jeg godt hvor er.

H: Og der er sådan et torv i midten, og der sad vi også altid.

I: Og jeg skal lige... Du sagde, I flyttede sammen. Hvornår gjorde I det i jeres forhold? Hvor længe boede I hjemme, kontra hvor længe boede I her sammen?

H: Vi boede her et år sammen. Ej lidt under et år.

I: Okay lidt under et år. Det er bare lige for sådan at få styr på det. Okay... Nu siger du det her med, at du kan finde nogle ting, som kan have en eller anden værdi, som kan få dig til at tænke på forholdet, og der er det her område... Hvordan altså... Bliver du ked af det, bliver du vred, eller du fyldt op af frygt, eller hvordan sådan hvad er det for nogen...?

H: Det er en underlig blanding, fordi altså på nogen måder der føler jeg mig sådan, altså nogle gange der tænker jeg sådan... Specielt der hvor jeg var bange for at løbe ind i ham, der var jeg

sådan reelt bange. For jeg tænkte bare, når jeg møder ham, så siger han et eller andet for sådan at hive mig ud af den på en eller anden måde. Altså sådan han har virkelig talent for bare sådan, jeg ved ikke, hvad udtrykket er, men sådan... hive nogen ud af den...

I: Sådan hyle nogen ud af den?

H: Ja på den måde, præcis. Og det var vildt ubehageligt. Og det er sådan, det bliver jeg bange for, men samtidig så føler jeg, jeg ved ikke hvorfor, men jeg føler mig lidt sådan overlegen i forhold til ham, fordi han håndterede, hvordan vi slog op og sådan noget rigtig dårlig. Med utroskab og alt muligt. Og sådan... på det punkt føler jeg, der føler jeg... jeg synes, det er lidt synd for ham faktisk.

I: Okay.

H: Så jeg... Og det er faktisk også noget, som har været et kæmpe problem, for halvdelen af tiden efter vi havde slået op, der gik jeg bare og tænkte på, hvor synd jeg syntes det var for ham, fordi han havde det så dårligt jo. Fordi det var jo derfor, han havde været på den her måde. Så jeg tror ikke rigtigt, at jeg tænkte så meget over, at det også var lidt synd for mig (*griner*).

I: Ja. Det var ham, der var i fokus?

H: Ja... Så jeg tror sådan, jamen jeg bliver ked af det. Jeg kan godt blive sådan, når jeg kører forbi X station, så begynder jeg sådan at græde eller et eller andet... Ja mest ked af det. Ikke sådan kun bange nogle gange.

I: Mmh... Hvad gør du så?

H: Hmm... Så græder jeg. Og så kommer jeg hjem eller møder en eller anden eller et eller andet. Og så går det væk.

I: Du har ikke sådan noget aktivt, noget musik du sætter på eller løber en tur eller du ved et eller andet?

H: Nej faktisk så slet ikke. Jeg har ikke sådan en coping mechanism eller sådan. Men det er fordi, jeg tror... Jeg tror, på en eller anden måde har jeg ikke grædt så meget over det. Så jeg tror, at når jeg græder over det, så kan jeg godt lide lidt at være lidt i det på en eller anden måde. Fordi ja endelig reagerer du på en eller anden måde.

I: Ja ja. Altså det er en ret fin tanke egentligt at tænke på det på den måde. Hmm... Jeg tænkte på, nu er det jo forholdsvis kort tid tiden, og du har været i X (NGO) i en måned nu er det vel?

H: Ja.

I: Måske lidt mere end det tror jeg... Og i X (NGO), der taler vi jo om psykisk vold, det er jo ligesom den primære årsag til, at folk er der. Har du... Du sagde før, at du også har talt med nogen veninder om det før?

H: Ja.

I: Har det sådan faldt dig naturligt, eller falder det dig naturligt at dele det med mange, eller er det nogle få eller?

H: Jamen det er sådan, jeg tror det er noget, jeg altid har gjort. Jeg har altid været sådan meget åben omkring de ting, der sådan er sket for mig, som er sådan lidt hårde, fordi jeg føler... Altså, jo hurtigere... Jo mere sådan casually jeg siger det her med sådan så lidt betydning som overhovedet muligt, så er alle sådan åh, men så er det sådan okay agtigt, nu kan vi snakke videre.

I: Kan du uddybe det for mig? Det skal jeg lige forstå.

H: Jamen fx du ved jo godt, at jeg blev voldtagedet før jeg startede i 1.g.

I: Ja, det fortalte du mig godt.

H: Og så... Ja det sagde jeg også bare på sådan en meget casual måde til mine venner, altså den der gruppe med X (ekskæreste) og der er en fyr, der hedder X (ven), og en der hedder X (ven), vi var sådan bedste venner. Det sagde jeg også bare sådan... Vi var til den franske, og så snak-kede vi om det, og så sagde jeg, nå men det har jeg jo oplevet. Og jeg sagde det meget sådan... Bare sådan som en meget normal ting og jeg tror, at grunden til at jeg gør det, er fordi jeg ikke rigtig kan overskue, at det skal være sådan en stor ting eller sådan en meget alvorlig ting eller et stort samtaleemne eller et eller andet. Og så blev det ligesom sagt på den der måde, og så fordi det blev sagt på den måde, så stiller folk ikke rigtig så mange spørgsmål. De bliver sådan lidt overrasket, og så er de sådan lidt hmm nå agtig okay. Og så bliver det sådan, så rykker man videre. Og så har jeg stadig været ærlig omkring alting, jeg har ikke en eller anden dyb hemmelighed, men det er heller ikke sådan en, jeg bliver lige nødt til at fortælle dig noget. Og sådan nu skal vi sidde og snakke om det her. Så tror jeg ikke rigtigt, at jeg kan overskue sådan nogle ting.

I: Og det var så i forhold til, at du har været utsat for en voldtægt... Er det det samme tænker du i forhold til de oplevelser, du har haft med psykisk vold med din ekskæreste? Er det samme måde, du fortæller om det på?

H: Ret meget ja. Jeg har så ikke fortalt så mange mennesker om det. Det har jeg så heller ikke med min voldtægt altså... Men altså når jeg har snakket om det med mine tætte veninder, så har det jo været seriøst, fordi vi har snakket om det seriøst. Og specielt min bedste veninde X ja hun har grædt meget. Virkelig. Hun er virkelig en dejlig person, hun synes bare, det er det værste på jorden. Og det er det jo også. Jeg tror, det giver mig rigtig meget at snakke med folk om det, fordi... Specielt når jeg ser deres reaktion foran mig, så er jeg sådan nå ja, ja det er slemt. Altså sådan det... Altså sådan jeg tror på en eller anden måde, at jeg har brug for sådan en bekræftelse i, at det ikke er mig, der er sådan fuldstændig sindssyg omkring, hvad der er sket. Eller det var måske ikke så slemt eller et eller andet

I: Mmh. Ja.

H: Så jeg tror første gang, jeg ligesom fortæller de der ting, der fortalte jeg så ikke det hele, for det kommer også sådan lidt til mig, og så er jeg sådan Gud nu husker jeg de ting, han har gjort. Men... ja jeg har ikke snakket med så mange mennesker i dybden om det. Jeg har snakket med tre af mine veninder i dybden om det, og resten har jeg bare sagt sådan, jeg havde ikke lyst til at komme hjem til ham agtig.

I: Er det nogen venner som... Nu sagde du før, at det var en veninde, som havde opfordret dig til at komme ind i X (NGO), er det så nogle venner, der også har oplevet psykisk vold?

H: Overhovedet ikke.

I: Overhovedet ikke? Nej. Så når du siger, at hun græder, så græder hun for dig?

H: Ja. Ja det gør hun virkelig... Men jeg har en veninde, hvis mor har været i et psykisk volddigt forhold, og det snakker hun ikke rigtigt om. Det ved jeg, fordi hendes mor også er rigtig gode veninder med min mor.

I: Okay.

H: Og han var meget ubehagelig og sådan noget. Så...

I: Ja jeg skulle bare lige forstå det her... Mmh, men bare lige så jeg forstår det rigtigt, så er det ikke sådan, at du føler, det har været udfordrende at tale om det sådan per definition eller hvordan?

H: Mmh... Nej ikke rigtigt faktisk. Men jeg tror bare sådan, at jeg bare tænker, at jeg bare skal altså få det ud agtig. Fordi når det er herude (*viser med strakt arm*), så kan det ligesom blive behandlet derude agtig, og så er det ikke herinde (*peger mod sig selv*) agtig på en eller anden måde.

I: Ja.

H: Jeg tror sådan, jeg tror ikke rigtigt, at når jeg har snakket om det til at starte med, så har jeg ikke forbundet det med psykisk vold. Det var sådan, han er et røvhul, prøv at høre hvad meget et røvhul han har været agtig. Og sådan had ham lidt sammen med mig agtigt sådan.

I: Ja ja ja.

H: På den der måde agtig... Og så er det gradvist ligesom gået op for mig, hvor ligesom sådan slemt det er. Men det er først rigtig sådan, når jeg har været i X (NGO), og vi har snakket om det dér, det synes jeg virkelig har været en anden oplevelse, fordi de fleste andre går jo allermest op i, at han har været mig utro. Altså det er jo ...

I: Det er mere relaterbart måske?

H: Ja det er jo virkelig noget, altså det er virkelig sådan noget, tror jeg... Hvis vi sidder og snakker, og jeg så siger det, så bliver de sådan rigtig ej, ej, altså sådan... Og det er jo nok også fordi, at jeg ikke forklarer så meget i detalje igen, men sådan jeg tror bare ikke... De fleste af dem er jo også venner med ham, de kan jo ikke, jeg tror bare ikke rigtigt, de kan se det for sig på en eller anden måde, og jeg tror ikke rigtig, at de kan forestille sig altså sådan. Den eneste faktisk som jeg tror måske har fået en fornemmelse af det ud over X (veninde), det er X (tidligere bofælle), som boede her sammen med os, fordi...

I: En ven der boede her?

H: Ja. Der var også en aften, hvor vi havde haft en aftale alle tre, og de havde sådan lavet et eller andet og ikke været gode til at skrive, og jeg var blevet vildt sur på dem, og så da de kom hjem, der var jeg sådan, jeg synes, det er vildt dårlig stil og havde skældt dem ud agtigt, og X (ven) var bare sådan lidt gået og sådan synes, jeg var en idiot, og X (ekskærreste) han var sådan nu tager jeg hjem til mine forældre og sådan pakkede sine ting og råbt nogle ting af mig før det. Og så kan jeg bare huske, at så X (ven) kom så tilbage efter, han var gået, og så var han sådan Helen det der, det skal du ikke finde dig i, han er et kæmpe røvhul. Og det er en af hans bedste venner siden...

I: Så han havde måske set lidt?

H: Ja og der var jeg sådan okay, det er jeg virkelig glad for, at du siger, for jeg tænkte sådan, ork nu har jeg fucked alting op igen på en eller anden måde sådan og var blevet uretfærdigt sur eller et eller andet. Og det var sådan, der var jeg sådan åh okay (*griner*).

I: Det der med at der ligesom sådan har været flere, der har bekræftet dig i, at det her det er faktisk grænseoverskridende? At det faktisk ikke er i orden, at det faktisk ikke er normalt?

H: Ja, præcis... Og jeg tror også, at det på en eller anden måde har betydet meget, at nogle af de mennesker har været nogle af hans bedste venner fra, da han var meget, meget lille, fordi... de ville jo automatisk være på hans side altså sådan... Og så ja det har jo betydet meget, at de

har været sådan, det er bare overhovedet ikke i orden det der. For jeg er jo også virkelig gode venner med dem... Men det har bare på en eller anden måde betydet ekstra, at de også har tænkt det, fordi så er det ikke også bare mig og mine veninder.

I: Ja. Det er egentlig ret interessant, ik? Hvordan skal jeg lige frame det... Det her med at I starter med at bo hjemme hos jeres forældre, og så flytter I sammen, jeg ved selvfølgelig godt, at der er en ændring i din hverdag dér, men hvordan... Kan du måske fortælle lidt om, hvordan sin hverdag med X (ekskærste) så ud kontra nu? Er der meget forskel eller er det det samme? Altså hvordan er din rytme, ting du går op i, mennesker du ser?

H: Hmm... Jeg tror, jeg ser flere mennesker, altså vi var meget indelukket ham og jeg, vi var rigtig meget sammen. Og sammen med andre var vi også begge to, for vi havde også rigtig mange fælles venner, så vi kunne lige så godt se dem samtidig. Så det var sådan, det var meget rare... Og så tror jeg også, at det der med at han var meget sådan, jeg skulle bare tage mig meget af ham hele tiden, altså han var meget deprimeret og kom ikke op i skole og kom ikke, altså kom ligesom ikke bare i gang. Altså jeg vækkede jo ham ved at ringe, når jeg var på vej hjem fra skole. Og så var jeg sådan, vil du ikke med i X (supermarked), så kan vi købe ind sammen, og så var han sådan, ej men det kan jeg ikke, fordi jeg har ikke noget tøj på endnu og sådan... Han var meget sådan. Og jeg skulle jo ligesom fikse alting og lave mad og vaske hans tøj og sørge for, at han kom op og hjælpe ham eller lave hans opgaver for ham og... Så der var virkelig bare meget tid, der blev brugt på ligesom at holde X (ekskærste) nogenlunde kørende.

I: Ja. Jeg skal lige forstå. Han fik konstateret kræft, men det bliver ligesom behandlet?

H: Det blev behandlet... Først kemo og så en operation og så stråling og så en til operation.

I: Og hvor lang tid er tidsrammen ca. for det?

H: Mmh...

I: Et det et år eller to år?

H: Ja det er et år.

I: Og så siger du, at så fik han en depression bagefter?

I: Bagefter... Og havde det nok også under, men det var jo sådan, det lagde man ikke rigtigt mærke til for, selvfølgelig han er i dårligt humor. Altså sådan... Men hans forældre tænkte bare, at han jo var doven. Altså de kunne bare ikke rigtig forstå. Jeg blev nødt til at sidde og fortælle dem, hvordan det føles at være deprimeret og sådan bare ikke kunne komme op af sengen agtigt. Det synes de var meget...

I: Altså at det går vel over lige om lidt?

H: Ja det kunne de overhovedet ikke forstå. Jeg tror heller ikke, at der var nogle andre, der kunne forstå, at han havde det sådan skidt, deprimeret skidt, og derfor ikke havde styr på sit liv. Alle tænkte bare, at han sådan sovsede lidt rundt agtigt.

I: Så det ansvar lå fuldstændig på dine skuldre?

H: Ja og det var også det. Han snakkede jo ikke med nogen af sine venner om noget som helst, altså de var jo alle sammen fuldstændig chokeret over at høre de her ting. De havde jo slet ikke forstået, at han overhovedet havde det dårligt. Altså overhovedet.

I: Så din hverdag den gang var fyldt meget op med også praktiske ting?

H: Ja. Meget. Også fordi jeg selv havde sådan en cyste, der blev ved med at komme igen, så jeg skulle opereres syv gange sidste år.

I: Hold da op.

H: Ja det var bare en lille ting, men det var fuld narkose hver gang, og det var åbent sår, så det var sådan, det tog bare meget tid, og det tog meget af min energi, og jeg kom ikke rigtigt i skole, og jeg fik ikke lavet mine ting. Og det var først sådan til sidst, hvor, altså jeg tror også, det var fordi, jeg ikke gad at være her, hvor jeg så sad ovre på min fars kontor hver dag efter skole og sådan lavede alle de opgaver, jeg manglede og alt sådan noget. Og jeg nåede lige en halv time at sige hej til X (ekskæreste) og havde købt et eller andet lækkert med, og så kunne vi sidde og spise det, og så løb jeg derover.

I: Okay. Så det var måden, du kom igennem hverdagen på dér?

H: Ja.

I: Okay... Hvad så nu? Hvad er forskellen?

H: Nu er forskellen... Jeg kan bare huske, at jeg følte mig sådan helt, helt sådan... lettet... Vi gik lige på pause, før vi slog op, og der var jeg allerede sådan, hvor han flyttede hjem til sine forældre, og der følte jeg mig allerede sådan, pyh jeg kunne trække vejret på en eller anden måde. Jeg tror mest, at det var den der sådan lettelse, og på et eller andet punkt havde jeg bare sådan mere overskud, hvilket lyder vildt underligt, fordi jeg lige har slået op med min kæreste og alting skal flyttes ud og ind, og jeg skulle til eksamener og alt sådan noget, men jeg følte bare sådan, at jeg havde mere energi i det hele taget, så... Jeg tror virkelige følelsen, det var sådan lettelse.

I: Mhh... Og helt lavpraktisk sådan, du arbejdede ikke? Du gik i skole, da I var kærester, og du blev student i sommers?

H: Ja.

I: Okay, så på den måde er der sådan nogle helt praktiske forskelle på, hvordan din hverdag hænger sammen der. Men... Er det rigtigt forstået, at du siger, at du føler dig lettet, men også at du har fået mere overskud efter I har slået op? Eller hvordan er det for dig lige nu?

H: Ja altså det føler jeg. Jeg føler hmm... Det ved jeg ikke, det er også sådan lidt underligt med mit overskud, altså nogle gange kommer det sådan lidt i bølger (*griner*)... Jeg er meget træt for tiden, fordi jeg slet ikke får sovet, så på den måde er jeg lidt lav på overskud. Men jeg tror bare sådan emotionelt overskud. Altså ikke at blive slået ud af ting hele tiden lige så meget, fordi altså der var... Det var måske også fordi, at jeg sådan selv var sådan lidt depressiv jo, men der var jeg virkelig sådan, jeg gik i skolen, det tog en halv time at komme i skole eller et eller andet, hvilket ikke er så slemt, men jeg har altid boet sådan syv minutter på cykel væk, så jeg var sådan nu skal jeg vildt tidligt på (*griner*)... Og jeg kan bare huske sådan, at hvis toget kom to minutter for sent på vejen hjem, så begyndte jeg bare at græde, altså fordi nu ville jeg komme to minutter senere hjem (*griner*). Dét kunne jeg ikke klare.

I: Det kunne du ikke?

H: Nej altså det var meget sådan virkelig lille, altså lidt overskud til noget som helst der skulle gå galt altså.

I: Så det der med at man sådan taler om psykologisk fleksibilitet, altså at kunne rumme det at der måske er hvad hedder sådan noget... Change of plans?

H: Mmh... Nej det kunne jeg overhovedet ikke. Jeg var meget psykologisk ufleksibel.

I: Ja. Ja det var bare sådan, det var bare lige det, jeg kom til at tænke på, når du siger det der med toget.

H: Ja. Ja, men det var meget sådan, meget små ting. Også fordi samtidig så kunne jeg jo bare ikke rigtigt være ked af det her hjemme på en eller anden måde. Og sådan det var jeg stadig og sådan noget, men det var stadig sådan, jeg skulle stadig sørge for, at der blev gjort rent og sådan blevet lavet middag og sådan nogle ting, så... Det var sådan en underlig form for, jeg tror, at jeg lavede meget mere i det hele taget, da jeg var kærester med X (ekskæreste) af den slags sådan praktiske ting i hverdagen.

I: Okay ja.

H: End jeg gør nu, men... Men det overskud kunne jeg ligesom godt finde frem, men altså hvis jeg vågnede ti minutter for sent, så tog jeg jo ikke i skole, fordi så ville jeg jo alligevel komme for sent og så, hvad var pointen... Og så kunne jeg jo lige så godt blive hjemme, fordi så skulle jeg jo også vaske tøj (*griner*).

I: Så kunne man ordne ting?

H: Ja præcis. Og sådan... ja.

I: Hmm... Ja der kan man jo sige, at der er noget af en forskel der?

H: Ja.

I: Hmm... Ja... Jeg kunne også godt tænke mig at vide, om du har talt med din familie om de her ting?

H: Ja. Jeg har snakket med min mor. Overhovedet ikke sådan eksplisit, men bare sådan snakket om, at han var virkelig ubehagelig og sådan. Og hun er jo bare... Hun var også, vi er jo også meget tætte med hinandens familier og sådan noget, og han var rigtig, rigtig tæt med min mor. Så jeg tror også, hun var virkelig ked af det, for de to havde haft sådan et søn-morforhold agtigt med hinanden.

I: Okay.

H: Så hun var meget... Jeg tror, hun følte sig meget, også sådan svigten på en eller anden måde af ham og sådan. Men hun sagde, hun kan godt huske... Fordi vi skændes ret meget i min familie... At det kunne X (ekskæreste) selvfølgelig ikke holde ud, når vi var hjemme til middag eller et eller andet. Men sådan, så... Selv hvis vi havde et meget lille skænderi mig og min mor, så ville han blive rigtig, rigtig sur på mig over det. Og det var også vildt hårdt for mig, fordi jeg var jo også en del af skænderiet, der var jo to. Men hun sagde også bare nogle gange ting, som jeg følte, jeg blev nødt til at reagere på, og han var bare aldrig på min side. Altså det var altid bare sådan, ej Helen hvor er du bare dum, altså hvorfor gjorde du det og sådan. Så det var meget sådan, hun sagde også, du var altid så nervøs, når han skulle herhjem til spisning, du gik hele tiden rundt og sådan skulle gøre altting klar og sørger for, at altting var godt og sådan noget.

I: Ja hvad er det man siger... walking on eggshells?

H: Ja helt sikkert (*griner*). Så ja det sagde hun, at hun godt kunne huske, og det synes hun... Hun vidste godt, at hende og jeg havde vores konflikter, som ikke var gode at have foran andre mennesker og sådan noget, men at hun kunne godt huske, at hun syntes virkelig, at jeg var meget sådan nervøs på en eller anden måde. Og det var jeg også, fordi jeg orkede virkelig ikke, at der skulle være en eller anden lille, lille bitte udveksling mellem mig og min mor og så... Også ved at hun bare så på mig resten af aftenen.

I: Det er også mange ting, du skulle forholde dig til?

H: Ja (*griner*). Det var nok den mest stressende periode.

I: Okay... Hmm... Hvad hedder det Helen, hvordan... Oplever du sådan, at den psykiske vold har, hvordan skal jeg sige det... Jo haft en indflydelse på sådan dit nuværende syn på dig selv, når du står i dag og kigger tilbage?

H: Mmh... Mere positivt end negativt. Fordi jeg føler lidt mere, at jeg... Jeg føler, jeg har været så usikker på, om jeg har været total fucked i hovedet, altså om jeg har været den dårlige, eller den der lavede fejl, eller den der altid kom for sent, eller sådan den der ikke have styr på tingene og hvis skyld det var, at der var skænderier eller et eller andet. Og det føler jeg, at efter det her er jeg blevet mere sikker på, at selvfølgelig er jeg gået galt i byen nogle gange, men sådan altså... at der virkelig har været nogle ting, som bare ikke har været min skyld, eller som jeg bare ikke kan bebrejde mig selv for. Og på den måde er det meget rart at... Altså sådan det har ligesom sådan været en positiv ting, som er kommet ud af det.

I: Du sagde også før, at lige efter I havde slået op, at du følte dig lidt bedre end ham?

H: Ja. Ja, men jeg tror virkelig bare, det er fordi, at jeg af en eller anden grund bare har gået og tænkt meget, at det var meget, meget synd for X (ekskærreste) altså. Og det er gået fra, at jeg har tænkt, at jeg skulle tage mig af ham, og gået til at jeg har tænkt, nu kan jeg ikke tage mig af dig mere, og hvor er det synd for dig. Altså derfor har jeg det bedre end dig agtigt på en eller anden måde... fordi du haft det skidt... Så jeg har ikke, jeg har ikke sådan, ja jeg har ikke følt mig sådan... Jeg har ikke følt... Også fordi jeg gerne ville slå op, og det ville han så også gerne, men sådan at det var ligesom mig, der satte den proces i gang og sådan noget. Og så tror jeg bare ikke, at jeg har følt, at det... Jeg ligesom har været den, der blev slået op med og var så ked af det over, altså sådan på en eller anden måde. Ikke at han har virket specielt ked af det over det, men... Ja så på den måde har jeg følt mig sådan lidt bedre end ham. Jeg følte, jeg håndterede, at vi skulle slå op meget bedre, end han har gjort, altså sådan at jeg har været ordentlig over for ham.

I: Du har været ordentlig over for ham?

H: Ja. Og det tror jeg bare... Det er der, hvor min følelse af overlegenhed ligger.

I: Hvordan ordentlig?

H: Jeg har, jeg har... Jeg har behandlet ham med respekt, og jeg har ikke rábt og skreget af ham, og jeg har ikke kaldt ham grimme ting, og jeg har ikke sagt ting, som jeg godt kunne have sagt, altså som jeg vidste ville såre ham. Og jeg har ikke... Ja jeg har ikke været ham utro eller løjet over for ham eller... Altså sådan jeg føler, jeg har været ærlig og opført mig sådan ordentligt over for ham.

I: Ja.

H: Og det ved jeg ikke, det synes jeg bare er vigtigt (*griner*). Så på den måde er jeg sådan bare glad for, hvordan jeg har håndteret det, fordi jeg har virkelig været tempted til at sige nogle tarvelige ting, men det har jeg ikke gjort (*griner*). Og det er jeg sådan, det er jeg glad for.

I: Det kan jeg godt forstå.

H: Så på den måde. Men jeg har jo stadig også været vildt nervøs, fordi at vi har haft en meget konkurrenzstærkt forhold. Altså han har været meget sådan... Jeg har aldrig gået op i mine karakterer, før jeg mødte X (ekskærreste). Altså det var meget sådan, fordi jeg taler bedre X (fremmedsprog)

end ham, men han er meget skoledygtig, og det er jeg egentlig også, men det var bare sådan, det var altid konkurrence mellem vores karakterer, og hvem der klarede det bedst og sådan noget. Og det var også, da han havde fået 10 i sin X (eksamen), så havde han sagt til X (tidligere bofælle), som vi boede med, efter vi var slået op, at han ikke måtte sige det til mig. Altså sådan fordi jeg ikke måtte vide, at han havde fået 10.

I: For det var ikke højt nok eller?

H: Ja præcis. Altså sådan på den måde.

I: Okay så der har været nogen ting der?

H: Ja så på den måde tænker jeg sådan... Hvis jeg har nogle bekymringer, så er det sådan, åh nej sådan klarer jeg det godt nok på en eller anden måde... Jeg kan også huske, at vi engang snakkede om, efter vi var slået op, hvad vi ville og sådan noget. Jeg vil enten gerne læse X (universitetsuddannelse) eller X (universitetsuddannelse), og så var jeg sådan, jamen jeg hælder faktisk lidt mere mod X (universitetsuddannelse) for tiden, og så var han sådan, ej lad nu være med at blive endnu en X (erhverv) (*griner*).

I: Okay ja.

H: Du ved sådan lidt, altså alting skulle bare nedgøres, og det er han fortsat med, efter vi har slået op. Jeg tænkte tilbage, jeg tror sådan, at hver evig eneste ting, der er kommet noget ud af min mund, når vi har haft en samtale, har han enten lavet en eller anden grimasse af eller kommenteret negativt på på en eller anden måde... Han synes selv, han er meget klog. Det er han også, men altså... Han synes selv, han er meget klog og har meget styr på tingene og sådan. Jeg tror, at den sådan konstante nedgørelse i form af det, i form af mine ambitioner eller mine tanker omkring et eller andet emne eller et eller andet. Sådan... Ja.

I: Okay ja. Ja, men det var bare lige interessant at høre, hvordan ja... dit syn på dig selv, men det lyder ikke som om, det nødvendigvis... Hvad skal man sige, dit syn på dig selv er negativt?

H: Nej det føler jeg nemlig heller ikke rigtigt, at det er. Altså nogle gange føler jeg sådan, åh nej nu har jeg ikke nogen kærester agtigt, men det er sådan ikke rigtigt... Altså sådan jeg tror mere de sådan negative følelser, der har været, det har været mere sådan pga., at vi har slået op agtig, og det er hårdt at være i et break up. Men jeg føler... Jeg føler på en eller anden måde efter, at jeg har snakket så meget om det, og efter ligesom at have konkretiseret det og sådan sat ord på nogle af de her ting som han har gjort, som har været dybt ubehagelige...

I: Ja?

H: Jeg tror... Jeg tror virkelig bare, at jeg bare har haft det så dårligt med mig selv, mens jeg var kærester med ham, at alt efter kun ligesom kan være godt på en eller anden måde (*griner*). Altså sådan kun kan være en eller anden form for forbedring for min selvtillid og mit selvværd og altså alle parametre. Så jeg tror, jeg tror faktisk bare, at det er derfor.

I: Men nu siger du også break up, hvordan har du det så med tanken om et nyt forhold? Altså sådan dit syn på romantiske relationer?

H: Ja jamen jeg vil sige, jeg tror ikke, at jeg sådan not gonna be scared off that easily (*griner*), men... men jeg tror også, jeg har virkelig også bare sådan... Fordi så har jeg været på nogle dates eller et eller andet, hvor det ikke er noget, jeg har opsøgt, men jeg har også været sådan, ej nu skal du ikke sige nej Helen. Get out there agtig. Og jeg tror bare, jeg kan mærke... Der er en fyr, som jeg var meget forelsket i 9. klasse, og vi har været sådan ok gode venner, og vi sås,

og han sådan har sådan nogle usikkerheder og sådan noget... Og fordi vi har været meget tætte, så har vi bare altid snakket om de her ting... Og jeg kunne bare mærke, jeg havde overhovedet ikke overskud til at skulle bære hans... Altså sådan til at skulle sidde og fordybe mig i, hvad han havde af problemer.

I: Mmh, ja.

H: Altså sådan jeg var helt sådan, åh det kan jeg slet ikke, altså det har jeg gjort i tre år på en eller anden måde (*griner*). Eller sådan jeg tror virkelig meget det der med, at sådan lige først at have styr på sig selv, og at man selv har det godt, og at man selv fuldstændig har defineret sine grænser og sådan. Og sin opmærksomhed på tendenser og altså den slags ting. Det bliver jeg virkelig nødt til at få sådan etableret, for jeg kan slet ikke overskue tanken om at skulle... Og det er jo heller ikke som om, at alle forhold er sådan, at man sådan skal bære den anden person, men det skal man vel delvist, men det er jo også derfor... Det er jo også det, der er fedt. Så jeg tror bare... Ja, jeg tror lige på et punkt, der er jeg sådan, jeg skal virkelig ikke have kæreste snart altså sådan.

I: Du tænker ikke, at du har travlt?

H: Nej, det har jeg virkelig ikke (*griner*), det skal ikke... Der skal jeg virkelige lige...

I: Men det er ikke sådan, at du tænker, at du aldrig vil have en kæreste?

H: Nej overhovedet ikke. Overhovedet ikke. Jeg har stadig de samme planer for, hvornår jeg skal have børn og sådan (*griner*).

I: Ja, det er altid godt... Godt og farligt ik (*griner*)?

H: Ja (*griner*).

I: Hmm... Ja... Sådan lidt summing up. I dag, når du tænker på det her, den psykiske vold og det du har oplevet, hvad tænker du så om det? Tænker du, det ville jeg ønske aldrig var sket for mig, eller tænker du, det har jeg lært noget af, tænker du, jeg forstår det ikke? Er der sådan... Hvis du skal tænke lidt om din tænkning sådan?

H: Jeg tror... Jeg har sådan en blanding af, at det ville jeg ønske aldrig var sket, og det har jeg lært ret meget af. Altså jeg tror sådan... Jeg tror virkelig bare, jeg føler, at ikke det her nødvendigvis overhovedet behøver at ske for nogen, men godt at det skete nu og ikke meget senere i livet eller med nogen, jeg havde været sammen med i meget længere tid eller var afhængig af på en eller anden måde... Og sådan... Så lærer vi fra det agtigt sådan. Altså sådan nå nu vil jeg holde øje med, hvornår jeg ligesom begynder at give slip på mine grænser pga. en anden persons et eller andet, som jeg føler, jeg skal pleje mere, end jeg skal tage mig af mig selv eller et eller andet. Altså for jeg tror virkelig meget den følelse, jeg har haft, at jeg har tydeligvis overhovedet ikke haft overskud til at tage mig af mig selv og gøre de ting, jeg skulle. Og jeg kunne godt selv sidde og mangle alle mine afleveringer og lave hans for ham. Altså sådan meget den der... Okay hvorfor er det så meget lettere for mig at gøre det her for en anden person, end det er at gøre for mig selv.

I: Ja.

H: Og så måske bare være lidt opmærksom på i et fremtidigt forhold... Altså bare ikke at være så opgivende... Altså bare måske ikke være så romantiker agtig (*griner*).

I: Hvad mener du?

H: Sådan bare sådan everything for love agtig. Sådan vi bliver ved med at til den allerbitterste ende og sådan. Alt, vi kan finde ud af alting, og alting kan løse sig, og alting kan blive bedre og altid... Altså sådan den der med aldrig at give op på et andet menneske. Hvilket jeg heller ikke synes, man skal, men... bare at være opmærksom på det der med okay der er også bare nogle ting, man ikke kan... Altså kræve af sig selv eller kræve af andre. Og så kunne sige nå det var sgu ærgerligt altså sådan.

I: Mmh ja.

H: Men ja. Ja giv to-tre chancer, men ikke giv 100 sådan. Ja... Jeg tror, det er det.

I: Mmh... Du er blevet meget opmærksom på sådan nogen ting? Nogen dynamikker lyder det til?

H: Ja (*griner*).

I: Helen, vi skal næsten allerede til at slutte af. Tiden løber... Ja er der nogle ting, som du har lyst til at tilføje? Sådan lige crossing your mind?

H: Hmm... Det synes jeg altid er så svært... Hmm nej altså. Det ved jeg ikke. Jeg ved ikke, om det er mere sådan et spørgsmål til dig. Men jeg har bare altid undret mig over, om der er nogen... Også efter alt det vi snakker om i X (NGO), om det her vitterligt sker for alle, eller om man er sådan... predisposed?

I: Om det kan ske for alle?

H: Ja. Mmh det er sådan den følelse, jeg har haft. Er der et eller andet ved mig, som gør, at det er derfor, jeg har endt i sådan et forhold. Altså hvorfor. Min bedste veninde hun ville aldrig komme i det forhold. Altså det er sådan, det er det, jeg tænker sådan, det ville ikke ske for hende. Fordi hun ville sige nej med det samme.

I: Men hvis du så kigger på alle de andre kvinder, vi sidder i X (NGO) med, tænker du så, at der er noget specielt ved dem?

H: Ja ja. Nej... Eller jo, men altså ikke på det punkt (*griner*).

I: Nej, men noget specielt der gør, at...?

H: Nej. Men det er også det, jeg tror bare, at det sådan er det eneste, der plager mig på en eller anden måde. Jeg føler sådan... Jeg føler lidt, at jeg på et eller andet punkt er blevet sat i en bås, som jeg overhovedet ikke hører til, og som jeg nok super meget hører til alligevel agtig. Sådan...

I: Prøv at beskrive det.

H: Mhh jeg føler sådan... På den ene side så føler jeg super, og det er det, jeg føler allermest, og det er derfor jeg virkelig også godt kan lide at komme i X (NGO)... Sådan vi har virkelig meget tilfælles os alle samme, ik. Og på den anden side så føler jeg sådan, at jeg har sådan et anderledes liv på en eller anden måde. Altså jeg føler bare, at jeg har været meget heldig med alting. Jeg føler, at jeg har haft en... Jeg har også haft en super dysfunktionel familie, men jeg føler, at jeg har haft en sådan en kernefamilie alligevel sådan. Jeg føler ikke, at der sådan har været... Altså ikke at man kan sige, at man skal have en eller anden far, som har det sådan her eller et eller andet, men jeg føler bare sådan... Det ved jeg ikke, og det findes jo over det hele det her, det er jo ikke på den måde... Jeg føler bare... Jeg føler bare, at det er så pudsigt, at vi alle sammen, som kommer for så meget forskelligt... Altså det er så vores fælles ting. Og den er så stor alligevel. For os. Det synes jeg bare er underligt (*griner*).

I: Ja. Det er tankevækkende ... Men du beskriver det jo også helt selv nu, altså at I kommer fra så forskellige baggrund, og alligevel kan I næsten afslutte hinandens sætninger nogle gange.

H: Ja. Ja.

I: Hmm... Jeg synes næsten, at du har dit svar lige der.

H: Ja (*griner*). Ja jamen det har jeg også.

I: Jeg kan i hvert fald bekræfte dig i det. Ja.

H: Ja. Jamen det er jo også det. Vi snakker jo for at få bekræftelse (*griner*).

I: Jo jo. It's my job. Hmm... Nej, men... Så du siger, det der måske kan hunte dig lidt, hvad hedder det... forfølge dig, det er tanken om, er der noget ved mig?

H: Ja det tror jeg.

I: Er det sådan hyppigt, den tanke falder dig ind eller?

H: Ikke specielt. Jeg tænker bare sådan, okay Helen du skal være rigtig opmærksom... Der er et eller andet ved dig åbenbart (*griner*). Du... Du gør et eller andet eller sådan. Du har en tendens til et eller andet. Eller... Et eller andet sådan. Og selvfølgelig det... Hvis det lang tid er det samme, så bliver man jo også vant til nogle ting, som man skal vende sig af med. Men jeg føler... Jeg tænker, der er et eller andet ved min personlighed, som er sådan... Ja som er sådan måske, hvis X (ekskæreste) havde været kæreste med en anden pige, som ikke var sådan, så var det aldrig sket.

I: Mmh...

H: Fordi at det havde hun... Hun havde haft nogle stærkere grænser eller... Det havde hun ikke fundet sig i eller et eller andet. Så det... det havde han ikke kunne gøre. Jeg føler også, at sådan jeg har faciliteret ham på en eller anden måde.

I: Ja... Så du victimblamer lidt dig selv?

H: Hvad?

I: Du victimblamer helt dig selv?

H: Lidt. En lille bitte smule. Og det føler jeg alligevel overhovedet ikke, jeg gør. Jeg føler, at jeg sådan åh X (ekskæreste) er et røvhul tydeligvis agtig. Men samtidig så er der stadig den der undertone af sådan, okay det kunne ikke have sket for altså... fx min bedste veninde. Hun er meget sådan principfast. Sådan bum bum bum (viser med hænder). Og så tænker jeg sådan, det havde aldrig sket for hende. Og det ved jeg ikke, det kunne jo godt være. Alle falder jo lidt under for forelskelser og hver ved sådan... Der er jo også virkelig meget det der med, at han har været syg, som har gjort, at jeg har tænkt, okay bare ligegyldigt hvad kan det undskyldes, fordi han har haft det dårligt.

I: Ja. Ja mens du var i forholdet?

H: Ja præcis.

I: Jeg kan i hvert fald fortælle dig, at det er ikke løgn, når X (fagperson i NGO) næsten altid starter med at sige, at psykisk vold er et universelt fænomen, og at det kan ramme alle. Det er i alle kulturer. Og det er, skulle jeg til at sige, alle køn. Og det er også sådan alle socioøkonomiske grupper. Og det er det bare.

H: Mmh ja.

I: Det er det bare... Og det er meget fint, at du også lige nævner det. Mmh... ja. Er der andre ting, du sådan lige tænker skal med på falderebet?

H: Jeg ved ikke... Er der noget, du tænker?

I: Nej. Jeg synes, du har svaret så fint på mine spørgsmål... Så skal jeg jo bare lige sige, at ja du ved, jeg bruger interviewet i mit speciale.

H: Mmh...

I: Og det skal jeg aflevere i slutningen af december. Jeg synes, det er lige om lidt.

H: Ja det er lige om lidt (*griner*).

I: Ja. Don't say it. Ja og så hvis du har nogen spørgsmål... Nu ser vi jo også hinanden ret hyppigt, men så har du jo også mit telefonnummer. Og jeg mener det, altså hvis du har noget, der sådan skal... Du er i tvivl om, eller som du ikke har lyst til skal med, så skal du bare ringe.

H: Ja. I will. Men jeg tror det ikke. Det tror jeg er meget fint.

I: Okay. Det passer også med en time. Cool.

## APPENDIX 3

Transcription of interview with Emma.

Interviewer: Okay Emma du ved jo, at jeg hedder Tine Marie og jeg er studerende i psykologi og skriver mit speciale om psykisk vold. Og det som det her interview skal handle om, det er, hvordan du håndterer dine erindringer om den psykiske vold. Det er sådan det overordnede tema.

Emma: Ja.

I: Jeg har taget den her blanket med, det er en samtykkeerklæring, som jeg rigtig gerne vil have, at du læser igennem og meget gerne må skrive under... Ja, jeg trykker lige pause, mens du gør det.

(pause i interview, mens Emma læser og underskriver samtykkeerklæring)

I: Okay, som du også har skrevet under på nu, så er det jo bl.a., at det her det vil forblive anonymt, så alle de data der kunne pege på, at det er dig, der er med i det her interview, det sørger jeg for at slette eller i hvert fald lave om på, så man ikke kan komme frem til, at det er dig. Det bliver optaget, men så snart, at jeg har brugt, hvad jeg skal bruge, så sletter jeg det... Og som du også ved, og som vi skrev kort om i går, det er, at jeg har forberedt nogle spørgsmål på forhånd, men mest af alt så er jeg optaget af, hvad du har lyst til at fortælle. Så derfor behøver vi ikke følge den her, man kalder det for en interviewguide, slavisk. Det er sådan, nu ser vi, hvor vi kommer hen.

E: Ja.

I: Og det tager som sagt en time. Og jeg skal gøre dig opmærksom på, at du altid kan sige, at det har jeg ikke lyst til at tale om, og du kan også trække dig i løbet af interviewet, hvis ikke du har lyst.

E: Ja.

I: Allerførst. Har du lyst til lige at præsentere dig kort. Om din fritid og dit navn og hvad du laver og job og studie?

E: Ja. Jamen jeg hedder Emma, og jeg er på nuværende tidspunkt ansat i X (arbejdsplads), hvor jeg er X (profession), og jeg har et bijob som X (profession) ved X (arbejdsplads). I min fritid så er jeg begyndt at træne, og jeg har en kæreste. Jeg har ikke så skrækkelig meget fritid (*griner*). Kan rigtig godt lige musicals... Jeg er 23 år, og vi sidder i min egen lejlighed, som jeg købte for et halvt år siden, som jeg holder rigtig meget af, og som har givet mig en del fred i sindet. Det er vel ca. det.

I: Træning? Hvad er det for en slags træning? Fitness eller fodbold eller?

E: Ja det er. Jeg har et medlemskab af X (fitnesscenter), det tror jeg, at jeg har haft siden 2013, og nu er det sådan lige et stenkast herfra. Så jeg laver almindelig styrketræning, jeg kan ikke lave så meget konditionstræning, som jeg plejede, fordi mine knæ kan godt mærke, at jeg har et meget aktivt job. Og så er der et yogahold deroppe, som jeg er begyndt at prøve at deltage i.

I: Okay, spændende. I forhold til... Det er bare lige min interesse for sådan viden om støtte, har du tidligere modtaget hjælp? Altså udover X (NGO) omkring dine oplevelser med den psykiske vold?

E: Hmm ikke som sådan. Jeg har arbejdet mig igennem mine erindringer og traumer og forskellige oplevelser alene. Det er noget, jeg har talt om med de partnere, jeg har haft efter X (ekskærreste), som han hed, fordi de blev nødt til at være opmærksomme på, at der var nogle ting der. Men jeg har været meget bange for de første år at dele det med venner og familie. Det er faktisk, det er et år siden, jeg delte det med min mor. Og jeg... I løbet af de sidste tre år er jeg begyndt at dele det så småt med tætte venner.

I: Okay.

E: Så nej. Jeg har været meget alene med det.

I: Okay. Alene indtil du kom ind i X (NGO)?

E: Ja.

I: Ja... Okay. Nu nævner du så, at han hedder X (ekskærreste). Kan du måske så beskrive lidt kort om rammerne for forholdet. Hvordan I mødte hinanden, hvor lang tid I var sammen, hvordan I gik fra hinanden?

E: Ja. Altså X (ekskærreste) han havde rødder i X (østeuropæisk land), og han kom til Danmark, da han var syv. Han boede faktisk i X (by) i en årrække, men flyttede så til X (by), som er den lille provinsby, jeg voksede op i. I 8. klasse hvor han sent på skoleåret åbenbart bare lagde mærke til mig, fordi jeg havde åbenbart langt flot feminint hår og nogle flotte træk, og jeg var samtidig en meget usikker pige. Jeg var intelligent, men meget usikker. Og det var åbenbart et godt valg for ham... Jeg kan huske, at han begyndt at flirte med mig og lægge op til mig, og det havde jeg meget svært ved at håndtere der i 8. På en eller anden måde. Jeg var meget desperat efter det at have en kæreste, men kunne heller ikke helt håndtere det. Jeg tror senere hen, når jeg har analyseret det, jeg tror bare ikke rigtigt, at jeg havde skide meget lyst til ham. Men da han ligesom jagtede mig der henover en hel sommerferie... og jeg ligesom ikke havde en forståelse, fordi jeg ikke fik så meget støtte i, hvordan man har intime relationer hjemmefra, så tænkte jeg, jamen så er det jo nok det. Så er det nok sådan, man har en kæreste... Så vi blev kærester i... Det var så efter sommerferien dvs. starten af 9. klasse og var så sammen indtil... Vi var sammen i to et halvt år, ja så det må have været midt 2. g. Ja, det var fra jeg var ca. 15 til jeg var ca. 17 et halvt.

I: Ja okay. Så det er alligevel, du er 23 nu, så I do the math... Det er seks år siden?

E: Ja det er. Et pænt stykke tid siden heldigvis.

I: Ja. Okay... Har du nogen kontakt med ham i dag?

E: For et års tid siden valgte jeg, der skrev han til mig over Facebook messenger og ville gerne prøve igen. På det tidspunkt var jeg i X (udenlandsk hovedstad) med min mir, og det var der, jeg var begyndt at tale med hende om vores relation og den psykiske vold og den seksuelle vold.

I: Ja?

E: Og efter det så valgte jeg faktisk at slette ham, fordi jeg synes faktisk ikke, at jeg havde lyst til, at han skulle fylde mere i mit liv, som er, man kan sige... Han kan kontakte mig, hvis han har lyst, han har mit nummer, men jeg har valgt ikke at... Jeg har ikke lyst til... Han skal ikke vide noget om mig. Kende noget til mig. Og skulle han henvende sig, så tror jeg pænt, at han får et nej eller en afvisning eller et eller andet.

I: Så der er ikke nogen kontakt?

E: Nej.

I: Nej. Og du har ikke haft kontakt med ham det sidste år?

E: Nej.

I: Okay. Okay.

E: Altså min mor møder ham jævnligt hjemme i vores provinsby, hvor han selvfølgelig ikke er flyttet fra, fordi der er der, hans liv ligesom er og siger hej i X (supermarked), eller hvor de nu lige mødes. Jeg har ikke kontakt med ham nej.

I: Så han bor i en anden by, end her hvor du bor nu.

E: Ja præcist.

I: Ja. Det var bare lige for at få en fornemmelse af rammerne omkring det... Hmm, Emma nu kender vi jo hinanden lidt efterhånden gennem X (NGO), og du har meldt dig gennem X (NGO) til at være med. Og jeg er jo nysgerrig på at høre om, hvordan du har oplevet den psykiske vold? Er der nogle måder, hvor du sådan kan beskrive, hvordan du oplevede den psykiske vold? Og hvad der fik dig til at tænke på sigt, Gud det her, det er psykisk volddigt?

E: Ja... Jeg tror, at jeg igennem min barndom har haft en stor interesse i psykologi, og det er faktisk først i forbindelse med min frivillige ansættelse i X (NGO), at det er gået op for mig, at der findes noget, der hedder psykisk vold. Og det var en helt fantastisk ting at få nogle redskaber og få nogle ord til at sætte på.

I: Mmh ja.

E: Men jeg kunne godt mærke på en eller anden måde i løbet af de år med X (ekskæreste), specielt når det intensiverede, det var noget der skete langsomt altså en langsom optrapning, at der var noget, der var forkert. Jeg vidste ikke, hvordan man var kærester, jeg vidste ikke, hvordan man var intim med et menneske. Jeg havde ikke nogen forståelse for det, og jeg lod i høj grad ham styre, hvordan at det skulle være. Den viden jeg havde om, hvordan man var kærester, det var meget sådan fra medier og popkultur og den slags... Og det gjorde desværre også, at han så havde lov til at tage en hel masse beslutninger. Og jeg lod ham tage de beslutninger. I høj grad... Men da jeg endelige valgte at gå fra ham, så var det efter to et halvt år, fordi jeg simpelthen var så smadret. Jeg forstod ikke, hvordan man var kærester, men jeg forstod, at man i hvert fald ikke skulle være ked af det hele tiden. Jeg så meget mine problemer med X (ekskæreste) og med den psykiske vold som værende altså sådan... som små problemer. Ligesom en metafor for pandekager sådan meget tynde med en stor dækkeflade, og så kom der en til ovenpå og en til ovenpå og en til ovenpå, og lige pludselig så har du altså en kæmpe, kæmpe bunke af problemer skråstreg pandekager. Og jeg var simpelthen så nedbrudt. Han havde jo i høj grad overbevist mig om, at jeg aldrig, aldrig nogensinde ville finde en anden partner, fordi at jeg var så skrækkelig en kæreste, og jeg havde pga. af nogle af de seksuelle traumer, han havde udsat mig for, så kunne jeg ikke have sex med ham eller nogen andre for den sags skyld. Mmh så da jeg rent faktisk gik fra ham, da var det fordi, jeg tænkte, at det der går ikke. Det kan godt være, at sådan skal kærlighed være åbenbart, men så vil jeg faktisk ikke have kærlighed overhovedet, og så vil jeg hellere leve resten af mit liv alene. Det er en ret radikal overbevisning at have, når man er 17 et halv ik?

I: Mmh okay.

E: Jeg tror, at måden den psykiske vold kom til udtryk på var meget igennem sådan en indirekte mobning. Og specielt dansk kultur, også i min familie har vi meget det der kærlige mobning, så det var rigtig svært at se, hvor tingede adskilte sig hen. Det var rigtig meget små nedgørelser.

I: Det kunne være en pandekage, for at bruge den metafor?

E: Præcis, yes.

I: Ja, godt.

E: Ja, en nedgørelse, ligegyldigt om jeg sad og lavede lektier, jeg gik meget op i min skole, eller om jeg spillede PokeMon, eller om jeg prøvede at se godt ud og prøvede at gå i noget pænt tøj eller bare mit eget tøj. Det var sådan set ligegyldigt, hvad jeg gjorde, så var det ikke godt nok, og det blev sådan nedgjort en lille smule, drillet, provokeret. Og det kunne ligesom... Nogle gange så var det sådan, at jeg prøvede at forsøre mig og kommentere på, at det synes jeg ikke var fair, eller at det var jo mine interesser, og så kunne han godt lide at reparere biler eller leje med knallerter, så fik jeg ham langsomt til at indse, at det kan da godt være, men... Han led jo under det faktum, at jeg ikke var ordentligt inden for begge emner. Specielt min påklædning synes han jo ikke var feminin eller sexet nok. For ham i hvert fald. Og så kom jeg til den konklusion, jeg er en dårlig kæreste, jeg er et dårligt menneske på en eller anden måde for ham.

I: Mmh, ja.

E: Det var rigtig meget kontrol. Jeg måtte ikke have drengevenner, overhovedet. Det var noget, jeg savnede i det hele taget venner. Jeg synes, at drengevenner ofte var lidt nemmere end pigevenner, fordi pigevenner der i 15-16 års-alderen kan være nogle skrækkelige mennesker (*grinner*). Jeg havde venner, men jeg brugte ikke så meget tid med dem, for X (eksæresten) krævede langsomt mere og mere af min tid. Og meget guilt trippende, han synes egentlig bare, at jeg skulle bo hos ham. Kunne jeg ikke bare hele tiden være hos ham. Det var ligegyldigt, hvad jeg lavede, jeg skulle bare fysisk være tilstede, så han kunne bruge mig, hvis han ville have selskab, eller hvis han ville snakke eller have sex. Så jeg var superstressed, hvilket jo igen gjorde én kun mere konfus. Hvis jeg en gang imellem, Gud forbarme mig, skulle ses med min bedste veninde igennem i løbet af et halvt år, så ville han starte med at skrive en sød besked, når jeg var hjemme hos hende og sige hey skat, jeg håber I har en god aften, og jeg håber vi ses i morgen lørdag i stedet for og så hygge hejsa. Og så ville han måske skrive senere, at han savnede mig godt nok, og så senere ville han skrive, at han faktisk synes, at det var lidt ondt, at jeg hellere ville ses med X (veninde), end med ham, og sådan ville han langsomt i løbet af nogle timer om aftenen eskalere det og gøre det til en... altså en kamp, og... han ville ringe og chikanere mig. Og det var super ydmygende, specielt over for mig veninde, der ikke forstod det. At jeg skulle prøve at skjule det... Og det at man græder, og man skændes, og man er usikker. Og de boede ikke så skrækkelig langt fra hinanden, så jeg var bange for, at han kunne finde på fysisk at dukke op og stå foran hendes hus og lave en scene.

I: Ja?

E: Hmm, hvad var der ellers... Tøj, igen. Ja, han ville gerne kontrollere, hvordan jeg så ud.

I: Altså hvad for noget tøj, du tog på?

E: Ja, hvad for noget tøj, jeg havde på. Og det fik han aldrig helt lov til, fordi... han havde ikke stilten til det dengang. Og jeg tror, at jeg på det tidspunkt havde svært ved at assimilere mig selv med det meget feminine. Men hvis jeg for eksempel... Vi så på et tidspunkt en film, hvor der var en eller anden kvinde, der havde en meget smuk, højtaljet hvid nederdel på, og det kommenterede han. Og så sagde jeg, du kan da ikke lide højtaljede ting, jeg havde nogle højtaljede bukser, dem kunne han ikke lide, og nå nej, det var jo også mig, den var også grim. Men så fandt jeg Gud hjælpe mig en eller anden højtaljede nederdel for at imponere ham, og der sagde han sådan, amen den var grimt. Og så sagde jeg, jamen du sagde, at du godt kunne lide den i den der film. Og men, et eller andet. Og det var sådan, man prøvede at nå ind til ham, og så blev man nedgjort i stedet for

I: Det var næsten altid forkert, lige meget hvad du gjorde?

E: Ja, præcis.

I: Er der nogen af de her sådan, de ting du beskriver, du kommer med forskellige ret fine eksempler, er der nogen af de her oplevelser med den psykiske vold, som står særligt klart i din erindring?

E: Altså, jeg har helt sikkert nogle... Noget, ja nogle minder, ja... Jeg tror, udover den, der er helt sikkert den aften, hvor jeg skulle sove hos min bedste veninde, og hvor han jo netop igen skriver, og det hele eskalerer langsomt fra han er sød og kærlig og støttende, og så er han ked af det, og så føler han sig truffet, og så bliver han vred og føler sig ignoreret og altså... Det var en af de værste sådan afspejlinger af mit ungdomsliv, fordi det simpelthen var så ubehageligt, at man samtidig skulle holde en facade op for sin veninde, der godt kunne se, at der var noget galt, og man gerne ville sove til sidst og have fred og have lov til at hygge sig i gang imellem med en anden person. Men han ville jo ikke have, at jeg havde noget netværk, fordi så risikerede jeg at få styrken til at have andre end ham. Det gik ikke.

I: Mmh, ja.

E: Der var en engang, at jeg var på X (marked), sådan et loppemarked ved X (by), og der solgte de candyfloss. Og X (ekskæreste) elskede candyfloss. Så jeg lokkede Gud hjælpe mig min mor til at køre en kæmpe omvej for at komme hjem forbi ham og give ham den candyfloss. Jeg har en stropløs kjole på, der når lige ned over bagdelen, så jeg havde shorts på inden under. Og han åbner døren, og jeg står i den der kjole, som sikkert for ham ser utrolig lårkort ud, og det vil han jo helt sikkert ikke have, at jeg viser mig sådan offentligt. Så han hiver op i kjolen, direkte. Min mor sidder i bilen, han bor ud til en hovedvej, vi snakker hovedvejen til X (by), hvor der kører så mange biler, som kører lige forbi. Han var egentlig ligeglads med, om jeg ikke havde noget på indenunder, men han skulle med det samme demonstrere har du noget mere på. Han hiver det op, ud til offentligheden.

I: Hold da op.

E: Ja, og så siger han så, nå ja, nå okay, godt. Og så slipper han ligesom, lader kjolen glide ned igen, fordi han kan se, jeg har shorts på indenunder, og så bliver jeg hevet, så får jeg lov til at komme med indenfor. Og jeg kunne mærke, jeg var sådan helt lamslæt over, fordi en ting er at han kunne have en mening om, at jeg skulle have mere tøj på, det synes jeg jo var rimelig okay dengang, der kunne jeg da godt på en eller anden måde forstå. Men at han kunne finde på at ydmyge mig på den måde, hvis jeg nu ikke havde haft noget på indenunder, det synes jeg var

grænseoverskridende. Så han fik sit kys og en candyfloss, og så tog jeg hjem med min mor igen.

I: Hmm, okay.

E: Altså rent sådan kropsmæssigt, jamen så kan jeg huske, han boede jo også for enden af en bakke, så hvis jeg skulle besøge ham, så cyklede jeg, jeg var gymnasieelever, så jeg havde ikke kørekort på det tidspunkt. Og jeg kunne mærke, at hvis jeg cyklede til ham, så blev jeg i dårligt humør. Jeg blev... Jeg blev, jeg følte mig ligesom... Jeg tror ligesom, at min krop gjorde sig kampklar på en eller anden måde. Jeg fik hjertebanken, en lille smule ondt i maven, en lille smule ondt i brystet, og jeg spændte en lille smule op, og jeg kunne være superglad, når jeg kørte hjemmefra og havde haft en god dag i skolen eller på arbejde, men når jeg ligesom var fremme ved hans adresse, så blev jeg usikker... og en lille smule ked af det og en smule nervøs og... Ja... Der er også helt sikkert episoder med den seksuelle vold, jeg ved ikke, hvor relevant er det?

I: Hvis du synes, det er relevant, så synes jeg, du skal fortælle om det.

E: Ja... Hmm...

I: Hvis du har lyst.

E: Ja, det er som sådan ikke noget, jeg har censur på. Det er mere at, det er helt sikkert noget af det, som jeg, jeg tror jeg har fortrængt lidt mere, fordi det har været hårdt... Jeg har i hvert fald helt klart oplevelser af, at han havde en forventning om, at nå men han havde lyst til sex i aften, så vi skulle have sex. Og oplevelser af at blive skamgjort på et eller andet niveau, på en eller anden måde. Fordi man ikke kunne give ham, det han gerne ville have. Han ville gerne have vaginal penetrativ sex, og sandheden var, at det var jeg ikke klar til. Og i starten der accepterede han det, og så begyndte han at presse mere og mere på. Og det endte med at jeg på en eller anden måde bukkede efter. Jeg... Jeg sagde jo meget sjældent ja til ham. Det var ofte jeg har ikke lyst eller ej jeg føler mig ikke klar, det gør ondt, men det var aldrig noget, han respekterede. Mmh, så det var mange aftener, altså det, jeg har helt klart et traume fra det.

I: Men bare lige, jeg stopper dig lige kort. Du sagde, at det måske er noget, du har fortrængt?

E: Ja.

I: Hvad skal man sige, det minder, eller det er måske for positivt ladet... erindringerne om den seksuelle vold er måske blevet skubbet mere væk fra dig?

E: Ja, jeg tror helt sikkert, at det er en coping-metode. Altså, det er jo, jeg kan stadig i en alder er 23 år ikke have vaginal penetrativ sex. Det er virkelig frustrerende. Man kan sige, jeg har senere hen fået et meget et meget mere positivt syn på min krop, og på, altså sex er jo en milliard ting. Så jeg har heldigvis, det synes jeg selv, et sundt og velfungerende sexliv i dag på mange andre punkter.

I: Ja?

E: Der var engang, hvor han var utilfreds med vores sexliv, han var utilfreds med min indsats, og hvad jeg kunne, og hvad jeg gjorde. Det blev jeg selvfølgelig ked af, fordi jeg havde en overbevisning om, at sex var noget man havde, når man havde en kæreste, det var en ting, man var intime med hinanden, og det var en forventning, og jeg ville gerne være en god kæreste. Og så fandt han så noget porno frem, som han åbenbart havde tændt på, det var et eller andet noget med et blowjob. Og så finder han den video frem, på en stol, og så siger han så kan du ikke

gøre som hende. Bare gør som hende og opfør dig som hende. Og det var meget sådan, så lagde han sig ned, og så kunne jeg så skiftevis se på videoen, og så gøre, som hun gjorde.

I: Hold da op.

E: Og det var seriøst bare så nedgørende. Og det var jo inden, jeg sagde jo ikke nej, det har jeg ikke lyst til. Men hold kæft, hvor havde jeg ikke lyst, og hvor spurgte han ikke, om jeg havde lyst til det her. Der var ikke, der var ikke samtykke. Og det var sindssygt krænkende og altså nedgørende. På rigtig mange måder.

I: Mmh, ja.

E: Så ja... Så man kan sige, seksuel vold er også psykisk vold, men jeg ved ikke helt, hvordan jeg ellers skal forklare det andet, end der har været noget nedgørende omkring det. Og han manipulerede rigtig meget med mig. Hele det sexaspekt har været en stor del af... altså, den største faktor i du er ikke en ordentlig kæreste. Du er ikke et ordentligt menneske, der er aldrig andre end mig, der kan elske dig, fordi du ikke kan give en person, det de gerne vil have intimt.

I: Altså seksuelt?

E: Præcis. Hvis du ikke kan give din partner sex, så er du ikke en rigtig partner. Og hvordan kan man være kærester med dig, hvis du ikke kan give det. Være det... Og der er da helt sikkert folk, der synes, at det er en afgørende del af et forhold, men, men han radikaliserede det jo, og gjorde det til, at fik det til at fremstå, at så var han min redningsmand, for så havde jeg jo en kæreste. Så var der en, der gerne ville bruge sit liv med mig. Og altså, han var også ved at fri til mig, da jeg var 17.

I: Okay?

E: Og igen da jeg var... ja jeg endte jo med at gå fra ham, da jeg var 17 et halvt. Og der havde jeg igen et par uger inden fundet eller åbnet hans computer til et eller andet, han bad mig om at finde, og så var der en hjemmeside åben med forskellige vielsesringe. Huh, meget voldsomt...

I: Ja, det lyder intenst?

E: Det var meget intenst, men det er jo også tit det, man ser med udøvere af psykisk vold. Det er meget intenst, de vil meget gerne have dig isoleret, de vil meget gerne have dig alene, de vil meget gerne have dig låst ned. Og hvis man var gift, ja så var den jo på plads.

I: Ja.

E: Så ja. Det var også det, vi snakkede om, det med offer-krænker-frelser trekanten (tegner en trekant i luften med pegefingeren). At han på en eller anden måde krænkede mig, men han var også min frelser, fordi havde jeg jo været alene ellers. Der var aldrig nogen, der ville have mig. Og han var også et offer, fordi at jeg kunne ikke give ham sex. Jeg kunne ikke give ham, det han gerne ville have, jeg var jo en dårlig kæreste på også mange andre måder.

I: Så den måde, det er den måde, du tænker om det nu på? Nu siger du offer-krænker-frelser trekanten?

E: Ja, jeg tror helt klart, at den model har hjulpet mig rigtig meget i min forståelse af, hvorfor jeg blev der så længe, fordi samtidig med at jeg jo var hans kæreste og var på en eller anden måde dybt undertrykt og havde det ret skidt i forholdet med ham, det voksede jo, og blev i hvert fald værre og værre, så var jeg en rimelig intelligent, ung kvinde. Det har jeg altid været, jeg har altid været rigtig dygtig i skolen også, jeg har haft nogle venner, specielt i 2. g. og frem af, så fik jeg mig en stærk vennegruppe, som helt sikkert også gav mig noget håb. Og jeg har jo

haft, min biologiske mor har jo altid støttet mig, selvom hun har haft, selvom hun har selv været psykisk sårbar, og jeg har haft en plejefamilie, som også har støttet mig i en eller anden forstand. Så det er ikke fordi, jeg har været fuldkommen alene, men jeg har været så overbevist om, at det er sådan her, kærlighed er. Det er sådan her, man har en kæreste. Det ved han mere om, end jeg gør, fordi jeg har ikke fået særlig meget at vide hjemmefra... Så det er jo måske bare mig, der er noget galt med, eller måske er det i virkeligheden bare mig, der har nogle mærkelige forventninger til det. Og jeg skal, jeg skal gøre, hvad jeg kan for atære ham og det her forhold... Få det til at løbe rundt. Fordi samtidig så så det jo også perfekt ud for omverdenen. Har var min første kæreste, og han var så sød og dukkede op, når der var arrangementer i skolen, og hilste på mine bedsteforældre, og min mor skrev søde beskeder, når vi havde halvårsdag eller helårsdag, fordi hun ikke forstod, hvad der foregik. Altså det var jo meget, der var mange, der synes, det var rigtigt. Jeg kan huske, jeg talte med min plejemor om det med sex, at det var svært, og jeg syntes, det gjorde ondt. Og han overbeviste mig om, at der var noget fysisk galt dernede. Jeg var for lille, jeg skulle måske skæres op, og der var noget galt, siden jeg var så stram, og siden det gjorde så ondt. Og jeg endte med at være hos min egen læge og en gynækolog og en speciallæge, ofte ledsaget af enten min mor eller... nogen gangen min mor og altid min plejemor. Fordi vi ligesom... De havde en ret klar aftale om, at det var min plejemor, der tog sig af al det med kærester og med fester og unge og med sex, for det var simpelthen for... Det kunne min mor ikke håndtere. Det var bl.a. også derfor, jeg boede i pleje, så man kunne have et støtteorgan til det, min mor ikke kunne håndtere.

I: Ja.

E: Men min plejemor X (plejemor) hørte ikke... Jeg tror ikke, hun hørte rigtigt efter. Jeg tror godt, hun forstod, at jeg var lidt nervøs omkring det, men i stedet for at snakke med mig om, at man ikke behøvede at have sex, at sex kunne være mange ting, og at man gerne må sige nej, og det skal ikke gøre ondt, så var jeg måske ikke klar, så var det mere sådan en nu skulle jeg måske bare slappe af eller måske skulle jeg bare have lidt at drikke, altså noget alkohol, og måske altså, så kunne man købe noget olie, eller det er der jo ikke noget galt med. Altså det var sådan... Og jeg tror helt sikkert, hun har gjort et forsøg på at støtte mig og afdramatisere mig, men i virkeligheden så har hun bare været med til at sådan enforce den kærlighedskultur, som jeg ikke har brudt mig om har været med X (ekskæreste). Og det har jo igen været med til sådan, det er sådan her, det skal være. Og det må man finde nogle løsninger på selv.

I: Ja. Så det har sådan måske forstærket presset på dig, tænker du? Indirekte?

E: Helt sikkert. Helt sikkert...

I: Hmm... Emma, du sagde før, at I ikke bor i samme by nu. Er der nogen... steder, er der tidspunkter, hvor du sådan bliver i særlig grad mindet om, hvad der foregik mellem dig og X (ekskæreste)? Det kan også være situationer?

E: Ja, situationer. Altså der er en masse situationer, og man kan sige, jeg boede jo hjemme i X (by) indtil jeg var 21, og min bedste veninde boede også næsten lige så længe, jeg tror hun flyttede, da hun var 20 et halvt eller sådan noget. Så hvis jeg... De boede som sagt i nærheden, så hvis jeg skulle besøge hende, så skulle jeg cykle af den samme vej. Og der i 3.g, næste to år efter at jeg havde forladt ham, og jeg ikke oplevede ham som en decideret trussel, så kunne jeg stadig mærke den der ubehag i kroppen, den der kampklarhed, det der dårlige humør, hvis jeg

cyklede ned ad det, der hedder X (gadenavn), fordi jeg skulle forbi hans adresse, eller jeg skulle faktisk dreje af lidt før, men det var den samme rute. Hvis jeg... Nogle gange, hvis jeg ser på Facebook, vi havde jo fælles venner, vi gik jo i folkeskole sammen, så vi har stadig nogle fælles venner på Facebook, så... Jeg ser en X (fælles ven), som var meget god ven af X (ekskæreste) og også mig, faktisk. Han forstod formentlig ikke, hvad der gik, hvad der skete mellem os heller. Så, så bliver det mig også lidt tilbage. Jeg sådan tænker, nå ja, du var en del af den kreds, som X (ekskæreste) havde omkring sig. En del af den... igen, som drenge jo også nogle gange i deres unge, tidlige teenageår er nogle super sexistiske, nederen mennesker, fordi vi ikke har lært mere på det tidspunkt.

I: Hmm, mmh. Okay.

E: Der er helt sikkert mange triggers i mit hverdagsliv og i mit intime liv, mit kærlighedsliv. Det kan være alt fra sms beskeder. Jeg er pt i et rigtigt sundt forhold med en gut, der hedder X (kæreste)...

I: I et hvad sagde du?

E: Et sundt forhold.

I: Ja. Ja.

E: Med en mand der hedder X (kæreste), vi har været sammen i næsten et halvt år. Og hvis han fx skriver en sms med hvornår er du her i forhold til, hvis vi har en aftalte. Mmh, det kan få mig helt ud, oppe i det røde felt. Jeg bliver sådan helt forvirret, og jeg bliver stresset. Jeg bliver stresset, og jeg bliver nervøs, og jeg kan også mærke, at de to følelser hænger sammen med noget respons, jeg har fra når X (ekskæreste) skrev sådan noget, og så kan jeg så, mit lidt mere moderne svar er, at jeg også bliver vred. Og med partnere før X (kæreste), så kunne det godt være, at jeg bare havde udfoldet den vrede og blevet vred på personen, at hvorfor stresser du mig eller et eller andet, men nu er jeg blevet rigtig god til at se, hvad der sker, og så kan jeg tale med X (kærester) og sige hey, X (ekskæreste) sagde normalt sådan noget der, som er et forsøg på at guilt trippe mig. For at få mig til at skynde mig, han var utilfreds med mig. Og jeg kan mærke, det sætter gang i alle de her følelser. Og jeg bliver også rigtig vred, jeg har lyst til at blive vred på dig lige nu, men det er ikke fair... Og kan du måske forsøge at bruge nogle andre ord.

I: Okay?

E: Så det kan være, ja meget assertivt, hvilket jeg virkelig synes er dejligt. Der er også, altså sådan som fx missionærstillingen. Hvis jeg er seksuel på en eller anden måde, jeg har det ikke godt, hvis min partner ligger ovenpå mig. Jeg kan godt ligge ovenpå en partner, men jeg kan ikke ligge i sengen med vedkommende ovenpå mig, fordi det minder mig om... Det er direkte forbundet med de seksuelle krænkelser, og X (ekskæreste) der prøver at presse sig selv op i mig, og som er tung, og som ikke respekterer, hvis jeg siger, det gør ondt, eller ignorerer at jeg er ved at græde, eller ignorerer hvis jeg siger, jeg faktisk ikke har lyst, eller ignorerer forskellige udgaver af nej.

I: Ja.

E: Hmm, er der andre ting... Så ja, jeg tror, rigtig meget i intime og seksuelle situationer kan der være ting. Mmh... Hvis jeg er hjemme i X (by) og besøger mig mor, der stadig bor der, eller min plejefamilie, der stadig bor der, så er det sådan... Når vi kører forbi hans hus, så

normalt så kiggede vi ind på huset, og da jeg havde forladt X (ekskæreste), så kiggede jeg ligeud, men min mor kiggede stadig ind på huset (*griner*). Og hun var sådan nej, de har fået et nyt hegn eller nej, der er en ny bil eller jeg så en, jeg ikke kunne kende, måske har de familie på besøg fra X (østeuropæisk land). Og efter jeg fortalte hende om de her overgreb, han lavede på mig, så kigger vi begge to ligeud. Men... Men det kan trigge mig. Også den tankstation hvor han arbejdede, den X (supermarked) hvor han arbejdede i en kort periode, eller i en længere periode... Den togstation, som var ikke så langt fra ham og mange andre af mine klassekammerater faktisk, på det tidspunkt. Det bryder jeg mig ikke særlig meget om. Nu bruger jo ikke, nu igen, jeg boede engang længere henne, så jeg tager den, jeg behøver ikke bruge den heller, men jeg har heller ikke lyst til at bruge den.

I: Undgår du sådan aktivt de her steder? Altså togstationen, tanken?

E: Ja. Man kan jo sige, det er heldigvis ikke steder, jeg har brug for at bruge, fordi jeg handler ikke ind hjemme i X (by), men hvis vi skal handle, min mor og jeg, så bruger vi jo X (andet supermarked). X (supermarked) er rodet, og det minder helt sikkert også mig om, at han har været ansat der. Jeg har ikke selv bil, jeg behøver ikke tanke på den tankstation, jeg ved ikke, om min mor hun bruger den. Jeg tror ikke, hun bruger den, når jeg er med i hvert fald. Hmm... Og X (togstation), som togstationen hedder, den behøver jeg bare ikke bruge, fordi jeg skal normalt på X (anden togstation), som er lige stoppet efter, så det ved jeg ikke, om jeg aktivt undgår.

I: Nej, okay.

E: Hvis jeg skulle engang, så kunne jeg nok godt gøre det. Den er heldigvis blevet bygget om senere, så det er sådan, følelsen lidt...

I: Ja, følelsen lidt. Så du sætter også pris på, at du sådan lavpraktisk i din hverdag ikke bliver konfronteret med det?

E: Ja, det er rart, at det ikke er der. Der er så mange andre ting, man skal håndtere, altså indstillinger til min krop, og til hvordan jeg går klædt, og det sidder virkelig i én. Hmm, så der er så mange andre ting, jeg skal håndtere, så det er rart, at jeg ikke også yderligere skal håndtere de omgivelser. Der var engang, hvor jeg var til koncert inde på X (koncertsted), jeg har været der en gang i mit liv, og det var en fantastisk koncert, men jeg ved, at hans forældre på et tidspunkt arbejdede derinde med noget X (profession), og jeg var nervøs for, om han kunne være der. Jeg er ikke bange for at møde ham som sådan, fordi igen selv da vi var kærester, så han var aldrig fysisk volddig over for mig, så jeg var ikke bange for, at han kunne finde på at slå mig. Nogle gange ville jeg virkelig ønske, at han havde slået mig, for så tror jeg det havde været, det havde jeg en helt klar forståelse af, man slår ikke hinanden. Så er det partnervold, og det skal man ikke være i. Og det gjorde han ikke, og jeg tror også godt, at han vidste. At han på en eller anden måde også var opdraget værdimæssigt med, at man ikke slår sin partner, at rigtige mænd slår ikke kvinder. Men... Så kunne han lave alt det andet pis.

I: Ja.

E: Så jeg har aldrig været bange for sådan fysiske udskejelser, udover seksuelle situationer hvor han brugte sin styrke nogle gange mod mig. Men... Men jeg brugte mit intellekt, min intellektualitet, min hjerne til nogle gange hvis vi skændtes, eller jeg virkelig havde brug for at komme ud af en situation, så kunne jeg godt finde på enten at være psykisk volddig mod ham. Altså jeg

tog nogle af hans mønstre og brugte dem mod ham og guilt trippede ham, og fik mig til at være... Så var jeg ked af det, så var jeg en svag kvinde, som han behandlede dårligt, og hvordan kunne han være en mand, når han behandlede sin kæreste sådan.

I: Så du guilt trippede ham?

E: Præcis. Og jeg blev... Jeg kunne virkelig, virkelig, virkelig være manipulerende.

I: Hvordan?

E: Hmm... Jeg tror, at det... Det var igen meget, når vi skændtes meget voldsomt, eller hvis vi bare diskuterede eller var uenige om noget, specielt noget der påvirkede vores forhold. Jamen så ville jeg jo dreje den, igen jeg var klogere end ham, jeg havde et større ordforråd, og jeg var rigtig god til at tviste ting og manipulere ting. Så jeg kunne ligesom, jeg kunne vende situationen på hovedet nogle gange. Jeg kunne bruge hans egne ord, hans egne regler imod ham. Igen, som et eller andet desperat forsøg på at komme ud af en situation, som jeg ikke brød mig om. Om det så var sex eller en fest, som han gerne ville have mig med til, fordi han skulle da vise sin dame frem. Mmh... Ja, forskellige situationer.

I: Hvor du så talte dig ud af den eller?

E: Præcis, jeg... Ja, det gjorde jeg. Det var helt sikkert, at jeg intellektuelt var klogere end ham, så skulle jeg møde ham i dag, så er jeg ikke bange for det, fordi jeg ved, jeg ville pille ham fuldkommen ned.

I: Ja, det var faktisk også noget, jeg kom til at tænke på før. At der er forskel på de fysiske omgivelser, der kan gøre, at du sådan... Dem du har lyst til at undgå, men også de situationer, du siger du har med din kæreste nu. Det kan være sms'er eller intimt. Hvad sker så? Hvad er det? Bliver du vred? Bliver du ked af det? Bliver du ligeglad? Hvad sker der, når det trigger dig?

E: Hmm... Jeg tror, helt generelt hvis jeg oplever psykisk vold, eller noget jeg forbinder med den psykiske vold, han udsatte mig for, eller noget jeg forbinder med den seksuelle vold, han udsatte mig for, hvis jeg oplever ting, der minder mig om ting, han har gjort ved mig, så kropsmæssigt får jeg det skidt. Jeg får en lille smule ondt i maven, jeg bliver nervøs, altså sådan min krop synker lidt sammen på forskellige måder, ikke at jeg nødvendigvis fysisk bliver lidt lavere, men jeg kan mærke den snurrende fornemmelse indeni, eller den man have i sine hænder, hvis man arbejder med hænder, eller hvis man er glad, kan det boble i maven, altså alting bliver sådan... stille og lidt gråt. Det bliver sådan helt mørkt og gråt indeni. Og jeg bliver i skidt humør... Igen, mit respons er sådan delt op i to, at jeg... At der er responsen, som jeg normalt vil give til X (ekskæreste), som var, at jeg blev underdanig, at jeg var forvirret og ked af og se på ham for at høre, hvad han sagde og prøve at tale med ham om det, men også være klart til, nå ja det er jo han, der i sidste ende styrer, hvordan slaget går, og hvad vi skal, og hvad vi laver, og... Mmh, og så er der det midterstående respons, som jeg senere udviklede med nogle andre kærester, hvor jeg så, fordi min krop ikke havde lyst til det mere, fordi jeg havde forladt det forhold, så det er jo ikke noget, det har vi ikke lyst til, jamen så ville jeg blive vred. Jeg ville blive vred, og jeg ville blive ikke aggressivt fysisk udfarende, men udfarende aggressiv med mine ord og med måden jeg talte på og med mine meninger, og jeg ville igen blive... Igen, debatmæssigt så er jeg svær at slå, så jeg kunne også finde på at være psykisk volddig i måden, jeg skændtes med mine partnere og debatterede med mine partnere. Og det blev vel en måde,

jeg faktisk udøvede psykisk vold på dem, når de faktisk måske gjorde noget, som de ikke havde en intention om skulle gøre ondt på mig eller såre mig i en eller anden grad. Men det var simpelthen en forsvarsmekanisme, der sprang op, der lige pludselig gjorde, at jeg havde mange negative følelser og var vred og var i forsvarsmode, helt sikkert. Og klar til at angribe, forsvere mig selv, men også virkelig klar til at slå klørne verbalt i vedkommende.

I: Mmh, mmh. Okay.

E: Og så er der så det helt nye tredje respons, som jeg i høj grad har udviklet igennem at have været alene længe og fundet afstand til de relationer og... Igen, X (NGO) har hjulpet rigtig meget med at forstå, hvad der sker. At jeg ligesom... Jeg kan se dæmonen komme op og frem og er klar, men så i stedet for bare at slippe snoren og lade den køre afsted og bide alt, hvad den fanger på vejen, så... så ser jeg den, og så siger jeg nej, det er ikke sådan, jeg vil have det. Og så siger jeg, at jeg kan mærke, jeg bliver vred lige nu, fordi de her triggere, jeg havde fra X (ekskærreste), så nu taler jeg med dig om... Jeg går virkelig ned i helt små detaljer, og siger hvad der skete, og hvad jeg oplevede, og hvorfor jeg reagerer sådan her, og jeg har ikke lyst til, at det her skal ske, og jeg synes vi skal finde en anden måde at gøre det her på. Jeg vil ikke bestemme, hvordan du skriver, for jeg kan ikke... Det er også psykisk vold, hvis jeg styrer, hvordan du formulerer dig som menneske, men... jeg har brug for, at vi finder en anden måde at gøre det på.

I: Ja...

E: Så det er jo heldigvis meget sundt og løsningsbaseret, men det kan være svært, hvis... For fanden, man har jo ikke altid overskud til det... Så det kommer meget an på, om jeg har haft en god dag, og om jeg har lavt blodsukker (*griner*), om jeg har sovet nok. Jeg er meget underlagt sådan nogle fysiske, nogle fysiske vilkår... Ja...

I: Ja. Ja. Mmh... Så i dag siger du, eller der lyder det som om, at du arbejder hen mod en mere konstruktiv måde at håndtere de følelser, som forskellige situationer kunne aflede?

E: Ja.

I: Ja. Hmm... Jo, så tænkte jeg på noget andet... Jeg er faktisk ikke helt klart over, om I nåede at bo sammen, dig og X (ekskærreste)?

E: Nej. Nej, Gud ske tak og lov. Altså man kan sige, jeg var der rigtig, rigtig meget. Jeg var der måske fire dage om ugen, og jeg brugte hele min weekend hos ham. Altså han boede jo stadig hos sin, vi var jo 15 og til 17 et halvt år, så han boede jo stadig hos sine forældre. Men vi var altid hos ham. Så jeg var der jo gerne, jeg var der fra, når jeg havde fri ofte fri fredag fra skole, så kunne det være, jeg havde en vagt, jeg arbejdede i X (arbejdsplads) i (by) på det tidspunkt, så kunne det godt være, at jeg skulle på arbejde nogle timer, men jeg lavede lektier der, vi spiste mad enten ham og jeg eller med hans familie... Og så var jeg der gerne måske en til to dage ellers om ugen. Så det var jo... Jeg havde jo tøj der, og jeg havde forskellige genstande, så jeg kunne lige pludselig, hvis han lige pludselig havde brug for, at jeg lige pludselig skulle komme, så havde jeg ting, der gjorde, at jeg bare kunne tage hjem til ham direkte.

I: Ja.

E: Så nej, vi delte ikke adresse, vi havde ikke et fælles sted at bo decideret, men jeg var der rigtig, rigtig meget.

I: Okay. Og ellers, din base var hos din plejefamilie?

E: Ja, jeg boede på X (adresse) i en parallel anbringelse med min mor. Så vi boede der begge to, og delte et rigtig stort, flot, hyggeligt gammelt bondehus, hvor min mor og jeg boede i den ene del af huset, hvor vi ligesom havde vores hverdag, og min plejefamilie boede i den anden del af huset, og havde deres hverdag. Og jeg kom og gik, som det passede mig, i deres afdeling, og min mor holdte sig mere hos sig. Og det var jo et efterlevn af, at jeg som barn, der boede vi begge to i deres afdeling og havde en hverdag kørende med dem, så de kunne holde øje med mig, og med at jeg udviklede mig sundt og almindeligt, og at min mor hun havde det godt. Og hvis hun ikke havde det godt, så kunne hun være, tage hjem til hendes forældre, mine bedsteforældre eller gå en tur eller sidde på sit værelse og være lidt i fred, sådan at hun... Altså at hendes mangelfulde evne til at være mor, eller hendes depression eller forskellige... forskellige psykiske sårbarheder ikke gik direkte udover mig. Så var X (plejemor) min mor der.

I: Ja.

E: Men på det tidspunkt, der boede jeg der. Vi havde en rimelig velfungerende, en rimelig velfungerende hverdag.

I: Ja. Og du gik i skole der, på det tidspunkt?

E: Ja. Jeg gik i... Det var i 9. klasse, hele 9. klasse, hele 1. g, og så slog jeg op med ham sådan kort inden i 2.g. Der gik jeg til sidst fra ham... Ja.

I: Ja, jamen jeg var nemlig lige nysgerrig på, om der har været en... En ting er, at der har været en, hvad skal man sige, kontekstuel forskel på din hverdag dengang og nu, men det var måske en kvalitativ forskel på, hvordan... hvad optager dig i dit hoved af tanker nu kontra dengang?

E: Jeg tror helt sikkert, at jeg... Det at vokse op med en mor, der er psykisk syg, som er så tæt på, har gjort, at jeg ikke har ville være til besvær. Og jeg er ikke diagnosticeret med angst, men jeg kan godt mærke, at jeg får angstlignende symptomer i situationer, hvor at jeg optager plads, kræver plads. Det kan være helt lavpraktisk, fx når jeg står i en bus, der er overfyldt, så får jeg det skidt. Ikke fordi jeg har klaustrofobi, men fordi jeg har det svært ved at... Hvorfor er jeg her, hvorfor fylder jeg, der er andre mennesker, der burde være her, der er andre mennesker, der fortjener min plads. Eller... så jeg har været meget, meget usikker som ung pige, jeg har virkelig været bange. Jeg kan huske, eller jeg kan erindre, jeg kan analysere... Jeg har været decideret bange for verden, og jeg har været usikker. Helt vildt usikker. Så det at få en kæreste var noget, der fylde riktig meget, og det var også derfor, jeg tror, at jeg ligesom lod X (ekskæreste) gøre så meget, fordi så havde jeg i det mindste én, der holdt af mig. Hvorimod at jeg nu til dags er pænt ligeglads med, om jeg har en partner. Det var faktisk, altså jeg har ikke datet... Min sidste kæreste X (anden ekskæreste), som jeg faktisk også havde et rigtig sundt og almindeligt forhold med på mange måder, da jeg slog op med ham, så slog jeg op, fordi jeg synes, at det var bare ikke godt nok... Og han var mig ikke utro, og vi skændtes ikke, og det var ikke fordi, han udøvede psykisk vold. Jeg slog op, fordi at jamen han brugte simpelthen for lidt tid med mig, og vi havde ikke nok tilfælles længere, og vi var ikke... Vi har ikke kærestester på nogen god måde overhovedet. Vi var det kun i titel. Og så var jeg single i næsten halvandet år, fordi at nu til dags betyder det ikke noget, om jeg har en kæreste. Det betyder noget, om jeg har et godt. Hvis jeg finder en partner, jeg kan have det godt med, jamen så jan vi da godt være kærest... Så jeg tror helt sikkert, at min forståelse af, hvor vigtigt det er at have en romantisk partner, den har ændret sig drastisk. Min forståelse af samfundets forventninger til mig, hvordan

man har en kæreste, hvordan man opfører sig, hvordan man prioriterer sig liv, det har jeg sparket helt ad helvede til.

I: Mmh, okay.

E: Man kan sige, jeg betaler min skat, og jeg er en god samfundsborger og hjælper de ældre, hvis de har brug for det i det offentlige, ik. Men hvad samfundet har af normer og potentielle forventninger, det er jeg simpelthen så ligeglads med.

I: Ja.

E: Og det giver mig en meget større frihed til at leve det liv, jeg gerne vil. Det gør, at jeg har det bedre, og det gør, at jeg ikke i samme grad kan manipuleres med. Jeg kan ikke... Jeg bliver ikke underlagt nogle andres... forventninger, både negative og positive, men helt sikkert de negative. Fordi jeg kan sige, jamen det har jeg ikke lyst til, det er ikke sådan, jeg vil leve mit liv versus det at have en familie og et lokalsamfund og til dels også en kommune, som holder meget øje med dig, og som gerne vil have, at det går godt jo, på alle mulige positive måder, men som måske også nogle gange vender det blinde øje til, hvis der sker andre ting. Fordi at det ser ikke så godt ud i statistikken, eller... Det kan også være svært, det kan være svært selv-følgelig at tale med en 16årig om hendes sexliv med hendes første kæreste. Men... Men jeg tror helt sikkert, at forskellen er, at jeg modningsmæssigt, jeg er blevet mere moden, og jeg har fået en bedre forståelse af frihed, og hvad det rent faktisk er, man kan tillade sig at forvente af et andet menneske. Og det gør, at jeg ikke længere i samme grad kan manipuleres med, som X (ekskæreste) gjorde.

I: Ja. Og jeg tænker, det er bare en antagelse, feel free to correct, at din deltagelse i X (NGO) måske også har haft en indflydelse på, hvordan du har det med det? Eller er det helt misforstået?

E: Mmh, man kan sige, jeg kom jo til X (NGO), der var jeg sådan set færdig med min udvikling, synes jeg, i høj grad. Jeg havde lagt det bag mig, det forhold og det jeg var kommet igennem. Jeg... Da jeg sådan set kom til X (NGO), var det til en ansættelsessamtale for at blive frivillig. Så jeg har rent faktisk aldrig deltaget som bruger, men... jeg tror måske, at da jeg kom til X (NGO) var der stadig en smule af det ser teenage rebelskhed, selvom jeg var... Hvad har jeg været... 21 måske på det tidspunkt. Jeg har været frivillig der i næsten to år, så det må passe. Der var det stadig sådan lidt fuck systemet, ingen skal bestemme, hvad jeg gør, og hvad jeg er. Jeg må være præcist, som jeg vil, og det er der ikke nogen forventninger til, og det skal bare... Og så i forbindelse med at jeg selv er blevet lidt ældre og lidt mere moden osv., og også igen, det er rigtig meget den assertive tilgang, vi har i X (NGO), de værktøjer som vi får, den forståelse som vi får... Hmm, så er det blevet mere blødt. Jamen, det er et frit samfund, jeg er et frit menneske, det er psykisk vold, hvis nogen prøver at få mig til at gøre noget, jeg ikke har lyst til. Med visse begrænsninger. Så jeg tror, det har... Altså udover. at det, at jeg selv er blevet lidt mere moden, så tror jeg også, at det har hjulpet mig rigtig, rigtig meget. På at... ikke bare at... jeg behøver ikke gøre noget, jeg ikke har lyst til, fordi fuck systemet, men jeg behøver ikke gøre noget, fordi vi behøver ikke... vi må ikke tvinge mennesker. Og jeg har fået sindssygt meget gavn af at komme i X (NGO). På trods af at jeg siger, at jeg er erfaringsspersion og igen nem min historie altså ligesom er kommet mig, så kommer der jo stadig værktøjer eller andre kvinders historier, der minder mig om ting, Gud det gjorde han også, eller det var en god måde at se det på, det giver så meget mening. Så jeg har selv, tror jeg, kunne forlige mig med min

historie endnu mere, og jeg har kunne... Jeg har fået et sprog for det, jeg har været utsat for, og en forståelse for det jeg har været utsat for. Så jeg har jo... Jeg har siddet som frivillig og ikke været almindelig bruger, men jeg har samtidig læsket mig i alle fordelene i at få de her værktøjer. Og jeg er jo også, som frivillig får jeg jo kurser i det også, og det er jo... En ting er at man får et værktøj udleveret og puttet over sin egen situation, men det at forstå mekanikkerne bag ved, det giver mig sindssygt meget.

I: Ja. Ja.

E: Så jeg er blevet meget stimuleret som menneske af at komme i X (NGO) i hvert fald.

I: Ja, jamen det var også fordi, nu har du bare i flere omgang refereret til de metoder, fx trekantern der, som jo er et af de redskaber, vi bruger?

E: Ja, jamen det har hjulpet så meget. Så meget. Specielt fordi jeg jo netop tænker, hvorfor blev jeg hos ham. Hvorfor var jeg sammen med ham i to et halt år, når han var sådan en idiot tydeligvis. Og jeg kunne godt se det meget af tiden. Min familie kunne også godt se, at jeg blev mere og mere ked af det. Hvorfor fanden blev jeg. Jeg synes, det giver sindssygt meget mere mening med lige præcis den trekant. Så ja, jeg har helt sikkert... Der har været meget meningstilskrivelse, X (NGO) har givet mig rigtig, rigtig meget meningstilskrivelse.

I: Hvad mener du, når du siger meningstilskrivelse?

E: Mmh, i stedet for bare at sige, jamen jeg var utsat for psykisk vold, fordi jeg mødte en nar, og det var bare uheldigt, og jeg blev hos ham, fordi jeg var dum. For ved du hvad, jeg var ikke dum, jeg er ikke dum. Jeg er påt velfungerende og rimelig intellektuel og rimelig kritisk og rimelig... Altså jeg har en masse gode intelligensmæssige kvaliteter, så hvorfor fanden blev jeg hos ham. Og jeg var jo ligeglæd til sidst med, at jeg havde en kæreste, så hvorfor. Det kan man virkelig sidde med i mange år efter og ikke forstå. Så det der med lige pludselig at få den offer-krænker-frelser trekant, jamen det giver jo mening, fordi... han krænkede mig, og så frelste han mig, og så var han selv lidt offer, som jeg skulle redde. Så hele det der, spillet mellem de tre roller gjorden én super konfus... Og man kan forstå, at... altså der findes jo kærlighedstrappen også. Altså første så dumper de én med kærlighed, og så bliver det langsomt trapper den psykiske vold op, og så forstår man, at det er jo ikke noget, der er kommet, det er jo ikke sort og hvidt. Det er noget, der er kommet snigende, og det gør, at man bedre kunne acceptere det. Altså jeg føler jo, at jeg har været en... Jeg føler mig som en idiot på nogen måder for at have været i det forhold i to et halvt år. Så X (NGO) har givet mig en forståelse for, at måske har jeg ikke været så meget en idiot, som jeg nogle gange bander mig selv over at have været. Fordi der findes nogle helt fine... altså det giver mening, hvorfor jeg fandt mig i så meget, fordi han gjorde det på en bestemt måde.

I: Mmh, okay.

E: Og så er det jo noget med at finde mening, specielt det der med at... Jeg synes jo, hvis jeg kunne lave om, hvis jeg kunne slette det forhold og lade en anden person være min første kæreste, eller slette mine erindringer om det, så tror jeg, at jeg ville gøre det. Eller så ville jeg gøre det, det ville jeg. Men samtidig, så kan jeg jo så også se, at...

I: Nej, jeg forstod ikke helt. Ville du slette dem?

E: Ja, mine minder. Hvis jeg kunne slette det forhold, jeg har haft med X (ekskæreste), så ville jeg gøre det.

I: Okay, så altså dit forhold, ikke dine minder, men dit forhold?

E: Ja. Ja, ja. Også minderne. Hvis jeg kunne slette noget som helst, det at jeg har mødt ham, så ville jeg gøre det

I: Okay.

E: Men samtidig så prøver jeg at se, hvis vi ser på det igen meningstilskrivende, på den lyse side, at jamen så har jeg fået en utrolig forståelse for seksuel vold i et forhold. Hvor vigtigt det er, at man siger ja, og ikke bare husfredssex. Og jeg har fået en utrolig forståelse for, altså jeg var meget empatisk i forvejen, og jeg tror måske, at jeg mere har forstået, at man ikke skal lade den empati misbruges. Jeg har fået en stor forståelse for dynamikker i et forhold, og hvor usikker man kan være, og de forskellige ting, der kan spille med... Så noget med på en eller anden måde, at meningstilskrivelse for mig er også at prøve at se, hvad man så rent faktisk har fået ud af det versus kun at fokusere på, at det hele har været ad helvede til.

I: Ja. Ja.

E: Fordi så er det nemmere på en eller anden måde at gøre det til den del af sin historie. Det er svært kun, synes jeg, i et land som Danmark, hvor vi... Altså der er jo ligestilling og nærmest ligeløn og meget fair og lige vilkår på riktig mange områder for mænd og kvinder, og kvinder er meget fremme, og vi er alle sammen meget intelligente, og vi ved godt, at voldtægt er forkert og alle de her ting. Vi er et meget ligestillet samfund... å hvorfor har jeg så som moderne kvinde i et frit samfund fundet mig i at være med en partner, der har været så nedladende. Det er virkelig svært at få til at give mening, fordi nogle gange ser man folk, der har været utsat for psykisk og fysisk vold, og så der er en eller anden stereotyp om en eller anden unintelligent kvinde, der har håret farvet blåt og orange og pink og har 20 piercinger, og jeg ved ikke hvor mange traumer i bagagen fra sin familie. Man kan sige, jeg har jo heller ikke haft en hel familie, en helt almindelige familiekonstellation, men jeg har stadig haft det rigtig godt. Jeg har ikke været stereotypen på det, jeg har været velfungerende. Så hvorfor var det lige, jeg blev det, hvorfor var det lige, at jeg endte i et psykisk volddigt forhold så lang tid.

I: Mmh, ja.

E: Så det på en eller anden måde at få en forklaring på det, har virkelig været afgørende for min selvforståelse og for min selvidentitet og for det at kunne gøre det til et kapitel i mit liv frem for en eller anden mærkelig rodet fase, man ikke forstår, og som man ikke kan forlige sig med.

I: Den her forståelse, som du siger, du er kommet frem til i dag, og hvor du heller ikke, du nævnte før, at du nogle gange kunne komme til at tænke sådan meget kritisk om dig selv, at hvorfor var du med så længe. Der siger du, at du har rykket dig af at kunne finde en mening med det?

E: Ja.

I: I kraft af at...? Nu spørger jeg dig.

E: Ja... Jeg tror, at i kraft af at jeg havde nogle andre, nogle radikalt andre livsvilkår, både min selvforståelse og det pres, det siger jeg med apostrofer (*griner*)...

I: Ja, til diktafonen (*griner*).

E: Det fra samfundet på en eller anden måde... Mmh, så ja... Så i stedet for at sidde derhjemme en sen aften og være ked af det og tænke hvorfor fanden gjorde jeg det, det burde jeg have været for stærk til at være i, det burde jeg have været for velfungerende til at være i, så forstår jeg nu,

at... du var stærk, og du var velfungerende, men du oplevede et utroligt pres fra samfundet, fra din plejefamilie, en nogle gange forklædt som støtte, men desværre også opleves som pres af, at det var sådan her, det skulle være, og det var sådan, det var, og ellers så var det ikke normalt, så kunne man ikke have en kæreste, eller... Og en forståelse for, at i stedet for at jeg føler mig dum for at falde for hans tricks, og for at have ladet ham manipulere med mig, så forstår jeg, at nå jamen han spillede også efter nogle bestemte regler, han skiftede mellem nogle roller, han løj for mig omkring, hvordan det var at være partnere, og jeg troede på ham, og han kørte mig af sporet. Og hvis jeg forsøgte at sige, at det måske ikke var sådan, det skulle være, overbeviste mig om, at det var det, og jeg var forkert på den. Så det... det er jo noget med at... man forstår lige pludselig, hvad der er sket. Ikke nødvendigvis hvad der sådan helt lavpraktisk er sket, men man forstår, hvad der er sket bag bagtæppet.

I: Ja.

E: Og det gør, at man kan være meget mere kærlig mod sig selv, at man kan være forstående mod sig selv versus at man synes, at man bare har været en dum teenager, der ikke, der lod sig manipulere. Så ja...

I: Det lyder utrolig... befriende Emma? Tænker jeg.

E: Det er det. Meget. Og helt klart... Altså hvis ikke jeg havde kunne ændre de tanker, og hvis ikke jeg havde kunne få den forståelse af mig selv og min historie, så havde jeg jo for det første risikeret, at jeg konstant ville have et fortsat negativt syn på mig selv, at jeg bare var typen, man kunne manipulere, at jeg var typen, man kunne udøve psykisk og seksuel vold med, at jeg var typen åbenbart. Så kunne det godt være, at jeg ikke lignede en eller anden form for fysisk stereotyp på de kvinder, men... men det var jeg altså. Og det var der ikke noget, man kunne gøre ved. Så det var altså bare, du ved, I guess that's my life now. Versus at... at være kærlig mod sig selv eller forstå at der er rigtig mange, der bliver utsat for det her. Det er en eller anden form for gas lightning, at man simpelthen langsomt synes, man bliver sindssyg, at det faktisk er mange, der bliver utsat for det. Man kan tage meget blidere på sig selv, og igen med den forståelse man kan have, så kan man håndtere ting i fremtiden. Hvis man ikke forstår de fejl, man har lavet i fortiden, så kan man heller ikke gøre noget ved det i fremtiden. Så det er jo også en måde, man ligesom kan væbne sig selv. Ja...

I: Ja... Ja. Og jeg tænker også mmh... Man siger, at psykisk vold er et universelt fænomen, ik.

E: Mmh, ja. Helt sikkert. Man kan sige, jeg oplevede det, nu taler vi specifikt om, at jeg oplevede det fra en partner med på mange leder og kanter, der er jo sikkert også noget... Meget af det, han har gjort, har sikkert også tilknyttet sig til et ret sexistisk... hmm, primitivt kønssyn, som hans familie har fået med fra nogle af hans kulturelle rødder i X (østeuropæisk land) på trods af, at han jo også har boet i Danmark i rigtig mange år... Men jeg har også kunne se det, man kunne se det, der var rigtig meget af den slags, desværre, i X (by). Det sker i sådan en arbejderby, at der var en tilsvarende wannabe gangster dude, der også have en havde en anden kæreste, der også var meget sød og meget pæn og meget usikker. Altså, og han var, han var så dansk, som man kunne blive.

I: Ja.

E: Og jeg oplevede det jo desværre også lidt i min plejefamilie... som også var pæredanske, og som jo faktisk reelt set var hyret af kommunen til at passe på mig. Og jeg tror ikke, at de selv

har tænkt over de ting, de har sagt eller har gjort, faktisk har været kategoriseret som psykisk vold. Men jeg har jo også gjort rigtig meget for at skjule det. Jeg tror, de har gjort og sagt nogle ting for at sørge for, at jeg blev normal... Så det er noget, jeg har oplevet altså personligt, men også oplevet hos venner og bekendte og i det altså... i det offentlige, almindelige, hvad kan man sige, samfunds billede. Det der med at mene, at det kun fx er svage kvinder eller svage mænd, eller kun er i patriarchalske samfund, eller folk der er født i juli, altså det er noget pis (*griner*).

I: Ja (*griner*).

E: Det er seriøst ikke sådan, verden hænger stikket sammen (*griner*).

I: Ja, ja I am with you (*griner*). Mmh Emma, der er allerede næsten gået en time nu, og vi skal nok sådan til så småt at begynde at runde af. Men jeg tænkte på, om der er nogle andre ting, du har lyst til at tilføje? Nu har vi jo været lidt rundt omkring.

E: Ja, free style (*griner*). Det tror jeg ikke, det ved jeg ikke...

I: Er der nogle tanker, du har gjort dig i forbindelse med, at du skulle være med i det her interview, eller? Ja, du skal heller ikke have fundet noget...

E: Jeg tror, det har været rigtig meget trip down memory lane på en eller anden måde for mig. At jeg har godt kunne mærke det, jeg vidste, at det var i dag, jeg skulle ligesom besøge en del af min historik, som jeg ikke bryder mig særlig meget om, og som jeg, jeg forstår den, men det gør ikke, at jeg er stolt af den (*griner*)... Jeg kan mærke, at jeg er meget glad for det samfund, vi er begyndt at bevæge os hen imod. Jeg kan huske rigtig, rigtig meget, synes jeg, at det jeg har oplevet med lige tilknyttet X (ekskærreste) og også til dels min plejefamilie, det synes jeg, det er mangel på uddannelse, på information. Det er bl.a. også derfor, at jeg deltager i det her interview, fordi jeg er ikke et sekund i tvivl om, at hvis ikke der er nogen, der taler om det, ikke nogen der forsker i det, så kommer vi ikke e skid længere. Og som jeg jo nævnte tidligere, hvis bare X (ekskærreste) havde slået mig. Hvis nu vi bare var kommet op at skændes mega meget, og det var jo ret sjældent, vi havde dramatiske skænderier, fordi han gerne ville holde det på et lavt niveau, så det stadig virker civiliseret. Men hvis han havde slået mig, hvis han havde givet mig en lussing, hvis han havde taget hårdt fat i min arm, hvis han havde gjort et eller andet, så var jeg skredet. Seriøst, jeg var skredet. Fordi jeg simpelthen, igen jeg var meget intelligent, jeg var helt klart opdraget hjemmefra, i skolen, at man slår ikke hinanden. Hvis man ser børn slå børn, så skælder man dem ud, prøver at opdrage dem. Hvis voksne slår børn, bliver børnene fjernet, hvis kærester slår hinanden, så skal man gå fra hinanden, det er ikke... Man skal ikke finde sig i fysisk partnervold, så hvis der havde været nogle, der havde talt med mig om, forresten... psykisk vold. Jeg ved da godt, man ikke må altså konstant skrige af hinanden. Men det gjorde vi jo ikke.

I: Mmh, nej.

E: Det var aldrig radikalt. Der var også alle de gange, hvor vi jo altså så serier til kl. to om natten og spise Ben&Jerry, og jeg sad bag på hans knallert (*griner*)... Og altså alt det her, og hvis nu, der var rigtig mange, synes jeg også, fine kæresteøjeblikke, så hvis man en eller anden måde havde været med til at fortælle, uddanne, nu siger jeg uddanne, fordi jeg hører rigtig meget imod uddannelse, imod guidelines... Hvis man havde uddannet mig, forklaret mig, at sex var noget, man kunne sige nej til, og det var dødsens nødvendigt i et forhold, og at psykisk

vold var en ting, og at man ikke skulle finde sig i alting, at kærlig mobning også godt kan blive for groft, så tror jeg, at jeg havde haft meget nemmere ved at forlade det forhold. Jeg havde gjort det meget tidligere og altså kunnet indse, at der var noget galt, frem for at jeg skulle gå igennem to og et halvt år med ham, og så forlade ham i sidste ende, fordi jeg simpelthen bare kronisk havde haft det så skidt i hvert fald i et halvt år måske et helt. Jeg havde gået gennem et langt helvedes agtigt forhold, men det var blevet rigtig slemt til sidst, så jeg gik fra ham, fordi jeg tænkte, hvis det her det er kærlighed, som jeg jo troede, det var, så vil jeg ikke have noget med kærlighed at gøre. Og så vil jeg aldrig nogensinde, så får jeg aldrig nogensinde en partner igen, men så må jeg bare være single karrieredame med en fugl resten af mit liv.

I: Med en fugl simpelthen?

E: Ja, jeg gider ikke katte nemlig, jeg gider ikke være en kattedame, så det bliver fugle (*griner*)

I: Nej, der er ikke så mange historier om fugle (*griner*).

E: For et års tid siden deltog jeg i, jeg var menneskebog på X (festival for unge) i 2017. Og der havde X (festival for unge) fokus på psykisk vold, og man uddannede unge mennesker lige pludselig inden for det, og der var rigtig mange, som deltog i nogle quizzler og sådan, og som stod og var sådan er det psykisk vold, og hvor de tydeligvis var udsat for noget, i meget lav grad, men lige pludselig forstod de rent faktisk, at der var nogle ting, som ikke var okay. I hvert fald ikke hvis det var konsekvent eller hvis det var i meget høj grad, stor grad. Og det tænkte jeg, det er fedt. Så nu er vi i hvert fald med til at sætte ord på det, at uddanne nogle unge mennesker omkring det. Det giver mig på en eller anden måde et håb for fremtiden.

I: Ja, mmh. Et håb for fremtiden. Og som sagt med det her, jeg laver nu, det bliver brugt i mit speciale, og nu må vi se på sigt, om det er noget, der skal publiceres. Det er en kæmpe mølle, men... Indtil videre så er det kun mig og professorerne på universitetet, der skal læse det. Mmh?

E: Mmh, ikke noget problem. Hvis det bliver et speciale, så bliver det det, og hvis det bliver et verdensstudie, så bliver det det.

I: Jamen, vi går med det sidste, ikke? (*griner*)

E: Det synes jeg (*griner*). Jeg har det sådan, jo længere ud du kan komme med det, jo... ja, jeg bliver tilfreds hele vejen. Og ja også igen, når man har en frivillig rolle i X (NGO), X (kollega i NGO) snakkede engang med X (anden kollega), at jeg skulle have været med som en person i en offentlig kampagne, fordi jeg havde en historie, der mindede om på mange leder og kanter, og jeg er ikke bange for at være offentlig... Det synes jeg var skræmmende på den ene side, jeg var ikke bange for det, jeg var ikke bange... Jeg vil hellere end at sige nej så sige ja, lad os fucking gøre det, og jeg kunne være lidt nervøs for, om min plejefamilie besøgte X (by) en dag og så en eller anden fysisk plakat med mig og en kampagne omkring psykisk vold, så kunne det godt være, at jeg ville få nogle spørgsmål, men så måtte jeg jo tage dem.

I: Ja?

E: Jeg har det meget sådan, det jeg skammer mig ikke over det. Det er ikke min skyld, og det er ikke altså ja... Det er ikke noget, jeg er bange for som sådan.

I: Det synes jeg, er så nice. Det synes jeg virkelig.

E: Jeg har også konfronteret X (ekskærreste) en enkelt gang eller to eller sådan noget. Ikke meget voldsomt, ikke noget med du udøvede psykisk vold mod mig, for på det tidspunkt vidste jeg ikke, hvad det var. Men vi så en enkelt gang, en to tre gange efter jeg havde slået op med ham,

og der var jeg også altså, du forstår godt, hvad du har gjort mod mig i hvert fald ik', du forstår godt, hvor ondt det gjorde. Det var mere et fokus på det seksuelle.

I: Ja.

E: Altså sådan, du forstod godt, at det gjorde ondt, og jeg har stadig problemer med sex. Og så var der et år senere, hvor vi også sås eller hang ud et eller andet, hvor vi mødtes, og så spurgte han mig sådan lidt diskret, nå men hvordan går det med sex, og der var jeg sådan, ved du hvad, det rager faktisk ikke dig.

I: Nej.

E: Og det havde jeg ikke, altså igen, at jeg gradvist slap ham, slap den kontrol han havde, cuttede ham af. Så hvis det er det, der sker, så er jeg klar til at håndtere det. Og hvis folk kommer med mærkelige spørgsmål eller nedladende kommentarer, så bliver de sat på plads på en ordentlig verbal måde.

I: Ja. Selvfølgelig. På en ordentlig korrekt måde.

E: Ja (*griner*).

I: Hmm... Er der mere jeg lige skal sige... Jo, det skal afleveres, nu har jeg skrevet december, men det er faktisk først i januar. Men jeg satser på december. Hmm, nå jo. Nu ser vi jo også hinanden rimelig ofte, men har du nogle spørgsmål, så ringer eller skriver du bare. Okay?

E: Ja.

I: Okay, cool. Tak, så slukker vi.

## APPENDIX 4

Transcription of interview with Sofia.

Interviewer: Okay, så vi laver et interview nu, som jeg skal bruge til mit speciale. Og formålet med interviewet er at få en forståelse af, hvordan du har håndteret og håndterer dine erindringer om den psykiske vold i dit tidligere forhold. Så det er ligesom det, der er formålet.

Sofia: Ja.

I: Hmm... Du har allerede underskrevet samtykkeerklæringen, og det vil tage en time ca. Og ja, jeg optager det på diktafon, og det vil så være sådan, at ligeså snart jeg har overført filen til min computer og transskriberet, så sletter jeg den. Mmh? Og ja, indtil videre så er det jo kun mig, der læser det, og så min vejleder, og dem der skal bedømme det. Indtil videre i hvert fald... Og så er det jo sådan, at jeg har forberedt nogle spørgsmål på forhånd.

S: Ja.

I: Omkring nogle emner jeg er interesseret i. Men mest af alt handler det om, at det er den historie, du har lyst til at fortælle, som jeg interesserer mig for mest. Og de emner du synes er mest relevante at komme ind på. Okay?

S: Ja.

I: Ja... Du ved jo også, det skrev du under på før, at du deltager frivilligt, og du kan selvfølgelig altid sige, at det har jeg ikke lyst til at svare på, hvis der er nogle spørgsmål, der går lidt for tæt på. Ja... Så allerkørst, så tænkte jeg om du måske bare lige vil præsentere dig selv, job, skole, fritid, alder.

S: Ja, jamen jeg hedder Sofia, og jeg er 27 år, og til dagligt der læser jeg X (universitetsfag) og (universitetsfag) og skal snart i gang med mit speciale, som hænger lidt over hovedet lige nu. Og ved siden af arbejder jeg i X (arbejdsplads) som studentermedhjælper, hvor jeg har været praktikant på X (afdeling) og nu X (beskæftigelse). Ja....

I: Mmh. Okay... Bare lige sådan kort for at få en fornemmelse af, om du har fået noget støtte tidligere, om du har haft en psykolog eller har haft andre... hvad kan man sige, tilbud du har gjort brug af uover X (NGO).

S: Altså i forbindelse med den psykiske vold?

I: Ja, men også generelt?

S: Ja, jamen jeg startede til psykolog, da jeg var syv år. Og psykiater faktisk fordi jeg havde OCD, som jeg udviklede, da min mor blev syg. Jeg blev meget angst for sygdomme og for at jeg ligesom ville bringe noget med hjem til hende, der gjorde hende mere syg.

I: Ja.

S: Så det startede ret tidligt. Og så fik jeg en spiseforstyrrelse, da jeg var 13 år. Så der gik jeg ikke til psykolog dengang, men startede et forløb senere hen, da jeg var sådan 15-16 år, fordi jeg begyndte at udøve selvkade og skar i mig selv... Ja, så fik jeg overspisning, og det har egentlig været sådan gennem hele mit liv.

I: Okay.

S: Lidt on-off. Og der gik jeg på X (behandlingssted) i noget gruppeterapi. Og så har jeg været i et andet forhold end det seneste, som der hvor den psykiske vold var mest udpræget, men jeg har været i et forhold, hvor der også var både psykisk vold og fysisk vold. Og der... Da jeg kom

ud af det forhold, der havde jeg det rigtig dårligt, og der følte jeg mig også sådan rimelig nedbrudt, og der kontaktede jeg en psykolog, som hedder X (psykolog) og som er specialiseret i sådan kærlighed og forhold, hvor der bliver udøvet psykisk vold. Men hende har jeg så ikke været hos det sidste halve år, fordi det er ret dyrt.

I: Okay.

S: Men hun har været rigtig god, en rigtig god støtte. Og ja, har anbefalet mig nogle bøger og sådan noget X (bogtitel) og nogle andre bøger, ja.

I: Okay. Og så kom du ind i X (NGO) i foråret?

S: Jo, april tror jeg, det var. Marts april. Ja.

I: Jeg tror, vi startede samtidig. Okay. Hmm... Det her interview vil nok dreje sig mest om dit seneste forhold, det forhold du også har fortalt om i X (NGO).

S: Ja. Det er også det, der fylder mest.

I: Jeg tænkte på, om du sådan kort kunne ridse rammerne op for mig? Dvs. hvornår I mødtes, hvor længe I var sammen, hvornår I gik fra hinanden?

S: Ja. Mmh... Ja, vi mødtes i juli august år 2016 på X (bar) af alle steder. En bar i X (bydel) i X (by)... Hvor at, ja han sad oppe i baren og blev ved med at kigge og sad i sin læderjakke og var sådan lidt cool. Og kom hen og bød mig på et shot, og jeg var sammen med en veninde, så det var mere sådan venskabeligt i starten. Og så tror jeg bare, at jeg blev sådan... Først var jeg ikke rigtig interesseret, men så blev jeg sådan draget af, at han var så meget over i sig selv på en eller anden måde. Eller at han var sådan... ikke-på, at han bare var cool og sad og rullede sine cigaretter og var sådan lidt arrogant. Det tror jeg bare, jeg syntes var sådan ret spændende. Og så tog vi videre, og jeg følte egentlig ikke rigtigt den der sådan, at vi var helt vildt meget på bølgelængde, fordi jeg netop syntes, han var ret arrogant. Jeg var både intimideret af ham og draget af ham på samme tid.

I: Ja?

S: Og sådan var det egentlig igennem hele forholdet. Men så kyssede jeg ham så alligevel på et tidspunkt. Og så blev han helt vildt på, efter at jeg havde kysset ham, og skrev, og jeg gav ham mit nummer, og han var sådan meget, vi skulle mødes lige med det samme. Og det var sådan meget overvældende, helt fra starten. Og jeg tror, jeg prøvede at spille sådan lidt hard to get (griner).

I: Ja.

S: Og han var lige kommet ud af et forhold med sin ex, som han havde været sammen med i fem år eller sådan noget, som han havde boet sammen med. I virkeligheden tror jeg, at han var blevet smidt ud af hende og boede så hos sin mormor i X (by) midlertidigt.

I: Okay.

S: I en ældrebolig. Det var sådan en meget uholdbar situation, og ja... Så begyndte vi så at ses, han fik en lejlighed uden i X (bydel), og... Og ja, så efter nogle uger så fandt jeg bare ud af, okay jeg er sådan virkelig fadet for ham, altså det her, det er virkelig, det her det bliver jeg så ked af, hvis det ikke går, eller hvis han gør mig ked af det. Og... Så fandt jeg ud af, faktisk ret kort tid efter vi havde mødt hinanden, at jeg godt vidste, hvem hans ekskæreste var, fordi jeg googlede hans navn, og så fandt jeg frem til hendes navn, og... det er en lang historie, men... Og så kunne jeg så se, at der blev lagt billeder op af ham, samtidig med at jeg så ham. På hendes

instagram. Og så begyndte jeg så at tænkte, okay det er måske ikke helt, hvad han siger i forhold til at de er gået fra hinanden, og der var sådan nogle ting, der var meget utrygge eller uafklaret, og jeg følte lidt, at der skete ting, som jeg ikke vidste noget om, som måske kunne indikere, at han ikke var helt så troværdig.

I: Okay, ja.

S: Mmh... Men han sagde jo en masse store ting, og inviterede mig med til familiefødselsdage to uger, tre uger inden, efter vi havde mødt hinanden. Og jeg skulle møde hele hans familie, og han skulle spille klaver for mig, og det hele var sådan meget... Han skulle hele tiden være i centrum, ja. Og det var meget sådan... Og jeg beundrede ham også meget. Jeg kan huske, at jeg sådan hele tiden sådan kiggede op på ham og var meget fascineret af ham, fordi han var så sådan anderledes end alle andre mænd, jeg har kendt. Og så dagen efter den aften, jeg havde været til stor familiefødselsdag og havde mødt alle hans familiemedlemmer, så skulle jeg i byen med en veninde og sad og ventede på ham, og kommer du ikke snart på den her bar, og sådan hvor er du henne, og nå han var lige i X (bydel) hos sin ekskærreste og fik lige en drink. Og så blev jeg sådan helt vildt usikker og begyndte at drikke lidt mere rødvin på den bar (griner). Og da han så endelig kom, der virkede han sådan helt sådan... cutted af, at der ikke var nogen forbindelse.

I: Ja?

S: Det var bare ikke som om, det var det samme. Og så kan jeg huske, at jeg sådan tog ham med udenfor, hvor jeg sagde til ham, hvad er det, der sker, det her det gider jeg simpelthen ikke stå model til, hvis du tager hjem til din ekskærreste og sidder og drikker drinks, og så tager du hen og møder mig kl. 12 om aftenen. Altså, det bliver for rodet. Hmm... Men jeg tror godt, at min mavefornemmelse var sådan, der er et eller andet sådan... Der bare ikke er, som det skal være med ham her. Der er et eller anden sådan, det han siger, han er, det er ikke sådan, han er. Men alligevel følte jeg ret tidligt noget for ham.

I: Ja.

S: Nå, hmm nu blev det selvfølgelig meget langt (griner).

I: Men hvornår blev I så kærester?

S: Jamen det der sker faktisk, er at vi har det her kæmpe skænderi, og jeg tager med ham hjem, og så dagen efter et kvarter før, jeg tager på arbejde i X (arbejdsplads), så siger han så, nej det går ikke det her, det er for tidligt, jeg kan ikke. Så vi er nødt til at stoppe. Altså bare fra det ene øjeblik til det andet.

I: Okay.

S: Og jeg var bare sådan, what det kan du ikke gøre, det var virkelig sådan, helt sådan jo, det er sådan, det skal være, jeg følger dig ned til stationen. Og det var virkelig sådan, fra at være helt tæt og være sådan, og så bare sådan være helt cuttet af følelsesmæssigt, og bare sådan nå hej hej Sofia, altså bare sådan hej hej gå med dig. Og der var jeg bare sådan, altså jeg blev så ulykkelig, helt, det kom virkelig som et chok... Hmm, selvfølgelig også fordi jeg ikke har mødt den type før, så jeg vidste ligesom ikke rigtigt, hvordan den psyke fungerer, så... Så kan jeg huske, at jeg sagde til ham, fordi han sagde, jamen jeg vil stadig gerne have dig i mit liv, og så sagde jeg, jamen det kan jeg ikke, det har jeg ikke lyst til, når du behandler mig på den her måde.

I: Nej.

S: Så gik der tre måneder, så kom han ind på mit arbejde en aften, og jeg ham sådan komme rundt om hjørnet, og jeg var bare sådan nej, jeg går tilbage i personalerummet og gemmer mig, og så tænker jeg sådan, okay nu er han væk, for jeg kunne bare ikke forholde mig til det. Ja, hmm, og så kommer han så hen igen en time senere, og tror at jeg ikke har set ham. Nå, men han skulle X (noget i forhold til Sofias arbejde) og sådan, og nå okay. Så skrev han til mig, at jeg stadig var utrolig smuk, en time efter eller sådan noget. Og så tænkte jeg sådan, det er bare ikke helt godt nok, eller sådan, det er ikke rigtigt noget jeg sådan, hvad skal jeg svare til det? Det er bare sådan en konstatering på en eller anden måde, det er sådan lidt tørt i forhold til, at man har følt noget for hinanden. Så jeg svarer ikke på den, og så får jeg en besked to timer senere, som sådan er virkelig hård og bare sådan, jeg håber, du kan holde varmen, og jeg skal nok lade dig være i fred, og jeg har slettet dit nummer nu, og sådan... meget dramatisk i forhold til at jeg jo ingenting havde gjort ham andet end ikke at svare. Ja... Så alligevel, så kommer han så ind og siger, at jeg har gjort en fejl forbindelse med service på arbejdets) en dag efter og en masse drama, og vi har et eller andet skænderi foran X (arbejdsplads), og jeg tænker hold kæft en nar, men det var som om, at der jeg så... Det er virkelig mærkeligt, men det er som om, at da jeg syntes, han er det, sådan Gud hvor er han en idiot, så bliver jeg samtidig også virkelig draget af ham igen.

I: Ja. Så lige for at ridse op. I møder hinanden på en bar, og så var der et vist antal måneder...?

S: Så går der nogle måneder, hvor vi ikke ses.

I: Og så begynder I at se hinanden igen?

S: Ja, så går der så... Ja, så kontakter jeg ham.

I: Det er bare lige for at få et overblik.

S: Ja, selvfølgelig. Så kontakter jeg ham sådan en uge efter der, hvor vi havde skændtes, fordi jeg stadig havde hans trøje. Og det var selvfølgelig ikke, derfor jeg kontaktede ham (griner).

I: Nej.

S: Og jeg skriver til ham, nå jeg har stadig din trøje for resten, vil du have den. Og så var han sådan, jeg er ret ligeglæd med trøjen, men jeg synes, vi skal have en god relation eller et eller andet. Og så var jeg sådan, fint skal vi mødes og drikke en øl. Og det gjorde vi så, og så var det sådan meget hurtigt, sådan altså virkelig.

I: Hvor lang tid var I kærester så?

S: Så er vi kærester fra... Altså vi ses næsten hver dag fra starten af januar år 2017 til jeg smider ham ud sådan i slutningen af august.

I: Ja, så hvad syv otte måneder?

S: Ja, otte ni måneder tror jeg. Ja.

I: Og du siger, det var i august 17?

J: Ja, i slutningen af august.

I: Okay, så det er, nu skal jeg lige do the math, det er over et år siden?

S: Ja, det er over et år siden.

I: Okay, ja. Hmm... Nu har du allerede lige fortalt lidt om, allerede lidt om den turbulente start... Men du begynder i X (NGO), fordi du føler, at du har været utsat for psykisk vold?

S: Ja.

I: Kan du måske fortælle mig lidt om, hvordan du oplevede den psykiske vold?

S: Altså du mener eksempler på den psykiske vold?

I: Også gerne det.

S: Ja... Jamen, jeg bemærkede det sådan ret tidligt. Han er en person, der er meget intens og gerne vil vide alt om mig, og jeg føler sådan, at det er lidt for meget lidt for hurtigt. Det er lidt som om, at han vil have informationer fra mig. Og ting jeg sådan ligesom giver udtryk for, at det er jeg måske ikke lige klar til at fortælle, og det respekterer han ikke, at jeg ikke er klar til. Og han vil meget gerne i kontrol og vide, hvor mange jeg har haft sex med, hvem jeg har haft sex med. Han vil se billeder af dem, og det er sådan, det forlanger han.

I: Okay.

S: Og han bliver ved med sådan, og bliver ved og bliver ved og bliver ved at plage, og så til sidst så får jeg bare nok og er sådan fint, og ham her og ham her og ham her, så finder jeg dem alle sammen frem på Facebook, alle dem jeg sådan kan finde. Og så bruger han jo så det imod mig, at sådan ej sådan en bankmand, er det sådan noget, du er til, du er da også sådan lidt... Det er ligesom om, at der kommer sådan nogen, hvor han bruger det imod mig, den tillid jeg viser ham ved at fortælle ham ting.

I: Så han nedgør?

S: Ja, han nedgør de mænd, jeg har været sammen med, og han nedgør også, det er også noget, jeg meget tidligt sådan studser over, at han ikke vil sådan gå ned på mig. Og jeg er sådan lidt, er det fordi, så må du fanme sige, hvis jeg skal gøre et eller andet andet, eller jeg ved det ikke. Altså jeg har aldrig fået nogle klager på det punkt, og så var jeg bare sådan, det underer mig lidt, hvorfor er det, at du ikke vil det. Og så fik jeg at vide sådan, at nej at syntes bare ikke, at kvindens kønsorgan var særlig pænt. Det var jo ikke noget personligt rettet mod mig, men kvindens kønsorgan var bare ikke særlig pænt og var bare ikke noget, der sagde ham noget. Så derfor gad han ikke.

I: Okay.

S: Og han ville jo gerne hele tiden have oralsex selv jo. Det var jo sådan... Og bare sådan. Jeg kan huske, at han gjorden sådan, det var noget, hvor jeg ret tidligt, det er måske sådan er lidt mærkeligt eksempel, men sådan ret tidligt i forholdet, fordi jeg ville gerne vente med sex, fordi jeg måske ikke rigtigt stolede på, at sådan bliver han denne her gang, eller finder han på at gå lige med det samme. Så ville jeg gerne vente med sådan fulgyldigt, helt. Så der gik faktisk noget tid, før vi havde sådan rigtig sex.

I: Altså penetration?

S: Ja, præcist. Det andet er jo også sex, men... Men der kan jeg huske, at vi sådan... Tidligt, så kom han ud over mit ansigt uden sådan at sige noget, og jeg fik det i øjnene og var sådan, altså det er bare ret ubehageligt, og så kan jeg huske, at jeg sagde til ham, av det gjorde faktisk ret ondt, og var sådan... Og så var hans reaktion sådan jaja, det gør det jo, jamen sæd det svier jo lidt. Altså det var også bare sådan, hvor jeg også tænkte sådan, første gang hvor jeg tænkte, det var sgu da en mærkelig reaktion at have.

I: Ja.

S: Bare at være helt sådan jaja, sådan er det jo. Og så var jeg sådan, okay du kunne måske godt lige have ladet være med at ramme mig i øjet eller sådan advaret mig inden, så jeg kunne lukke

øjnene, altså. Sådan nogle ting, hvor han gjorde bare nogle meget egoistiske ting, og så bagefter virkede som om, hvad rager det mig, altså.

I: Sådan en ligegeyldighed?

S: Ja, sådan en ligegeyldighed. Men så bagefter så var han kærlig igen, og så var jeg sådan, okay det kan også være, at det bare er mig, der er overfølsom eller et eller andet ikke. Så jeg blev ved med sådan at undertrykke de signaler, han jo alligevel udsendte, eller de reaktioner han havde, som ikke var okay... Hmm, ja, hvor var det, jeg kom fra... Jo, så... Jeg kan ikke engang huske, hvad det var, du spurgte mig om?

I: Det var bare om nogle eksempler, som du kommer med nu, på, hvordan du oplevede den psykiske vold?

S: Ja. Altså den første gang, hvor jeg oplevede det, hvor jeg virkelig blev sådan så ked af det og så chokeret over hans reaktion, det var, da der var en fra mit arbejde, som jeg stadig er tvunget til at arbejde sammen med den dag i dag, som faktisk forsøgte at voldtaged mig for to et halvt år siden.

I: Okay...

S: Som jeg mødteinden, da jeg var praktikant, og han arbejdede i X (arbejdsplads) dér, så mødte jeg ham på en bar, og han var sådan helt, faktisk samme type som min eks, bare ældre og sådan mere rutineret, hvis man kan sige det sådan. Og så havde jeg et one-nighth stand med ham, og jeg var sådan meget, vi skal ikke have sex. Det varinden, det blev et one-nighth stand, og jeg var sådan, jeg vil ikke have sex med dig, og han var sådan nej nej, der var meget mere spændende ved mig end det, bare kom hjem til mig, så kan vi lige et eller andet. Vi var på en bar. Og såender det med, at jeg falder i søvn, og inden da havde han stået og onaneret foran mig, og jeg var virkelig fuld og var sådan jeg kan ikke lige, jeg vil bare sove. Og så vågner jeg op ved, at han prøver at tage mig analt.

I: Okay...

S: Ja... Og alligevel såender jeg med at gå i seng med ham, faktisk. Dagen efter. Og det kan man selvfølgelig også spørge sig selv om hvorfor og alle de her ting, men det var en meget grænseoverskridende oplevelse for mig... Og så var det meget svært for mig at skulle arbejde sammen med ham. Og så begynder han ar arbejde inde i X (afdeling på arbejdsplads) og kommer hen og er meget sådan grænseoverskridende derefter også. Og det var bare meget svært for mig at håndtere, og jeg fik meget angst, når jeg mærkede, at han kom hen, og ja... Jeg har det sådan okay med det i dag, jeg synes stadigvæk ikke, det er fedt, men nu er der kommet en vis afstand og sådan. Og det er jo heller ikke følelsesmæssigt, at han betød noget for mig, men det er det der med, at det var en meget grænseoverskridende oplevelse. Og jeg tænker så to måneder inden i forholdet med X (ekskæreste), min eks, at nu er det måske tid til at fortælle ham det, for han kunne jo godt fornemme, at der var et eller andet omkring ham der. Han kom ind med gratis kaffe til os, og jeg blev sådan lidt utilpas ved det og havde ikke lyst til, at de to skulle... Men de begyndte at snakke om X (bydel) og sådan noget, fordi ham den anden boede der... Nå, så fortæller jeg ham det så. Han er sådan, hvad er det med dig og X (kollega), hvad er det og sådan... Har I lavet noget, eller sådan hvad har I lavet. Og så var jeg sådan, okay nu siger jeg det bare til ham, for hvis jeg siger det, så kan han måske lægge den der jaloui væk og se, at det

faktisk har været en ubehagelig oplevelse for mig, det har ikke været, fordi han var en eller anden hunk, jeg bare sukker efter den dag i dag.

I: Mmh, ja.

S: Så fortæller jeg ham det så, og hans reaktion er at sige til mig, hmm jeg ved ikke om... Sætter sig hen i stolen og tager sådan fysisk afstand, jeg ligger jo i sengen og forventer en eller anden form for omsorg eller forståelse eller et eller andet. Men han sætter sig hen, tænder en cigaret (viser med kropssprog), og så kigger han bare på mig, sådan op og ned ad mig, og så siger han, jeg ved ikke, om jeg kan være sammen med sådan en svag kvinde som dig. Det er kun svage kvinder, der er sammen med sådan nogle mænd... Og så kan jeg bare huske, at jeg er sådan helt sådan, det her, det sker ikke. De ord, de kommer ikke ud af munden på ham jeg sådan er helt vildt forelsket i. Det var virkelig som om, jeg bare gik helt i chok og blev så ked af det og begyndte at græde og var sådan, det kan du ikke sige til mig, jeg viser dig den her... Jeg prøvede at få ham til at forstå, og han var bare sådan, ej det her det skal jeg virkelig tænkte over, om jeg vil og sådan, for det er jo kun svage kvinder, der gør det og sådan... Hmm, og det ender med, jeg skal op på arbejde dagen efter. Og han kører den helt ud, så det varer hele natten, det der skænderi, til klokken fire om morgen eller sådan noget. Jeg er helt udkört, og så til sidst kommer han hen til mig og siger, jamen okay jeg vil gerne være sammen med dig alligevel...

I: Okay...

S: Ja, ja det var som om, at jeg sådan skulle tigge og bede ham om... Altså det var som om, det hele blev vendt om. Altså virkeligheden blev virkelig sådan drejet 180 grader sådan hele tiden. Og min virkelighed, altså min virkelighedsopfattelse blev også bare helt sådan skubbet til, og sådan forandret.

I: Ja. Okay... Er det nogle af de... De eksempler du kommer hed med nu, bl.a. også med at virkeligheden, at du oplever det, som om, at den bliver fordrejet for dig. Er det noget af det, som står tydeligt, når du tænker tilbage?

S: Ja. Ja, fordi jeg følte, at den måde det startede på, altså sådan helt i starten, var at jeg ligesom sådan, okay jeg er glad, og jeg er forelsket, og jeg kan sætte grænser, og jeg er en stærk kvinde og alle de her ting. Hmm... Og så er det ligesom om, at der hele tiden bliver... De ting jeg siger ligesom bliver overskredet, de grænser jeg sætter, de bliver alligevel sådan rykket ved sådan gradvist. Og så vil jeg ikke miste ham, og så sætter jeg måske ikke fodden hårdt nok ned og bliver ved med at tilgive ham alligevel. Og så bliver det ligesom bare værre og værre og værre. Og det var også, det kom så langt ud, at vi havde booket en rejse til X (sydeeuropæisk land), fordi jeg gerne ville se X (turistattraktion), og det var længe siden, at jeg havde været ude at rejse, og ih det var så romantisk, og nej hvor var vi impulsive (griner) og sådan. Og jeg følte virkelig sådan, det er det, der er så vildt. Jeg følte virkelig, at jeg var sådan helt høj, når jeg var sammen med ham. Altså når det gik godt, så var det virkelig som om, at jeg sådan bare var på sådan en lykkeros, og at det var det vildeste, jeg havde oplevet, og jeg havde aldrig været så glad og ja forventningsfuld før og forelsket før... Og så havde vi bestilt den her rejse, og der kom jo en masse ting sådan efter, vi havde bestilt den. Ikke fordi det havde noget med den at gøre, men som hele tiden gjorde, at det var sådan åh den der rejse, det kan godt være, at vi skal aflyse og sådan noget, fik jeg. Sådan trusler om at så fuck den rejse, så aflyser vi den og... Så

det var ligesom om sådan, at der var aldrig noget, der var sådan sikkert. Altså selv bare sådan en uge forud i fremtiden følte jeg mig overhovedet ikke sikker på noget.

I: Okay... Har du så oplevelsen af, at hmm... den ustabilitet, har den gjort, at der er nogle ting, du har sværere ved at huske? Om hvad der skete?

S: Ja, der er da ting, jeg har fortrængt. Altså. Men der er også nogle ting, der står meget klart for mig. Bl.a. de gange hvor jeg har ventet om natten på ham.

I: Okay.

S: Der var en gang, nogle få dage før, vi skulle ud at rejse, faktisk. Så skal han ude til (bydel), som han oftest skulle for at ryge, og det var også sådan en del af... Altså han prøvede jo at skjule, hvor massigt hans hashmisbrug var, men det var meget omfattende. Og jeg var meget naiv og uvidende, fordi jeg har aldrig røget en joint og anede ingenting om, hvad det ligesom indebar at være sammen med en, der havde et misbrug. Og jeg ville så gerne hjælpe ham, han ville gerne kvitte cigaretter og kvitte hash, og han ville gerne have bedre styr på sin økonomi, og jamen jeg skal nok hjælpe dig. Jeg var sådan meget... ja overbærende. Og så kan jeg huske, det er sådan et par dage før, vi skulle rejse, at han, jeg tror det er to dage før eller sådan noget, og så skriver han til mig, jeg skriver sådan hvornår kommer du hjem, da klokken den er sådan 12 eller sådan noget. Nå ja, han var på vej hjem nu, og okay fint nok, fordi de havde sådan en spillecafe derude, hvor de sad og spillede (kortspil) med nogle meget unge drenge, og det var også meget taberagtigt på en eller anden måde, hele det der miljø, han kom i, og hvor han så kunne nasse sig til nogle joints og sådan... Og så tænkte jeg sådan, okay efter to timer, og jeg er sådan en, der har ret svært ved at sove, hvis jeg ikke ved sådan noget, og jeg tænkte, okay nu holder jeg mig så vågen, fordi så går der halvanden time, og så er han hjemme. Og så er der gået to timer, og jeg tænker, okay nu er klokken to, så lang tid tager det heller ikke at komme hjem fra X (bydel). Vi boede jo sådan lidt længere nede, her i X (bydel). Og så sådan skriver jeg til ham, hey hvor langt er du. Og jeg hører ikke noget. Ringer til ham. Og så tager han den så, og det første han siger er så åh fuck. Og så er jeg bare sådan, det mener du ikke, for jeg ved jo godt, hvad det betyder. Og så bliver jeg virkelig sur, og så siger jeg sådan, hvad fanden er du for et menneske, altså klokken den er halv tre, jeg skal op i skole i morgen, og du skrev til mig for to en halv time siden, at du var på vej hjem. Altså sådan, hvad sker der. Fordi det var jo sådan, det var begyndt at blive ret ofte.

I: Ja.

S: Det der med at komme hjem og være skæv og ikke rigtig sådan overholde.

I: I bor sammen her?

S: Ja, vi boede sammen der, i en et-værelse. Så jeg kunne ikke engang gå ind og lukke døren i et soveværelse, vel. Og han havde heller ikke nogen nøgle på det tidspunkt, så jeg var nødt til at åbne døren for ham... Og så råber jeg til ham, hvad fanden er du for et menneske, altså sådan hvad er der galt med dig. Og så smækker han røret på og slukker sin telefon... Og jeg ligger bare sådan helt spændt i kroppen af arrigsak (griner) og er bare sådan virkelig vred, og jeg tænker, det her, nu må det simpelthen være nok. Og skriver til ham, at nu har jeg lyst til at afbestille den her rejse, og jeg har faktisk ikke lyst til at rejse med dig, når du behandler mig på den her måde. Det var sådan endnu et af de her chok, at han virkelig kunne få sig selv til bare at slukke telefonen og så bare blive der og hygge sig og have det fedt. Altså bare sådan cutte

mig, blokke migude. Lige meget hvordan jeg havde det. Og så skriver han til mig klokken syv om morgen, at nu er han på vej hjem, men nu er han stået af et forkert stop, og nu er han på vej på gårben, og der går nok en time, før han er der, og så da han endelig kommer, der er jeg sådan, jeg har simpelthen ikke lyst til at rejse med dig i morgen, eller i overmorgen, det kan jeg bare ikke, når du gør det her. Og så er han bare sådan, prøver at plage mig, ej kom nu, jeg er ked af det, jeg har jo sagt undskyld. Og han havde meget sådan noget med, at han mente, at man skulle tilgive sin kæreste. Hvis du virkelig elsker mig, så tilgiver du mig også alt.

I: Okay.

S: Hvor jeg siger til ham, sådan fungerer det ikke. Det fungerer ikke sådan, at du kan gøre, hvad fanden du vil, og så tilgiver jeg dig alt. Sådan, det er der ikke noget, der hedder. Altså meget, jeg kan tilgive mange ting, men jeg har altså nogle grænser for, hvad jeg vil være med til. Og det tror jeg bare, at han havde meget svært ved at forstå. Hmm... Og så var han sådan, jamen min ekskæreste, hun tilgav jo alt, og hun... Jeg blev hele tiden sammenlignet med hende, det var sådan en stor del af forholdet. Det der med at hvis jeg var sur, eller hvis jeg satte nogle grænser, så er det sådan noget, ej det der, det gjorde min ekskæreste jo også, og dét var grunden til, at jeg ikke gad hende mere og sådan.

I: Okay.

S: Så jeg blev hele tiden både sådan positivt og negativt sammenlignet med hende, og det syntes jeg også var, nogle gange, grænseoverskridende faktisk.

I: Så noget af det, der står stærkest, nu sagde du før, at der er noget, du har fortrængt, og i kraft af det kan det måske også være svært for dig at huske, men hvad er det for nogle situationer, hvor du ved, det her, det har jeg skubbet væk?

S: Hvad der er blevet skubbet væk?

I: Ja. Fortrængt som du siger.

S: Jeg tror, det er mængden af det. Altså... Og så nogle små ting, men jeg tror skete oftere end... Altså, det er som om, jeg har nogle minder om episoder. Det er rigtig meget supermarkedet, hvor han, når vi skulle have tingene op på båndet, hvor han var meget sådan.. Han havde sådan meget, og det er jeg sådan husker og væmmes mest ved den dag i dag, det er sådan nogle fysiske afvisninger, det er sådan nogle små ting, hans kropssprog, men som alligevel sårede mig helt vildt meget, og gjorde at jeg blev sådan bange for ham.

I: Altså han afviser dig?

S: Jamen, han var sådan meget, det er selvfølgelig svært, når det skal optages (griner), men ligesom sådan (viser skub med sine hænder), stop, gå væk, eller sådan ligesom om det var meget...

I: At han afbryder fysisk?

S: Ja, som om at sådan, hvis ikke du gør det der nu, hvis ikke du (viser fysisk afvisning med sine hænder). Signaler, kropslige signaler, som var sådan meget voldsomme på en eller anden måde, og som var meget... Fordi jeg i forvejen var intimideret af ham på en eller anden måde... bare gjorde at jeg var sådan meget bange for ham. Bange for hvad han kunne finde på eller sådan bange for at gøre noget forkert. Og jeg følte også selv, at jeg blev sådan en skygge af mig selv, eller ligesom om at jeg ikke kunne slappe af. Altså til allersidst i forholdet, nu springer jeg selvfølgelig lidt i det, der begyndte jeg faktisk at stamme, fordi jeg var så nervøs for bare...

Altså for bare sådan noget helt simpelt som sådan, vi mangler mælk eller sådan. Altså sådan noget helt... Der var mange ting, som var sådan virkelig fucked. Og som han mente, at pant-pengene det var hans penge. Altså panten, det var hans, fordi de skulle gå til cigaretter. Han manglede jo cigaretter, og så var jeg sådan, det var en af de sidste skænderier, vi havde, hvor jeg kan huske, jeg sagde til ham, nej vi har ingen penge, det er sidst på måneden, så det går til noget, vi begge to har glæde af. Fx mælk til kaffen, som vi begge to bruger. Og så var han bare sådan, åh jeg ved ikke, om jeg kan være sammen med sådan en nærig person, som dig.

I: Okay.

S: Og forinden havde jeg faktisk lånt ham, jeg havde lånt ham X (antal tusinde kroner) til, at jeg så kunne betale hans mad i sådan to måneder eller i halvanden måned, hvor han boede hos mig og ikke betalte husleje i starten. Og så kan jeg huske, det var også endnu et af de her chok, og der hvor det gik op for mig, at okay det her, det er bare... han fordrejer virkelig sådan virkeligheden og sandheden. Det var, at jeg så stille og roligt prøvede at sige til ham på X (togstation), at... og jeg hvor endda meget sød, synes jeg, når man tænker over, hvor meget jeg havde lånt ham og betalt eller lagt ud, og vi var begge to på SU... at jeg så sagde til ham, prøv at høre her, jeg er nødt til at sige, at jeg kan ikke blive ved med at lægge ud for dig, jeg har ikke så mange penge, og jeg har en kassekredit, der bare stiger og stiger, så jeg er altså nødt til at sige, at du ligesom også bidrager nu. Og så vil jeg også gerne have, at du betaler noget tilbage til mig, og du bestemmer faktisk selv beløbet, jeg vil bare gerne have, at du ligesom viser over for mig, at du godt kan se, at jeg har ligesom lagt noget ud, en del ud, og du... Jeg vil bare gerne have en eller anden form for symbolsk beløb for det.

I: Ja.

S: Og du bestemmer selv beløbet. Og så gik han helt amok. Rejste sig op, stampede i jorden, råbte og skreg, og der var masser af mennesker. Og det var sådan noget, han tit gjorde. Det var som om, at han var fuldstændig ligegladsmed, om der var andre, og jeg syntes, det var så ydmygende. Sådan, kommer en af mine kollegaer nu, jeg var så paranoid, det var sådan tæt på mit arbejde, og hvad nu hvis der kommer nogen, jeg kender, der ser det her. Ikke fordi jeg sådan går helt vildt meget op i, hvad andre tænker, men det var bare det der med at blive gjort så lille. Offentligt.

I: Ja.

S: Og det var som om jeg følte, at alle kunne se, og jeg sad med solbriller på, og jeg kan huske, at jeg sådan græd. Og det gjorde jeg faktisk tit. Jeg tro solbriller på, og jeg bare sådan følte mig helt forstenet på en eller anden måde... Og han var sådan helt oppe at køre, og så var det ligesom, at det hjalp, at jeg spillede lille eller gjorde mig lille eller var sådan underdanig og ikke sagde noget og bare sad helt stille bag de der solbriller. Og så til sidst så faldt han ned og kom hen og skiftede over og var sådan, jamen skat det er der også sådan, nu må vi også, jeg kan godt se et eller andet. Så får du X (antal hundrede) kroner, okay. Det må være fint og sådan, det må du være tilfreds med. Og alt muligt, ik.

I: Nu siger du så, at det var inde på arbejdet. I arbejdede ikke sammen, han kom derind?

S: Ja. Han kom der, det var også en del af det. Han kom der meget. Ja, og så sad han der.

I: Ja, og det var også mit næste spørgsmål. Eller noget jeg i hvert fald er interesseret i at høre mere om. Nu sidder vi også i din nye lejlighed, og... det er måske et lidt ledende spørgsmål, men er der nogen steder, hvor du i højere grad bliver mindet om de ting, der skete?

S: Ja, det er jo nok helt bestemt. Altså klart den gamle lejlighed selvfølgelig. Og det har også været en lettelse af flytte derfra, men det er også, det der med at kappe nogle bånd, det kan jeg også mærke er svært. Fordi det var som om, at jeg alligevel kunne sådan lidt gennemleve nogle positive... Det var der selvfølgelig også, selvom... jeg laver citationstegn... nogle positive minde, eller det minder om ham og jeg sammen og sådan. At det er blevet mere svagt og sådan mere udvisket nu. Både på godt og ondt. Men jeg synes faktisk i starten, da jeg havde smidt ham ud, der syntes jeg det var rigtig svært at komme på mit arbejde faktisk, fordi at... Det var som om, jeg kan faktisk stadig have det sådan virkelig dårligt med det, fordi at han på et tidspunkt, han var meget sådan, meget grænseoverskridende, selvom jeg var på arbejde. Han kom hen, han kunne både finde på at starte skænderi, men han kunne også være der i otte timer i streg, bare sidde i sofaen og sådan iagttage mig. Og i starten var jeg sådan, okay han er meget vild med mig og sådan så det som en kompliment. Og han kom hen og sagde, hvor er du god til dit arbejde og til mine kollegaer, ej hun er virkelig god til sit arbejde eller sådan noget, ik.

I: Jo.

S: Men så til sidst kunne jeg bare mærke, at det blev for meget. Jeg har ikke noget sådan space overhovedet. Og han sidder sådan og kigger på mig, når jeg taler med kunder, og sådan ja ja og sådan (griner). Og jeg følte bare, at det var alt for meget. Og så begyndte han...

I: Så du oplever det, når du kommer på arbejde nu også?

S: Ja. Ja fordi der skete nogle ting, hvor at han... For det første var han meget, han havde en meget stor libido og lyst til at dyrke sex hele tiden. Og han gik altid i meget stramme bukser, og så var han bare sådan, så kom han hen til mig, når en kollega fx lige var henne at lukke ind, eller der ikke lige var en masse mennesker, og så bare sådan tage min hånd og så sådan lægge den på hans...

I: Skridt.

S: Ja, og han var altså... ja stiv. Og var sådan, jeg har så meget lyst til dig, og jeg kan slet ikke styre det og... Det er som om, at det var sådan en kompliment hele tiden. At det er det du gør ved mig, og det er kun dig, der gør det, og... Og så følte jeg, okay jamen han kan jo ikke gøre for det, og det var som om det hele, det blev sådan lidt mærkeligt. Og så følte jeg, jamen jeg kan jo ikke afvise ham, fordi så bliver han vred eller sur eller går eller. Så jeg enten med, efter sådan nogle måneder, at det syntes han, vi skulle, og jeg havde så noget arbejde nedenunder, hvor jeg stadig har det ret svært med faktisk, at ja så gik vi ind på handikaptoiletten, og så dyrkede vi sex. Og så var jeg sådan, du skal være helt stille, og sådan de kan altså høre det oppe ovenpå. Og det var han bare ikke, han var ikke stille. Og jeg var sådan, gider du ikke godt og holdte ham for munden. Og så var han sådan, ej jeg gider ikke, hvis du skal, hvis jeg skal dikteres på den måde. Og han blev sådan vred på mig. Og jeg var sådan, okay så bare... Altså så endte han med at onanere ud over mig, og så jeg kan huske, at jeg sådan vaskede mit ansigt, og så skrev han bare, sådan nå men jeg tager ud til X (bydel) nu, vi ses. Og så følte jeg mig bare så... brugt. Eller sådan jeg ikke, jeg følte mig bare så ussel.

I: Okay.

S: Altså, at jeg er gået med til det her på mit arbejde, jeg risikerer at miste mit arbejde på det her, jeg har gjort. Hvorfor vil jeg gøre det, når jeg ikke engang selv havde lyst. Jeg har ikke lyst at dyrke sex der. Altså, ikke fordi, det kan jo godt være spændende at dyrke sex i offentligheden eller et eller andet, men ikke på mit arbejde. Det havde jeg vitterligt ikke... Men... Og det ja, det synes jeg stadig, kan være lidt svært at gå ned på det toilet. Fordi det er sådan, det er det, der er mest rent, så det er rarest ligesom at bruge det (griner). Men der kan jeg godt mærke, at det i lang tid havde jeg det rigtig svært med det.

I: Oplever du så... Hmm... Oplever du så, at det at komme i X (NGO) har haft en påvirkning eller en betydning for, hvordan du måske både håndterer det at være på dit arbejde, men mere også generelt om, hvordan du tænker om dig selv, og hvordan du tænker tilbage på forholdet? På hvad der skete? Eller var det noget, hvad skal man sige, du arbejdede med selv?

S: Nej, altså jeg begyndte sådan efter vores forhold sluttede, så begyndte jeg ligesom at læse om nogle ting og sådan google mig frem, og de og de adfærdsmønstre. Og så begyndte jeg at læse om narcissisme, jeg havde brug for sådan virkelig at få en forklaring, en eller anden faglig forklaring på, hvad er det, der sker. Manipulation, og hvad er det, der foregår sådan. Og så gik det op for mig, Gud altså det passer jo. Samtlige af punkterne, der bliver oplistet på alle de artikler, jeg læste, og psykologer og psykiatere og sådan. Det passer fuldstændig på ham. Og så var det sådan, det fandt jeg en eller anden ro i, at sådan... Også en eller anden måde at fastholde min beslutning på, når han skrev, og når han henvendte sig. Og sådan at, nej, det er farligt, eller ligesom om, du går heller ikke hen til børnelokker som barn. Det var lidt det. Og jeg havde brug for at have det som sådan en nej, nej aldrig igen. Jeg har brug for at have noget større end mine egne følelser, romantiske følelser for ham. Det kunne sådan minde mig om, at det var farligt.

I: Virkede det så også, når du så... Nu siger du, at du havde det svært på arbejdet nogle gange. Virkede det så at tænke på de ting, eller hvad gjorde du?

S: Ja. Eller det er selvfølgelig meget ambivalent, og jo også... Altså der var jo også nogle ting som jeg, jeg blev meget afhængig af ham. Og jeg tror meget, at det er det, der har været svært. At jeg jo ligesom blev afhængig af, at han kom og hentede mig engang imellem. Og så kunne det godt være, at han var skæv, når han kom eller et eller andet. Men han kom, og han hentede mig, og vi fulgte hjem. Det er mere sådan nogle ting, jeg følte, at jeg var meget selvstændig inden, og det føler jeg også, at jeg er nu, men jeg blev sådan virkelig afhængig af, at han var der. Eller af de ting, han gjorde eller sådan. Hmm... Og det var mere det, jeg syntes var svært, at jeg sådan skulle undvære.

I: Blev du vred, blev du ked af det, blev du frustreret?

S: Jeg blev sådan alle ting. Alle tre ting (griner). Skiftevis.

I: Okay, ja.

S: I starten der var jeg meget vred. Eller meget sådan, jeg var meget ked af det i starten, og så blev jeg meget vred og sådan fuck dig, jeg skal bare ud at møde nogle nye, og jeg skal date, og jeg skal leve mit liv, og ja... Men jeg græd jo stadig en del, og jeg var meget forvirret, tror jeg. Efter. Og jeg var sådan helt besat af at tjekke hans ekskærrestes både Facebook og Instagram, fordi der kom billeder op af ham. Så kunne jeg ligesom lægge to og to sammen, at okay så er de begyndt at ses igen. Jeg ved ikke, om det var som venner, eller hvad det var, men... Og det har faktisk også været en stor del af det, det der med at lade være med at være besat af ham,

eller sådan af hvad han laver, og hvor han er, og... For selvom jeg holdt mig fra at skrive til ham eller svare eller ringe, jeg har aldrig sådan gjort noget af det, så prøvede jeg alligevel at holde øje med, hvad han lavede, eller om han var videre, og også undrede mig over, hvornår ringede han igen, hvornår. Altså det var ligesom om, at jeg levede lidt efter det eller sådan. Eller ventede på det.

I: Ja.

S: Det var meget ambivalent. Meget modsatrettede følelser. Og det er faktisk først sådan, da jeg var nede i (sydeeuropæisk land), at jeg besluttede mig for, her for, hvad er det, halvanden måned siden, at nu må du simpelthen stoppe med at ødelægge dig selv med at gå derind. Fordi det føltes som tortur at skulle have den kontrol, fordi det bare gjorde mig mere ked af det end noget andet. Og så har jeg faktisk ikke været derinde siden. Og det er jeg meget stolt af (griner).

I: Stærkt.

S: Ja. Fordi jeg kan godt mærke, at det at holde øje og skulle prøve at få en eller anden kontrol eller noget, jeg alligevel ikke har kontrol over overhovedet, det... ja det nyttede bare ikke på nogen måde. Det holdte mig på en eller anden måde også bare fast i en forestilling om, at... Jeg tror, det er en drøm, der har været svær for mig at slippe. Den forestilling, jeg havde om, hvem han skulle være, og ikke så meget den han var. Men det at jeg ligesom drømte om, når han sad og spejlede det, jeg sagde og følte, og vi skal have børn om to år, og vi skal flytte i en større lejlighed og sådan nogle ting.

I: Ja. Sådan fremtidsplaner?

S: Ja, og der var han meget god til sådan i øjeblikket at være meget overbevisende, og meget sådan jeg vil alt med dig baby, jeg vil... Altså alle de her ting. Og det var bare sådan, det var ligesom om alt det, jeg havde drømt om, og han var den type, jeg sukkede efter, og han var høj og lyshåret (griner) og alt det, jeg sådan gerne ville have.

I: Som du havde forestillet dig?

S: Ja, som jeg havde forstillet mig. Og måske har det også været noget med, at han var ret... hvad hedder sådan noget, han var vel ret anti-autoritær og rebelsk og sådan lidt en anden type end mig. Lidt mere vild, og så kunne jeg måske sådan være den, der gav ham mere et mere stabilt liv. Der har også været sådan nogle ting i det, som jeg jo godt ved ikke er realistiske eller ikke er sunde i en relation. At være den der ligesom skal være mor for en voksen mand. Prøve at forandre en mand, der er voksen. Og det lagde han også meget over på mig, du er en engel, og du er... Altså alt det han gjorde, at jeg ikke gjorde det, det var bare så godt, fordi at det havde reddet ham og sådan nogle ting. Men han blev alligevel ved med at gøre det. Og det var også der, hvor jeg var sådan lidt, der er et eller andet, der ikke hænger ikke sammen her. Og så gik han også helt amok der, når jeg sådan insinuerede, prøv at høre her, du har et problem, du er nødt til at se på det, du er nødt til at tale med en psykolog eller et eller andet og prøve at arbejde med dig selv, fordi det går ikke, at du er så afhængig af hash. Altså så kan jeg ikke være sammen med dig. Og så gik han også helt amok. At jeg overhovedet insinuerede, at han havde et misbrug, altså han havde bare hang til hash. Altså det var sådan hele tiden sådan nogle små ting, bagateller, der afgjorde forskellen på, om man varinden i varmen eller ude i kulden.

I: Ja.

S: Det var bare så ubehageligt at være ude i kulden med ham, fordi det virkelig føltes, som om at så kunne han finde på at bruge alt imod mig. Altså, at jeg kunne ikke finde ud af noget, og hvad kunne jeg egentlig. Det kunne han finde på at sige midt i et skænderi, ligesom bare sådan så var det hele min person, der skulle pilles ned. Og jeg tror, det var noget af det sværeste, og det er også svært for mig den dag i dag, at jeg ligesom er blevet noget, jeg pleasede en person, der behandlede mig så dårligt. Og det kan jeg godt stadig have svært ved sådan at fatte eller rumme i mig selv. Det der med sådan at... det har jeg faktisk. Altså jeg ved selvfølgelig godt, at jeg har en forståelse for, hvorfor jeg har gjort det, men jeg synes stadig er svært.

I: Hvad er det for en forståelse, du synes, du har fået? Det var nemlig mit næste spørgsmål, hvordan du tænker om det nu?

S: Jamen, jeg har en forståelse for mig selv, eller sådan en... Jeg prøver at have en mildhed over for mig selv i forhold til, at jeg jo var meget forelsket i ham, og at jeg egentlig ikke, jeg prøver ligesom at minde mig selv om, at jeg jo ikke har gjort noget galt. Jeg har troet på det, han sagde. Og jeg troede på, at de følelser, jeg havde for ham, også var ægte fra hans side. At det ikke bare var en eller anden narcissistisk spejling, en manipulation, et eller andet for at få kontrol. Men... Så det prøver jeg ligesom at tilgive mig selv, jamen jeg kunne jo ikke vide det. Jeg har jo ikke kunne forudsige, at han var psykopat eller narcissist eller bare en mand, der udøver psykisk vold, hvordan vi end vil sådan karakterisere ham, ik.

I: Mmh... Du siger, du prøver på det?

S: Ja, jeg synes det er svært, det synes jeg. Fordi jeg bare sådan... Jeg ved ikke, jeg følte mig i hvert fald ret sådan tom bagefter, fordi jeg ligesom sådan har givet så til et andet menneske, og så for at finde ud af, det er ligesom, det hele bare har været baseret på en eller anden løgn. Eller at det ikke har været ægte fra den persons side, eller at det i hvert fald, selvfølgelig kan noget af det godt have været ægte, men der har været så stor en grad af manipulation og psykisk terror i det. Og jeg har i situationer, i det forhold, følt, at det er noget, jeg må finde mig eller opføre for at få den kærlighed. Og kærlighed, jeg har også forbundet det med noget, der var meget passioneret og meget... hvor man måske led lidt, men at det var okay, hvis man elskede ved-kommende.

I: Men er det også sådan, du tænker om det i dag?

S: Nej. Nej, det er det ikke... Nej, altså jeg ved ikke rigtigt, hvordan det... Jeg kan ikke rigtig forestille mig et forhold igen, faktisk. Lige nu. Jeg ved, jeg gerne vil have det, men jeg er også sådan ret bange for det, fordi jeg ikke har prøvet et forhold til en mand, hvor at det fungerede, eller hvor det ikke var enormt destruktivt. Faktisk. Så det er ligesom om, at det også sådan... Ja, jeg føler mig lidt på udebane. Jeg ved godt, hvad jeg skal gå uden om. Det er som om, at jeg godt ved, hvad jeg ikke skal. Og jeg har også mødt mænd, som har, i hvert fald en eller to, som har mindet om ham, hvor at selvom jeg var draget af det, så har jeg været meget hurtig til sådan nej, det skal jeg ikke. Det har jeg kunne mærke, at jeg skal simpelthen ikke ind i det net en gang til.

I: Nej. Nej.

S: Ja. Men jeg ved ikke... Jeg tror bare, jeg synes det er lidt svært at agere i nu, kan jeg godt mærke. Fordi jeg både sådan har været meget forelsket, og så er jeg sådan lidt, nå men hvad venter der så, hvis det ikke er den form for forelskelse, som er på den måde, så ved jeg ikke,

hvordan det føles. At være forelsket på en mere, det ved jeg ikke... sund måde. Jeg ved ikke, om man kan sige det, om forelskelse overhovedet er det, men...

I: Mmh... Er det sådan, når du fortæller de her ting, at du ved måske, hvad du skal undgå, men du er måske ikke helt sikker på, hvad du skal vælge til, har det så også noget at gøre med... det her, det er bare en tanke... et syn på dig selv, der har ændret sig? Eller hvordan?

S: Ja. Eller der er i hvert fald en uskyld føler jeg, der er sådan blevet taget fra mig.

I: En uskyld?

S: Ja, eller sådan en, jeg har måske mere været sådan i forhold til kærlighed, tænkt at nej det kan man godt, og man kan klare alt og overkomme alt, og man kan overleve på kærlighed, ik. Altså sådan lidt en mere naiv Sofia. Hvor jeg føler måske nu, at det sådan, at jeg har oplevet noget mere, eller sådan gjort mig nogle erfaringer, som ikke har været særligt nemme eller særligt sjove i situationen, men som selvfølgelig også har ændret mig. Og egentlig føler jeg ikke, at det er til det værre, men jeg føler bare, at jeg...

I: Hvordan har du ændret dig? Hvad er det, der har ændret sig?

S: Jeg føler, at jeg kan mærke sådan mere, at hvis der er noget, der ikke føles rigtigt, så er jeg meget hurtigt til sådan, nej det skal jeg ikke.

I: Med kærlighed eller sådan generelt?

S: Også generelt. Jeg føler, at jeg er blevet bedre til at sige fra, faktisk. Og til at mærke efter og sige min mening i situationer, hvor førhen har jeg været god til slet ikke at sige min mening i situationer eller til at sige fra. Over for alle mulige mennesker, egentlig. Men nu føler jeg bare, at det er blevet lidt nemmere.

I: Altså at sætte grænser?

S: Ja, for nu føler jeg, at hvis jeg ikke sætter de grænser, så vil de også bliver overskredet. Af nogle mennesker i hvert fald, ikke af alle mennesker selvfølgelig, men ligesom at det er mit ansvar at sætte de grænser og holde fast eller sådan... ikke at gøre noget der går imod mig eller min person eller det jeg ligesom står for. At det er okay, egentlig. Fordi det ligesom er, det andet er ligesom lidt at miste sin identitet, hvis man skal please. Og jeg tror bare, at jeg opdraget sådan lidt med, i hvert fald min mor er meget sådan den type også.

I: Den type der...?

S: Er en pleaser. Eller er sådan lidt underdanig eller... Ja, sådan tror jeg bare, at jeg er meget sådan opdraget med, at jeg skulle være en pæn pige.

I: Så det kan du se også fra dit tidlige forhold, et mønster?

S: Ja. Især det der med at blive sat op på en piedestal og så blive pillet ned igen. Det kan jeg bare mærke, at det vil jeg ikke igen. Altså det har jeg bare ikke lyst til. At det, jeg er nødt til at sige det, jeg står for i stedet for at prøve at tilpasse mig en anden. Men det var ret svært faktisk i tiden efter jeg stoppede med X (ekskæreste), fordi han gav mig en eller anden form for falsk sikkerhed, fordi han var så... Han var så meget optaget af sit udseende og mit udseende og meget sådan dikterede, hvad jeg skulle gå i og ikke skulle gå i.

I: Altså af tøj?

S: Ja, altså blomster nej. Det duede simpelthen ikke, det var for lillepige agtigt. Og prikker, det var rigtig sødt, så det skulle jeg gå i. Og der var sådan mange ting... Det med snore, altså tøj med snore i det var også godt og høje hæle ja, og sådan... Det er ligesom om, at selvom han

sagde det på sådan en ikke-kontrollerende måde, når han sådan udtrykte det, så var det alligevel sådan det der lidt lå i det. At jeg kan godt lige det og det, og du skal have det og det på, og når dit hår er sådan der, det kan jeg bedst lide. Det var ligesom sådan nogle ting.

I: Og tænker du, nu spørger jeg bare lige for at forstå det rigtigt. Så i kraft af at du måske har været pleasende, det gør, at du er gået med på den? Eller?

S: Ja. Men også fordi jeg så gerne ville have hans kærlighed og hans accept eller sådan. Det var ligesom om, at jeg meget begyndte at gøre... Ligesom om at det bare sådan kom snigende. Og jeg begyndte meget, hvad mon han synes om det og åh nej. Det er ligesom, at det fyldte alt for meget, hvordan jeg så ud, fordi jeg følte, at det var den eneste måde, jeg sådan blev bekræftet af ham på. Det var, hvis jeg ikke startede skænderier, var cool omkring det med hans ekskæreste, at de skulle være venner. Jeg fandt jo ud af, at han havde haft kontakt med hende hele vejen igennem vores forhold, bare havde slettet sms'erne og opkaldene. Det var meget systematisk... Hvor jeg så fandt en masse mails, og det ved jeg også godt var forkert og sådan, men jeg kunne bare mærke, at der var en masse, der var ikke helt som det skulle være.

I: Men... Det lyder alligevel til, at du har fundet nogle forklaringer på, altså nogle private, personlige forklaringer på, hvorfor det endte, som det endte. Er det noget, du har selv, eller har du snakket med familie og venner om de her ting?

S: Hmm... Jeg har snakket rigtig meget med min far. Som også sådan, også selv har gået i terapi og har været meget interesseret i psykologi, så han er også meget sådan vis (griner). Og han havde jo ligesom også, altså han sagde sådan til mig, at han kunne ikke sige det til mig, bare sådan der. Han følte, at jeg var nødt til sådan selv at gennemleve det, og fordi jeg kan huske, at der også er flere gange, at jeg ligesom har sagt til ham, jamen far jeg elsker ham, jeg kan ikke gøre noget. Ligesom om at jeg følte mig... Jeg vidste godt, at det var farligt på en eller anden måde, jeg kunne godt mærke, at det ikke er sundt, jeg var faktisk til lægen flere gange, fordi at jeg havde så ondt i maven, og hun mente, at det var stress. Altså sådan jeg blev stresset af forholdet og blev meget syg også med noget nyrebetændelse, fordi han ikke havde været i bad, og det er også, det er en lang forklaring, men... Hmm...

I: I forhold til dig far?

S: Ja, i forhold til min far, så sagde han bare det der med, at sådan at jeg ligesom var nødt til at gennemleve det selv, men at han helt fra starten af havde en, kunne mærke at der var et eller andet helt galt med ham, at der var... Altså sådan at han var meget sådan uempatisk, og der var ligesom nogle ting ved ham, hvor han var sådan bange for mit ve og vel i det, men...

I: Deler du den overbevisning med din far? At du blev nødt til at prøve det selv? Er det noget, du sådan tænker, det giver mening?

S: Mmh... Ja. Altså fordi jeg var sådan, de tre måneder, hvor vi ikke var sammen, hvor vi ikke sås, der tænkte jeg jo på ham konstant, så jeg havde jo, jeg tænker, hvis ikke jeg havde oplevet det, hvis ikke jeg var gået det igennem, ikke havde sådan set det til ende, så havde jeg nok stadig haft en utopisk forestilling om, hvad det kunne have været, og han var nok den eneste ene og sådan nogle ting. Så jeg tror da helt sikkert, at altså jeg havde den her følelse af, at jeg kan ikke stoppe det. Jeg kan ikke leve uden. Det var sådan virkelig en afhængighed, altså det var virkelig som, nu har jeg aldrig været afhængig, måske af noget kage eller sådan noget (griner), men jeg har aldrig sådan røget eller, men det var virkelig sådan, det gav mig virkelig et

kick og en følelse af, at jeg var i live. Og det tror jeg også bare sådan, fordi jeg har haft sådan nogle svære år og perioder, og der har været nogle tunge sådan ting i min barndom. En mor der er meget syg, og så følte jeg ligesom, nej der kommer en og river mig ud af den der hverdags-trummerum, og så er der sådan lidt glimmer over det hele, og det var lidt mere fantastisk. Det er ligesom om, at jeg ikke kunne se, at han levede ikke i en virkelighed, eller sådan han levede i en eller anden forestillingsverden. Det havde jeg bare svært ved at se, da jeg var i det. At det der med, så så jeg det selvfølgelig hen ad vejen, okay der er ikke rigtigt noget af det, der bliver realiseret. Altså der er ikke rigtigt noget af det, han siger, det hele var sådan ej prøv at se, himlen, det var meget sådan ej ja okay. Jeg blev meget sådan revet med af det.

I: Ja. Ja, ja.

S: Og det føltes meget sådan, da jeg troede på ham, så føltes det meget fantastisk.

I: Så du tænker i dag om den psykiske vold, at det på en eller anden måde, at det forhold var noget, du blev nødt til at leve igennem?

S: Ja. Og jeg kunne bare mærke til sidst, der var jeg jo sådan, der stoppede jeg det jo, fordi jeg kunne mærke, at okay hvis ikke jeg stopper det, så ender jeg på den lukkede.

I: Okay.

S: Det var sådan jeg havde det. Hvis ikke du stopper det nu, det lyder måske meget dramatisk, men så ender du med at dø af det. På den ene eller den anden måde. Enten ved at du bliver så syg og ikke sådan får ro, der var så meget uro og meget stress og ikke-hensyntagen, og hvis jeg var syg, så var det, og det er også noget, jeg stadig har det ret svært med faktisk, det var, at jeg lå og havde 40 i feber og virkelig var så syg, så syg, og lå med sådan håndklæder, kolde håndklæder over mig og nøgen og bare var sådan helt, så ville han have sex med mig. Og det kan jeg bare stadig godt have svært ved sådan at rumme, at... Ja, at jeg er gået med til. At gøre et eller andet, altså ingen kræfter, når du skal have et handjob nu, okay. Det har jeg svært ved at rumme, men også en vrede rettet mod ham. Det der med at... Jamen, jeg ved ikke, det var selvfølgelig også det, der ligesom var med til at gøre det så klart, at jeg sluttede det, hvor jeg var blevet rask og skulle til eksamen, og han så igen svigtede. Og der kunne jeg bare mærke, nu er det simpelthen nu, du stopper det. Nu er det nu, fordi det gik bare op for mig sådan, at ingen af de forestillinger, jeg har om min fremtid med at få et barn på et tidspunkt og være noget for det barn og altså have et godt liv, det ville aldrig kunne lykkedes med ham. Altså det ville være svigt på svigt på svigt, og der ville ikke være noget, der ville være stabilt. Og der kunne jeg bare godt se, at det ville være lige meget, hvor meget jeg gerne ville have, at det skulle være en... Altså jeg ville virkelig gerne have, at det skulle lykkedes med ham.

I: Ja.

S: Og det kan jeg stadig godt have sådan, nogle små ja... altså... savn eller længsel, det er måske nok mere længslen efter den drøm med én igen, og altså have den drøm og være forelsket og sådan nogle ting, men... Jeg kunne bare godt se, at det kan simpelthen ikke realiseres med ham, uden at jeg mister forstanden fuldstændig...

I: Ja... Og så slår I op... Den her rygsæk, du har, for at tage en metafor, med de her oplevelser, oplever du, at det har påvirket dit syn på dig selv? Din dømmekraft eller hvad du står for eller dine værdier eller...?

S: Ja.

I: Ja?

S: Ja, det har jeg flere gange haft tanken om, at fx det her med, at han faktiskikke havde nogen moral, det fandt jeg ud af, og det chokerede mig ret meget, fx at han fandt nogle solbriller i en bus, eller nej nogle briller faktisk, så var han sådan, hvad kan jeg bruge dem til, hvad kan jeg gøre med dem. Og jeg var sådan, jeg skrev til ham, jamen du kan aflevere dem til politiet eller i en brilleforretning. Nå men, han havde da tænkt sig at sælge dem videre i X (online genbrug). Og en dag så tog han også, det var endnu et af de der chok, hvor jeg havde en krukke med mønter, og det var 20ere og det var 10ere, der var ret mange penge, hvor han bare sådan tre fire uger inde i, at vi var begyndt at se hinanden igen, der tog han bare sådan hele hånden ned, kiggede mig i øjnene imens og så lagde dem ned i sin lomme. Og jeg fik sådan, jeg var helt sådan what. Og så bare efter det, altså han gjorde mange ting, som ikke var særligt sådan moralske, eller de var ikke... Han havde ikke nogen sådan dårlig samvittighed, virkede det som om, noget sådan moralsk kompas at gå efter.

I: Hvordan påvirkede det så dig?

S: Jamen det er der, hvor jeg har følt efterfølgende, hvis jeg kan vælge sådan en, så er jeg også lidt sådan.

I: Okay?

S: Eller sådan, så har jeg haft sådan en følelse af, selvom jeg ved, at jeg ikke er sådan, fordi jeg har også fundet en pung, hvor der var X (antal tusinde) i, og jeg afleverede den til vedkommende. Så jeg ved jo godt, at jeg ikke er sådan, men alligevel så har jeg sådan en følelse af, at når jeg konstaterer, eller når jeg bliver sammen med ham, når jeg godt ved, at han var sådan, eller sådan jeg ved godt, at det måske lyder lidt langt ude, så har jeg haft sådan en følelse af, at så må jeg jo også selv være fucked op. Så må jeg også selv ikke have nogen moral... Fordi jeg ligesom blev ved med at bagatellisere det, også selvom han fortalte, at han havde fundet en pung, hvor der var X (antal tusinde i), og han havde taget eller pengene og fået en ven til at aflevere pungen til vedkommende, hvor jeg fik sådan lidt i chok og var sådan okay, hvad brugte du så pengene på. Jamen han tog på X (hotel) med sine ekskærste og brugte dem på en aften. Og der var så mange af sådan nogle situationer, hvor jeg bare sådan, men så blev jeg jo sammen med ham. Men det er bare sådan nogen, hvor jeg ligesom føler, at jeg plejer at vælge mennesker i mit liv, som er gode mennesker, og som er... Det er noget, der er ret vigtigt for mig, at folk er ordentligt og til at stole på og er der for en, når man er der for dem. Det er sådan noget, der er ret vigtigt for mig, at man er loyal. Og det var han jo bare slet ikke, men alligevel har han været tæt på mig. Eller sådan både følelsesmæssigt og fysisk, og det kan jeg godt have det lidt svært med.

I: I dag også?

S: Ja. Fordi det er sådan, jeg føler, at jeg har lukket en tyv ind i mit hjem eller en kriminel. Altså det er sådan, det er bare ret grænseoverskridende.

I: Ja, det kan jeg godt forestille mig.

S: Og det er som om, at jeg slet ikke har kendt den person på en eller anden måde. Altså det er ligesom om.... Det er ligesom om, at det ikke rigtig har været ægte. At de der ni måneder, det har jo været... Det er jo sket, det ved jeg godt med min fornuft, men det er ligesom om, at jeg ikke ligesom kan få hold på det eller sådan kan... Det er ligesom om, at det ikke føles som en

rigtig person, jeg har været sammen med, at det er sådan en skal, en tom skal der har rendt rundt og som har sagt alt muligt, han har hørt, eller sådan en papegøje der bare sidder og siger noget, han har hørt fra nogle andre. Eller altså, det er bare sådan... Jeg ved ikke, jeg synes bare, at det er svært sådan at acceptere på en eller anden måde. Og også det der med at have følt så meget og en person der bare har, selvfølgelig ved jeg godt, at han har prøvet med nogle små sådan skrevet en sms her og der, men det er ligesom om nå, så er han bare videre. Sådan så går der tre uger, og så er han tilbage med sin ekskæreste eller hvad ved jeg. Altså det er bare... Det kan jeg godt mærke, det er svært. Jeg synes sgu, det er svært stadig og tænker på det dagligt og har svært ved sådan at komme videre helt eller sådan... Jeg synes, det er svært at give mig hen til det igen, eller til sådan forestillingen om at skulle være sammen med en igen, selvom jeg rigtig gerne vil det. Men altså jeg har jo heller ikke datet nogen i et halvt år eller sådan noget, fordi jeg bare ikke har kunne overskue det. Og så har jeg også taget på, det ved jeg ikke, det synes jeg bare er svært, det der med at ja jeg tror, jeg har haft brug for at beskytte mig selv, ja.

I: Meget forståeligt. At have brug for at beskytte sig selv.

S: Ja. Mmh...

I: Men Sofia, nu er tiden jo allerede gået lidt over, det er fint nok, men... Jeg kunne godt tænkte mig at vide, vi er jo ved at slutte af nu, om der er nogle ting, du har lyst til at tilføje? Noget du synes, der har været særligt vigtigt for din oplevelse, eller for hvordan du tænker om det i dag?

S: Ja, hmm...

I: Du må også gerne sige, at der ikke er noget (griner).

S: Ja (griner). Jamen der var en episode mere, som jeg også tænker, eller som der i hvert fald var noget, der gjorde, at jeg også sluttede det. Der begyndte at blive trusler om vold, og at han havde lyst til at smadre mig, og at jeg var økkel. Og det var sådan meget grænseoverskridende, sådan trusler og med at gå helt tæt hen til mit ansigt og sådan være meget truede over for mig. Og der kunne jeg godt mærke, at okay det er simpelthen, det er for langt ude, fordi at jeg har prøvet at blive slået en gang før, og det var så en helt anden type, du ved sådan en meget stille mand, der lige pludselig eksploderede. Men ligesom om at jeg kunne bare fornemme et eller andet i hans blik, okay han kunne faktisk godt gøre det. Jeg tror ikke, der var så langt fra det, at der var sket, at han havde gjort et eller andet. Og så kan jeg huske, at jeg sådan begyndte at ryste på hænderne, næsten tabte koppen, jeg kunne næsten ikke holde på ting. Og der fik han også manipuleret mig, egentlig var det jo fordi, at jeg var bange for ham og fik en eller anden form for angst eller jeg ved ikke, hvad jeg skal kalde det, men i hvert fald havde det ret dårligt psykisk. Og... så fik han alligevel sagt sådan noget med, nå men det gjorde ham jo bekymret, at jeg begyndte at ryste på hænderne nu allerede som 26årig. Det kunne jo være fordi, at jeg var ved at udvikle X (neurodegenerativ sygdom), som min mor. Det gjorde ham rigtig bekymret. Og der kunne jeg bare mærke, der er et eller andet sådan, det er ikke en reel bekymring, det er ikke det, det her handler om, han prøver bare at få det over på noget andet, så jeg ikke selv opdager, at det er pga. ham, at jeg har det sådan her.

I: Okay,

S: Jeg ved ikke, om det var ubevidst fra hans side, det er jo også lige meget, men det var ligesom også... Der kunne jeg mærke... Han har heller aldrig mødt min mor, og det var også noget, jeg kunne mærke, det skal han bare overhovedet ikke. Og han prøvede sådan også, det var igen en

af de her ting, hvor han også plagede meget eller prøvede sådan at, ligesom han ville vide, hvor mange jeg havde været sammen med, og hvem jeg havde været samme med, så var det sådan noget med, jamen skal jeg ikke også snart møde din mor, skal jeg ikke lige komme forbi og sådan noget. Og der kunne jeg bare mærke, det skal du simpelthen ikke, fordi så begynder du også at bruge det imod mig.

I: Ja.

S: Det var ligesom om, ja jeg kunne bare mærke, at der var ligesom sådan en grænse, og jeg kunne alligevel ikke sådan lukke ham helt ind.

I: Mmh... Det var nok meget godt?

S: Ja... Mmh, men ja det er nok det der med sådan, at det bare er sværere sådan at komme over det, end jeg måske lige troede. Jeg troede, at jeg bare lige sådan kunne komme hurtigt videre eller sådan fuck den nar og sådan. Og da jeg så, da det gik op for mig, især da jeg startede i X (NGO), at det ikke... Altså hvor meget der egentlig var sket af psykisk vold. Altså at der havde forgået også, som jeg ikke havde været måske så bevidst om egentlig var psykisk vold. Så kunne jeg bare godt mærke, at der var mere, der skulle bearbejdes, end jeg først lige havde antaget. Fordi der var mange i starten, og det havde jeg egentlig også selv sådan, ej jeg skal fanme ikke være sammen med sådan et hashvrag, og ja godt du er sluppet af med ham, han var da også helt umulig og sådan nogle ting, hvor det ligesom var sådan lidt haha. Og sådan var det jo egentlig ikke indeni eller sådan, det var jo ikke så nemt bare at være ja fuck ham, godt du er sluppet af med ham. Ja... Og sådan har jeg det jo stadig den dag i dag... Jeg synes, det sådan er svært at slippe det helt.

I: Ja.

S: Lige vide hvordan... Jeg ved selvfølgelig godt, at tiden hjælper på det, men hvordan man sådan kommer helt videre. Og så selvfølgelig kan jeg godt mærke, at det er blevet bedre, og at jeg ikke græder over det og sådan mere på den måde, og jeg godt kan afholde mig selv fra at skulle gå ind og holde øje med, hvor han bor, hvem han ser, og hvad der bliver lagt ud af billeder af ham. Så jeg føler, at jeg er kommet langt på bare et år, men jeg kan godt mærke, at jeg virkelig også glæder mig til den dag, hvor det bare bliver et eller andet minde, der er sådan i fortiden, og altså at jeg har gennemgået en udvikling, at jeg sådan har fundet mere afstand til det. Det kan jeg godt mærke, at jeg glæder mig til... Hmm... Så jeg prøver sådan at tænke positivt om det, men...

I: Det er svært?

S: Det er stadig svært, ja. Altså, og det er noget, jeg sådan virkelig skal øve mig selv i hverdag, altså at prøve at sådan huske på at prøve at vende det til noget positivt, eller at... Og selvfølgelig har det også været godt at starte i X (NGO) og møde nogle andre, altså at kunne spejle sig i dem, og okay det sker faktisk også for andre stærke kvinder. Eller sådan jeg tror jeg blev sådan lidt overrasket over at sådan Gud, har du været udsat for det. Altså ligesom sådan jeg så mig selv som mere svag eller mere, end jeg egentlig er. Og så synes jeg, det har hjulet at se nogle andre, hvor jeg tænkte, det havde jeg slet ikke regnet med, hvis jeg havde set hende på gaden. Og man kan jo ikke se det på folk, det ved jeg godt (griner), men det har virkelig sådan været rart at blive bekræftet i, at det faktisk skete. Fordi når nogle andre sidder og siger, jeg har oplevet det og det, så bliver jeg også mindet om nogle ting, som jeg har fortrængt. Og som jeg måske

ikke havde i situationen set var manipulation eller var psykisk vold. Men det selvfølgelig også hårdt, fordi det river op i nogle ting.

I: Ja. Ja, det kan være hårdt arbejde?

S: Ja. Og der, ja... Jeg synes ikke, det er sådan mega nemt lige nu, fordi der både er mit speciale og sådan nogle ting, men jeg tænker, at det er godt på lang sigt at få set på det nu, mens såret stadig åbent eller sådan. Så det ikke bliver noget, der bare ligesom bliver fortrængt. Også netop fordi jeg er så forhippet på, at det næste forhold jeg får ind i, det skal bare være noget andet. Altså det skal det bare... Og hvornår og hvordan det må tiden jo vise, men jeg er bare så opsat på, at det i hvert fald ikke skal være det der psykiske kaos, og destruktive sådan... Jeg vil virkelig gerne prøvet noget andet eller sådan, hvis jeg skal være i det. Fordi at jeg kan bare mærke, at det er så vigtigt, at jeg har mig selv med, altså det er virkelig vigtigt, at jeg lytter til min mavefornemmelse, og at jeg lytter til mine behov og ikke sådan undertrykker dem for at få et eller andet fra en mand. Som alligevel bare er falsk tryghed i sidste ende, ik.

I: Jo. Det lyder som nogle gode overvejelser, synes jeg. Sofia, vi er nødt til at stoppe nu.

S: Mmh, ja.

I: Tak fordi du ville være med. Jeg skal jo aflevere specialet i januar, håber jeg kan blive færdig i slutningen af december. Mmh... Så slukker vi.