

Personlige beretninger

De følgende personlige beretninger er skrevet af kvinder, som deltog i flere af Feministisk Selvforsvars kurser, og som dannede en gruppe for at lave forebyggende arbejde med vold mod kvinder. De besvarede et sæt spørgsmål, som skulle belyse deres oplevelser igennem kurserne. Deres svar er gengivet her, som de skrev dem. Kun navne er ændret.

Kvinderne beskriver nogle af de processer, de gennemgik ved at arbejde med Feministisk Selvforsvars psykiske aspekter. De fleste fortæller, hvordan de til at begynde med betragtede den fysiske træning som vigtigst. Men at det efterhånden gik op for dem, hvilken stor betydning den psykiske side har, og at det faktisk er det vigtigste element i forebyggelse af vold.

Du kan læse flere personlige beretninger i bogen "Undgå vold og voldtægt – håndbog for kvinder i psykisk selvforsvar".

Kirsten, 22 år

Hvad kan du bruge af de psykiske aspekter i Feministisk Selvforsvar her og nu dit liv ?

Nu kan jeg bruge alle de psykiske aspekter.

Men i starten forholdt jeg mig meget distanceret til nogle af de psykiske aspekter, fx om hvordan jeg kunne blive bedre til at sætte grænser, og hvordan jeg kunne gøre op med min pigeopdragelse til pænhed og konfliktskyhed. Intellektuelt kunne jeg godt forstå, at det at arbejde med de psykiske aspekter var en forudsætning for at kunne undgå vold. Men personligt, når det handlede om konkrete oplevelser i mit liv, syntes jeg ikke, det havde noget med mig at gøre. De første gange vi arbejdede med at sætte grænser på kurset, kunne jeg ikke finde nogen konkrete steder i mit liv, hvor min opdragelse til pænhed og konfliktskyhed gjorde, at jeg ikke kunne sige til og fra over for andre mennesker. Men efterhånden som vi arbejdede mere med det på kurset i diskussioner og rollespil, begyndte jeg at se, at der faktisk *var* mange steder i mit liv, hvor andre overtrådte mine grænser, og hvor jeg havde svært ved at sige til og fra. Jeg begyndte at se, at min opmærksomhed i den grad var rettet imod at skulle opfylde andres behov og imod, hvad andre tænkte og følte om mig. Min selvfølelse afhang af andres mening både om mig og verden i det hele taget og ikke af, hvad jeg følte og mente. Jeg kunne nu se, at jeg igennem min opdragelse havde lært, at hvis jeg gav udtryk for, hvad jeg havde lyst til, kunne jeg risikere at miste andres kærlighed og opmærksomhed. Så jeg måtte i stedet koncentrere mig om at finde ud af, hvad det var, de andre godt ville have. Konsekvensen af denne opdragelse var, at jeg i konkrete situationer som regel ikke før bagefter var klar over, at nogen havde overtrådt mine grænser, og hvor jeg følte mig ydmyget og vred, fordi jeg næsten altid forholdt mig passivt, når nogen var ubehagelige over for mig. Jeg turde ikke komme ud med disse følelser, fordi jeg havde lært, at det ville være at såre vedkommende, og det var ifølge den opdragelse, jeg har fået, noget af det værste, jeg kunne gøre. Jeg fortrængte hurtigt disse ubehagelige oplevelser, hvilket resulterede i, at jeg næste gang nogen var ubehagelige over for mig, endnu mindre var i stand til at gøre noget ved det, fordi min evne til at håndhæve mine rettigheder og bestemme over min egen krop og sjæl var blevet svækket mere og mere for hver gang.

Efter nogle kurser i Feministisk Selvforsvar og igennem andre udfordringer i mit liv, begyndte jeg at mærke, at jeg var en person som kunne gøre en masse ting, og at jeg havde ret til at forholde mig til livet igennem *mine* følelser og behov. Det var faktisk nødvendigt for min egen sikkerhed og selvværdsfølelse. Jeg begyndte at mærke en følelse af, at jeg er værd at forsvare og at jeg har ret til at sige NEJ til noget, jeg ikke har lyst til. Og min vilje til at stå fast ved det og give udtryk for det begyndte at vokse.

Jeg begyndte at arbejde personligt med de psykiske aspekter i Feministisk Selvforsvar. Dvs. jeg begyndte at lytte til mine følelser og mærke efter, hvad jeg havde lyst til og ikke lyst til, og sammen med min voksende selvfølelse, begyndte jeg at arbejde med at sige til og fra i konkrete situationer i min hverdag – i butikker, på gaden, på værtshus m.v., men også i forhold til at kunne sige min mening til møder og i gruppesammenhæng. Jeg begyndte at ændre min passivitet til i stedet for at handle mere aktivt og udadrettet, således at jeg i stedet for bare at fortrænge, når nogle overtrådte mine grænser, nu begyndte at gøre noget ved det. Fx begyndte jeg at svare mænd igen på gaden, som kom med sexistiske bemærkninger, og jeg begyndte også at sige fra over for en veninde, som jeg i længere tid bare havde sagt ja og amen til, selvom jeg var uenig med hende. Og som følge deraf begyndte min selvtillid at vokse. Min udstråling ændrede sig som følge af min psykiske styrke til at blive stærkere og fyldigere og mere bestemt og målrettet. Og jeg begyndte at blive mere opmærksom på, hvad der skete rundt omkring mig, både af gode og ubehagelige ting. Samtidig begyndte jeg at få et mere realistisk billede af, hvad vold mod kvinder er, hvordan den kan opstå og de forskellige handlingsmuligheder, jeg har til at undgå den.

Alt dette betyder, at jeg nu i dag er meget mere i kontakt med mine følelser og tager stilling til, hvad jeg vil og ikke vil og handler ud fra det. Jeg er begyndt at komme frem med mit »Jeg« og manifestere mig og sige min mening og sætte grænser. Det betyder, at jeg i forhold til vold undgår at komme i farlige situationer, fordi jeg er opmærksom på, hvad der sker omkring mig og med min udstråling viser mit selvværd og mit mod. Og jeg tør stole på mine følelser og min intuition og handle ud fra dem, således at jeg hurtigt kan skabe afstand, hvis der er noget, der gør mig utryk.

Jeg er begyndt at tage ansvar for mit eget liv – jeg styrer nu i langt højere grad mit liv ud fra mine behov og ideer og jeg kan mærke, at mit selvværd og selvbillende vokser hver dag. Dette giver mig en sikkerhed både i forhold til at undgå vold, men også i forhold til, hvad jeg vil have, at mit liv generelt skal indeholde og til at arbejde hen imod det.

Sara, 25 år

Hvad har du fået mest ud af, de psykiske eller fysiske aspekter i Feministisk Selvforsvar?

I det første stykke tid, hvor jeg gik på kursus, koncentrerede jeg mig om at blive god i de fysiske aspekter og opfattede alle de psykiske aspekter som sekundære. Jeg har nemlig altid troet, at når bare jeg kunne vinde en fysisk kamp, så skulle jeg nok klare mig. Jeg havde som yngre altid vundet over de fyre, jeg var i slagsmål med, så de voldsmænd kunne jo bare komme an! Mig skulle de ikke skræmme til at blive inde om aftenen eller stikke af i et rædselsskrik, når de viste sig. Læreren på kurset sagde, at det var bedre at skabe afstand end at begynde at slås med voldsmanden. Det mente jeg, var det samme som at vise manden, at vi var bange for ham, og at hans trussel kunne få os til at vige pladsen for ham, dvs. at acceptere voldsmandens magt over for kvinder. Men gang på gang oplevede jeg så, at jeg havde en provokerende »bare kom an« udstråling, der ligefrem opildnede mænd. Hvis en mand opførte sig truende over for mig, blev jeg ved med at true igen, indtil situationen var så tilspidset, at jeg først, få sekunder før han angreb mig fysisk, fik skabt afstand og derved undgik overfaldet. Så på den måde var jeg faktisk i større risiko for at blive udsat for en brækket næse og værre ting end de kvinder, der tidligt i den psykiske optakt valgte at fjerne sig fra manden. Jeg brugte mange flere kræfter både psykisk og fysisk for at undgå at blive overfaldet, end disse kvinder, fordi jeg var så længe om at fjerne mig fra en truende situation.

Efterhånden gik det op for mig, at det hele handlede om min psykiske indstilling til mænds vold. Jeg var faktisk gået ind på voldsmænds præmisser ved at møde deres vold med mod vold, at kæmpe på den måde de var vant til med andre mænd. Og det ønskede jeg ikke mere! Jeg ville frigøre mig fra at tage del i mænds voldscirkel.

Den erkendelse fik mig til at tage mere fat på de psykiske aspekter på kurset, for at bearbejde og ændre min tendens til at forsvare mig udelukkende fysisk. Og lige så langsomt mærkede jeg, at jeg kunne forsvare min ret til at færdes frit uden nødvendigvis at gå i fysisk nærkamp med truende mænd. Men ved langt hurtigere i en situation, der kunne blive voldelig, at benytte mig af de psykiske evner jeg nu fik oparbejdet.

De evner var bl.a. en skærpet opmærksomhed, en rolig og ikke provokerende udstråling, verbal afvisning af manden. Jeg havde ændret min opfattelse af, at det var et nederlag for mig, hvis jeg fjernede mig fra en truende mand, til at opfatte det som en handling der udsprang af en prioritering af min egen sikkerhed. De psykiske aspekter tog udgangspunkt i MIT liv, min selvfølelse. Og med det udgangspunkt kunne jeg vende min følelse af at skulle overbevise mænd om mine fysiske evner til en følelse af at ville skabe et godt og trygt liv for mig selv, uden at bruge kræfter og energi på mænds spilleregler.

Jeg forstod nu lærerens ord om, at det er bedre at skabe afstand end at begynde at slå med voldsmanden. Så nu kan jeg sige, at jeg har fået mest ud af de psykiske aspekter i Feministisk Selvforsvar.

De er det primære middel til at skabe et trygt liv for mig selv. De fysiske aspekter kan jeg også, men dem vil jeg kun bruge i det tilfælde, hvor mine psykiske forsvarsmetoder ikke er nok, og det har ikke været aktuelt endnu. En tydelig og målrettet udstråling og et bestemt blik har flere gange været nok til at få en mand til at opgive at genere mig.

Bente, 58 år

I en alder af ca. 58 måtte jeg have hjælp udefra. Jeg mistede min mand efter 35 års (godt) samliv, og jeg måtte ud at lære livet at kende fra en ny side såsom at køre i bus, gå forskellige steder alene, lappe cykel, skifte håndtaget på døren, osv., osv.

Jeg meldte mig på et kursus i jiu-jitsu en hel vinter med unge friske fyre på 17-19 år, en mand på 52 og så mig på 58, men jeg gennemførte det.

Men så hørte jeg i Radio Rosa, at der var oprettet kurser for kvinder i Feministisk Selvforsvar – det lød bedre, og jeg meldte mig og begyndte mine kurser i Dannerhuset. Der lærte jeg virkelig noget og var med til mange ting, der fulgte med. Fx lærte jeg kvinder med mange problemer at kende. Jeg for mit vedkommende fik et kæmpe indblik i ting, som jeg ikke anede eksisterede. Gode venskaber blev skabt, og jeg har aldrig glemt hvad jeg lærte og bruger det stadigvæk. Jeg brugte det i mine år på arbejdsmarkedet – i privatlivet, familien osv.

I dag ønsker jeg, at alt det kan bringes ud til mange grupper.

Der er meget brug for det i dag, meget mere end for 17 år siden, og det siger ikke så lidt.

Fx er grænserne flyttet mht. samliv – sexliv – mange unge har slet ingen grænser.

Held og lykke.

Hilsen fra en »gammel selvforsvarspige«