# Du kan bli långsamt mördad i hemmets lugna vrå

I Ingegerd Bergströms självbiografiska bok "Om jag bara hade vetat" vill hon dela med sig av sina egna erfarenheter. Med sin öppenhet vill hon få misshandlade kvinnor att våga öppna sig, annars är risken stor att drabbas av såväl psykisk som fysisk sjukdom. För våra efterkommande måste vi berätta sanningen för att en förändring ska ske, skriver hon. Våld i nära relationer måste det bli ett slut på.

Ingegerd Bergström drabbades av hjärntumören meningiom, som mest kvinnor och ett mindre antal män drabbas av, efter åratal av svår psykisk och fysisk misshandel av sin socialt framstående make. Han kunde mellan vredesutbrotten vara normal, vilket gjorde henne förvirrad och uthärdade därför alltför länge. Av en händelse fick några i bekantskapskretsen veta hur hennes livssituation var, men ingen hörde av sig. "Inte kan väl han som är så trevlig och duktig misshandla sin fru. Det tror vi inte på" skriver hon är det allmänna omdömet. Vad som finns bakom den putsade fasaden behövs kunskap och lyhördhet om. "Han slår mig i alla fall inte" säger kvinnor som därmed inte anser sig bli misshandlade. Men den psykiska misshandeln sätter djupa sår i själen som man inte är medveten om. Som många kvinnor i hennes situation valde hon att stanna kvar i ett alltmer svåruthärdligt äktenskap i avvaktan på att dottern skulle växa upp och lämna hemmet.

Författaren betonar starkt sambandet mellan kropp och själ i skildringen av sin sjukdom. Inte minst måste den medicinska vetenskapen börja betrakta patienten ur ett helhetsperspektiv. Att enbart se till kroppen är en syn som hör 1800-och 1900-talet till. Först i slutet av 1900- talet började medicinkunskapen i Sverige ta upp helhetssynen på människan. Tyvärr, skriver hon, används den än idag alltför sällan i praktiken. Hjälpen hur hon måste förändra sitt liv för att bli frisk, fick hon från sina nära och kära på andra sidan.

I kapitlet "Medicinska reflexioner" tar författaren upp citat från några av de böcker som handlar om psykosomatik, en sund själ i en sund kropp. Ett ämne som sällan eller aldrig ingår i läkarutbildningen. Författaren tar också upp kvinnors ökade psykiska ohälsa som orsakar ökade sjukskrivningar. Att största orsaken till detta är mäns våld mot kvinnor, som är ett utbrett samhälls - och folkhälsoproblem, har nonchalerats. Våldet riktas mot kvinnor i alla åldrar och samhällsklasser och utgör ett av de största hoten mot kvinnors liv och hälsa. Våldet är en av de främsta sjukdomsorsakerna för kvinnor världen över, liksom en av de främsta dödsorsakerna. Tyvärr, skriver författaren, har det dröjt ända till januari 2015, då Socialstyrelsen fick i uppdrag att ta reda på om våld ligger bakom kvinnors sjukskrivningar. Men då måste kvinnor våga berätta om sin livssituation och läkarna måste lära sig bemöta dessa kvinnor.

Även kvinnomisshandel i svensk lagstiftning tar författaren upp. Varje år beräknas 300 000 kvinnor misshandlas av de män de lever med. 28 000 av dem gick till polisanmälan år 2012 och enbart 5 000 ledde till åtal. Dessa siffror talar för sig själva påpekar hon.

I hennes bok skriver hon också om barndomens betydelse för vuxenlivet, vilket inte började skrivas om förrän på 1990-talet. Det räcker med att barnet inte får den närhet och värme som det behöver för att bli psykiskt störd som vuxen. Detta orsakar olika graderingar av psykopati, vilket nästan enbart drabbar män. Författaren skriver om vad som är kännetecknade för psykopater, vilket inte heller började skrivas om förrän efter millennieskiftet. Innan dess förknippades psykopati med de kriminella.

En personlig, gripande och stundom upprörande skildring mynnar ut i en slutsats som riktar sig till alla misshandlade kvinnor: "Det skulle till en svår sjukdom för att jag skulle förstå att jag gjort våld på min egen själ. Det kan man inte göra ostraffat. Du måste göra något för att rädda dig själv."

Ingegerd Bergströms bok "Om jag bara hade vetat", Förlagshuset Siljans Måsar.

[www.siljansmasar.com](http://www.siljansmasar.com)