



eiga at vita, at teir gera okkurt skeivt.

- Men tað eru fleiri, sum ikki taka ábyrgd fyri tí, sum teir gera. Í staðin fær kvinnan ofta at vita, at tað er hennara skyld. Maðurin rættvísger sín harðskap við onkrum, sum hann sigur, at hon hevur gjørt honum. Tað er vanligt, at hon fær skyldina fyri, at hann

bleiv trýstur til at gera tað.

At brúka harðskap er ein máti at fáa vald.

- "Nú eri eg tann, sum hann vil hava meg at vera". Soleiðis kunnu summar kvinnur hugsa, sum eru fyri sálarligum harðskapi. Tá hon verður niðurgjörd, byrjar hon jú at hugsa ting sum, at hon er konan, sum er illa fyri, einki dugir og ikki er tann, sum maðurin vil hava seg at vera. Kvinnan verður ósikkur uppá seg sjálva.

Eitt ótrygt lív

At liva í einum parlagi, sum harðskapur er ein partur av, er sera tyngjandi fyri kvinnuna, sum er fyri hesum. Kathrina Lindenskov Holm greiðir frá:

- Kvinnan livir í einum øgiliga ótryggum lívi. Hon veit ongantíð, nær hon ger okkurt skeivt, og nær hon kann bliva sligin ella niðurrakkað. Harðskapurin nýtist ikki liggja í stemninginum, men kann knappliga koma. Kvinnan roynir at tillaga seg atferðina hjá manninum við tí, at um hon ger okkurt ávíst, so hendir harðskapurin nokk ikki. Tað kann

tó vísa seg at henda allíkavæl, og tí er tað ein øgilig óvissa, mann livur í sum kvinna.

- Tað kann vera sera hart og stressandi at liva í støðugari óvissu uttan at vita ítøkiligt, nær mann skal verja seg.

Til síðst trekkir hon seg kanska frá tí, sum hon plagdi at vera partur av.

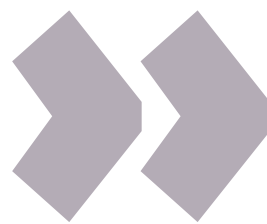
- Tað kemur ofta fyri, at ein maður roynir at avmarka sína konu, tí hann er bangin fyri, at hon fer honum. Tað hevur eitt nú avleiðingina, at hon trekkir seg frá teimum, sum hon hevur verið góð við og tí, sum hon einaferð var partur av.

Óttafult at vera óvardur

Harðskapur ávirkar í stóran mun sjálvsálitið hjá kvinnuni.

- Tað ávirkar hennara álit á seg sjálva og álitid á at kunna verja seg. Upplivilsið av at gera óvardur ger ein óttafullan, og hennara funktionsstöði lækkar sosialt og sálarligt.

Harðskapurin gongur út yvir hennara máta at vera mamma og starvsfelagi uppá og ávirkar í heila



Summir menn duga ikki aðrar mátar at handfara støður uppá

tikið alt samband við onnur fólk.

- Oyðilagda sjálvsálitið hoyrir ikki bara til sambandið við mannin, men plantar seg eisini aðrastaðni. Óvissan, sum kvinnan følir við manninum, kann vísa seg í øðrum sosialum sambondum, sigur Kathrina Lindenskov Holm og vísir á, at tí kennist tað ofta lættast hjá summum kvinnum at isolera seg og bara halda seg heima.

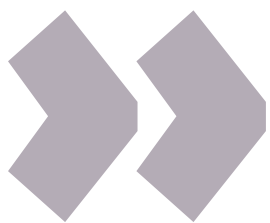
Kann taka tíð at koma fyri seg

At koma burturúr tí er ikki bara bara.

- Tú mást hava sálarliga viðgerð fyri at koma burturúr tí aftur. Tað kann gott taka rúma tíð at fóta sær aftur. Kvinnan skal læra seg at finna trygggleikan inni í sær sjálvari aftur og læra at kenna síni mørk, so hon ikki nærkast einum sovorðnum manni aftur.

Kathrina Lindenskov Holm sigur, at ein góður máti er at finna út av, nær mann uppdagaði, at støðan ikki var góð.

- So skal mann hugsa um, hví mann ikki lurtaði eftir sínari kenslu tá av fyrstan tíð uttan at gera okkurt við tað. Í flestu førum hava alarmklokkurnar ringt onkuntíð, men kvinnurnar hava skúgvað tað til viks. Hesi signalini skal mann minnst til, so mann er varug við tað fyri framtíðina, so mann ikki endar í einum sovorðnum parlagi aftur.



Tað er vanligt, at kvinnan fær skyldina fyri, at hann bleiv trýstur til at brúka harðskap