



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

*”Kampsport ger dig något tillbaka som du  
blivit bestulen på”*



En kvalitativ studie om kvinnors upplevelse av  
kampsportsutövande och våld i nära relationer

C-uppsats  
Socionomprogrammet  
Höstterminen 2012  
Författare: Madeleine Gyllenram  
Handledare: Jörgen Lundälv

*”Kampsport ger dig något tillbaka som du blivit bestulen på”*

Så sade en intervjuperson i den här studien. I fem års tid hade hon levt i en relation med grov psykisk misshandel. I fem år har hennes före detta pojkvän tryckt ned henne och sagt att hon inte kan någonting. Han tränade lite kickboxning som en motionsform och hon blev då nyfiken på kampsport. Hans bestämda åsikt var dock att kampsport inte är något för henne som är för klen och dum. Idag utövar hon kampsport på elitnivå och har gått flera prestigefulla matcher över hela världen. Det som hon blev bestulen på och fick tillbaka var sin självbild. Självbilden som hon hade innan hon träffade honom.

# ABSTRAKT

Titel: ”Kampsport ger dig tillbaka något som du blivit bestulen på” – En kvalitativ studie om kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och våld i nära relationer

Författare: Madeleine Gyllenram

Nyckelord: Kampsport, självförsvar, våld i nära relationer, självkänsla, självförtroende

Våld i nära relationer har under en lång tid uppmärksammats som ett omfattande samhällsproblem. Många kvinnor som har lämnat en våldsam och destruktiv relation har brutits ned av sin tidigare partner. De hittar olika strategier att återfå sin självkänsla och sitt självförtroende. Val av strategier kan vara medvetet eller omedvetet. Vissa kvinnor har valt kampsport.

Syftet med studien är att undersöka och få ökad kunskap om kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och sin tidigare våldsamma relation. Fokuset ligger på vilka motiv de har för sin kampsportsutövande, hur deras självkänsla och självförtroende har utvecklas genom kampsport samt i vilken grad kampsport kan vara något för kvinnor som lämnat en våldsam relation.

Uppsatsen är en kvalitativ studie och det empiriska materialet har insamlats genom totalt 12 timmars halvstrukturerade intervjuer med fyra kvinnor. Det teoribegreppet är empowerment och analysen har skrivits utifrån hur kvinnor använder kampsport som ett sätt att stärka sig själva. I studien finns tidigare forskning som visar att kampsporten har en positiv påverkan på den psykologiska hälsan.

Resultaten i studien visar att kvinnorna har upplevt en tydligt positiv förändring hos sig själva sedan de börjat träna kampsport. Deras bakomliggande motiv med kampsport var att lära sig självförsvar och/eller att det var en ”häftig” träningsform. Alla kvinnor har uppgett att kampsport kan vara ett bra sätt att få bättre självkänsla och självförtroende. Det har även framkommit att det är en *stor* skillnad mellan våld från kampsport och våld från en tidigare partner. Kvinnorna förknippade inte kampsporten med det våld de har upplevt i relationen.

# ABSTRACT

**Title:** “Martial arts gives you back something that you been robbed of” - A qualitative study about women’s experiences of performing martial arts and violence in close relationship

**Author:** Madeleine Gyllenram

**Key words:** Martial arts, self-defense, violence in close relationships, self-esteem, self-confidence

Violence in close relationships has for a long time been recognized as a major social problem. Many women who have left a violent and destructive relationship have been broken apart by their former partner. They find different strategies to regain their self-esteem and self-confidence. Selection of strategies may be consciously or unconsciously. Some women have chosen martial arts.

The purpose of this study is to explore and learn more about women's experience of performing martial arts and their previous violent relationship. The focus is on which motives they have with performing martial arts, how their self-esteem and self-confidence have developed through martial arts as well as the degree to which martial arts can be a way back for women who have left a violent relationship.

The thesis is a qualitative study. The empirical material has been collected through a total of 12 hours of semi-structured interviews with four women. The theory is the concept of empowerment and the analysis has been based on how the women use martial arts as a way to strengthen themselves. The study found previous research that shows that martial arts have a positive effect on mental health.

The results of the study show that women have experienced a clear positive alteration in themselves since they started practicing martial arts. Their underlying motive with martial arts was to learn self-defense and / or that it was a "groovy" form of exercise. All women have stated that martial arts can be a great way to gain better self-esteem and self-confidence. It has also emerged that there is a huge difference between the violence in martial arts and violence from a previous partner. The women did not associate martial arts with the violence they have experienced in the relationship.

# FÖRORD

Jag vill rikta mitt största tack till de modiga och starka kvinnor som öppnade sig och berättade sina historier för mig under flera timmars intervju. Efter varje intervju fick jag större motivation och inspiration att skriva uppsatsen. Det är tack vare er att jag har kunnat genomföra studien och tillfört ny kunskap om ett viktigt ämne.

Ett stort tack till de kampsportsklubbar som hjälpte till med att sätta upp lappar om min studie på sina anslagstavlor samt lade ut information om studien på internet. Utan er hade de kvinnliga kampsportsutövarna inte kunnat höra av sig till mig för en intervju.

Jag vill tacka min handledare Jörgen Lundälv för god kommunikation, vägledning och stöd under hela uppsatsperioden.

Tack till instruktörer och träningskamrater på min kampsportsklubb som gav en positiv respons på min uppsats. Jag hoppas att ni kan se mellan fingrarna att jag har uteblivit från träningen flera gånger när jag har varit tvungen att sitta hemma och skriva på uppsatsen istället. Det är ironiskt att skipa kampsportsträningen för att kunna skriva en uppsats om kampsport, inte sant?

Till sist vill jag tacka mina systrar Josefine och Rebecca och mina föräldrar Ann-Charlotte och Carl-Gustav: Ni är världens bästa familj!

Madeleine Gyllenram  
Göteborg i november 2012

*Omslagsbild fotograf: Madeleine Gyllenram  
Personer på bilden har inget med studien att göra.*

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning .....	8
2. Syfte och frågeställningar .....	9
2.1. Syfte .....	9
2.2. Frågeställningar .....	9
2.3. Avgränsningar .....	9
2.4. Ordförklaringar .....	10
3. Bakgrund.....	11
3.1. Våld i nära relationer .....	11
3.1.1. Vad är våld?.....	12
3.1.2. Vad kännetecknar relationsvåld?.....	13
3.1.3. Nedbrytningsprocessen .....	13
3.1.4. Uppbrottsprocessen.....	14
3.2. Kampsport.....	15
3.2.1. Varför tränar man kampsport? (enligt regeringens syn).....	16
3.2.2. Skrivna (och oskrivna) regler inom kampsport.....	17
3.2.3. Manliga respektive kvinnliga kampsportsutövare .....	17
3.2.4. Kampsport som våld mot våld?.....	18
4. Tidigare forskning.....	20
4.1. Begränsad forskning kring kampsport.....	20
4.2. Vetenskapliga studier av Fuller och Nosanchuk.....	20
5. Teori .....	23
5.1. Empowerment.....	23
5.1.1. Starrins infallsvinkel: empowerment och emotioner.....	24
6. Metod.....	25
6.1. Kvalitativ metod .....	25
6.1.1. För- och nackdelar med kvalitativa metoden.....	25
6.2. Urval av intervjupersoner .....	26
6.2.1. För- och nackdelar med urval av intervjupersoner .....	26
6.3. Genomförande av intervjuer .....	27
6.4. Analysmetod .....	28
6.5. Reliabilitet och validitet.....	29
6.6. Etiska överväganden .....	29
6.7. Min förförståelse.....	30
7. Resultat och analys.....	31
7.1. Om de intervjupersoners bakgrund.....	31
7.2. Bakomliggande motiv för att börja träna kampsport.....	32
7.2.1. Omgivningens reaktioner för deras kampsportsutövande .....	33
7.2.2. Några tankar om att sluta med kampsport?.....	33
7.2.3. Analys.....	34

7.3. Våldsamma relationens påverkan på självkänsla och självförtroende.....	35
7.3.1. <i>Självkänsla och självförtroende innan, under och efter relationen</i> .....	35
7.3.2. <i>Vändpunkten som fick dem att lämna relationen</i> .....	37
7.3.3. <i>Analys</i> .....	38
7.4. Kampsportens påverkan på självkänsla och självförtroende .....	39
7.4.1. <i>Känslan efter det allra första passet på kampsportsklubben</i> .....	39
7.4.2. <i>Självkänsla och självförtroende innan och efter att ha börjat träna kampsport</i> .....	39
7.4.3. <i>Analys</i> .....	41
7.5. Kampsport – något för kvinnor som har lämnat en våldsam relation? .....	43
7.5.1. <i>Analys</i> .....	44
7.6. Slutsatser .....	44
8. Diskussion .....	46
8.1. <i>Framtida forskning</i> .....	47
9. Referenser .....	48
Bilaga 1 .....	51
Bilaga 2 .....	52
Bilaga 3 .....	53
Bilaga 4 .....	54

# 1. INLEDNING

Våld i nära relationer har under en lång tid uppmärksammats som ett omfattande samhällsproblem. Bara under 2011 anmäldes omkring 12 000 fall av misshandel mot kvinnor där gärningsmannen är en närstående, 2 470 fall av grov kvinnofridskränkning och 17 100 fall av sexualbrott, enligt Brottsförebyggande rådet (BRÅ 2012). Antalet anmälda brott i BRÅ:s statistik är många men utgör sannolikt bara toppen på ett isberg avseende alla brott som faktiskt begås. Det finns ett stort mörktal där kvinnor inte orkar, vågar eller kan anmäla brott som begåtts av en person de älskar mest av alla.

Att det finns ett stort mörkertal kring våld i nära relationer kan bero på flera saker. Dels är gärningsmannen den person man älskar och står närmast och dels sker våldet oftast på den plats man förväntar sig att vara trygg. Det är innanför hemmets fyra väggar, där ingen utomstående kan se vad som pågår. BRÅ (2009:12) visar dessutom att när det gäller den generella utsattheten för våld finns det en grundläggande skillnad mellan män och kvinnor; medan män vid olika tillfällen drabbas av våld från en obekant person är det mycket vanligare att kvinnor drabbas av upprepat våld från en och samma förövare. Våld som utövats av en partner är tydligt grövre jämfört med annat våld och med fler skador som följd. Att polisanmäla våld man blivit utsatt för av en nuvarande eller tidigare partner är ett stort steg och för vissa personer och grupper kan steget vara svårare att ta än för andra (BRÅ 2009:12).

Många kvinnor som har lämnat en destruktiv och våldsam relation har kroppsligt och själsligt brutits ned av sin partner. En del kvinnor har främst upplevt psykisk misshandel medan andra har utsatts för både psykisk och fysisk misshandel. Att bryta upp från sin våldsamma och destruktiva relation är svårt och smärtsamt. Den period som kommer efter uppbrottet är ofta en lång och smärtsam väg med vacklande självkänsla och självförtroende. För att kunna gå vidare efter uppbrottet hittar kvinnorna olika strategier för att återfå sin självkänsla och sitt självförtroende. Det finns många olika strategier. Val av strategier kan vara medvetet eller omedvetet. Vissa kvinnor har valt kampsport.

Varför just kampsport? Har dessa kvinnor märkt någon tydlig förändring på självkänslan och självförtroendet sedan de börjat utöva kampsport? Kan kampsport vara något för alla kvinnor som lämnat en våldsam relation? Även för dem som har utsatts för fysiskt våld av sin dåvarande partner?

Det finns många fördomar kring kampsportutövande respektive kvinnor som har levt i en våldsam relation, särskilt när man slår ihop de två sakfrågorna. Med den här studien vill jag därför försöka få svar på ovanstående frågor. Mitt främsta bakomliggande syfte med studien är att jag vill undersöka och skriva om kampsport ur en annorlunda synvinkel samt att göra en studie som förhoppningsvis kan tillföra nya och viktiga kunskaper inom ett begränsat forskat område. Mitt intresse för kampsport kommer ifrån mitt mångåriga kampsportsutövande.



## 2. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

### 2.1. Syfte

Syftet med studien är att få ökad förståelse och kunskap om kvinnors upplevelse av sitt kampsportsutövande och sin tidigare relation med psykisk och/eller fysisk misshandel. Studien undersöker hur kvinnors självkänsla och självförtroende har utvecklats genom deras kampsportsutövande. Studien tar även reda på vilka motiv kvinnor har till att börja träna kampsport samt i vilken utsträckning kampsport kan vara något för kvinnor som lämnat en våldsam relation.

### 2.2. Frågeställningar

Utifrån studiens huvudsyfte har tre preciserade frågeställningar utformats. Dessa är följande:

- Vilka motiv har kvinnor som lämnat en våldsam och destruktiv relation att börja träna kampsport?
- I vilken grad har kampsportsutövande påverkat kvinnors utveckling av självkänsla och självförtroende?
- I vilken utsträckning kan kampsport vara något för kvinnor som har lämnat en våldsam och destruktiv relation?

### 2.3. Avgränsningar

På grund av begränsat tidsutrymme har jag avgränsat antalet intervjupersoner till fyra personer. Detta för att kunna genomföra en studie med så bra kvalitet som möjligt. Min tanke från början var att intervjua 6 personer men jag fick endast kontakt med 4 personer och varje genomförd intervju pågick i 3 timmar. Jag har sålunda fått totalt 12 timmars intervjumaterial som innehåller mycket bra information och många intressanta detaljer. Gällande kampsportsutövande har jag gjort avgränsningen att potentiella intervjupersoner regelbundet ska utöva eller har utövat kampsport under en tid och inte endast till exempel har gått en helgkurs i självförsvar. För att kunna hålla studien fokuserad på två huvudteman som är kampsportsutövande och våld i nära relationer har jag varit tvungen att välja bort en del aspekter. Aspekter som etnicitet och social bakgrund har inte inkluderats överhuvudtaget, trots att det eventuellt kan vara intressant och avgörande att närmare betrakta dessa. Andra aspekter som ålder och vilken typ av kampsport man utövar har inkluderats men inte analyserats närmare. Skälet till att jag inte närmare analyserar om kvinnors utveckling kan ha påverkats beroende på vilken typ av kampsport de utövar är att intervjupersonernas identitet inte ska röjas. Detta skulle annars vara intressant att beakta i studien. Gällande kapitlet om tidigare forskning har jag avgränsat detta till två studier om kampsport och dess påverkan på den psykiska hälsan. Jag önskar att jag haft större tidsutrymme för att kunna utvidga antalet tidigare studier, till exempel mer om kampsport samt vad kvinnor som lämnat en våldsam relation gör att kunna gå vidare (i allmänhet). Det skulle kunnat ge studien större bredd.

## 2.4. Ordförklaringar

### *Självkänsla*

Medvetenhet om den egna personlighetens värde. Det vill säga ditt eget värde i dina egna ögon eller hur det faktiskt känns att vara du. Har man bra självkänsla känner man att man duger som man är och man tycker om sig själv. En dålig självkänsla kan yttra sig i t.ex. självförakt, ett oerhört stort bekräftelsebehov eller att inte våga ta plats alls i sociala sammanhang eller i livet överhuvudtaget (Törnblom 2005).

### *Självförtroende*

Stark tilltro till den egna personlighetens förmåga att presentera. Det innebär att man tror sig veta att man kan få saker gjorda, uppnå sina mål och så vidare. Har man bra självförtroende tror man på sig själv och sin förmåga att presentera. Man är trygg i sin roll (Törnblom 2005).

### *Självbild*

För mig handlar självbilden om den föreställning man har om sig själv. Självbilden kan omfatta både självkänsla och självförtroende, och utgör vilken uppfattning man har om sig själv.

### *Våld i nära relationer, relationsvåld och våldsamt relation*

En nära relation innebär att två personer lever tillsammans under äktenskapsliknande förhållande, t.ex. pojkvän/flickvän, sambo och gifta. Våld i nära relationer betyder att den ena personen utövar våld mot den andre i en relation (Isdal 2001).

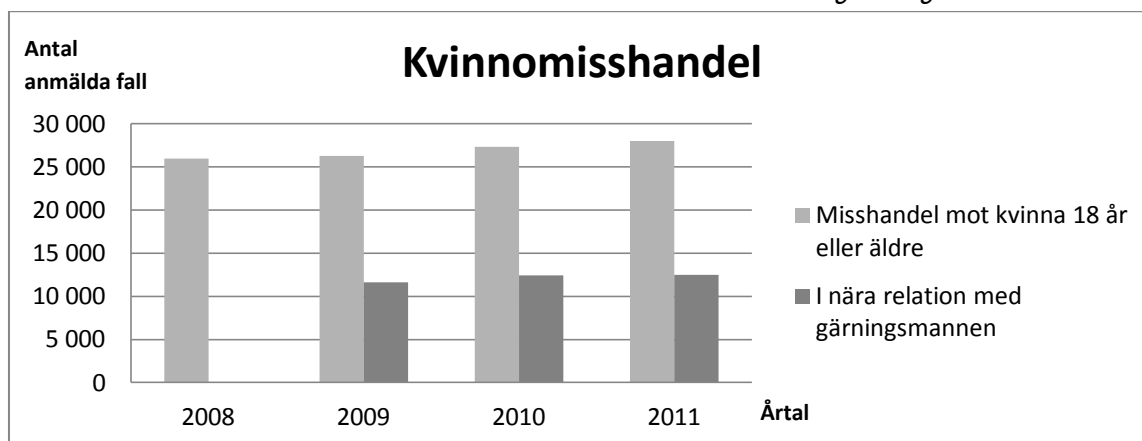
### 3. BAKGRUND

I detta kapitel ger jag en närmare bild av studiens två temans innebörd; våld i nära relationer och kampsportens kontext. Med våld i nära relationer förklarar jag vilka våldsformer finns, hur relationsvåldet ser ut, hur kvinnan bryts ned av sin partner (nedbrytningsprocess) och hur kvinnan bryter sig loss från sin partner (uppbrotsprocessen). Med kampsportens kontext beskriver jag om varför man tränar kampsport, vilka regler som kan råda i en klubb, manliga respektive kvinnliga utövare samt kampsport som våld mot våld.

#### 3.1. Våld i nära relationer

Enligt BRÅ anmäldes år 2011 cirka 28 000 fall av misshandel mot kvinnor över 18 år. Antalet anmälda fall av kvinnomisshandel har ökat under lång tid. Till viss del kan det förklaras med att fler fall anmäls, särskilt sedan lagstiftningen ändrades i början av 1980-talet så att misshandlade kvinnor inte längre kunde ta tillbaka sin anmälan. Den vanligaste typen av våld mot kvinnor är från en icke närstående person. Det sker ofta i yrkeslivet där gärningspersoner till exempel är arbets- eller skolkamrater, patienter och klienter. Nästan 12 500 fall av de 28 000 anmälda misshandelsfallen är våld från en närstående som kvinnan har en nära relation med. BRÅ betonar att mörkertalet förmodligen är stort i de fall där gärningspersonen är en närstående (BRÅ 2012). *Uppgifterna i diagrammet och tabellen kommer från BRÅ.*

*Figur 1. Totalt antal anmälda fall av misshandel mot kvinna 18 år eller äldre och antal anmälda fall av misshandel där kvinnan var i nära relation med gärningsmannen.*



*Tabell 1.*

Kvinnomisshandel	2008	2009	2010	2011
Totalt antal anmälda fall av misshandel mot kvinna 18 år eller äldre	25 926	26 261	27 312	27 972
– Antal anmälda fall av misshandel där kvinnan var i nära relation med gärningsmannen	*	11 605	12 422	12 471

\*Ingen uppgift. BRÅ började först år 2009 att identifiera offrets relation till gärningsmannen, till exempel obekant, bekant eller närstående.

### 3.1.1. Vad är våld?

Begreppet *våld* kan uppfattas på väldigt olika sätt och det är därför viktigt att definiera dess innebörd. Sveriges Kvinno- och Tjejjourers Riksförbund (SKR) säger att våldet kan uppträda i många olika former som till exempel psykiskt, passivt fysiskt, aktivt fysiskt, sexuellt och ekonomiskt/materiellt våld. En vanlig missuppfattning är att våldet i nära relationer endast är av fysiskt art. Ofta är det psykiska våldet mest framträdande (SKR 2012). Det följande citatet kan definiera vad våld är:

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom att denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något den vill.” (Isdal, 2001, sida 34).

De följande definitionerna av våldsformer kommer från Sveriges Kvinno- och Tjejjourers Riksförbund (2012):

*Psykiskt* våld innebär olika typer av verbala kränkningar, hot, isolering, utpressning och kontroll som successivt leder till psykologisk nedbrytning av kvinnan. Det psykologiska våldet kan även innebära att hot riktas mot barn, husdjur eller andra närstående till kvinnan.

*Aktivt fysiskt våld* kan vara allt ifrån knuffar, örfilar, sparkar och slag till strypgrepp, fasthållning eller att bli attackerad med något tillhygge.

*Passivt fysiskt våld* är att utsätta någon för olika typer av våldshandlingar som ger fysiska konsekvenser. Det kan till exempel röra sig om att neka någon sömn eller att utsätta någon för en långvarig psykisk stress som ger fysiska biverkningar. Våldet kan även i vissa fall vara specifikt kopplat till kvinnans utsatta situation i övrigt, till exempel genom att en undanhålla medicin eller hjälpmedel från en person som har någon form av funktionsnedsättning eller sjukdom.

*Sexuellt våld* innebär att tvinga någon att delta i, utföra eller bevittna sexuella handlingar mot sin vilja. Det kan till exempel handla om sexuella trakasserier, att tvingas se på porrfilm, ofrivillig beröring eller våldtäkt. Sexuellt våld i en nära relation handlar många gånger om att den som utsätts upplever att hon behöver vara sexuellt tillgänglig för att därigenom undvika andra former av våldsutövande. Isdal (2001) säger dessutom att våldsutövaren som använder sexuellt våld gör det inte av sexualitet som driftkraft utan att han använder det som en makthandling.

*Ekonomiskt och materiellt våld* kan vara till exempel undanhållande av ekonomiska tillgångar eller att göra sin partner ekonomiskt beroende, att förstöra dennas privata ägodelar eller hota att slå sönder möbler och inredning.

### 3.1.2. Vad kännetecknar relationsvåld?

Per Isdal förklarar i *Meningen med våld* (2001) att i de flesta fall är relationsvåld ett våldspröblem som bara uppträder inom relationen och som våldsutövaren inte uppvisar annars i sitt liv. Som exempel kan nämnas kvinnomisshandel och barnmisshandel. Problemet har inte någon direkt anknytning till dålig självkontroll. Snarare kan våldsutövaren vara oerhört bra på att kontrollera sig själv i alla andra situationer än i den situationen där våldet sker. Enligt Isdal (2001) kan relationsvåldet ha två funktioner. Det första är att styra och kontrollera andra inom relationen för att upprätthålla och stärka sin makt. Det andra är att våldet blir ett slags stärkande av det egna självförtroendet, det vill säga att våldet ger utövaren en upplevelse av att vara en viktig och betydelsefull person (i kontrast till hur personen känner sig annars). En av de största utmaningarna med relationsvåld är att våldet är tabu- och skambelagt. Det viktigaste första steget är därför synliggörande av relationsvåldet. Ett annat viktigt steg är att arbeta med ansvarsgörande av den som utövar våldet (Isdal 2001).

Ofta får kvinnor som lever i en våldsam relation höra från omgivningen att ”varför går du inte ifrån honom?” eller ”det är ju bara att lämna honom!”. Svaret är att det inte är så enkelt som man kan vilja tro. I de allra flesta fall börjar deras relationer med förälskelse precis som vilken annan relation som helst. Man behandlar varandra mycket väl och uppvisar sina bästa sidor. Våldet kommer ofta smygande och sker successivt, där gränserna för vad som accepteras och inte accepteras långsamt suddas ut. Det är en normaliseringsprocess som har uppstått och är en del av nedbrytningsprocessen, det vill säga hur kvinnan bryts ned av sin partner i relationen.

### 3.1.3. Nedbrytningsprocessen

Eva Lundgren säger i *Våldets normaliseringsprocess* (2004) att normaliseringsprocessen kan framläggas som en nedbrytningsprocess för kvinnan i en våldsam relation. Isdal (2001) förklarar att normalisering är en process som tar bort tvånget att förklara. Normalisering går ut på att betrakta eller göra ett fenomen så vanligt eller omärkligt att det inte finns någon anledning till att problematisera det. Det sker ofta omedvetet. En normaliseringsprocess kan ske när man blir isolerad av våldsutövaren från att ha kontakt med omvärlden och inte får någon möjlighet att jämföra sina livsvillkor med andras för då blir situationen man lever i uppfattad som normal. En process sker även när våld händer upprepade gånger över en tid. Samtidigt sätter skammen spärrar i vägen för att berätta om våldet för andra (Isdal 2001).

Kvinnans partner tar kontroll över hennes liv genom två kontrollmekanismer från hans sida; *kontrollerad isolering* samt *kontroll med växling mellan våld och värme* (Lundgren 2004; Holmberg & Enander 2004). Lundgren säger att kombination av de två kontrollmekanismerna blir oerhört effektiv på lång sikt.

*Kontrollerad isolering* innebär att mannen på olika sätt avskärmar kvinnan från omvärlden och nekar henne att ha kontakt med vänner och familj. Det leder till att hennes livsutrymme alltmer krymps. Den psykiska isoleringen kan vara att hon inte får uppvisa vissa beteenden, säga vissa ord, klä sig i vissa plagg eller ens tänka vissa tankar. Mannen blir successivt hennes enda närstående och hennes livsutrymme krymps till den enda referensram hon har till

omvärlden: mannens referensram. Det vill säga att kvinnan börjar förlora greppet om sin egen verklighetsuppfattning och gör mannens verklighet till sin. Det påverkar hennes självuppfattning och självkänsla, då hennes självuppfattning börjar sammanfalla med mannens uppfattning om henne. Hans uppfattning om hur dåligt hon motsvarar hans norm för hur en kvinna ska vara. Hon börjar tro att hon är faktisk ful, dum, tjock eller provocerande, allt detta enligt mannens uppfattning om henne. Hon börjar få skuld känslor, klandra sig själv och känna skam. Han slår henne för att hon är som hon är. Orsaken till våldet är kvinnan själv och hon tror således att det är hennes eget fel (Holmberg & Enander 2004; Lundgren 2004).

*Kontroll med växling mellan våld och värme* innebär att mannen växlar mellan att vara aggressiv och våldsam till att vara kärleksfull och omvårdande. Med detta menas att han både blir den som slår och den som tröstar, särskilt när han genom isoleringen blivit hennes enda närstående. Kvinnan utvecklar således ett känslomässigt beroende till mannen (Holmberg & Enander 2004). Detta kan förklaras närmare av Isdal (2001) som säger att detta blir en normaliseringsprocess och den leder till en förändring av hur våldsutövaren förhåller sig till den som blir våldsutsatt. Mannens våld följs till en början av ånger och försök att reparera felet som gjorts. Ett exempel på detta är att mannen efter misshandeln har dåligt samvete och överöser kvinnan med kärleksfulla ord och presenter samtidigt som han ber om förlåtelse och säger att han aldrig kommer göra om det. När våldet sker upprepade gånger, försvinner dock ångern gradvis och efter hand sker detta utan att det ser ut att beröra våldsutövaren överhuvudtaget (Isdal 2001).

*Anpassning* blir kvinnans strategi i normaliseringsprocessen. Det är en strategi för att få våldet att upphöra men blir efterhand en strategi för att överleva, rent fysiskt. Anpassningen innebär inte bara att kvinnan ”gör som mannen vill” utan att hon gradvis börjar anpassa sig till mannens föreställning om våldets orsak, hur hon bör vara och hans norm om hur en kvinna ska vara (Holmberg & Enander 2004). Lundgren förklarar närmare *anpassning* med att kvinnan reagerar på första slaget med chock och protest. Slaget hör inte hemma i ett bra liv. Men hon pratar inte om det som hänt, slår inte tillbaka och ger inte våldet ett ansikte. Våldet förblir dolt. Så småningom börjar hon protestera mer öppet. Det är han som slår och det är han som måste sluta slå och ändra sitt beteende. Våldets orsak ligger under en kort tid hos honom. Men efter hand säger han att han slår för att hon är som hon är och påpekar det ständigt för henne. Det är således hon som måste ändra sitt beteende och anpassa sig för att han ska sluta slå henne. Mannen förskjuter dock ständigt gränserna och kraven vilket innebär att när kvinnan har ”lärt sig sin läxa” kommer en ”ny läxa” gälla (Lundgren 2004).

### *3.1.4. Uppbrottsprocessen*

”Helvetet slutar inte för bara att man lämnat honom.” sade en av de intervjuade kvinnorna i den här studien. När kvinnan har lämnat en våldsam relation efter en lång nedbrytningsprocess hamnar hon i en ny process. Det är en uppbrottsprocess som är lång och smärtsam innan kvinnan helt och hållet kan klippa av det känslomässiga bandet till mannen. Holmberg och Enander i boken *Varför går hon?* (2004) betonar dock att kvinnans uppbrott från en våldsam och destruktiv relation inte bara består av en, utan tre aktiva processer: *att bryta upp, att bli fri* och *att förstå*. Dessa tre processer behöver inte ske i någon tidsordning

utan kan även överlappa varandra. Den följande beskrivningen av de tre processerna kommer från Holmberg och Enander.

*Att bryta upp* står för själva uppbrottet och det är när den misshandlade kvinnan når en vändpunkt och rent fysiskt lämnar mannen. Innan själva uppbrottet har kvinnan ofta börjat tvivla om hon skall stanna kvar i den relationen eller inte. Vändpunkten sker oftast inte förrän kvinnan får en stark känsla av att ha "nått botten" och/eller när någon annan kan utsättas eller har utsatts för mannens våld, t.ex. barn eller husdjur.

*Att bli fri* handlar om när kvinnan blir känslomässigt fri från mannen, det vill säga att bryta det starka känslomässiga band hon utvecklat till honom. Det tar tid innan hon mer eller mindre ordentligt frigör sig från det känslomässiga bandet till mannen. Kvinnan kan uppleva olika motsidiga känslor efter det fysiska uppbrottet och det är en process som löper genom fyra stadier. Dessa fyra stadier behöver inte heller ske i en exakt tidsordning. Det första stadiet "Jag älskar honom" domineras av kärlek, det vill säga att hon fortfarande älskar mannen. Det andra stadiet "Jag hatar honom" domineras av hat och en önskan om avståndstagande från mannen och hans handlingar. Det tredje stadiet "Jag tycker synd om honom" domineras av medlidande och skuld-känslor för mannen. Det fjärde stadiet "Jag känner ingenting" domineras av likgiltighet och det känslomässiga bandet har i stort sett brutits.

*Att förstå* innebär att kvinnan börjar förstå och definiera den relation hon levt i som en misshandlad relation och sig själv som misshandlad kvinna. Detta är också en process eftersom det är långt från en självklarhet att betrakta sig själv som en misshandlad kvinna och uppfatta mannens våld som misshandel. Kvinnor som lever i en misshandelsrelation ser sällan sig själva som misshandlade. Efter uppbrottet tar det tid innan kvinnan får distans till det som har hänt och börja se det i ett helhetsperspektiv. Det blir ofta smärtsamt och svårt att "öppna ögonen" och acceptera det som har hänt.

## 3.2. Kampsport

Enligt Svenska Budo & Kampsportsförbundet (2012) utövade över 36 800 personer någon kampsport år 2010. 74 % av dem var män och 26 % var kvinnor. Kampsporten är och har länge varit en mansdominerad sport. En del kampsporter har också barn- och ungdomsträning medan andra kampsporter har ett krav på att man ska ha fyllt 15 eller 16 år för att få träna. Boxningssporten har ett eget förbund, Svenska boxningsförbundet, som består av 14 500 utövare fördelat på 160 boxningsklubbar i Sverige (Svenska Boxningsförbundet 2012 a).

Det finns många olika kampsportsstilar och skillnaderna mellan de olika stilarna kan ibland vara mycket stora. Det finns allt från kampsporter där man utdelar slag och sparkar mot varandra och/eller tar olika slags grepp på varandra till kampsporter som närmast är att betrakta som uppvisningar i skicklighet och koordination. I vissa kampsporter saknas tävlingsmoment helt och en del av dem kan vara uteslutande en träningsform för att t.ex. träna koordination, koncentration eller smidighet (SOU 2003:24). Jag vill därför ge en närmare bild av vilka kampsportstilar som mina intervjupersoner i studien utövar. Den följande texten förklarar innebörden av thaiboxning, kickboxning, Krav Maga, BJJ och MMA.

*Thaiboxning* (Muay Thai på thailändska) är en kampsport från Thailand där man tävlar i fullkontakt. Man använder skenben, knän, händer och armbågar i framför allt slag- och sparktekniker, men även kast (med armarna enbart) är tillåtna. Thaiboxning i Sverige är en något snällare variant där man sällan ser armbågar i tävlingar (Fighter Magazine 2012).

*Kickboxning* har fokus på boxning och sparkar mot kroppen och huvudet. Det är en snabb och rörlig kampsport där utövaren lär sig slag- och sparktekniker, avståndsbedömning och blockeringar. Kampsporten växte fram i USA under 1960-talet för att skapa en tävlingsform för att göra det möjligt för olika kampsportsstilar att mötas (Fighter Magazine 2012).

*Krav Maga* är ett självförsvars- och närstridssystem med rötter i Israel. Det bygger på att använda kroppens egna reflexer som självförsvar och anses därför som en metod som ger stora resultat på relativt kort tid. Man tränar på allt från enkla handförsvar med slag och fasthållning till försvar mot strypningar, hot och attacker med kniv, käpp och pistol. Träningen sker dessutom på ett flertal sätt; stående, sittande, liggande, mot flera angripare, i trånga utrymmen, i stressade situationer och så vidare (Fighter Magazine 2012; Krav Maga Academy 2012).

*BJJ (Brazilian Jiu-jitsu)* är en brasiliansk variant av den traditionella japanska jujutsun. BJJ är till största delen markkamp, dvs. brottning med lås- och strypningar. BJJ-träningar är ofta väldigt lekfulla och mjuka, även om tempot många gånger är högt (Fighter Magazine 2012).

*MMA (Mixed Martial Arts)* är en mångsidig kampsport där man har blandat tekniker ifrån boxning, thaiboxning, BJJ och brottning. I MMA tränar man olika moment ifrån stående med sparkar, slag och knän till nedtagningar och markfight med låsningar. Träningen är fysiskt krävande och detta är något som man tränar upp successivt (Fighter Magazine 2012).

Vad är skillnad mellan kampsport och självförsvar? I kampsport tränar man både utifrån över- och underläge. Det vill säga att attackera och att bli attackerad. I självförsvar tränar man däremot ofta utifrån underläge, det vill säga att man blir attackerad. Självförsvarsträning syftar till att praktiskt kunna skydda sig själv vid en fysisk eller hotfull konfrontation (Wikipedia 2012). Utifrån min erfarenhet tränar utövare vid självförsvarsträning också på vissa tekniker som inte är tillåtna inom kampsporter med tävlingsmoment, till exempel angrepp mot skrevet, ögonen och fingrar och attacker med knivar.

### *3.2.1. Varför tränar man kampsport? (Enligt regeringens synsätt)*

Svaret på den frågan kan eventuellt finnas i *Profvsboxnings- och kampsportsutredningen* från Statens offentliga utredningar (SOU 2003:24). Där står det att kampsportens roll i samhället framför allt är ett sätt att motionera, ha roligt och uppnå en personlig utveckling. Att träna kampsport har blivit en av de vanligare träningsaktiviteterna i Sverige. Många tränar också kampsportsliknande aktiviteter, t.ex. boxaerobics, på gym som inte har någon koppling till någon kampsportsklubb. Liksom många andra idrotter har kampsporter också ett tävlingsmoment som attraherar utövaren. Det är dock en väldigt liten del av utövarna som



tävlar i sin kampsport och ofta ligger andelen av de medlemmar som tävlar mellan 5 och 10 %, enligt SOU 2003:24. Ett exempel är Svenska Boxningsförbundet (2012 b) med 14 500 utövare och av dessa är det endast cirka 850 som har tävlingslicens. Av dessa med tävlingslicens är cirka 80 % män och 20 % kvinnor. Kampsporter som t.ex. karate och kung fu förekommer ofta i ”våldsamma” filmer. Filmerna visar att det är tufft med kampsport och vissa personer kan söka sig till kampsporter just på grund av att det anses häftigt att träna kampsport (SOU 2003:24).

### *3.2.2. Skrivna (och oskrivna) regler inom kampsport*

På många kampsportsklubbers hemsidor kan man läsa en uppställning med regler för träningen i klubben. Kärnan i de reglerna är disciplin. Reglerna kan vara att till exempel komma i tid, hålla naglarna korta för att undvika skador, lämna prestige hemma, respektera instruktören och träningskamrater, alltid meddela instruktören innan man går ut från lokalen under träningen och den träningskamrat som är minst bestämmer tempot. Enligt SOU 2003:24 har många kampsportsklubbar uppgett att de har en fostrande roll, särskilt för ungdomar. Boxningsförbundet har anfört att det är för att boxning kräver en hög självdisciplin och noggrann regelåttlydnad (SOU 2003:24). Enligt Hellspong (1982) har instruktören en viktig roll under träningspassen och är den som upprätthåller disciplinen. Svenska Boxningsförbundet (2012 a) har som grundtanke för sin verksamhet att ingen skall förvägras rätten för att utöva boxning och någon diskriminering får inte förekomma. Alla är välkomna oavsett födelseort, religion eller kön (SOU 2003:24). Svenska MMA Förbundet (SMMAF) delar också deras grundtanke. De tillägger i sina stadgar att MMA som idrott skall formos så att den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar samt den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap (SMMAF 2012). Svenska Budo- och kampsportsförbundet (2012) har även fastställt en likabehandlings- och mångfaldspolicy. Alla är dock inte alltid välkomna för fortsatt träning på klubbar. Man syftar ofta på personer som är ”rötägg” och inte delar klubbens inställning då de vill träna kampsport för att kunna slåss utanför klubben.

”De klubbar vi har besökt verkar ha en gemensam policy. Deras tränare är inte intresserade av att hjälpa individer med en dålig människosyn att vässa sina vapen. Rötägg är inte välkomna. Tuffa grabbar som tänkt bli kungar på gatan avslöjas ganska omgående och slängs ut. Dessutom är träningen så hård att de brukar droppa av självmant. Sporten kräver både muskel- och hjärnkapacitet. Att gå in och veva aggressivt i en ring räcker inte.” (Fredholm, 2012, sida 143)

### *3.2.3. Manliga respektive kvinnliga kampsportsutövare*

Kerstin Fredholm och Leif Claesson har i *MMA: sweet violence* (2012) följt ett antal manliga MMA-fighters på elitnivå under två års tid. Boken är mer avsedd som en samtida samhällsskildring än som en vetenskaplig forskningsrapport. Författarna har varit på träningspass, gått på matcher och rest till galor i olika länder tillsammans med dessa fighters. Många av de manliga fighters berättar i boken att de började utöva kampsport för att de tidigare har haft överskottsenergi och destruktiv aggressivitet. Kampsport har blivit ett sätt för dem att frigöra all energi och bli utmattade efter ett tufft träningspass.

Åsa Sandell är en svensk proffsboxare och blev rikskänd när hon gick match mot Muhammed Alis dotter Laila Ali i december 2005. I sin självbiografiska bok *Bakom garden – boxarliv i tio ronder* (2009) berättar Sandell att hennes boxningstränare framhöll att pojkar och män lär sig tygla sin destruktiva aggressivitet och hantera sin ilska i boxningslokalen. För henne gällde det motsatta: ”boxningen hade blivit ett sätt att hitta mina aggressioner, ge utlopp för min ilska, få kontakt med mina känslor. Aggressiviteten höll på att bli en konstruktiv kraft både i och utanför ringen.” (Sandell, 2009, sida 34).

Här kan man lätt göra en tolkning av att män tränar kampsport för att hantera sin aggressivitet medan kvinnor tränar för att hitta sin aggressivitet. Det kan måhända vara sant för många män och kvinnor inom kampsport, men jag vill hävda att det inte alltid är så svart och vitt i skillnaden mellan manliga och kvinnliga kampsportare. Det har till exempel funnits killar i tonåren som har svag självbild och som börjat träna för att hitta sin aggressivitet och därmed bli bättre på att stå upp för sig själva. En av de intervjuade kvinnorna i den här studien uppgav att innan hon började träna kampsport gick hon omkring och bar på mycket ilska som hon undertryckte. Hon tycker att det är skönt med kampsport där hon får möjlighet att ”släppa loss” sin ilska, medan två kvinnor i studien har fått lära sig att hitta sin aggressivitet och därefter ge utlopp för den när de väl har hittat den.

#### *3.2.4. Kampsport som våld mot våld?*

Petra Östergren säger i *Slå tillbaka! Handbok i självförsvar för kvinnor* (1998) att kvinnor länge har fått höra att de varken kan eller får försvara sig och att det behövs mångårig kampsportsträning för att kunna försvara sig fysiskt. Det är vaneföreställningar som får förödande konsekvenser, eftersom kvinnor tror på dem och inte kunnat eller vågat göra motstånd när de blir överfallna. Östergren (1998) menar att de kulturella aspekterna spelar stor roll i kvinnornas attityd till att använda våld för att försvara sig. Flickor uppfostras till att vara snälla och fredliga, inte slåss eller skada andra på annat sätt. Utifrån Östergrens påstående kan man konstatera att en del kvinnor har svårt för att använda våld som självförsvar vid överfall och/eller vid kampsportsträning. Det kan vara på grund av att kvinnor ”inte får/kan” använda våld och en kvinna som är duktig på att slåss anses vara lite avvikande från samhällets normer medan det är ”normalt” för män att kunna slåss och använda våld som försvar mot våld från andra personer.

Man blir därför inte överraskad när man läser i regeringens proffsboxnings- och kampsportutredning (SOU 2003:24) att en verksamhet som blivit aktuell de senaste åren och som bör nämnas i utredningen är självförsvar för kvinnor/flickor. Staten har bland annat genom Allmänna arvsfonden gett bidrag till idrottsföreningar och kvinnojourer för att sprida kunskap om hur man försvarar sig mot angrepp.

Men är kampsport något för den som redan har utsatts för våld i form av t.ex. misshandel? Frågan kan troligen avgöras av följande citat från *MMA; sweet violence* (2012). Samma fråga har jag också ställt till de intervjuade kvinnorna i den här studien. Precis som Kristoffer i citaten fastslår de också att det är en stor skillnad mellan våld och våld.

”Kan våld lösa våld? Ska en kille som blivit misshandlad gå till en klubb för att slåss?

För Kristoffer är det stor skillnad mellan att få en smäll på träningen och misshandeln han blev utsatt för. Han blir inte rädd på träningen. Efter misshandeln blev han paranoid och paralyserad. Det har gått mer än två år men Kristoffer håller fortfarande på att bearbeta det som hände. Om han inte tränat kampsport skulle han knappt ha vågat gå ut. Han har alltid haft kort stubin. Kampsport har gjort honom lugnare inombords. Han behöver inte brusa upp och slå någon på käften som har en annan åsikt.” (Fredholm, 2012, sida 146)

## 4. TIDIGARE FORSKNING

I detta kapitel redogör jag för tidigare forskning om kampsport och dess påverkan på psykiska hälsan. Som tidigare forskning har jag valt två vetenskapliga studier att utgå från. Det är *The way of the warrior: the effects of traditional martial arts training on aggressiveness* av T.A. Nosanchuk (1981) och *Martial arts and psychological health* av Julian R. Fuller (1988). De studierna är över 20 år gamla men anses fortfarande högaktuella då de ännu idag omnämns i de flesta av engelskspråkliga studier och artiklar om kampsport.

### 4.1. Begränsad forskning kring kampsport

Vetenskapliga studier om kampsport i allmänheten verkar vara mycket begränsad, vilket även påtalas i de två studierna som jag valt att granska här. Någon studie om kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och våld i nära relation har inte kunnat hittas. Det har inte heller kunnats hitta mer generella studier om personer som har utsatts för misshandel och börjat träna kampsport därefter. Så vitt vet jag att det inte har gjorts någon undersökning inom det området. Studier som avhandlar kvinnliga kampsportsutövare oavsett vilken bakgrund de har är också begränsad. De studier som förekommer tycks fokusera främst på ungdomar och män som kampsportsutövare. Gällande ungdomar fokuserar studier ofta på att hur man använder kampsport som ett verktyg i socialt arbete med ungdomar. Gällande män avhandlar studier om deras upplevelser av kampsportsträning och gemenskap (kulturell miljö) på klubben. Det är kanske inte så konstigt med tanke på att kampsport länge har varit och fortfarande är en mansdominerad sport och det blir naturligt att fokusera på majoriteten bland utövarna. Det är uppenbart att det råder en relativt stor kunskapslucka om kvinnliga kampsportsutövares upplevelse av träningen i allmänhet samt om kampsportsutövare som tidigare har utsatts för misshandel.

Jag har därför valt studier som är inom närliggande områden. De två valda studierna avhandlar kampsportens påverkan på psykiska hälsan. Jag anser att de högst är relevanta för min egen studie för att de intervjuade kvinnornas självkänsla och självförtroende är en avgörande del av psykiska hälsan.

### 4.2. Vetenskapliga studier av Fuller och Nosanchuk

Julian R. Fuller har i *Martial arts and psychological health* (1988) granskat kritiskt tiotals vetenskapliga studier (bland annat Nosanchuks studie, 1981) om kampsporten och dess psykologiska effekter och vad dessa studier har kommit fram till. Fuller säger att han inte helt och hållet kan fastslå vad resultaten i de studierna visar men det finns tydliga belägg för att kampsporten medför tydliga positiva psykologiska effekter som förstärks efter en längre tids träning. Ju längre tid man tränar får man ökad självkänsla och självförtroende samtidigt som aggressivitet minskar. Kampsport har en ”terapeutisk förmåga”. Jämfört med andra sporter har kampsport en unik förmåga att skapa en omedelbar upplevelse av empowerment som dessutom förstärks och utvecklas genom fortsatt träning. Kampsportsträning kan därför betraktas som ”ett billigt alternativ till psykoterapi”, menar Fuller.

Fuller berättar att en av de studierna har undersökt graden av självkänslan hos 60 utövare inom karate och det framkom att självkänslan var högre på skalan hos de mer erfarna utövarna än hos de nybörjarna. En annan studie visar att både manliga och kvinnliga utövare på avancerad nivå (svart bälte och över tre års träning) är stabilare och självsäkrare än de utövarna på nybörjarnivån. En tredje studie hävdar att kampsport kan fungera som en mycket effektiv form av självhjälp och som ett medel för personlig utveckling. Den rekommenderar att kampsport ska tas på allvar som en form av terapeutisk verksamhet.

En fjärde studie har 103 manliga och kvinnliga utövare med mindre än ett års erfarenhet i olika kampsporter som har uppdelats i ”hårda” och ”mjuka”. Aikido, en modern japansk kampsport, är ett exempel på ”mjuk” kampsport. Aikido är snarare en kampsport som fokuserar mycket på rörelse och defensiva tekniker än som en tävlingsinriktad kampsport med tuff fighting. Karate är ett exempel på ”hård” kampsport som fokuserar på att utdela slag och sparkar och ta olika grepp på motståndaren. Resultaten visar att de som utövar ”hårda” kampsporter är mer dominanta och tävlingsinriktade men inte aggressivare än de som tränar ”mjuka” kampsporter. De inom ”mjuka” kampsporter har mer andliga motiv för sin träning. Fuller hävdar dock att det inte går att dela upp kampsporter i ”hårda” och ”mjuka” kategorier, eftersom det förekommer kampsporter som kombinerar båda delar samt instruktörer kan vara individuella och lär ut på olika sätt inom en och samma kampsportstil.

Fuller konstaterar även att forskning inom det området är begränsad och det saknas vetenskapliga studier med hög kvalitet. Kampsport har försummats som en fokus i psykologisk forskning eller psykoterapeutisk inspiration. Två möjliga orsaker kan finnas till försummelsen. Den första orsaken är allmänhetens negativa bild av kampsport. Filmer med inslag av kampsport förmedlar ofta en missvisande bild och den visar till exempel machomän som förstärker kampsport som en aggressiv och våldsam sport. Den andra orsaken är att det finns litteratur om kampsport och dess psykologiska effekter men mycket av den skrivs utifrån östasiatisk tänkande, vars nyanser och begrepp i texten som lätt går förlorat i översättningen. Deras litteraturer kan vara svårt att förstå och anpassas till västländsk tänkande, enligt Fuller.

T.A. Nosanchuk har i *The way of the warrior: the effects of traditional martial arts training on aggressiveness* (1981) undersökt aggressiviteten hos 42 utövare i karate på olika ”bältnivåer” genom intervjuer. Bältnivåer syftar på att utövare inom karate bär bälte i olika färger som markerar vilken gradering (nivå) de befinner sig på, till exempel nybörjarnivå (vit bälte) eller avancerad nivå (svart bälte). Nosanchuk säger att den traditionella visdomen inom kampsporten hävdar att träningen leder till att aggressiviteten minskar. Han säger vidare att det finns en teori om aggressivitet av Albert Bandura inom socialpsykologi och att den teorin pekar på att en träningsform som kampsport ökar aggressiviteten. Nosanchuk vill testa Banduras teori mot den traditionella visdomen. Resultaten i hans studie visar att sambandet mellan aggressivitet och bältnivåer är väldigt svag. Det pekar snarare på att ju högre man befinner sig på bältnivån desto mer minskar aggressiviteten. Följden blir att Banduras teori om aggressivitet helt och hållet förkastas.

Efter sökande i litteratur med anknytning till aggressivitet och diskussioner och intervjuer med utövare av karate har Nosanchuk kommit fram till att det kan finnas fyra möjliga mekanismer som påverkar utövare och minskar dess aggressivitet genom träningen. De fyra mekanismerna är självkontroll, självsäkerhet, självkänsla och självförtroende. Självkontroll innebär att man kan kontrollera sina känslor, bland annat sin aggressivitet. Utövare kan bli upprörda av olika anledningar på träningen men är medvetna om att man måste följa regler. Självsäkerhet medför att man har förmågan att kunna förbli samlad i stressade situationer på träningen. Självkänsla har ett positivt samband med bältnivå, det vill säga att ju länge tid man tränar desto bättre självkänsla får man. Självförtroende var inte enkelt att mäta, säger Nosanchuk. Han förklarar att självförtroendet först kan öka och sedan minska tillfälligt när utövare går upp i bältnivån och inser hur stort utrymme hon har för förbättringar.

Nosanchuk betonar att han har svårt att tydligt förklara varför hans slutsatser blev på detta vis, det vill säga att en längre tids träning leder till minskad aggressivitet. Två tänkbara förklaringar kan finnas, enligt Nosanchuk. Den ena förklaringen är att de mekanismer som verkar starkast är det traditionella regelverk som råder inom kampsporten. Till exempel negativa sanktioner för farligt agerande/kontakt under träningen, respekt för klubben och träningskamrater, osv. Den andra förklaringen är att aggressiva utövare inom cirka ett halvår antingen brukar sluta på egen begäran eller blir utsparkade från klubben av instruktören eller träningskamrater. Nosanchuk säger i studien att det vore intressant att få intervjua dessa avhoppade personer för att få en närmare bild av kampsportutövande och aggressivitet.

Med Fullers och Nosanchuks studier i den här studien kan jag genomföra en djupare och mer intressant analys kring kampsportutövandes påverkan på de intervjuade kvinnornas självkänsla och självförtroende i kapitel *resultat och analys*.

## 5. TEORI

I detta kapitel redogör jag för det teoribegrepp som har använts för att analysera intervjumaterialet i studien. Det valda teoribegreppet är empowerment. Det är ett väldigt brett begrepp och jag har därför specifikt valt Bengt Starrins (2007) infallsvinkel: empowerment och emotioner. Kärnan i empowerment är *hjälp till självhjälp* och empowerment anses som ett relevant analysverktyg då de kvinnorna i studien har valt kampsport som ett sätt att hjälpa och stärka sig själva.

### 5.1. Empowerment

Askheim och Starrin (2007) säger att empowerment har blivit ett populärt begrepp med många infallsvinklar. Begreppet finns inte som en renodlad form, utan har tolkats på olika sätt av olika aktörer. Det kan tillämpas på individ-, grupp- och/eller samhällsnivå. Någon bra svensk översättning för empowerment finns inte. Den närmaste översättningen man kan komma är *egenmakt*. Egenmakt kan betyda att ha makt över sitt eget liv, enligt min egen tolkning. Empowerment ingriper ordet *power* som betyder stryka, makt och kraft. Det innebär att man tillskansar sig stryka, makt och kraft. I sammanhanget betyder det att personer eller grupper som befinner sig i en maktlös position ska skaffa sig stryka som kan ge dem kraft att komma ur maktlösheten. Begreppet empowerment för också tankarna till företeelser och egenskaper som till exempel självförtroende, socialt stöd, stolthet, delaktighet, egenkontroll, kompetens, medborgarskap, självstyre, samarbete och deltagande (Askheim & Starrin 2007).

Att använda empowerment som ett förhållningssätt innebär att man har ett positivt synsätt på människan som ett aktivt och handlande subjekt som vill och vet sitt eget bästa. Man stöttar människan att få makt över beslut och handlingsutrymme i sitt eget liv genom att minska personliga och sociala hinder för att utöva den makt som finns samt ökar förmågan och självförtroendet att använda makt (Askheim & Starrin 2007; Payne 2008). Kärnan i empowerment blir *hjälp till självhjälp*.

Begreppet empowerment fokuserar ofta på människor som befinner sig i utsatta situationer och behöver hjälp och/eller strategier för att kunna ta sig ur maktlösheten. Ett exempel är brottsoffer. Kvinnor som blivit utsatt för relationsvåld är brottsoffer och har fått självkänslan och självförtroendet nedbrutet. De får eller hittar någon form av hjälp för att kunna bygga upp sig själva igen och får därmed makt över sitt liv igen. Ett annat exempel är förståndshandikappade personer som får stöttning för att kunna leva ett självständigare liv och fatta egna beslut och får där med mer makt över sitt eget liv. Enligt Askheim och Starrin kan empowerment också handla om att man tar makten över tillvaron genom att stötta och stärka varandra och kämpar för att göra sin röst hörd. Till exempel gruppterapi där deltagare stöttar varandra eller en medborgarrättsrörelse.

### 5.1.1. Starrins infallsvinkel: empowerment och emotioner

Starrin (2007) menar att empowerment är ett begrepp som handlar om känslomässiga aspekter och att empowerment främjas i situationer som präglas av gemenskap, tillit och goda och trygga relationer. Den goda gemenskapen skapar *emotionell energi*. Med emotionell energi syftar Starrin på de känslor som vi känner när vi deltar i sammanhang, t.ex. möten och ritualer, där vi känner att vi kommer till vår rätt. Vi fylls då med emotionell energi som visar sig i entusiasm, solidaritet, självförtroende och handlingskraft. Men möten och sammanhang kan också tömma oss på emotionell energi. Vi känner då oss nedtryckta, likgiltiga och maktlösa. Vi får dålig självkänsla och har svårt att åstadkomma gemenskap med andra människor. Känslor och makt har således med varandra att göra. Starrin förklarar detta med att emotionell energi har två beröringspunkter; skam och stolthet. De kan visa sig på tillstånden i de sociala banden mellan människor. Skam är en låg grad av emotionell energi och är en signal på hotade och osäkra band mellan människor. Stolthet är en hög grad av emotionell energi och är en signal på trygga och säkra band mellan människor (Starrin 2007).

Starrin säger att skam är ett samlingsnamn för många olika känslor som uppstår när man ser sig själv negativt. Det kan vara allt från den milda skammen till den plågsamma. Mild skam har svag kraft och är snabbt övergående medan plågsam skam, t.ex. förödmjukelse, är en stark kraft som varar länge. Skamkänslan innehåller en dubbelhet. Den kan vara både uppbyggande och nedbrytande. Den är uppbyggande när man skäms över något dumt man har gjort och ser till att reparera sina sociala band. Den är nedbrytande när man blir nedtryckt och kontrollerad av andra och det leder till att de sociala banden förstörs. Att bli utsatt för denna nedbrytande skam är när man blir förödmjukad, förlöjligad eller kränkt. Det kan leda till ett beteende där man blir rädd och vågar inte ta egna initiativ av rädsla att igen ”hamna i skamvrån”. Man gör istället som andra vill och har begränsad eller ingen alls handlingskraft och initiativförmåga. Detta är således *motpolen* till empowerment (Starrin 2007).

Det utmärkande med skammen är att den påverkar hela självbilden och därför får konsekvenser för människans självförtroende. Både skam och stolthet har självbilden som det främsta föremålet. Skammen minskar självförtroendet, handlingskraften och initiativförmågan. Stoltheten skapar det motsatta, dvs. ökar självförtroendet och förmågan att handla och ta egna initiativ (Starrin 2007).

Med teoribegreppet empowerment och Starrins infallsvinkel empowerment och emotioner i studien ska jag ge en större förståelse för kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och våld i nära relationer.



## 6. METOD

I detta kapitel motiverar jag först valet av kvalitativ metod för studien samt diskuterar för- och nackdelar med kvalitativ metod. Därefter redogör jag för tillvägagångssätten, urval av intervjupersoner, genomförande av intervjuer, analysprocessen samt reliabilitet och validitet för att få svar på frågeställningarna i studien. I slutet av kapitlet beskriver jag vilka etiska övervägande som jag har gjort samt min förförståelse.

### 6.1. Kvalitativ metod

Studiens problemområde och frågeställningar har undersökts och besvarats utifrån en kvalitativ metod. Det finns två forskningsmetoder, kvalitativ och kvantitativ. I en kvantitativ metod använder man ”hårda” data som kan vara information om vissa faktorer och begrepp, till exempel kön, ålder, bostadsort, utbildning, yrke, osv. Statistik används ofta för ”hårda” data (Boolsen 2007). Kvantitativ metod fokuserar på att mäta faktorer, hitta och beskriva orsakssammanhang samt avgör i vilken utsträckning resultaten kan generaliseras till andra grupper och situationer än dem som varit aktuella i undersökningen (Bryman 2011). I en kvalitativ metod använder man ”mjuka” data som till exempel kan vara en text, en intervju, ett samtal och observationer (Boolsen 2007). Kvalitativ metod fokuserar på att försöka se och tolka en situation genom intervjupersoners ögon, beskriva situationens kontext samt beskriva hur händelseförloppen och mönster utvecklas över en tid. Den är en mer öppen forskningsstrategi än vad den kvantitativa metod är (Bryman 2011).

Syftet med min studie är att få ökad förståelse och kunskap om kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och våld i nära relationer. Jag vill kunna fånga upp kvinnors tankar och reflektioner kring de två temana, beskriva dess kontext samt beskriva hur deras självkänsla och självförtroende har utvecklats över en tid. Utifrån detta syfte samt frågeställningarna anser jag därför att den kvalitativa metod lämpar sig bäst för min studie.

#### *6.1.1. För- och nackdelar med kvalitativa metoden*

Fördelen med kvalitativa metoden är att jag har större flexibilitet vid intervjusituationen och analysen av intervjumaterialet då jag kan anpassa mig och ändra inriktning och fokus under undersökningens gång. Den kvantitativa metod kan vara väldigt ”fyrkantig” och har en inbyggd inriktning med en strukturerad intervjuguide, där syftet är att göra deltagarens svar så jämförbara som möjligt (Bryman 2011). Från början hade jag tänkt undersöka hur kvinnors identitet, självkänsla och självförtroende har utvecklats sedan de börjat träna kampsport. Efter hand insåg jag att begreppet identitet inte skulle passa särskilt bra i studien då det var för komplext att undersöka samt att det är ett begrepp för mycket. Jag förkastade därför begreppet identitet helt och hållet från studien. En annan fördel är att jag som forskare får en större närhet till intervjupersonerna.

Nackdelen med kvalitativ metod är att kvalitativa forskningsresultat är svåra att generalisera utöver den situation som undersökningen skedde. Då forskare till exempel gör ostrukturerade intervjuer med några få personer i en viss situation är det omöjligt att generalisera resultaten

till andra situationer (Bryman 2011). En annan nackdel är att kvalitativ forskning kan bli för subjektiv och det innebär att forskningen i alltför stor utsträckning kan bygga på forskarnas ofta osammanhängande uppfattningar om vad som är viktigt och betydelsefullt, och även på den nära och personliga relation som de etablerar med intervjupersoner (Bryman 2011).

## 6.2. Urval av intervjupersoner

Totalt 4 kvinnor har hört av sig och ställt upp för intervju i studien. Det är en väldigt heterogen grupp med kvinnor mellan 20-40 år som tränar olika kampsporter och deras erfarenhetsnivå är allt från nybörjarnivån till elitnivån. Deras relationer har varat mellan 4 månader till 5 år samt har präglats av psykisk och/eller fysisk misshandel i olika utsträckning. Mer presentation av intervjupersonernas bakgrund finns i kapitel *resultat och analys*. Att det blev en heterogen grupp är positivt för att då det ger större möjligheter att se skillnader och likheter vid analysen av intervjumaterialet.

Studiens ämne kan vara känsligt för intervjupersonerna, då deras tidigare våldsamma relation kan vara den mest smärtsamma perioden i deras liv. Jag ville vara på den säkra sidan och verkligen få tag i intervjupersoner och spred information om min studie och sökande efter intervjupersoner i så många riktningar som möjligt. Det blev en ”snöbollseffekt” med mejl till över 25 kampsportsklubbar i västra Sverige. Jag hittade klubbarna genom min personliga kännedom och tidningen Fighter Magazine. I mejlet berättade jag om min studie, på vilket sätt studien kunde vara till nytta för klubben och om de var intresserade av att hjälpa till att lägga ut information om studien på deras hemsida, medlemsgrupp på facebook, blogg och/eller på anslagstavlan i träningslokalen. I mejlet bifogade jag även informationslappen (se bilaga 1) för anslagstavlan. Några klubbar hörde av sig till mig och hjälpte gärna till genom att lägga ut information om min studie i deras slutna medlemsgrupp på Facebook och/eller sätta upp lappen på sina anslagstavlor. Facebook är en webbplats med miljontals medlemmar över hela världen, där man kan hålla kontakt med sina vänner, hitta vänner, ladda upp foto och dela länkar och videos. Olika föreningar och företag kan skapa egna grupper och/eller sidor på Facebook också. Flertalet kampsportsklubbar har grupper. En sluten grupp på Facebook innebär att det endast är gruppmedlemmar som kan skriva, läsa och kommentera inlägg.

Ett intressant mönster uppstod. Varje gång en klubb lade upp information om studien i sin slutna grupp på Facebook hörde en kvinna från respektive klubb av sig till mig inom ett dygn och meddelade via mejl att hon ville delta i min studie. Totalt fyra kvinnor från fyra kampsportsklubbar hörde av sig. Det effektivaste sättet att komma i kontakt med intervjupersoner var således genom slutna medlemsgrupper på Facebook.

### 6.2.1. För- och nackdelar med urval av intervjupersoner

Jag var först lite tveksam till att använda Facebook som ett sätt att få tag i intervjupersoner. Dels är alla inte medlemmar på Facebook och dels finns det medlemmar som inte är aktiva på Facebook och därmed inte läser allt som läggs upp. Jag menar att det kanske blir ett bortfall av potentiella intervjupersoner om jag överskattar Facebook som ett lämpligt sätt att ”marknadsföra” mitt sökande efter intervjupersoner. Bryman (2011) säger att med Internet kan man nå ett stort antal personer på ett enkelt och snabbt sätt. Men å andra sidan är tillgång

till Internet fortfarande långt från så universellt som många påstår och därmed kommer vissa personer inte att vara åtkomliga. Jag valde ändå till slut att använda Facebook som ett av tillvägagångssätten då jag vill utnyttja så många sätt som möjligt. Det visade sig att jag snarare hade underskattat Facebook då det var på det sättet som *alla* intervjuade kvinnor kom i kontakt med mig.

Fördelen med en informationslapp om studien på anslagstavlan i klubbens lokal är att den kan nå de flesta klubbmedlemmar som regelbundet kommer och tränar. Nackdelen är att ingen faktiskt har hört av sig till mig efter att ha sett lappen vilket överraskade mig.

### 6.3. Genomförande av intervjuerna

Det var halvstrukturerade intervjuer som genomfördes med hjälp av en intervjuguide (se bilaga 2). Bryman (2011) förklarar att en halvstrukturerad intervju varken är helt öppen där det inte finns specifika teman och intervjupersonerna får berätta helt fritt eller helt slutet där intervjupersonerna bara får besvara på forskarens förutbestämda frågor. En halvstrukturerad intervju innebär att forskaren vanligtvis har en intervjuguide (en lista med intervjufrågor) med några teman som ska beröras men intervjupersonerna har stor frihet att utforma sina egna svar. Frågorna behöver inte komma i ordning och frågor som inte ingår i intervjuguiden kan också ställas (Bryman 2011). Intervjuguiden bygger på två huvudteman i studien, kampsportsutövande och våld i nära relationer. Jag ställde flera specifika frågor om intervjupersonernas självkänsla och självförtroende för att få en närmare bild av deras utveckling av just självkänsla och självförtroende. Under intervjutillfället lyssnade och antecknade jag växelvis. Jag valde att inte spela in intervjun på ett ljudband på grund av att jag har en hörselnedsättning och avlyssnande av ljudbandet skulle därför inte funka för mig.

Vid intervjutillfället fick intervjupersonen ett informationsbrev (se bilaga 3) och skriva på ett samtyckeavtal (se bilaga 4). Intervjun skulle egentligen pågå i ungefär en timme av hänsyn till intervjupersonen men varje intervju pågick i tre timmar istället. Att intervjun gick över tiden var inget problem då alla intervjupersonerna hade ett behov att berätta om sina upplevelser och mer än gärna besvarade mina många följdfrågor. Totalt 12 timmars intervjumaterial blev det för min studie.

Intervjumiljön var i ett grupprum på Göteborgs Universitetet för att kunna genomföra intervjun i lugn och ro. I grupprummet finns det ett långsmalt fönster där förbipasserande kan se in i rummet. Jag var noga med att intervjupersonen satt med ryggen mot fönstret medan jag har fri uppsikt mot fönstret. Anledningen var att intervjupersonen skulle bli bekväm när hon såg att det endast var mig som hon berättade sin historia för samt att förbipasserande inte skulle kunna se vem jag pratade med då intervjupersonen skall vara anonym.

Jag var medveten om att samtalet kring deras tidigare våldsamma relation kunde vara känsligt och jag ville inte lämna någon intervjuperson ensam med alla känslor som revs upp efter en genomförd intervju. Det vore oetiskt ur forskningsetiskt perspektiv, anser jag. Därför var jag ytterst noga med att när intervjun var på väg att bli färdig styrde jag in intervjun på en mer

lättisam nivå och avslutade den på ett bra och ödmjukt sätt så att intervjupersonen kunde gå hem med en bra upplevelse av intervjun.

#### 6.4. Analysmetod

Angreppssätten gällande analys och tolkning av intervjumaterialet i den här studien skulle kunna beskrivas som motivanalys och narrativ analys. Kapitel *resultat och analys* har bearbetats och analyserats utifrån de tre frågeställningarna i studien som centrala teman. Den andra frågeställningen har delats upp i två teman för att underlätta läsningen och analysen av intervjumaterialet. De centrala teman är bakomliggande motiv för kampsport, våldsamma relationens påverkan på självkänsla och självförtroende, kampsportens påverkan på självkänslan och självförtroende samt kampsport – något för kvinnor som lämnat en våldsam relation. Både motivanalys och narrativ analys skulle kunna kopplas till hela resultaten och analysen samt specifikt till vissa textstycken.

Esaiasson et al. (2012) förklarar att *motivanalys* syftar till att kartlägga de medvetna överväganden en person gör inför ett beslut. Medvetna överväganden är inte något klart fenomen utan kan betyda olika saker som vad personen vill, vilka avsikterna personen har och vilka mål personen har. Slutmålet för analysen blir detsamma oavsett vad: när de medvetna överväganden har fångats in har man också förklarat varför personen handlade som han/hon gjorde. Esaiasson et al. (2012) betonar att en motivanalys inte förutsätter att de överväganden som görs är sakligt välgrundade, det vill säga ändamålsenliga. Det enda viktiga är att överväganden är medvetna. Motivanalysen kan särskilt tillämpas på det första tema bakomliggande motiv för kampsport. Jag har försökt tolka och analysera varför kvinnorna valde just kampsport och om de har någon gång funderat på att sluta med kampsport.

Bryman (2011) förklarar att *narrativ analys* är ett angreppssätt som betonar de historier som människor berättar i intervju och andra slags samspel med kvalitativa forskare. Ett tillvägagångssätt för narrativ analys är till exempel halvstrukturerade intervjuer. Syftet med narrativa intervjuer är att man fokuserar på intervjupersons livsberättelser, att få fram intervjupersons perspektiv samt att redogöra kopplingar mellan olika händelser i intervjupersons livsberättelse (Bryman 2011). I stort sett handlar hela resultaten om kvinnors livsberättelser, specifikt kring teman kampsport och våldsamma relationen. Jag har analyserat kopplingar mellan olika händelser i deras berättelser, som till exempel hur deras självkänsla och självförtroende var innan och efter att de börjat träna kampsport respektive att de lämnat våldsamma relationen.

I resultaten har jag valt att presentera så mycket materialet som möjligt från intervjuerna för att läsaren ska kunna få ta en del av kvinnornas livsberättelser samt att möjliggöra för en djupgående analys. För att komma ett steg närmare kvinnornas upplevelser från vissa händelser har jag därför bifogat många citat. Ett citat från kvinnan finns före varje redogörelse av hennes berättelse. Detta underlättar också för narrativ analys. Resultaten har jag skrivit utifrån mina minnesanteckningar från intervjuerna och mitt eget minne om vad som sades under intervjuerna.

## 6.5. Reliabilitet och validitet

*Reliabilitet* står bland annat för tillförlitlighet. Den hänför sig till resultatens struktur och tillförlitlighet i forskningen (Kvale 2009). Kvale menar att det handlar om ett resultat kan omprövas av andra forskare och vid andra tidpunkter och att forskaren själv kan testa en intervjupersons svar genom att upprepa en fråga i olika versioner. Han säger vidare att om forskaren oavsiktligt ställer ledande frågor kan han påverka intervjupersons svar och därmed påverka resultaten i forskningen. Bryman (2011) förklarar att ledande frågor är sådana frågor som har en tendens att leda in intervjupersonen i en viss riktning i sitt svar.

Jag har medvetet vid alla intervjutillfällen försökt tänka på att inte ställa ledande frågor samt ställa frågor som ger intervjuperson möjlighet att utforma sitt eget svar.

Jag såg även till att inte fylla i intervjupersonens svar utan att ha tålmod och låta intervjupersonen ta god tid på sig att reflektera vid besvarandet av mina frågor. Jag ställde även många följdfrågor för att kontrollera om jag hade uppfattat intervjupersonen på rätt sätt samt för att få intervjupersonen att ytterligare utveckla sina svar.

*Validiteten* står bland annat för giltighet, sanningen, riktigheten och styrkan i ett yttrande. Till exempel en giltig slutsats är bevisad från sina utgångspunkter eller ett giltigt argument är hållbart och övertygande (Kvale 2009). Kvale anser att validiteten kan kopplas till forskarens skicklighet att kontrollera, ifrågasätta samt integrera sina tolkningar och teorier. För att kunna kontrollera om mina frågor i intervjuguiden var tillräckligt bra samt om min skicklighet att intervjua var bra planerade jag att göra två pilotintervjuer i förväg. Dessa blev dock aldrig av. Den största anledningen var att jag inte hade tillräckligt med intervjupersoner (4 personer) för att kunna utföra en pilotintervju på någon av de intervjupersonerna och det skulle inte riktigt fungera att testa intervjufrågorna på en bekant som inte hade upplevt kampsport och våld i nära relationer. Jag valde istället att lita på mig själv vid alla intervjutillfällen och intervjuerna fullföljdes utan några problem.

## 6.6. Etiska överväganden

Vetenskapsrådets forskningsetiska principer och råd har noggrant följts. Alla intervjupersoner har fått tydlig information genom ett informationsbrev (se bilaga 2) och skrivit på samtyckesavtal (se bilaga 3) vid intervjutillfället. Inför varje intervju informerade jag igen om att intervjun skulle ske i deras tempo och att de inte behövde svara på alla frågor om de inte ville. Ingen har avbrutit intervjun i förtid eller inte velat besvara vissa frågor.

Intervjupersonerna berättade många intressanta fakta men jag har dessvärre inte haft någon möjlighet av utrymmesskäl och/eller studiens begränsade forskningsområde att skriva allt de berättade i kapitlet *resultat och analys*. De kan ha berättat närmare om sin tidigare pojkväns bakgrund eller sin egen barndom. Jag har eftersträvat att på ett omsorgsfullt sätt överväga vad som är relevant utifrån studiens syfte. I kapitel *resultat och analys* presenterar jag deras historia i en noggrann och tydlig ordning utifrån deras egna värderingar och har inte råkat smyga in mina egna värderingar. Jag tycker det är viktigt att varje intervjuperson tydligt får komma till tals med sin upplevelse. Analys och tolkning av deras historier kan eventuellt vara känsligt. Det vore fördelaktigt ur etisk synpunkt att ge intervjupersonerna möjlighet att

yttra sig över dessa känsliga delar som berör dem i studien. De har dock inte fått den möjligheten på grund av tidbrist från min sida. Jag har istället strävat efter att analysera historierna på ett omsorgsfullt och respektfullt sätt.

Intervjupersonernas personuppgifter har hanterats konfidentiellt och deras identitet är endast känd för mig som genomför studien. Texten i studien har bearbetats så att alla personrelaterade uppgifter blivit avidentifierade. Deras namn är fingerade och deras ålder och arbete har gjorts mer generella. Jag skriver därför inte heller direkt vilken typ av kampsport de tränar. Jag säger bara att de tränar kickboxning, thaiboxning, BJJ och/eller Krav Maga. Mer information om dessa kampsporter kan läsas i kapitel *bakgrund*.

## 6.7. Min förförståelse

Min bakgrund bortom forskarrollen är att jag är en kampsportsutövare med mångårig erfarenhet samt arbetar som socialsekreterare inom socialtjänsten. Det har inneburit att jag har en god förförståelse för kampsportens kontext samt har erfarenhet av hur man ska bemöta och samtala med människor som har genomgått en svår period i sitt liv. Att ha god förförståelse för ett visst område som kampsport kan dock innebära både för- och nackdelar. Fördelen är att egna livserfarenheter inom det område man studerar kan ge verklig insikt och öka möjligheterna att förstå och tolka människors situationer (Dalen 2007). Jag tror att min förförståelse gällande kampsport har underlättat för kvinnorna vid intervjutillfällena då jag kunde förstå precis vad de menade när de berättade om sitt kampsportsutövande. Nackdelen med god förförståelse kan vara att den utgör en större risk för mig som forskare att bli hemmablind och tar vissa saker för givet. Det kan leda till att jag vid intervjutillfälle kanske inte ställer vissa frågor som kan vara av nytta för studien eller för läsaren som aldrig har tränat kampsport.

## 7. RESULTAT OCH ANALYS

I detta kapitel presenteras resultat och analys parallellt. Först och främst får läsaren veta mer om intervjupersonernas bakgrund. Som resultat presenteras intervjumaterialet från de fyra kvinnor som jag har intervjuat. Som analys används Starrins teoribegrepp *empowerment och emotioner* samt de två vetenskapliga studierna från kapitlet *tidigare forskning* för att analysera intervjumaterialet. Intervjumaterialet redovisas utifrån de tre frågeställningarna i studien och följs därefter upp med analysen. Den andra frågeställningen har delats upp i två teman som är våldsamma relationer och kampsport för att underlätta läsningen och analysen av materialet. Kapitlet avslutas med en sammanfattning av huvudanalysen under avsnittet *slutsatser*. Huvudresultaten sammanfattas utifrån de tre frågeställningarna direkt i följande text för att läsaren redan nu ska få en tydlig bild av vad som kommer presenteras.

Den första frågan handlar om vilka motiv kvinnorna har för sitt kampsportsutövande. Man kan grovt dela upp deras olika motiv i två huvudmotiv. Dels anses kampsport lite ”häftigt” och roligt att börja träna och dels för att lära sig självförsvar. Den andra frågan handlar om i vilken grad kampsportsutövande har påverkat kvinnornas utveckling av självkänsla och självförtroende. Tre kvinnor har upplevt en mycket tydlig förändring av självkänslan och självförtroendet sedan de börjat träna. En kvinna har upplevt en viss förändring men har tränat för kort tid för att tydligt kunna se någon större förändring. Gemensamt är att kampsportsutövande har påverkat deras självkänsla och självförtroende i en positiv riktning. Den tredje frågan handlar om i vilken utsträckning kampsport kan vara något för kvinnor som lämnat en våldsam relation. Alla kvinnor uppger att kampsport kan vara ett bra sätt för att få bättre självkänsla och självförtroende. Det är en *stor* skillnad mellan våld från kampsport och våld från en partner. Två kvinnor som varit utsatta för fysisk misshandel förknippar inte kampsporten med det våld de har upplevt i relationen.

### 7.1. Om de intervjuade kvinnornas bakgrund

Kvinnornas namn är fingerade och deras ålder och arbete har gjorts mer generellt. För att de ska förbli anonyma skriver jag därför inte direkt vilken typ av kampsport de tränar. Jag säger bara att de tränar kickboxning, thaiboxning, BJJ och/eller Krav Maga. Mer information om dessa kampsporter kan läsas i kapitel *bakgrund*.

*Angelica* är 30 år och jobbar inom datateknikbranschen. Hon utövar kampsport på elitnivå och kampsport har funnits i hennes liv i 5 år. Elitnivån motsvarar 6-9 pass varje vecka. Dubbla pass på en och samma dag är vanligt när hon förbereder sig inför en match. Hon var tillsammans med sin dåvarande pojkvän i 5 år och blev utsatt för psykisk misshandel av honom. Två dagar efter att hon gjort slut med honom gick hon på sitt första pass i kampsport.

*Belinda* är 40 år och arbetar inom vård och omsorg. Hon utövar två olika kampsporter samtidigt och har tränat dem i ett års tid. Med två kampsporter på motionsnivå blir det cirka

5 pass per vecka för henne. Hon och hennes dåvarande sambo var tillsammans i 2,5 år och hon blev utsatt för både psykisk och fysisk misshandel. När hon lämnade honom började han förfölja henne. Han har nu förföljt henne i 5 år.

*Camilla* är 20 år och arbetar som fritidsassistent. Hon har tränat kampsport en halv nybörjartermin (cirka 2,5 månader) på motionsnivå med 2 pass per vecka. Hon och hennes före detta pojkvän var tillsammans i 4 månader innan han första gången en kväll i februari 2011 misshandlade henne fysiskt. Efter den kvällen sågs de aldrig igen.

*Daniela* är 20 år och jobbar som butiksbiträde. Sin kampsport har hon utövat i en halv nybörjartermin på motionsnivå med cirka 2 pass per vecka. Hon hade varit tillsammans med sin dåvarande pojkvän i 2,5 år innan hon bröt upp under sommar 2012. Hon har varit utsatt för både psykisk och fysisk misshandel.

## 7.2. Bakomliggande motiv för att börja träna kampsport

Här berättar kvinnorna om vilka motiv de hade för att börja träna kampsport. De berättar också om vilka reaktioner de fick från sin närmaste omgivning (till exempel familjen, släkten och vänner) när de berättade att de skulle börja träna kampsport. Tanken är att många i samhället har olika uppfattningar om kampsportens innebörd och dessa uppfattningar kan vara allt från väldigt positiva till väldigt negativa. Slutligen får läsaren även veta om de kvinnor någon gång har funderat på att sluta med kampsport.

*Angelica* blev nyfiken när hennes dåvarande pojkvän då och då tränade kickboxning som en motionsform. Hon hade länge funderat på att testa kampsport och tyckte att det var en lite ”häftig” och kul motionsform. Det blev dock inte av då pojkvännen inte tyckte att kampsport skulle vara något för henne. Hon var för klen och skulle inte klara särskilt bra att ge och ta emot stryk i kampsport. Så löd hans bestämda åsikt. När hon började fundera på allvar att göra slut med honom kände hon ett behov av att gå emot hans vilja och göra något som hon länge hade velat. Hon ville prova någonting nytt och fokusera på det därefter. Det var terminsstart i en kampsportsklubb när hon gjorde slut med honom. Hon hämtade sina saker hos honom på lördagen och gick på sitt första pass på kampsportsklubben på måndagen därpå. Hon hade då redan anmält sig och betalat terminsavgiften. Allt detta utan hans vetskap.

*Belinda* började träna kampsport för att känna sig tryggare och slippa vara rädd jämt. I fem års tid hade hon varit på sin vakt och kunde aldrig veta om hennes före detta sambo fanns i närheten och förföljde henne med blicken eller inte. Han är en stor och vältränad man på 190 cm och 90 kg medan hon är runt 160 cm och max 50 kg. Hon var rädd för vad han tänkte göra med henne om de ”sprang på varandra”. När hon var ute och gick stannade hon ofta upp och tittade sig omkring. Hon kunde aldrig slappa ordentligt av och följden blev återkommande sömnproblem, koncentrationssvårigheter, huvudvärk och spändhet i kroppen. Belinda vill kunna försvara sig om hon i värsta fall råkar stöta ihop med honom.

*Camilla* hade utövat kampsport under en termins tid när hon gick sista året på gymnasiet och mindes hur roligt det var. Hon hade länge velat börja med kampsport igen. Startpunkten blev



när hennes arbetskollega berättade att hon regelbundet brukade gå till ett kampsportscenter och träna kampsport. Camilla följde med henne och började träna i samma klubb. Kampsport tränar hon för självförsvars skull men också för att det är roligt.

*Daniela* och hennes väninna hade länge pratat om att börja träna kampsport. De ville testa någonting nytt samtidigt det verkade ”häftigt” med kampsport. Hon hade aldrig tidigare tränat någonting och avskydde idrott i skolan. Hon skulle inte ha kommit iväg till kampsportsklubben om inte hennes väninna hade dragit med henne.

### *7.2.1. Omgivningens reaktioner för deras kampsportsutövande*

”Äh, inte så mycket. De [familjen] tyckte bara att det var kul att jag testat något nytt. Men de hade ingen aning om hur stort det skulle bli för mig med kampsport...” (Angelica som tränar på elitnivå)

*Belinda* fick dubbla reaktioner. Hennes syskon blev skeptiska och trodde inte att kampsport skulle hjälpa henne så mycket. Det är bara stora killar som vill slåss, till exempel i MMA. Tjejer ska inte slåss. Var dessutom inte Belinda med sina 39 år lite för gammal för kampsport? Hennes kompisar tyckte att kampsport var en bra idé, då hon kunde slippa att gå omkring och vara rädd jämt. Belinda kände att hon måste prova på kampsport även om hon var ”för gammal”. Skulle kampsport inte visa sig att vara något för henne hade hon åtminstone provat det.

*Camillas* mamma var den enda som blev lite skeptisk, med tanke på att Camilla har utsatts för fysisk misshandel. Mamman frågade försiktigt ”Är det kul...?” när Camilla hade gått på några träningspass. Idag är mamman positiv då hon har sett hur glad Camilla blir efter varje pass. Kompisarna utbrast ”Vad kul!” (utan någon koppling till misshandeln) när de fick veta om hennes kampsportsutövande.

*Daniela* upplevde bara positiva reaktioner. Hennes mamma blev förvånad över att hon överhuvudtaget hade börjat träna en sport, då hon tidigare aldrig hade tränat någonting och avskydde allt med sport att göra.

### *7.2.2. Några tankar på att sluta med kampsport?*

*Angelica* har många tankar kring sitt kampsportsutövande. Det tar en enormt stor plats i hennes liv. Hon menar att vara en utövare på elitnivån innebär att man offerar mycket av sitt liv. Att sällan träffa sina vänner, lägga mycket pengar på träningen och ibland välja bort arbetspass. ”Jag tänker hela tiden på att sluta. Det beror på för vems skull jag tränar. Är det för min skull eller för träningsens skull? Lever jag för att träna eller tränar jag för att leva?” förklarar Angelica.

*Belinda* säger ”kampsporten kommer alltid finnas med mig”. Om hon någonsin skulle bli utsatt för fysisk misshandel igen kommer hon inte denna gång att bara ta emot slagen. Hon kommer att försvara sig och slå tillbaka.

*Camilla* funderar på om hon ska fortsätta med kampsport på motionsnivå eller ta ett ytterligare steg genom att satsa hårdare och börja tävla i sin kampsport. Hon har inte haft en enda tanke på att någon gång sluta med kampsport.

*Daniela* vill fortsätta med att träna kampsport så länge som det går när hon bor kvar i Göteborg och inte eventuellt flyttar inom snar framtiden på grund av, till exempel, utbildning.

### 7.2.3. Analys kring bakomliggande motiv

Starrin (2007) talar om att man kan bli uppfylld av eller tömd på emotionell energi beroende på hur man upplever möten och sammanhangen med andra människor. Det vill säga om man känner sig entusiastisk och handlingskraftig eller nedtryckt och likgiltig efter möten med andra människor. Alla kvinnor har fått uppleva mer eller mindre positiva reaktioner från sin omgivning för sitt kampsportsutövande. Positiva reaktioner från vänner och/eller familjen kan eventuellt ha varit avgörande för att de skulle få ökad handlingskraft och våga ta det första steget och börja träna kampsport. Till exempel för Daniela som inte skulle ha kommit iväg till en kampsportsklubb om hennes väninna inte hade uppmuntrat och ”tvingat” med henne. Angelica blev nyfiken långt tidigare på att börja träna kampsport men det blev inte av då hennes dåvarande pojkvän uppvisade en negativ reaktion och tryckte ned henne. När man blir så pass nedtryckt genom att exempelvis bli förlöjligad eller kränkt får man minskad förmåga att handla och ta egna initiativ, säger Starrin. Vad skulle ha hänt om alla kvinnorna enbart upplevt negativa reaktioner från sin omgivning? Skulle vissa av dem ändå ha satt sin fot i klubben och börjat träna? Skulle det dröjt en ytterligare tid för någon innan hon började träna? Eller skulle kanske någon inte ha börjat i klubben?

Det verkar som att Belinda, Camilla och Daniela upplever en så pass god gemenskap att de inte har funderat på att sluta träna kampsport. Camilla funderar snarare på att utveckla sitt kampsportsutövande till elitnivån. Det stämmer väl med det Starrin (2007) säger om att empowerment främjas i situationer som präglas av gemenskap, tillit och goda och trygga relationer. Kampsportsklubben kan vara den situationen. För Angelicas del är det en annan aspekt. Hon funderar inte på att sluta med kampsport på grund av att det är ”tråkigt” eller det råder en ”dålig” gemenskap i klubben utan för att kampsporten tar så mycket tid från andra delar av hennes liv. Utövande på elitnivån kan innebära att kampsport tar en mycket stor del av ens liv i anspråk med många träningstimmar varje vecka jämfört med utövare som tränar på motionsnivå där kampsport bara tar ett fåtal timmar varje vecka.

### 7.3. Våldsamma relationens påverkan på självkänsla och självförtroende

Det är första teman på andra frågeställningen i studien. Här berättar kvinnorna om hur deras självkänsla och självförtroende var innan de träffade sin respektive tidigare pojkvän/sambo samt när de lämnade den våldsamma relationen. Vi får även veta vad som fick dem att lämna relationen. De uttrycker också hur de kände sig och förändrades under tiden de var i relationen.

#### 7.3.1. Självkänsla och självförtroende innan, under och efter relationen

”Han brukade ofta ändra sig i sista minuten när han hade lovat att vi skulle göra något eller att han skulle göra något för mig. Särskilt när han visste att det var viktigt för mig. Om han skulle åka och köpa något viktigt åt mig kunde han dra ut på det och plötsligt var det bara 5 minuter tills affären skulle stänga. Då var ju det för sent. När han skulle ta bilen och åka upp till mig kunde han säga flera gånger ’jag ska åka snart’ och det har då gått flera timmar. Det är ju en lång väg att köra från Malmö till Göteborg. Och när det blev kväll sa han ’Nej du, jag kommer imorgon istället. Det är för sent nu.’. Jag blev så fruktansvärt stressad över ovissheten och han visste att jag blir det. Han använde klockan som ett kontroll- och maktmedel över mig.” (Angelica)

*Angelica* berättar att hon hade ”normalt bra” självkänsla och självförtroende innan hon träffade honom. Efter relationens slut var hennes självkänsla och självförtroende i botten. Den dåvarande pojkvännen började höra av sig varje dag och ville ha svar på vissa frågor. När hon inte kunde svara i telefonen blev han väldigt besviken på henne och hon fick skuldskänslor. Han isolerade henne genom att först påtala att hon inte borde träffa sin nära killkompis Martin, sedan sina övriga killkompisar och till sist också tjejkompisar. Han tyckte helt enkelt att hon kunde vara med honom istället. Han var svartsjuk som inte tolererade när hon pratade med eller ens tittade på andra killar. ”Jag fick inte ha på mig vissa kläder, bete mig på vissa sätt eller säga vissa ord. Sade jag ett visst ord blev han väldigt arg. Hans tolkning av saker och ting var svart eller vit. Jag fick anpassa mig mycket efter honom för att han inte skulle bli arg.” berättar Angelica som ofta kände sig i underläge i relationen. När hon försökte prata med honom om hans beteende blev han arg och lade skulden på henne. Det var ju hon som var överkänslig och överreagerade! ”Det finns många sätt att kontrollera en annan människa på. Han upptäckte att hans beteende fick mig att reagera på ett visst sätt och då mådde han bra av att ha makt över mig” reflekterar Angelica.

”Han kastade fjärrkontrollen mot mig när vi satt i soffan och den missade precis mitt huvud. [...] Han har även kastat en kökskniv mot mig en gång. [...] När vi gick i stan ville han absolut inte hålla mig i handen, han ville inte att folk skulle se att vi var ett par. Men när vi råkade träffa på en killkompis till mig såg han till att genast hålla mig i handen för att visa att vi var ett par. Det var så barnsligt att göra så, han som var 35 år.” (Belinda)

*Belinda* hade bra självkänsla och självförtroende innan hon träffade honom. Varför skulle hon göra som han sa när han ville bestämma? Han var underbar och behandlade henne som hans prinsessa, samtidigt som hans mörka sida långsamt visade sig. De första gångerna han sade att hon var ful, dum eller fet struntade hon bara i honom. Han hade nog bara en dålig dag. Men när hon fått höra det varje dag under en längre tid började hon undra ”det han säger om mig är

kanske sant? Att jag faktiskt är ful och ingen annan skulle vilja ha mig?”. Så småningom anklagades Belinda för att ha tittat på andra killar. ”Men jag tittade ju på alla i stan, inte på vissa killar.” berättar hon. Anklagelserna blev fler och fler. Från att hon skulle ha haft sex med en annan man till att hon skulle ha legat med varenda man inom krogbranschen där hon jobbade. Den dåvarande sambon tyckte inte att hon behövde träffa sina killkompisar. Inte tjejkompisar heller efter en tid. Slutligen fick hon inte ens träffa sina syskon. Denna isolering av henne var inte tillräcklig, utan att han också tyckte att hon kunde säga upp sig från sitt jobb och hitta ett jobb där hon kunde jobba hemifrån istället. Belinda minns väl när det första slaget kom. En hård örfil. Hon blev helt chockad och förstummad. Hans uppfattning var att det var hennes fel och han ”skulle inte ha slagit henne om hon inte var så besvärlig och tjatade på honom” att inte ta fler glas för kvällen. Det värsta var inte all fysisk misshandel, utan det var när han började utsätta henne för fysiskt och psykiskt våld på en och samma gång. Alla glåpor sätte sig extra djupt i henne när han sade dem samtidigt som han slog, sparkade eller kastade saker mot henne. Det tog två år efter relationens slut innan hon vågade berätta om sina upplevelser för någon. Hon vågade inte för att hon trodde att det som hänt var hennes eget fel och alla andra skulle också tycka det. Hennes självkänsla och självförtroende hade utplånats av honom.

”Han tog tag så hårt i min jacka att det gjorde ont och drog mig intill honom. Han var alldeles svart i ögonen. Sedan mindes jag inget förrän jag vaknade liggande på marken med ansiktet vänt mot marken. Jag hade så ont i huvudet och jag kände på pannan med ena handen. Det kändes blött. Han gick nervöst fram och tillbaka utanför busskuren på hållplatsen och sade flera gånger att jag måste resa mig upp. Han drog upp mig och satte mig på bänken i busskuren. Jag såg då att mina händer var alldeles blodiga och det var blod på jackan och jeansen. På mina nya jeans...” (Camilla)

*Camilla* blev skallad den kvällen. Det är vad hon fick veta på akuten. När hon träffade honom för första gången hade hon en jobbig period med en inte så bra självkänsla och självförtroende. Hon hade precis flyttat till Göteborg från en liten stad, var inneboende hos en kompis, hade inget jobb och inte så mycket pengar. Dåvarande pojkvännen blev ett stort stöd för henne. ”Det var som att han drog upp mig från botten. Jag var så glad med honom och vi hade det underbart.” berättar Camilla. Hon blev därför chockad den kvällen han misshandlade henne. Efteråt fick hon veta att han har ljugit för henne om många saker och att han tidigare haft ett förhållande i 2 år där han misshandlade sin flickvän. Hon fick dubbla känslor för honom. Å ena sidan kände hon sig så lurad och besviken på honom. Å andra sidan älskade hon fortfarande honom. Det var ju han som blev det stora stödet för henne när de träffades. Camilla fick mycket stöd av sin mamma och vänner. Mamman tog hand om henne och hon kände sig väldigt svag och liten. Det tog flera veckor innan det gick en dag utan att hon börja gråta. ”Jag ville verkligen ringa till honom och få tröst av honom, men mamma förbjöd mig det. Jag var jätte arg på min mamma men nu är jag tacksam för att mamma sade nej. Jag skulle förmodligen ha gått tillbaka till honom om jag inte hade haft stöd från mamma och vänner.” berättar Camilla. Att bryta det känslomässiga bandet till honom var det svåraste som hon gjort i livet. Hennes självkänsla och självförtroende gick i botten igen.

”Han hörde av sig flera gånger varje dag och det var helt okej för mig. Men det blev jobbigt när jag inte kunde svara på hans sms eller svarade tillräckligt snabbt och han blev väldigt arg och ringde mig och skrek i telefonen. Jag kunde lägga luren ifrån mig och lade den på bordet och l t honom skrika. Han märkte inte ens att jag inte var vid telefonen.” (Daniela)

*Daniela* hade bättre självkänsla och självförtroende innan hon träffade sin före detta pojkvän och efter att ha gjort slut med honom. När de var tillsammans kände hon sig osäker med honom. Den dåvarande pojkvännen hade svårt att prata om sina känslor och reagerade f r det mesta med att bli väldigt arg och skrika. Daniela började anpassa sig successivt mer och mer efter honom. I början av relationen kunde hon bli arg också och säga ifrån när han blev arg och skrek eller ville bestämma över henne i vissa saker. Till exempel att hon inte skulle umgås med killkompisar eller ha korta klänningar på sig. ”Det kändes så f nigt och jobbigt att behöva förhandla om såna saker.” berättar Daniela. Efter en tid började hon känna att hon inte orkade med hans utbrott och blev därför tyst tills han hade lugnat ned sig. I slutet av relationen försökte hon vara så snäll och trevlig som möjligt mot honom för att han skulle m  så bra som möjligt och inte få något utbrott. Hon blev ibland rädd för honom när han var väldigt arg. Vid raseriutbrotten kunde han hålla fast henne för att hon inte skulle kunna backa undan när han stod några centimeter från hennes ansikte och skrek. Vid vissa tillfälle blev hon slagen i ansiktet eller knuffad också. F r Daniela var den fysiska misshandeln inte det jobbigaste utan den psykiska misshandeln när han trängde sig på i hennes privata sfär genom att hålla henne fast och därmed inte till t henne att backa undan eller fly när han fick raseriutbrott. Efter att ha gjort slut med honom fick hon bättre självkänsla och självförtroende igen. ”Jag fick mycket mer tid och energi över till mig själv och för att göra saker som jag själv vill göra.” berättar Daniela.

### *7.3.2. Vändpunkten som fick dem att lämna sin partner*

*Angelica*s vändpunkt uppstod när hon och dåvarande pojkvännen var på väg att flytta ihop. ”Du ska inte flytta någonstans. Det enda du är rädd för  r att han ska lämna dig.” sade hennes nära killkompis Martin när hon pratade med honom om problemen med sin pojkvän. Det Martin sade gav henne en tankeställare och den kraft hon behövde för att kunna bryta upp från pojkvännen. ”Jag slutade acceptera att bli behandlad så av honom [pojkvännen]” säger Angelica.

*Belinda* kände bara helt plötsligt en dag att hon inte orkade mer. Hon bad sin sambo att flytta ut. Det var strax efter att han hade kastat en kökskniv mot henne.

*Camillas* relation tog automatiskt slut i samband med misshandeln.

*Daniela* fick nog när hennes dåvarande pojkvän återigen bröt ett viktigt l fte. Det var ett löfte som han själv kommit fram till. Han skulle sluta dricka alkohol eftersom han upplevde att han då inte kunde kontrollera sig själv. Daniela tyckte att han blev en annan person på ett obehagligt sätt när han drack. Hon orkade inte heller mer med hans utbrott där han skrek och känna hur all energi rann ur henne.

### 7.3.3. Analys kring våldsamma relationen

Starrin pratar om skammen som en låg grad av emotionell energi som negativt påverkar självbilden. Det finns två typer av skam; den milda skammen och den plågsamma skammen. Mild skam har svag kraft och är snabbt övergående medan plågsam skam har stark kraft och sitter länge kvar i en. Skam kan vara nedbrytande när man blir nedtryckt och kontrollerad av andra. Att bli utsatt för detta nedbrytande innebär enligt Starrin att man blir förödmjukad, förlöjligad eller kränkt. Kvinnorna i studien har fått uppleva alla dessa känslor i sin tidigare relation och deras självbild blev gradvis förstörd. Dessa upplevelser gör således den våldsamma relationen till en tydlig motpol för empowerment.

Kvinnorna har berättat hur de trycktes ned och blev kontrollerade av sina tidigare pojkvänner. Angelica och Belinda blev nedtryckta genom att regelbundet få höra vilka brister de hade och blev uppmuntrade att inte umgås med sina vänner. De fick inte klä eller bete sig som de ville. Ofta fick de även skulden för saker och ting. De och Daniela började anpassa sig successivt mer och mer efter mannen. Dels var de rädda att råka göra eller säga något som kunde få mannen att bli arg och skuldbelägga dem. Skuld är en väldigt stark och jobbig känsla att bära. Dels fick de skulden för mannens våldsutövande och trodde att det var deras fel och därmed var det de som måste ändra sitt beteende. De gjorde som mannen ville. Det är precis som Starrin säger att skammen leder till att man blir rädd och får begränsad eller ingen alls förmåga att handla och ta egna initiativ. Man är rädd för att igen ”hamna i skamvrån” och gör istället som andra vill. Skammen påverkar hela självbilden och det blir negativa konsekvenser för kvinnans självtillit. Belinda tränade till exempel inte med män under det första halvåret eftersom hon inte trodde att hon hade något att komma med för de större och starkare killarna. Hon hade ingen självtillit alls och såg därmed inte sig själv som en duktig kampsportsutövare. Medan Angelica, Belinda och Daniela trycktes ned och fick en negativ självbild innan de lämnade sin våldsamma relation var det tvärtom för Camillas del. Hon fick sin självbild förstörd först i efterhand när hon lämnade sin relation direkt i samband med misshandeln. Jag tolkar det som att den plågsamma skammen inte nödvändigtvis behöver utvecklas successivt utan att den kan upplevas så pass starkt vid ett tillfälle att man efteråt får sin självbild förstörd med minskad handlings- och initiativförmåga under en lång tid.

## 7.4. Kampsportens påverkan på självkänsla och självförtroende

Det är andra teman på andra frågeställningen i studien. Kvinnorna berättar om sin upplevelse av sitt första träningspass på kampsportsklubben. De reflekterar också över hur deras självkänsla och självförtroende var när de skulle börja träna kampsport samt hur självkänslan och självförtroendet är idag efter en tids träning.

### 7.4.1. Känslan efter det allra första passet på kampsportsklubben

*Angelica* kände direkt sig ”hemma” på kampsportcentret och i omklädningsrummet när hon såg att det fanns många olika människor bland utövarna. Män, kvinnor, yngre och äldre i olika kroppsformer. Det var inte bara stora och gapiga killar som hon först trodde. På träningen blev hon ”skitnervös” och kände sig gammal bland alla vältränade 18-åringar. Hon insåg hur otränad hon var.

*Belinda* berättar att ”det kändes så skönt efter passet då jag visste att jag kunde försvara mig” och syftade på om hon skulle träffa på sin dåvarande sambo.

*Camilla* upplevde att det var hårt och tufft under passet. Men det var samtidigt skönt då hon fick ut alla sina känslor från sitt inre och blev psykiskt och fysiskt trött efteråt. ”Jag ska nu börja på riktigt med kampsport!” säger *Camilla* om sin första tanke efter passet.

*Daniela* som aldrig har gillat träning blev förvånad över hur roligt det var. Passet var varierat med teknikträning och fysisk träning. Det var en trygg miljö med duktiga instruktörer och *Daniella* kände sig välkommen.

### 7.4.2. Självkänsla och självförtroende innan och efter att de börjat träna kampsport

”Innan jag träffade NN hade jag en bild av mig själv som en fysiskt stark person. Ja, som en duktig idrottskvinna. Jag var rätt duktig på idrott i skolan och hade lätt för det. NN förstörde den bilden. Han sade att jag inte alls var fysiskt stark, utan att jag var klen och svag. Men jag visste innerst inne att jag egentligen var en fysiskt stark person... Kampsporten har gett mig tillbaka den självbilden och fått mig att börja lita på mig själv igen.” (*Angelica*)

*Angelica* berättar att kampsporten har gjort otroligt mycket för henne. När hon började träna hade hon knappt något självförtroende eller någon självkänsla. ”Att bara gå dit var en stor sak för mig” säger hon om sitt första pass. Hon trodde att hon inte skulle klara av träningen. Hon kände sig osäker på träningen och förstod inte riktigt hur man utförde slag- och sparktekniker. *Angelica* berättar att hon tänkte mycket ”Åh nej! Gjorde jag fel nu? Hoppas ingen tittade på mig!” under den första tiden. Hon var långt från den bästa i sin träningsgrupp men inte den sämsta heller. Fler än 2 pass per vecka orkade hon inte med då hon var så otränad och hade dåliga ovanor, till exempel vänt på dygnet. Gradvis blev hon alltmer bättre och började inse att hon faktiskt kunde någonting. Att hon faktiskt var en duktig idrottskvinna, i motsats till hur dåvarande pojkvännens åsikt löd. *Angelica* började gå på allt fler pass varje vecka, betala privatlektioner och snegla på dem som fick chansen att gå matcher. Kampsport hade plötsligt tagit en stor plats i hennes liv.

”Fighting är det mest äkta du kan göra.” säger Angelica om att gå matcher. Hon menar att det är en väldigt speciell känsla att gå en match. En känsla som inte helt går att förklara för en som aldrig har gått någon match. I ringen är man ”mentalt naken”. Man står helt ensam och oskyddad i ringen. Det är full kroppskontakt och man kan inte gå därifrån för att det känns lite jobbigt eller svårt utan att man måste stanna kvar och kämpa hela vägen ut. ”Det känns väldigt, väldigt läskigt men också väldigt, väldigt häftigt!” förklarar Angelica.

”Jag tränade bara med tjejer under det första halvåret. Jag sade alltid nej när en kille frågade om vi kunde träna tillsammans. Jag trodde att jag inte hade något att komma med för de större och starkare killarna. Jag som är så liten till växten. Efter julen tränade jag ihop med en kille ändå av en slump och efteråt kände jag ’OJ! Kunde jag verkligen det?!’. [...] Idag tränar jag helst bara med killarna för att jag får den bästa träningen och har roligast med dem!” (Belinda)

*Belinda* hade varken självkänsla eller självförtroende. Hon hade blivit så nedtryckt av sin dåvarande sambo att hon verkligen trodde att hon inte var bra på någonting. I början hade hon svårt att slå på någon annan på träningen och missade medvetet när hon skulle slå på någon. Hon ville inte ”råka skada” någon. Som barn hade hon fått lära sig att man inte skulle skada andra människor och att flickor inte slåss. Instruktören påtalade för henne att hon måste försvara sig genom att slå tillbaka på sin träningspartner. Efter en tids träning insåg hon ”det är faktiskt min tur nu att försvara mig och slå tillbaka!”. Istället för att bara stå kvar och ta emot stryk. Utifrån ovanstående citat insåg hon också att hon borde börja träna med killar i samma viktklass som hennes dåvarande sambo. Det vore annars inte realistiskt att kunna försvara sig mot en stor kille när man bara hade tränat med tjejer i sin egen viktklass, förklarar Belinda. ”Jag har blivit mycket mer avslappnad!” utbrast hon på frågan om kampsport har gjort någon skillnad för henne. Hon behöver inte vara på sin vakt och vara rädd jämt. Hon har accepterat att han kan dyka upp när som helst och hon vet att hon kan försvara sig i värsta fall. ”Han kommer bara att ligga där på marken!” säger hon om hon skulle bli tvungen att försvara sig mot honom. Belinda är trygg med sig själv idag efter ett års träning. Hennes självkänsla och självförtroende är till och med bättre idag än innan hon träffade honom.

”Jag var ofta arg och ledsen över det som har hänt. Det känns så skönt att få ut allting på träningen och få slå någon utan att skada. [...] Jag känner mig lycklig idag!” (Camilla)

*Camilla* känner sig mycket starkare och tryggare med sig själv redan efter 2,5 månaders träning. Hon har mycket bättre självkänsla och självförtroende idag. På jobbet har hon blivit säkrare på sig själv och vågar mer idag genom att säga ifrån och visa hur saker och ting skall gå till. Hon är inte lika blyg inför nya kollegor. Det kan ha varit fler faktorer som lett till att Camilla fått bättre självkänsla och självförtroende men hon tror bestämt att det är kampsport som står för den största påverkan. När hon tränade kampsport i gymnasiet märkte hon inte någon större skillnad hos sig själv. Hon tränade mest ”för nöjes skull och det var häftigt” samt hade ”vanliga” problem som alla andra tonåringar. När hon började utöva kampsport igen upplevde hon däremot en mycket tydlig skillnad hos sig själv. För denna gång hade hon ett starkt bakomliggande syfte. Det är 1,5 år sedan när hon blev blodigt skullad av sin dåvarande pojkvän efter ett nattklubbsbesök. Hon önskar att hon hade ha börjat med kampsport redan för



ett år sedan. ”Det skulle ha snabbat på läkningsprocessen” säger Camilla och menar att hon snabbare skulle ha kommit över den oerhört jobbiga perioden efter misshandeln.

”Jag ser verkligen fram emot varje träningspass och jag blir väldigt ledsen när jag missar ett träningspass.” (Daniela)

*Daniela* har lite svårt att säga om kampsport har haft någon större påverkan eller inte på hennes självkänsla och självförtroende efter bara 2,5 månaders träning. Hon tror att det eventuellt kan vara lättare att se någon skillnad hos sig själv först efter exempelvis ett halvår. Det hon vet idag är att hon har en starkare vilja och har fått en fysiskt starkare kropp. Hon menar att hon tidigare avskydde allt som hade med träning och sport att göra och idag har hon stark motivation för att komma iväg och träna. Hon har också fått uppleva dubbla känslor. Å ena sidan vet hon att hon kan försvara sig om hon skulle bli attackerad i verkligheten. Å andra sidan har hon blivit räddare för att hon har insett på träningen hur svårt det kan vara att fightas och försvara sig. Det är inte så enkelt som man lätt kan tro. ”Kommer jag kunna försvara mig om jag skulle bli attackerad i verkligheten?” säger Daniela.

#### 7.4.3. Analys kring kampsportsutövande

Alla kvinnorna uppges att de blev stärkta av kampsporten och fick positiva psykologiska effekter på hälsan genom bättre självkänsla och självförtroende. Detta kan kopplas till Starrins påstående om den ena berörningspunkten stoltheten i emotionell energi. Stoltheten ökar handlingskraft, initiativförmåga och självtillit. Det är uppenbart att stoltheten finns hos kvinnorna då de idag litar mer på sig själva och har en känsla av att de kan något bra. Ökad handlingskraft och initiativförmåga kan yttra sig i till exempel en stark motivation att komma iväg till träningen som i Danielas fall och/eller börja träna hårt för att kunna gå matcher som i Angelicas fall. Camillas nyfunna stolthet påverkar henne även på jobbet, där hon alltmer vågar säga ifrån, visar hur arbetet skall utföras och inte länge är blyg inför nya kollegor. Stoltheten hos Belinda innebar att hon fick ökad självtillit och började våga tro att hon kan klarade av att träna med killar som var mycket större än henne.

Situationer som präglas av gemenskap, tillit och god och trygga relationer främjar empowerment och det är då man känner att man kommer till sin rätt, säger Starrin (2007). Belinda, Camilla och Daniela upplevde sitt första pass i respektive kampsportsklubb som positivt. Daniela säger ”det kändes tryggt på träningen med bra instruktörer och man kände sig välkommen”. De blev även stärkta efteråt av att bli kampsportsutövare på riktigt och ser idag ingen anledning till att sluta träna kampsport. Det verkar således som att de blev uppfyllda med emotionell energi redan på första passet. För Angelicas del kände hon sig ”hemma” på kampsportscentret men på själva träningspassen tog det lite tid innan hon började känna sig självsäkrare och tryggare i sig själv och inte fundera lika mycket på hur andra utövare såg på henne. Efter hand blev hon uppenbarligen alltmer uppfylld av emotionell energi för att hon började träna allt fler pass och fick slutligen chansen att gå matcher. Kampsporten tar en stor och viktig plats i hennes liv och hon betraktar kampsportklubben som ”sitt andra hem”.

Att de upplevde empowerment redan på första passet eller efter en kort tid kan bekräftas av Fullers studie (1988) som påvisar att kampsport har en unik förmåga att skapa en omedelbar upplevelse av empowerment. Tre kvinnor uppgav att deras självkänsla och självförtroende har blivit mycket bättre idag efter en tids träning jämfört med tiden innan de började träna. Det är precis vad Fuller säger om att empowerment förstärks och utvecklas genom fortsatt träning. Han menar att ju längre tid man tränar desto bättre självkänsla och självförtroende får man. Dock kan man fråga sig här: Om två utövare har tränat lika lång tid får de lika stor ökning i självkänsla och självförtroende? Kan självkänslan och självförtroendet öka olika mycket även om de har tränat lika lång tid? Detta kan man se i Camillas och Danielas berättelser. De har tränat lika lång tid (halva nybörjartermin) och har olika upplevelser av hur mycket deras självkänsla och självförtroende har stärkts. Camilla märker en väldigt tydlig skillnad redan efter en kort tid medan Daniela upplever att det har gått för kort tid för att kunna märka någon tydlig skillnad.

Nosanchuk (1981) talar i sin studie om en viss teori vars grund är att kampsportsträningen leder till ökad aggressivitet. Det visade sig att hans resultat av undersökning snarare pekar på motsatsen, det vill säga att kampsport leder till *minskad* aggressivitet. Det är visserligen positivt, men det får mig att undra om Nosanchuk inte förutsätter att en kampsportsutövare redan från början har en viss aggressivitet som minskas efter en tids träning? Vad händer om en utövare inte alls har aggressivitet i grunden från början? Ett exempel är Belinda som i början medvetet missade när hon skulle slå sin träningspartner på grund av rädsla att ”råka” skada och det tog tid innan hon lärde sig att hon måste attackera sin träningspartner för att kunna försvara sig själv. Det är skillnaden mot Camilla som i början hade undertryckt aggressivitet och upplever sig som lugnare idag efter att ha fått utlopp för aggressiviteten på träningen. Jag anser att man kan vända på ordet aggressivitet som Nosanchuk talar mycket om. Vad är det motsatta ordet till aggressivitet? Det är ordet ”lugn”, enligt mig. Således kan man omtolka Nosanchuks slutsats till att kampsport leder till att man blir *lugnare*.

Nosanchuk säger vidare att ju längre tid man tränar kampsport desto mindre aggressiv blir man och desto bättre självkänsla får man. Han menar att en utövare på avancerad nivå har mindre aggressivitet och bättre självkänsla än vad en utövare på nybörjarnivå har. Det kan kopplas till Angelica, Belinda och Camilla som tydligt uppger att de har bättre självkänsla idag efter en tids träning. Men ska man även tolka det som att Angelica på elitnivå har mindre aggressivitet och bättre självkänsla än vad Camilla på nybörjarnivå har? Det kan måhända vara så men jag kan inte dra någon direkt slutsats då jag inte har undersökt vem som har ”den bästa självkänslan”.

## 7.5. Kampsport – något för kvinnor som har lämnat en våldsamt relation?

Kvinnornas erfarenheter gör dem till de verkliga experterna i detta ämne. Här uttrycker de sig om vad de själva anser om ovanstående fråga samt om våld i kampsport och våld i relation är samma sak eller inte.

”Misshandel är något som någon tar från en och trampar på. Kampsport kan vara ett sätt som tidigare misshandlade kvinnor kan ta tillbaka något de blivit bestulna på.” (Angelica)

*Angelica* syftar på självbilden som misshandlade kvinnor blir bestulna på. Hon tror absolut att kampsport kan vara något för alla kvinnor som har misshandlats, men man bör först ha accepterat det som har hänt. Kampsport kan ibland vara en rätt tuff och hård träning, vilket kan bli jobbigt för den som inte ännu har accepterat att det som har hänt är misshandel.

”JA! Man är *så* nedtryckt och man har inget självförtroende eller självkänsla. Kampsport är ett bra sätt för att hitta sig själv igen och få tillbaka självbilden som man hade innan man träffade idioten. Kampsporten har lärt mig att få tillbaka min självbild och att alla killar inte är svin.” (Belinda)

*Belinda* förklarar att våld från hennes dåvarande sambo inte är samma sak som våld i kampsport. Hon menar att det är en stor skillnad mellan att ta emot en förväntad smäll under kontroll på träningen och att plötsligt ta emot en smäll från den man lever med. Den smärta man känner i kampsporten kan man lära sig av och man tar inte någon psykisk skada av den. Den smärta man får från den man älskar och lever med ”sitter kvar i huvudet hela livet och det är mycket mer smärtsamt“. Hon anser därför bestämt att *alla* tidigare misshandlade kvinnor kan och bör träna kampsport, så att de kan återfå sin självbild. Vill man hellre träna kampsport i en mjukare form förslår *Belinda* kampsport BJJ (brazilian jiu-jitsu), som till största delen består av brottning med låsningar och där slag- och sparktekniker inte förekommer så mycket. Kampsport har också lärt henne att alla män inte är ”svin”. Hon var misstänksam mot alla män, även om de var snälla. De har säkert någon baktanke, precis som hennes dåvarande sambo som först var väldigt snäll och sedan uppvisade sina allra sämsta sidor. Det kändes konstigt när en kille på träningen sade att hon var duktig. Hon trodde inte på honom. Men när fler och fler gav henne beröm och sa att hon var duktig och bra började hon inse att sambons åsikt om henne inte kunde stämma. ”Så här många som säger att jag är duktig och en person där borta som säger att jag är dålig? Han kan inte ha rätt. [...] Det finns också bra män där ute.” berättar *Belinda*.

”Jag förknippar inte kampsporten eller träningspartners med det som har hänt. Jag har aldrig tänkt på det sättet och har aldrig varit rädd på träningen. Jag tänker bara på att få utlopp för mina känslor.” (Camilla)

*Camilla* menar att våldet från hennes dåvarande pojkvän och våldet i kampsporten ligger långt ifrån varandra och att det inte är samma sak. Hon förklarar att våldet är under kontrollerade former på träningen. Man är beredd och förväntar sig att ta emot en viss typ av smäll medan man inte alls förväntar sig att plötsligt bli misshandlad av den man älskar och dessutom vet man inte vad för typ av smäll han kommer att utdela mot en. ”Det är konstigt att säga att

kampsport inte skulle vara något för kvinnor som har misshandlats. Varför inte? Jag blir irriterad och arg när folk säger så och jag blir bara taggad av att bevisa att jag visst kan träna kampsport.” säger Camilla. Hon tycker att alla tidigare misshandlade kvinnor kan träna kampsport. Hon har fått ett mycket större inre stryka och det utstrålar hon, vilket gör att hon inte länge ser lika liten och svag ut som hon gjorde tidigare. Inre stryka utstrålas på utsidan och när man har en stark utstrålning fungerar det också som självförsvar, förklarar Camilla.

”Det måste inte vara kampsport. Det viktiga är att ha något roligt som man ser fram emot och tänker på.” (Daniela)

*Daniela* tror att det beror på vad för person man är för att kunna avgöra om kampsport passar för en eller inte. För henne passar kampsport väldigt bra. Hon tycker att det är viktigaste att hitta någonting man tycker är väldigt roligt som man kan fokusera på och ser fram emot. Hon tror absolut att kampsport kan leda till bättre självkänsla och självförtroende och att man börjar lita mer på sig själv och sin kropp.

#### 7.5.1. Analys kring deras synsätt om kampsport för våldsutsatta kvinnor

Enligt Askheim och Starrin (2007) kan empowerment också handla om att man tar makten över tillvaron genom att stötta och stärka varandra och kämpa för att göra sin röst hörd. Det handlar även om att man har en vilja att hjälpa andra i likartade situationer. Till exempel gruppterapi där deltagare stöttar varandra eller i en medborgarrättsrörelse. Alla kvinnor i studien uppger att de valde att medverka i studien för att dels andra ska få en större förståelse för deras situation och dels för att hjälpa andra kvinnor som befinner sig i samma situation. De ser kampsporten som ett bra sätt för kvinnor som lämnat en våldsam relation att stärka sin självbild. När man själv upplever empowerment i en god gemenskap blir man fylld med emotionell energi som kan visa sig i solidaritet, handlingskraft och initiativförmåga, enligt Starrin (2007). Genom att delta i studien både för sin egen och för andra kvinnors skull fick de intervjuade kvinnorna således ökad handlings- och initiativförmåga.

#### 7.6. Slutsatser

Syftet med studien var att undersöka och få ökad kunskap för kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och våld i nära relationer. För att beskriva dessa upplevelser har jag utgått från intervjumaterialet. De intervjuade kvinnor har berättat mycket om sina reflektioner och tankar kring kampsportsutövande och sin tidigare våldsamma relation. Jag valde därför att presentera så mycket som möjligt av det detaljrika och intressanta intervjumaterialet att läsaren själv ska kunna ta en del av det. Materialet har jag bearbetat och analyserat utifrån teoribegreppet empowerment samt med stöd av två tidigare studier i kapitel *tidigare forskning* för att fördjupa förståelse i de kvinnors upplevelser. Huvudanalysen sammanfattas utifrån de tre frågeställningarna i studien i följande text.

Den första frågan handlar om vilka motiv kvinnorna har för sitt kampsportsutövande. Frågan har tre rubriker som står för bakomliggande motiv, omgivningens reaktioner för kvinnors kampsportsutövande samt tankar om att sluta med kampsport. Analysen visar att positiva reaktioner från vänner och/eller familjen eventuellt kan ha varit avgörande för att de skulle få

ökad handlingskraft och våga ta det första steget och börja träna kampsport. Det framkommer att tre kvinnor verkar uppleva en så pass god gemenskap på träningen att de inte har funderat på att sluta träna kampsport. Det stämmer väl med det Starrin (2007) säger om att empowerment främjas i situationer som präglas av gemenskap, tillit och goda och trygga relationer. Man kan bli uppfylld av eller tömd på emotionell energi beroende på hur man upplever möten och sammanhangen med andra människor.

Den andra frågan handlar om i vilken grad kampsportsutövande har påverkat kvinnornas utveckling av självkänsla och självförtroende. Frågan har delats upp i två teman för att underlätta läsningen och analysen av materialet. I teman våldsamma relationens påverkan på självkänsla och självförtroende visar analysen att den tidigare våldsamma relationen har en låg grad av emotionell energi då den bryter ned självbilden hos kvinnorna. Utifrån Starrins infallsvinkel empowerment och emotioner visar det att kvinnorna har upplevt den plågsamma skammen i form av att bli förödmjukad, förlöjligad och kränkt av deras tidigare partner. Skammen leder till minskad handlings- och initiativförmåga och man börjar göra som andra säger för att igen slippa hamna i ”skamvrån”. I teman kampsportens påverkan på självkänsla och självförtroende visar analysen att kampsporten har en hög grad av emotionell energi då den stärker självbilden hos de kvinnor. Kvinnorna har upplevt empowerment på kampsportsträningen, till och med redan vid det första träningspass. Utifrån Starrins infallsvinkel har de upplevt stoltheten i form av ökad självförtroende, handlings- och initiativförmåga. De har blivit tryggare i sig själva, även utanför träningslokalen. Den grundläggande analysen visar således att man kan tolka kampsportsutövande och våldsamma relationen som varandras motpoler. Kampsporten är empowerment medan våldsamma relationen är motsatsen till empowerment.

Den tredje frågan handlar om i vilken utsträckning kampsport kan vara något för kvinnor som lämnat en våldsam relation. Alla kvinnor ansåg att kampsporten kan vara ett bra sätt för kvinnor som lämnat en våldsam relation att stärka självkänslan och självförtroendet. Enligt Askheim och Starrin (2007) handlar empowerment även om att man har en vilja att hjälpa andra i likartade situationer. Kvinnorna har denna vilja då de ställde upp för intervjun i studien för att hjälpa andra kvinnor i likadana situationer.

## 8. DISKUSSION

Syftet med den här studien har varit att undersöka, beskriva samt få ökad kunskap om kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och våld i nära relationer med avseende på teoribegreppet empowerment och två tidigare studier av Fuller (1988) och Nosanchuk (1981). Det har varit en mycket spännande och lång process att skriva denna C-uppsats om ett annorlunda ämne. Det har varit mycket givande och särskilt lärorikt att få ta en del av de intervjuade kvinnornas reflektioner och tankar under flera timmars intervjuer. I början var jag orolig över att jag inte skulle få tag i några intervjupersoner men det visade sig att min oro var obefogad. Jag förstod att de kvinnor som kontaktade mig för medverkan i studien hade ett behov av att få berätta om sina upplevelser. Dels för att andra människor ska få en större förståelse för deras situation och dels för att hjälpa andra kvinnor som befinner sig i likartade situationer. Jag menar att man inte ska underskatta potentiella intervjupersoners behov av att få dela med sig sina reflektioner och tankar.

Studiens resultat gällande självkänsla och självförtroende stämde till större delen överens med mina förväntningar. Att kvinnorna skulle bli positivt påverkade av kampsportsutövande var jag medveten om. Jag har även förståelse för att det kan ta olika lång tid för alla att märka någon positiv förändring hos sig själv, som till exempel Camilla och Daniela som har tränat lika lång tid (en halv nybörjartermin) och har olika upplevelser av hur mycket deras självkänsla och självförtroende har påverkats. Det som överraskade mig gällande detta är de två tidigare studierna av Fuller (1988) och Nosanchuk (1981). Deras huvudresultat är att ju längre tid man tränar kampsport ju bättre självkänsla och självförtroende får man. Det vill säga att en utövare på elitnivån skulle ha bättre självkänsla och självförtroende än vad en utövare på nybörjarnivån har. Där blev jag väldigt nyfiken. På vilka sätt skulle en elitutövares självkänsla och självförtroende egentligen vara bättre än en nybörjares självkänsla och självförtroende?

Fuller (1988) påvisar i sin studie att studier om kampsportens inverkan på den psykologiska hälsan är begränsade. Resultaten i de studier som Fuller har granskat visar att kampsport medför positiva psykologiska effekter och att utövarna på avancerad nivå har större psykologiska fördelar jämfört med utövare på nybörjarnivån. Fuller säger dock att studiernas bevis för hur snabbt psykologiska förändringar kan ske hos utövarna är mycket oklara och att forskarna har gjort mycket varierande bedömningar. De psykologiska effekterna hos kampsportsutövare med många års erfarenhet vore därför värda en närmare undersökning för att identifiera de mest framträdande kännetecknen, enligt Fuller. Cirka 20 år senare saknas det fortfarande studier om i vilken grad en utövare på elitnivån skulle ha större psykologiska fördelar jämfört med en utövare på nybörjarnivån. Det skulle därför vara angeläget och intressant att få göra en närmare undersökning kring detta.

Å andra sidan säger Fuller även att kampsport har en unik förmåga att skapa en omedelbar upplevelse av empowerment. Oavsett om det finns någon skillnad i självkänslan och självförtroendet hos utövare på olika nivåer eller inte krävs det inte lång tids träning för att

kunna hitta tillbaka till sin självbild. Man behöver inte vara en mångårig utövare för att uppnå en bättre självbild utan det kan märkas redan på nybörjarterminen eller till och med på första träningspasset (!) som det visade sig av resultaten i den här studien. Kampsportsträning kan därför betraktas som ”ett billigt alternativ till psykoterapi”, enligt Fuller.

Nosanchuks studie (1981) kom fram till att ju längre tid man tränar kampsport desto mindre aggressiv blir man. Det skulle också vara intressant att göra en närmare undersökning kring detta ämne. Fuller (1988) talar om ”mjuka” och ”hårda” kampsporter. Det skulle även vara intressant att forska om det finns skillnader i psykologiska effekter beroende på om det är en ”mjuk” eller ”hård” kampsport man utövar.

En tanke som har fastnat i mitt huvud under nästan hela uppsatsprocessen var när en intervjuperson sa: ”kampsport har lärt mig att alla män inte är svin”. Jag blev lite överraskad av detta svar trots att jag själv har utövat kampsport i flera år och därför borde ha reflekterat över detta. Det fick mig att fundera över i vilken utsträckning en kampsportsutövares manssyn respektive kvinnosyn kan förändras efter en tids träning. Får man efter en viss tids kampsportsutövande per automatik bättre synsätt avseende det motsatta könet? Vad beror det på? Det blev jag nyfiken på. Det skulle vara intressant och spännande att undersöka i vilken grad manliga kampsportsutövares kvinnosyn har påverkats sedan de började träna kampsport.

I många ögon kan kampsport se ut som en hård och våldsam sport där utövarna tränar med svett, tårar och blod samt slår och sparkar på varandra med full kraft. Man kan lätt tycka och ta för givet att kampsport inte är lämpligt för alla kvinnor. Särskilt inte för de kvinnor som har blivit utsatta för fysiskt våld från sin partner. Men varför inte? Hur vet man egentligen att det *inte* skulle vara lämpligt för dessa kvinnor? I resultaten framkom det att kvinnorna inte alls förknippar kampsporten med det de har upplevt i sin tidigare våldsamma relation. Det är skillnad på våld och våld. Jag skulle vilja intervjua ännu fler kvinnor för att få ett större resultat och kanske andra typer av reflektioner och tankar än vad intervjupersoner hade. Utifrån mitt nuvarande resultat i studien vill jag dock ändå dra slutsatsen av att man inte kan ta för givet att kampsport inte skulle vara lämplig för kvinnor som lämnat en våldsam relation.

### *8.1. Framtida forskning*

För framtida forskning kan man undersöka kampsport ur flera olika synvinklar, som till exempel: På vilka sätt skulle en elitutövares självkänsla och självförtroende vara bättre än en nybörjares självkänsla och självförtroende? I vilken utsträckning påverkas en kampsportsutövares manssyn respektive kvinnosyn efter en tids träning? Hur stort är sambandet mellan kampsportsutövande och aggressivitet?

## 9. REFERENSER

### Litteratur

Askheim, Ole Petter (2007): "Empowerment – olika infallsvinklar" I Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning.

Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (2007): "Empowerment – ett modeord?" I Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning.

Boolsen, Merete Watt (2007): *Kvalitativa analyser*. Malmö: Gleerups utbildning.

Brottsförebyggande rådet, BRÅ (2009:12): *Våld mot kvinnor och män i nära relationer. Våldets karaktär och offrens erfarenheter av kontakter med rättsväsendet*. Rapport 2009:12. Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

Bryman, Alan (2011): *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber

Dalen, Monica (2007): *Intervju som metod*. Malmö: Gleerups utbildning.

Esaiasson et al. (2012): *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts Juridik.

Fredholm, Kerstin (2012): *MMA: sweet violence*. Stockholm: Fredholm & Claesson.

Fuller, Julian R. (1988): *Martial art and psychological health*. British Journal of Medical Psychology, 61, 317-328.

Hellspong, Mats (1982): *Boxningssporten i Sverige – en studie i idrottens kulturmiljö*. Stockholm: Nordiska museets handlingar 99.

Holmberg, Carin & Enander, Viveka (2004): *Varför går hon? Om misshandlade kvinnors uppbrottsprocess*. Ystad: Kabusa Böcker.

Isdal, Per (2001): *Meningen med våld*. Stockholm: Gothia Förlag.

Kvale, Stein (2009): *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lundgren, Eva (2004): *Våldets normaliseringsprocess*. Stockholm: Riksorganisationen för kvinnojourer och tjejjourer i Sverige (ROKS).

Nosanchuk, T. A. (1981): *The way of the warrior: The effects of traditional martial arts training on aggressiveness*. Human Relations, 34, 435-444.



Payne, Malcolm (2008): *Modern teoribildning i socialt arbete*. Stockholm: Natur & Kultur

Törnblom, Mia (2005): *Självkänsla nu! Din personliga coach visar hur*. Stockholm: Bokförlaget Forum AB.

Sandell, Åsa (2009): *Bakom garden. Ett boxarliv i tio ronder*. Wahlström & Widstrand.  
SOU 2003:24: *Kampidrott i fokus. Betänkande av proffsboxnings- och kampidrottsutredningen*. Stockholm:

Starrin, Bengt (2007): "Empowerment som förhållningssätt – kan vi lära oss något av Pippi Långstrump?" I Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.): *Empowerment i teori och praktik*. Malmö: Gleerups utbildning.

Östergren, Petra (1998): *Slå tillbaka! Handbok i självförsvar för kvinnor*. Bokförlaget Natur och Kultur.

## Internet

BRÅ (2012): "Misshandel mot kvinnor" *Brottsförebyggandes rådets hemsida* <<http://www.bra.se/bra/brott--statistik/kvinnomisshandel.html>> (2012-11-24)

Fighter Magazine (2012): "Brasiliansk jiu-jitsu", *Fighter Magazines hemsida* <<http://www.fightermag.se/kampsporter/brasiliansk-jiujitsu/>> (2012-11-24)

Fighter Magazine (2012): "Thaiboxning", *Fighter Magazines hemsida* <<http://www.fightermag.se/kampsporter/thaiboxning/>> (2012-11-24)

Fighter Magazine (2012): "Kickboxning", *Fighter Magazines hemsida* <<http://www.fightermag.se/kampsporter/kickboxning/>> (2012-11-24)

Fighter Magazine (2012): "Krav Maga", *Fighter Magazines hemsida* <<http://www.fightermag.se/kampsporter/kravmaga/>> (2012-11-24)

Krav Maga Adacemy (2012): "Vill du lära dig världens bästa självförsvar?", *Krav Maga Academys hemsida* <<http://www.kravmagaacademy.se/>> (2012-11-24)

SKF (2012): "Hur ser våldet ut?" *Sveriges Kvinno- och Tjejjourers Riksförbunds hemsida* <<http://www.kvinnojouren.se/fakta/mans-vald-mot-kvinnor/hur-ser-valdet-ut-0>> (2012-10-30)

SMMAF (2012): "Svenska MMA Förbundet – Stadgar" *Svenska MMA Förbundets hemsida* <<http://www.smmaf.se/association.asp?id=46>> (2012-11-24)

Svenska Budo & Kampsportsförbundet (2012): ”Verksamheten 2011. Svenska Budo & Kampsportsförbundet.” *Svenska Budo & Kampsportsförbundets hemsida*.  
<<http://www.budokampsport.se/sites/default/files/verksamhet2011-web.pdf>> (2012-11-24)

Svenska Boxningsförbundet (2012 a): ”Förbundsinfo” *Svenska Boxningsförbundets hemsida*  
<<http://iofl.idrottonline.se/SvenskaBoxningsforbundet/Forbundsinfo/>> (2012-11-24)

Svenska Boxningsförbundet (2012 b): ”Verksamhetsberättelse SBF 2011/2012” *Svenska Boxningsförbundets hemsida*  
<[http://iofl.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id\\_73516/cf\\_74/Verksamhetsberattelse\\_11-12-Utkast\\_10.PDF](http://iofl.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_73516/cf_74/Verksamhetsberattelse_11-12-Utkast_10.PDF)> (2012-11-24)

Wikipedia (2012): ”Självförsvar” *Wikipedia*  
<<http://sv.wikipedia.org/wiki/Sj%C3%A4lvf%C3%B6rsvar>> (2012-11-24)

(BILAGA 1)

# Kampsport är inget för vissa kvinnor

**Särskilt inte för de som har varit utsatt för psykisk/fysisk misshandel av sin före detta partner. (Eller? Är det verkligen så?)**

Många kvinnor som har lämnat en våldsam och destruktiv relation hittar olika strategier att återfå sin självkänsla och sitt självförtroende. Val av strategier kan vara medvetet eller omedvetet. Vissa kvinnor har valt kampsport. Vad är det som lockade henne att börja träna kampsport?

I vilken grad har kampsportsutövande påverkat hennes självkänsla och självförtroende?

Är du kvinna, kampsportsutövare och har lämnat en relation med psykisk och/eller fysisk misshandel? Eller känner du någon med dessa kriterier? Vill du dela med dig dina tankar och reflektioner kring kampsportsutövande och din tidigare destruktiva relation? Kom och medverka gärna i intervju för en angelägen och intressant studie!

Syftet med studien är att undersöka och få ökad kunskap om kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och psykisk och/eller fysisk misshandel av sin före detta partner. Studien är en C-uppsats i socialt arbete som en avslutande del av socionomprogrammet på Göteborgs Universitetet.

Dina personuppgifter kommer att hanteras konfidentiellt, vilket innebär att din identitet inte kommer att bli känd för andra än för mig som genomför studien. Du har rätt att utan särskild förklaring låta bli att svara på frågor eller avbryta intervjun. Under intervjun bjuder jag på en fika. Intervjuerna kommer att ske under de två närmaste veckorna.

Intresserad av att berätta om din historia för mig eller få mer information om studien? Kontakta gärna mig så snart som möjligt!

Tel nr: Mail:

Handledare i studien är Jörgen Lundälv, docent i socialt arbete.

Tel nr: Mail:

*Jag som genomför studien heter Madeleine Gyllenram. Jag har själv utövat kampsport i 4 år på Fighter Centre. Vid sidan av studierna arbetar jag extra som socialsekreterare inom socialtjänsten.*

## (BILAGA 2)

### INTERVJUGUIDE

#### Allmänna frågor

- Ålder?
- Sysselsättning? (jobb/skola)
- Vilken kampsport utövar du?
- Hur länge har du utövat det?
- Hur ofta tränar du din kampsport? (tex 3 ggr/vecka)

#### Kampsport

- Varför valde du just din kampsport?
- Vad fick dig att börja träna kampsport?
- Vad var ditt första intryck när du började träna kampsport?
- Ser du någon skillnad hos dig själv när du var nybörjare jämfört idag som en van kampsportsutövare?
- Har kampsportsträning gjort någon skillnad för dig? På vilket sätt?
- På vilket sätt har din självkänsla och ditt självförtroende påverkats?
- Vad för reaktioner fick du när din närmaste omgivning fick veta att du börjat träna kampsport?
- Har du någon gång funderat på att sluta med kampsport?
- Har du någon gång slutat att träna kampsport under perioden? (Tagit en paus från kampsport?)

#### Våld i nära relationer

- Hur länge var du och din partner tillsammans?
- Vad för våld blev du utsatt för i din relation? (psykisk och/eller fysiskt våld)
- När märker du att din partner börjar utöva psykisk/fysisk misshandel mot dig?
- Hur kände du dig när du var tillsammans med din partner?
- Var det någon som visste om hur du hade det i din relation?
- Hur var din självkänsla och ditt självförtroende *innan du träffade din partner?*
- Hur var din självkänsla och ditt självförtroende *när du var tillsammans med din partner?*
- Hur var din självkänsla och ditt självförtroende *när du har lämnat din partner?*
- Vad fick dig att lämna din partner? (Någon vändpunkt?)
- Vad känner du för din partner idag?
- Har kampsport hjälpt dig att gå vidare efter uppbrottet från relationen?
- Vad tänker du om din framtid?
- Skulle kampsport kunna vara något för alla kvinnor som lämnat en våldsamt relation?

## (BILAGA 3)

Välkommen att medverka i en studie om kvinnors upplevelse av kampsport och våld i nära relationer

*Kampsport är inget för vissa kvinnor. Särskilt inte de som har varit utsatt för psykisk/fysisk misshandel av sin före detta partner. Eller? Är det verkligen så?*

Många kvinnor som har lämnat en våldsam och destruktiv relation hittar olika strategier att återfå sin självkänsla och sitt självförtroende. Val av strategier kan vara medvetet eller omedvetet. Vissa kvinnor har valt kampsport. Vad är det som lockade henne att börja träna kampsport? Jag är en student som är intresserad av att undersöka kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och psykisk och/eller fysisk misshandel av sin före detta partner. Studien är en C-uppsats som en avslutande del av socionomprogrammet på Göteborgs Universitetet.

Min målsättning är att intervjua cirka 6 kvinnor. Kvinnor kan vara i olika åldrar, ha olika bakgrund och utövar olika typ av kampsport. Jag vänder mig till kvinnor som vill dela med sig av sina tankar och reflektioner kring kampsportsutövande och psykisk och/eller fysisk misshandel av sin före detta partner.

Intervjun kommer att handla om dina upplevelser av kampsportsutövande och psykisk/fysisk misshandel av din tidigare partner. Identitet, självkänsla och självförtroende är också en del av intervjun. Vissa av de områden som kommer att behandlas kan eventuellt upplevas som lite känsliga att tala om. Du har rätt att utan särskild förklaring låta bli att svara på frågor eller avbryta intervjun.

Personuppgifterna kommer att hanteras konfidentiellt, vilket innebär att din identitet inte kommer att bli känd för andra än för mig som genomför studien. Texten i studien kommer att bearbetas så att alla personrelaterade uppgifter blir avidentifierade. Platsen för intervjun kan vara på Göteborgs Universitetet i Vasastan men vi kan även komma överens om en annan plats. Jag ser gärna att intervjun sker i en lugn miljö. Intervjun beräknas ta ungefär 60 min och jag bjuder på en fika under tiden. Intervjuerna kommer att ske under de närmaste två veckorna.

Den färdiga uppsatsen kommer att läsas av andra studenter och lärare. Den kommer finnas tillgänglig på Internet och du kan självklart få ta en del av den färdiga uppsatsen. Din medverkan i den här studien kommer att leda till ökad kunskap och förståelse om ett angeläget ämne som är begränsat forskat.

*Jag som genomför studien heter Madeleine Gyllenram. Jag har själv utövat kampsport i 4 år på Fighter Centre. Vid sidan av studierna arbetar jag extra som socialsekreterare inom socialtjänsten. Om du har funderingar får du gärna höra av dig till mig!*

Student Madeleine Gyllenram

Tel nr: Mail:

Handledare i studien är Jörgen Lundälv, docent i socialt arbete.

Tel nr: Mail:

## (BILAGA 4)

# Samtyckesavtal

För studie om kvinnors upplevelse av kampsport och våld i nära relationer

Syftet med studien är att undersöka och få ökad kunskap om kvinnors upplevelse av kampsportsutövande och psykisk och/eller fysisk misshandel av sin före detta partner. Studien är en C-uppsats i socialt arbete som en avslutande del av socionomprogrammet på Göteborgs Universitetet. Student i studien är Madeleine Gyllenram och handledare i studien är Jörgen Lundälv, docent i socialt arbete.

Syftet med intervjudeltagarens medverkan är att dela med sig sina tankar och reflektioner kring sin kampsportsutövande och sin tidigare destruktiva relation. Detta sker genom intervju med student Madeleine Gyllenram. Intervjun beräknas ta ungefär 60 min att genomföra. Deltagande är frivilligt och sker på deltagarens villkor i studien.

Allt intervjumaterial såsom muntliga och skriftliga intervjuer och anteckningar kommer enbart att användas för avsett ändamål och kommer inte spridas, användas eller utlånas för andra ändamålen.

Dina personuppgifter kommer att hanteras konfidentiellt, vilket innebär att din identitet inte kommer att bli känd för andra än för student Madeleine Gyllenram som genomför studien. Texten i studien kommer att bearbetas så att alla personrelaterade uppgifter blir avidentifierade. Du har rätt att utan särskild förklaring låta bli att svara på frågor eller avbryta intervjun.

Uppsatsen kommer att publiceras via exempelvis [www.uppsatser.se](http://www.uppsatser.se) samt GUPEA som är en elektronisk databas för uppsatser via Göteborgs Universitetet.

- Du som deltagare har rätt att själv bestämma hur länge och på vilka villkor du vill delta.
- Du som deltagare kommer att vara anonym i uppsatsen.
- Den slutliga studien kommer att betraktas som en offentlig handling.
- Vetenskapsrådets forskningsetiska principer och råd kommer att följas.

Jag har läst igenom och förstått ovanstående text och samtycker härmed.

.....  
Ort och datum

.....  
Ort och datum

.....  
Deltagarens underskrift

.....  
Studentens underskrift

.....  
Deltagarens namnförtydligande

.....  
Studentens namnförtydligande