

Publicerad 2016-08-30 00:31 av Valkyria-Fatale

INTE av alla män - men av män! INTE av alla män - men av män!

"kom igen nu, ryck upp dig"

Jag förväntar mig inget svar, eller att ens bli läst, och troligen är det så att många inte ens vill förstå de obehagliga ämnen som jag ofta belyser i många av mina texter. Jag ses som en "galen" kvinna (hysteria?) och jag ses som en negativ person. Big no no på det! I denna text "babblar" jag helt fritt av mig ord som bebor mitt inre. Och här och nu delar jag med mig av dessa ord till er. Läs och begrunda (ja) , eller ignorera (helst inte).

Jag är i detta nu, och har gjort en helt otrolig utvecklingsresa. Dock anser jag att det är viktigt att beskriva och skildra om psykisk ohälsa, och vad är då bättre än att ta upp ämnen bl.a. från mitt eget liv som exempel. Det är också viktigt att prata om måendet, och om varför och därför. Psykisk ohälsa är en dold sjukdom, dvs den syns inte utanpå. Många människor döljer sin diagnos pga av skamkänslor och tabu kring ämnet. Detta pga människors okunskap, och att en del har en förvrängd bild av människor i psykisk ohälsa.

Många förstår inte vad psykisk ohälsa är, och tror att man hittar på att man är sjuk. Därför är det viktigt att skriva om resan HUR det blev ohälsa. Hur nåthat, våld, kränkningar, diverse trauman etc har påverkat en. Det handlar om livsöden och om känslor. Om traumatiska upplevelser som har satt spår i kropp och själ. Det är inget som försvinner av en kram eller två. Psykisk ohälsa försvinner inte för att du klappar mig på axeln och liksom säger; "kom igen nu, ryck upp dig", "det är väl inte hela världen".

När du säger så, sårar du oss, och genom att du minimerar våra upplevelser och känslor, får du inte oss att må bättre precis. Tvärtom, vårt mående fylls av skamkänslor och då kommer vi att dra oss undan, och en del faller offer för djup depression, med dödlig utgång (suicide attempts). Det är ju givetvis inte personen som sårade oss med orden som hen sa i ett försök att trösta, att det är dennes fel. Svar nej, men genom att du minimerar vår sjukdom, bidrar du till att få oss att må sämre (du är inte orsaken, men dina ord sårar). Att inte bli tagen på allvar och att bli misstrodd, är det sämsta läget för en person med psykisk ohälsa.

Dessutom ska man debattera om kvinnovåldet och övergreppen, som vi kvinnor blir utsatta för, och det är viktigt att ta upp på ytan och att ventileras samt att skildra, om hur vi kvinnor blir behandlade (utsatta) av män. Inte av alla män, men av män.

INTE av alla män - men av män! INTE av alla män - men av män!

Jag tänker inte gräva ner min historia, och glömma bort. Det är min viktigaste personliga utvecklingsresa någonsin. Folk måste medvetandegöras om kvinnors utsatthet. Mitt bagage skall aldrig dö. Jag är en av rösterna som skildrar livet när livet inte riktigt blev som det skulle. Jag är en av språkrören. Det är viktigt att förstå detta. Om jag glömmer bort min livsresa, och dämpar minnen härav, kan vi t.ex. aldrig någonsin få till stånd nya krafttag mot våldet och kvinnors utsatthet, och/eller få till skärpta lagar som berör ämnen där vi

kvinnor blir utsatta. Dessutom; tabun och skamkänslorna kring måendet och diagnosen psykisk ohälsa måste bort!

Om vår historia glöms bort, glömmen också världen bort att "lägga fokus" på oss, och då kommer psykisk ohälsa alltjämnt vara ett tabubelagt sjukdomsbegrepp (som givetvis även män drabbas av), och som vi får skämmas för i ensamhet och i skymundan. Och fler män som utövar våld etc mot kvinnor, kommer att få gå fria. Sluta upp med att ge oss skamkänslor!

Nä, upp till ytan ska det, och världen ska få veta baksidan. Sen om folk kallar det för att älta och att man är negativ, eller att när man skriver texter, att folk inte förstår (generalisering) varför man inte bara släpper allt och lever i peace och nuet, det är inte mitt ansvar att ta hänsyn till. Min historia är viktig. Och jag är i nuet.

Min text vill fokusera på kvinnors ohälsa, och på oss kvinnor som har mött våld och diverse andra trauman, exempelvis våldtäkter, övergrepp, verbal och psykisk misshandel, fysisk misshandel etc, som män har utsatt oss för. Observera: INTE alla män, men av män. Och min önskan är också att vi ska bli betrodda i rättssalarna, och att allt fler av de män som utövar brott mot kvinnor ska få såväl långa som kännbara straff. Vidare har jag även en önskan om att den negativa stämpeln kring psykisk ohälsa ska bort. Det ska inte vara skamfylt och tabubelagt att prata om sin psykiska sjukdom, och diagnosen ska bli lika "erkänd" som ex fysiskt synliga sjukdomar och diagnoser.

Givetvis ömmar mitt hjärta även för övriga människor, som är i psykisk ohälsa pga andra orsaker än våldsrelaterade brott, som exempelvis de som drabbas/drabbats av cancer, eller andra livsavgörande sjukdomar (heter det ens så?). Ni inkluderas också, men min fokus i min text utgår ifrån min egen värld, och var och en är en själv närmast. Jag kan bara tala om trauman som jag själv har erfarenhet av. Våld och övergrepp som jag själv har blivit utsatt för. Jag har begränsad kännedom om känslor som inte är våldsrelaterade, för jag har inte haft cancer eller annan livsavgörande sjukdom/diagnos.

Dock saknar jag varken empati eller har avsaknad av sympati. Alltså, jag hoppas att jag inte blir missuppfattad nu. Ibland har jag en tendens att formulera mig klumpigt...och det är ju inte min avsikt, eller mening, att såra någon eller att minimera övriga diagnoser, med de känslor och traumaeffekter, samt minnesbilder man lever med och i. Min text är i alla fall ett försök att ventileras ämnet, och jag för ett resonemang i texten utifrån hur jag tänker och tycker, med mina erfarenheter därav.

INTE av alla män - men av män! INTE av alla män - men av män!

Läs gärna:

"Inte alla män"

<https://www.poeter.se/Las+Text?textId=1986811>

Bild: Privat (jag)

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Valkyria-Fatale med Poeter.se id #46130 innehar upphovsrätten