



► Sofi Ek gör musik om en destruktiv relation.

# ”Jag klarade mig genom

## ► Norrköping

Sofi Ek har släppt sin fjärde singel, en låt som handlar om egna erfarenheter av en destruktiv relation. Med sin musik vill hon ingjuta hopp och framtidstro.

Under de senaste månaderna har problematiken blivit mer aktuell än någonsin. Spalter fylls dagligen av tragiska öden där mäns våld mot kvinnor är en verklighet. Norrköpingsartisten Sofi Ek har nu släppt sin fjärde singel, F Ö R L Ä T, en svensk poplåt med budskapet om

hur viktigt det är att inte förlora sig själv när man lämnar en relation med våld.

– Om min musik kan hjälpa bara en person så hade det varit fantastiskt och redan nu har jag fått så mycket respons. Jag blir så glad och berörd av det. Musiken var en otroligt viktig del för mig i

steget att klara av att lämna och ta mig igenom min mörka historia, berättar hon när vi sätter oss ner vid lunchbordet.

**Låten** har som de tidigare singlarna den röda tråden av ett förflutet liv som präglats av våld, rädsla, svek och sorg. Texterna innehåller en stor del mörker men Sofi har varit noga med att lyfta fram livets möjligheter.

– Temat är egentligen hur man lyssnar på sin egen röst och tar tillvara på livet. När man blivit fråntagen sitt livsrum så behöver man hitta vägar tillbaka. I mitt fall var det

våld i en nära relation, men det går att relatera till andra sammanhang också. Många har tyvärr hamnat i situationer där man blivit kränkt eller tappat kontrollen.

Det har gått ett antal år sedan Sofi lyckades lämna den destruktiva relationen och när hon blickar tillbaka så finns det en fråga som var extra känslig.

– Det är säkert i all välmening men det hände att människor frågade ”Varför lämnar du bara inte?”.

– ”Bara”? Tyvärr så trycker den frågan på väldigt känsliga knappar eftersom man har så mycket skam redan

och man är van att ta på sig skulden. ”Ja, varför lämnar jag inte?”.

Efter många år av tankar, terapi och behandling så är Sofi mer tydlig i sitt svar.

– Jag lämnade när jag var redo. För jag lämnade ju faktiskt, det är viktigt att lyfta fram det.

**Under relationen** bröts Sofi successivt ner och när det var som värst så visste hon inte vem hon längre var. Hon kunde inte säga vilken mat hon gillade eller vilken musik som gjorde henne lycklig.

– Jag var tvungen att vara stark i mig själv. Hitta tillba-

ka till allt i livet som jag tycker om, ger mig lust och återfinna min kreativitet. Det gav mig styrka.

Genom sin musik vill hon förmedla ett hopp om framtiden för de som kan behöva en hjälpare hand och dessutom hjälpa andra att förstå hur det är att vara i ett destruktivt förhållande.

– Till slut blir man ”hjärntvättad”. Allt som jag idag kan se är sjukt var då en normalitet. Hur ska då någon i min närhet förstå det?

**Tiden efter** att Sofi brutit upp från relationen var svår.

– Min förövare var otroligt