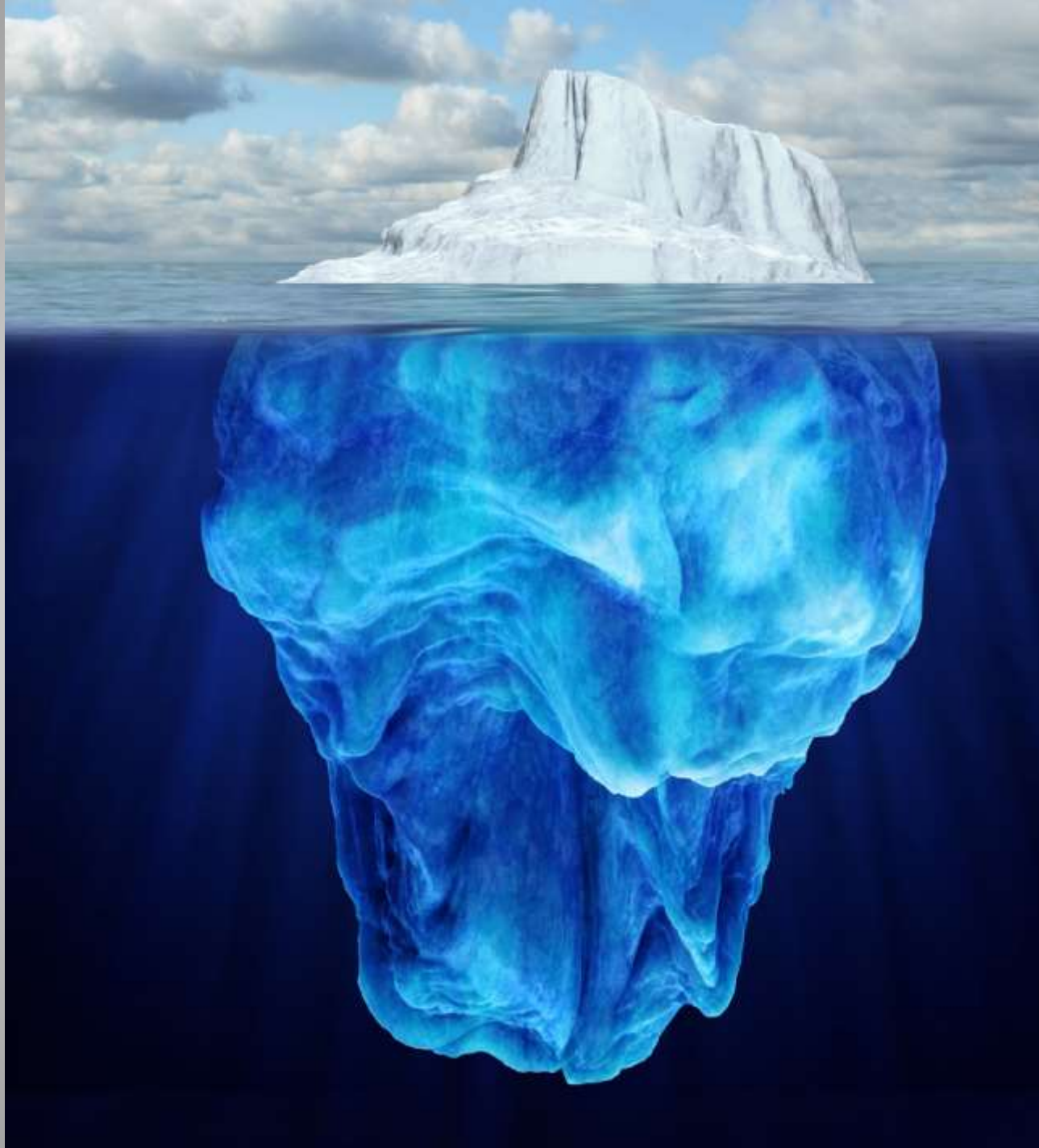


«Vardarbība pret sievieti»

Psihoterapijas speciāliste:
Aiga Abožina

Saldus, 2018.gada 20.aprīlis



«Īsts vīrietis»

- zina, ko grib,
- ir savs noteikts, nepārprotams viedoklis
- uzņemas vadību, nosaka lietas, apdāvina,
- šarmants, apburošs, māk uzrunāt, māk apdāvināt,
- demonstrē savu spēku, varu, pārliecinātību
- tiecas pēc kontroles un varas
- spēcīgs
- Neraud, neizrāda, kad sāp, bet risina
-

«Īsta sieviete»

- Klusa
- Maiga
- Kautrīga
- Mierīga
- Apdomīga
- Paklausīga
- Trausla
- Vāja
- Piedodoša
- Noslēpumaina
- Gatava būt atkarīga
- Mātišķa
- Seksīga, bet ne agresīvi
- Drīkst raudāt, bet ne dusmoties

Vardarbība notiek cikliski

Veselīgas attiecības

Attiecībās valda miers



Rodas spriedze



Tiek meklēti un rasti risinājumi spriedzes novadīšanai



Attiecībās valda miers



Rodas spriedze...

Vardarbīgas attiecības

Attiecībās valda miers



Rodas spriedze



Spriedze tiek uzkrāta, līdz izlādējas. Novērojama kāda no vardarbības izpausmēm



Tiek rasti risinājumi spriedzes novadīšanai: **vardarbība**

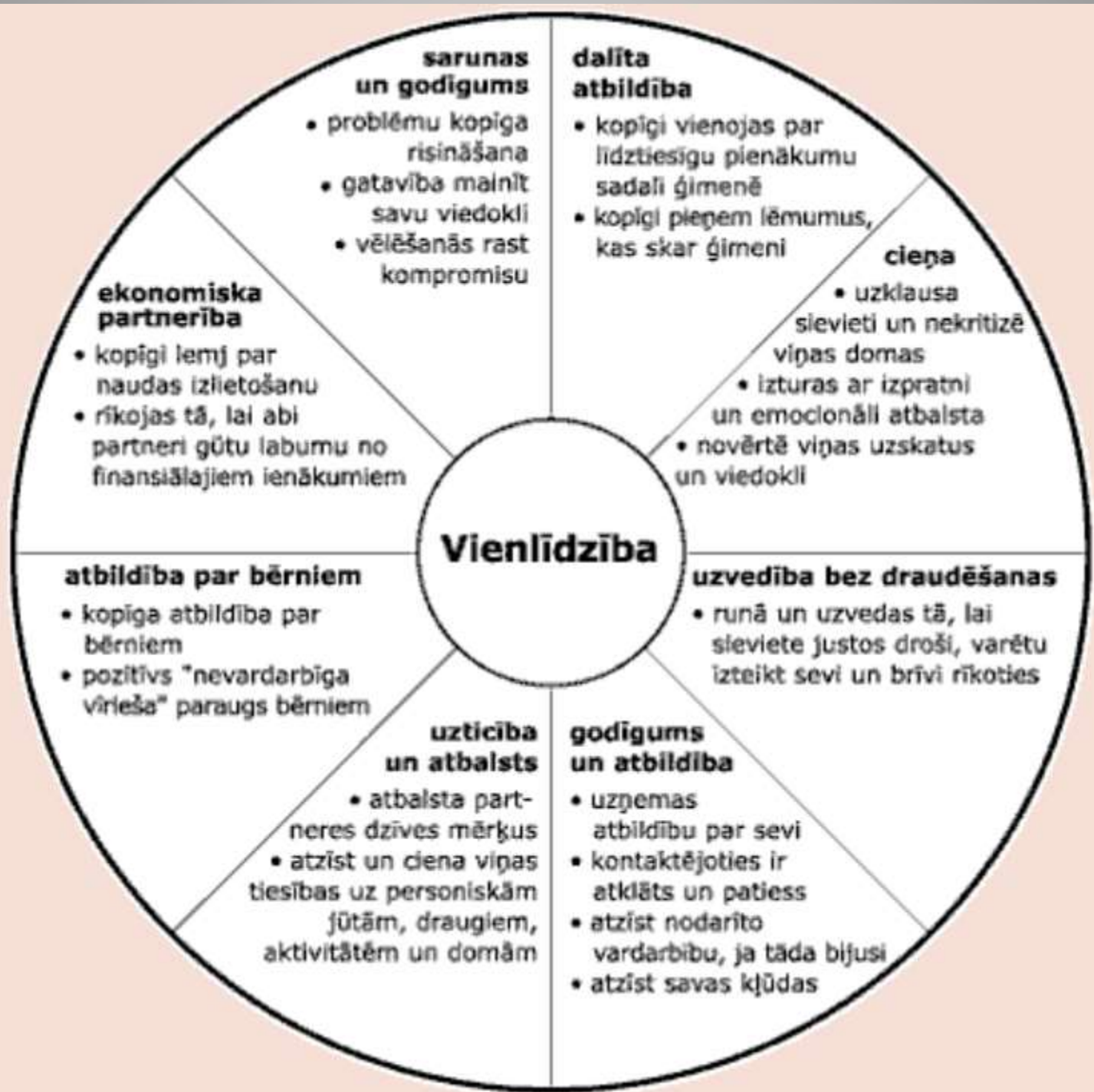


Varmāka atvainojas, vaino upuri: šoks



Attiecībās valda miers: Varmāka izturas tā, it kā vardarbība nebūtu notikusi: medusmēnesis





Pakļaušana un kontrole

izolēšana

- kontrolē, ko viņa dara, ar ko satiekas un runā, ko lasa, kur iet
- nosaka, cik ilgi drīkst uzturēties ārpus mājas
- savu rīcību attaisno ar greizsirdību

draudēšana un piespiešana

- draud viņu pamest vai izdarīt pašnāvību
- piespēž darīt nelikumīgas lietas
- draud un reizēm arī īsteno savus draudus, lai viņai nodarītu pāri

savas vainas mazināšana un noliegšana

- savu nodarījumu uztver kā sīkumu, neuztver nopietni partneres raizes
- noliedz notikušo vardarbību un apgalvo, ka tā ir viņas pašas vaina

ekonomiskā ietekmēšana

- noklusē par ienākumiem un patur tos sev
- cenšas nepieļaut, ka viņa strādā algotu darbu
- kontrolē naudu, liek atskaitīties par tēriņiem
- liek lūgt naudu, izsniedz pabalstu

iebiedēšana

- balda ar skatīenu, rīcību, žestiem
- dauza priekšmetus
- bojā, iznīcina viņas personiskās lietas
- spīdzina dzīvniekus
- draud ar ieroci

bērnu izmantošana

- liek sievietei justies vainīgai par bērnu izdarībām
- draud atņemt bērnus
- bērnu apciemojums ir iegansts, lai varētu sievieti kaut kā pazemot
- izmanto bērnus kā starpniekus attiecību kārtošanā

vīrieša pārkuma uzsvēršana

- uzvedas kā "ķēniņš savā pilī"
- izturas pret sievieti kā pret kalponi
- sadala vīriešu un sieviešu pienākumus
- pieņem visus svarīgākos lēmumus

emocionāla ietekmēšana

- apsauk
- apšaubu viņas prāta spējas
- spēlējas ar viņas jūtām
- pazemo
- liek justies vainīgai
- bieži piemin un stāsta negatīvas lietas

Vardarbības cikls

Vardarbības akts

- Vardarbības aktu reti kad izraisa upura uzvedība, vardarbībai par iemeslu parasti kalpo kāds ārējs faktors vai pāridarītāja iekšējais stāvoklis.
- Gan pāridarītājs, gan upuris secina, ka pāridarītāja dusmas nav kontrolējamas;
- Pāridarītājs sāk ar domu „vajag mazliet viņu pārmācīt” un pārtrauc tad, kad viņam liekas, ka viņa ir pietiekami „savaldīta” un bieži vien atklāj, ka ir nopietni savainojis upuri – „pārcenties”;
- Beidzas ar to, ka pāridarītājs nesaprot, kas noticis;
- Vardarbības upuris pārdzīvo 24-48 stundu ilgu emocionālu sabrukumu, kura pazīmes ir depresivitāte, bezpalīdzības sajūta, apātija; šoks var ilgt līdz pat nedēļai.

Šoks

- Viņš - vai tiešam es to izdarīju, kas notiks tālāk, ja par to kāds uzzinās,
- Viņa - vai tas notiek ar mani, vai viņš, kurš bija tāds un tāds, tagad man to izdarīja.
- Viņš - var mēģināt atvainoties, solīt, ka notikušais nekad neatkārosies, sāk apdāvināt, iežēlināt un rada ilūziju, ka ir gatavs uzņemties atbildību par notikušo, tāpat kļūst atkal uz brīdi tāds, kā attiecību sākumā, jauks, mīļš, šarmants utt.
- Viņa - redzot, ka attiecībās ir atgriezies iepriekšējais mīļotais, bieži notic un pieņem atvainošanos un solījumus un dod „otru iespēju”.

Vardarbības cikls

Medusmēnesis

- Viņš vienlaikus tic, ka ir mazliet „pārmācījis” cietušo un turpmāk tas nekad neuzvedīsies tā, lai izaicinātu viņu lietot fizisku spēku;
- Pāridarītājs atstāj patiesa grēku nožēlotāja iespaidu un spēj notikumā iesaistītos pārlicināt, ka viņa uzvedība mainīsies;
- Notikumā iesaistītie bieži vien notic, ka pāridarītājs nožēlo notikušo un ir gatavs mainīties, ka pie visa vainīga ir darba slodze vai dzeršana, ka pāridarītājam ir nepieciešama cietušā palīdzība;
- Cietušais sāk uzņemt atbildību par jebkuru sodu, ko var saņemt pāridarītājs;
- Ja šo fāzi pieņem abas puses, tad tieši šajā fāzē cietušais pilnībā kļūst par upuri.

Varmāka visticamāk vardarbību nepārtrauks, jo

atrodas izdevīgā dominējošā pozīcijā,
līdz ar to viņam ir daudz grūtāk
apzināties savu uzvedību un tās sekas.

- Ir jāsaprot, ka tas, ko dara ir nepieņemams
- Ir jāiemācās kontrolēt savs dusmas
- Ir jāpārstrādā personīgā vēsture
- Ir jāiemācās jauni stresa pārvarēšanās mehānismi

Saruna ar vīrieti

Vīrietis ir atbildīgs par savu vardarbību un viņam ir jāmaina sava uzvedība

- runā atsevišķi no sievietes
- saki, ka viņam ir jāuzņemas atbildību par savu rīcību
- pasaki skaidri un nepārprotami, ka vardarbība nav pieņemama un likums to aizliedz

Atceries, ka vardarbību veic vīrietis, kas grib to darīt un kas domā, ka viņam ir tiesības uz to.

Sieviete kļūst par upuri, jo

- Baidās (no pārmaiņām, no atriebības, no tā, ka būs sliktāk kā tagad)
- Kaunas (nevienam neko nedrīkst stāstīt)
- ir „pacietīga”
- atsakās pretoties
- attaisno varmāku (viņam bija grūta bērnība; viņš agrāk tāds nebija)
- uzņemas vainu par notikušo (man ir jābūt labākai sievai)
- dod otru iespēju
- ir ekonomiski atkarīga
- nezin, kur meklēt palīdzību

Iemācītā bezpalīdzība

Jo ilgāk cilvēks ir bijis situācijā,
kurā viņš bija bezpalīdzīgs, jo
biežāk viņš būs bezpalīdzīgs
situācijās, kurās **nav**
bezpalīdzīgs

Sieviete var pārstāt būt par upuri, ja

1. atsakās piedod varmākam (5)
2. atsakās uzņemties atbildību un vainu par notikušo (4)
3. pārstāj attaisnot varmāku (3)
4. kļūst spēcīgāka (2)
5. saņem atbalstu (1)

Tikšanās ar cietušo!

Kas var būt traucējoši produktīva kontakta radīšanai?

- Jautājums, kāpēc viņa neiet prom no pāridarītāja;
- Uzstāšana, ka viņai ir jāiet prom no pāridarītāja;
- Izdomāšana cietušās vietā, kādas ir viņas vajadzības;
- Dusmas uz pāridarītāju cietušās klātbūtnē;
- Solīšana, ka izglābsi viņu vai, ka tas būs ātri;
- Cietušās kritizēšana, moralizēšana par viņas vēlmēm;

Praktiskais uzdevums

1. Iepazīties ar gadījumu.
2. Aizpildīt Riska novērtējuma anketu.
3. Uz atsevišķas lapas pierakstīt to, kas nav skaidrs.
4. Pretī noformulēt jautājumus iedomātajiem gadījuma dalībniekiem, lai noskaidrotu nezināmo.