

VARDARBĪBA ĢIMENĒ

NESAMIERINIES AR TO!



Valsts Cilvēktiesību birojs
un
Latvijas Cilvēktiesību un etnisko studiju centrs

SASTĀDĪTĀJAS:

**Kristīna Dzelme
Anhelita Kamenska
Ieva Zaķe**

1996

**Pateicamies "ATELPAS" dalībniecēm
par atbalstu!**

Mani izvaroja vīrs

Viss sākās ar neuzticību. Tās nebija nepamatotas iedomas, kas radušās no zila gaisa un vienmuļās dzīves mājās ar bērnu. Viņa pieskārieni man bija arvien nepatīkamāki. Pateicu - nē. Vienreiz. Otrreiz. Trešajā reizē viņš man iesita... Izšķirāmie, un es kopā ar bērnu pārvācos uz citu istabu. Ieliku jaunu atslēgu. Vīrs daudzjās pie durvim, skandējās. Trokšņošana traucēja kaimiņus un viņš zināja - ielaidīšu. Lai panāktu savu, vīrs draudēja, atņēma naudu, grieza drēbes, sita. Aizsūtīju mazo pie kaimiņiem. Teicu - mums jāaprunājas... Nezinu, kādu baudu viņš guva. Lūdzu tikai vienu - izdari to ātrāk un nepieskaries ar rokām manam augumam... Tā tas notika vairākkārt. Viram baudu sagādāja manis pazemošana. Viņš izmantojot fizisko pārspēku, panāca savu. Ar pretīgu smīnu uz lūpām. (Diena, 16.05.95.)

1. janvārī Mārupē 53 gadus vecais Rīgas 17. bataljona zemessargs Zahars P. ar personisko ieroci - PM tipa ieroci - nāvējoši ievainoja savu civilsievu. (Vakara Ziņas, 03.01.96.)

Vakar Ādažu slimnīcā ar traumu vēderā ievietota 44 gadus vecā Inese D. Par šā nozieguma izdarīšanu policija aizturēja 48 gadus veco cietušās vīru Aivaru D. (Vakara Ziņas, 28.05.96.)

Rīgā, Eksporta ielā strīda laikā vīrs noslepkavojis savu sievu. Sergejs uzbruka Betijai 4. aprīļa naktī. Sieviete no gūtajiem ievainojumiem mirusi. (Vakara Ziņas, 10.04.96.)

Talsu rajona Jaunciema pagastā pusdienas laikā Vilnis S. ar apgrieztu mazkalibra šauteni nošāva savu civilsievu Dzintru D. Pēc tam vīrietis ar to pašu šauteni nošāvēs pats. (Vakara Ziņas, 25.03.96.)

Dzērumā nošāvis savu sievu Malvīni A. (1925) ar medību bisi Aleksandrs A. (1942). Šis gadījums noticis Ludzas rajona Pureņu pagasta Rutuļos. (Diena, 29.05.95.)

Rīgas Ātrā medicīniskā palīdzība ziņo, ka 1996. gada 1. janvārī 1954. gadā dzimušais Viktors sadūra gan savu 24 gadus veco sievu, gan viņas 53 gadus veco māti. Abas sievietes nogādātas slimnīcā. (Rīgas Balss, 08.01.96.)

Uz Rīgas pilsētas klīniskās slimnīcas uzņemšanas nodaļu ātrās palīdzības ārsti atveda 45 gadus veco Ināru, kurai vīrs bija mēģinājis pārgriezt rīkli. Par laimi, naža asmens bija skāris tikai ādas virskārtu, tāpēc mediķi trīs centimetrus garo brūci sašūva 20 minūtēs. Ināra P. tās pašas dienas vakarā atgriezās mājās. (Vakara Ziņas, 14.12.95.)

83 gadus vecā Elizabete M. jau vairākas dienas ārstējas slimnīcā - viņu piekāvis un no mājām Bolderājā, Birzes ielā padzinis 26 gadus vecais mazdēls Eduards N. Bailēs no izrēķināšanās sirmgalve neuzdrošinās ziņot par notikušo policijai. (Vakara Ziņas, 16.08.95.)

SATURS

Ievads	2
Miti un realitāte par vardarbību ģimenē	3
Spēka un kontroles aplis	4
Vardarbības cikls	5
Īpašības, kas raksturīgas vīriešiem, kuri pielieto vardarbību	7
Miti un fakti par paš aizsardzību	8
Vienlīdzības aplis	9
Kā palīdzēt draudzenei, kura cieš no vardarbīgām attiecībām	10
Kā rīkoties vardarbīgas situācijas gadījumā	11
Kur meklēt palīdzību	12
Tu esi pārvarējusi vardarbības sekas, ja tu	12

IEVADS

Pretēji tradicionālajiem apgalvojumiem, sievietes lielākam riskam ir pakļautas tieši mājās, nevis ārpus tās. Sievietēm ir daudz lielākas iespējas ciest no vardarbības, tai skaitā izvarošanas un slepkavības, ko pret viņām vērs viņu vīri, partneri, ģimenes locekļi, draugi un paziņas, nevis ļaunprātīgi svešinieki.

Daudzi cilvēki, pat policisti, tiesneši, prokurori, neuzskata, ka vardarbība starp sievieti un vīrieti, kurus saista partnerattiecības, ir noziegums. Viņi nereti to uzskata par privātu lietu. Daži notikušajā var vainot pašu sievieti, tātad, arī tevi.

Šī brošūra domāta sievietēm, kas cieš no vardarbības ģimenē, kā arī visiem tiem, kam nav vienaldzīgs šo sieviešu liktenis un kas gatavi piedalīties līdztiesīgu partnerattiecību veidošanā. Kaut arī Latvijā statistika par vardarbības upuriem ģimenē netiek oficiāli uzskaitīta, sabiedrisko organizāciju pieredze, kā arī masu informācijas līdzekļi liecina, ka vardarbība pret sievieti ģimenē ir nopietna personas drošības un veselības aizsardzības problēma.

Atceries:

- Tu neesi vienīgā, kas cieš no vardarbības. Vardarbība ģimenē ir izplatīta parādība. Aptuveni 95% vardarbības upuru ģimenē ir sievietes.
- Tu neesi pelnījusi, lai pret tevi izturētos varmācīgi.
 - Tev ir tiesības pieprasīt un saņemt palīdzību.
 - Tev ir tiesības izvēlēties.
 - Tu vai tava rīcība nav pret tevi vērstās varmācības cēlonis.

MĪTI UN REALITĀTE PAR VARDARBĪBU ĢIMENĒ

MĪTS: Virieša māja ir viņa neaizskaramā teritorija. Nevienam nav tiesību iejaukties ģimenes lietās.

REALITĀTE: Vardarbība un piekaušana ir noziegums! Nevienam nav tiesību sist citu cilvēku. Tās ir arī tavas mājas, sievietē! Tev ir tiesības uz dzīvi, kas brīva no bailēm un draudiem tikt fiziski un garīgi sakropļotai.

MĪTS: Sieviete tiek piekauta tāpēc, ka viņa pati izprovocē vīru.

REALITĀTE: Sievītes tiek piekautas dažādu, visbiežāk niecīgu un muļķīgu iemeslu dēļ. Piemēram, tāpēc, ka vakariņas bija atdzisušas; tāpēc, ka televizors bija ieslēgts uz nepareizo kanālu; tāpēc, ka raudāja bērns. Patiesībā vardarbīgi vīrieši vienkārši nevēlas kontrolēt savu vardarbīgo uzvedību. Pat ja vīrietim ir iemesls būt dusmīgam, viņam tik un tā nav tiesību izpaust savas dusmas varmācīgā formā. Tu neesi un nevari būt atbildīga par viņa vardarbīgo uzvedību!

MĪTS: Ja sieviete paliek kopā ar vīru vai draugu pēc tam, kad viņš ir viņu piekāvis - tātad viņai patīk, ka viņu sit.

REALITĀTE: Tikt piekautam ir sāpīgi un nevienam tas nevar patīkt. Ir dažādi iemesli, kāpēc sievietes paliek kopā ar vardarbīgiem vīriešiem. Piemēram, tāpēc, ka viņas baidās no tālākas vardarbības, no draudiem, finansiālām grūtībām pēc aiziešanas no vīra, vai arī viņas ir emocionāli pieķērušās saviem partneriem un tic, ka ģimenei jāpaliek vienotai. Vienlaicīgi jāpiebilst, ka daudzas sievietes tomēr izlemj pamest savu pāridarītāju. Daudzas sievietes arī pūlas meklēt palīdzību, tomēr nesāņem nepieciešamo atbalstu.

FAKTS. Vardarbība ģimenē ir veselības aizsardzības problēma, kuras risināšana prasa no valsts milzīgus līdzekļus.

FAKTS. To ievainojumu ārstēšanai, kuru iemesls ir vardarbība ģimenē, nepieciešamai daudz lielāki līdzekļi nekā ievainojumiem, kas gūti no izvarošanām, nelaimes gadījumiem un vardarbīgām aplaupīšanām kopā ņemot.

FAKTS. Sievītes tiek piekautas neatkarīgi no sociālā, mantiskā stāvokļa un etniskās piederības. Vardarbība pret sievieti notiek neatkarīgi no labklājības vai izglītības līmeņa.

FAKTS. Bērni, kas izaug, redzot vardarbību mājās, sāk uztvert to kā normālu parādību. Viņi sāk ticēt, ka vardarbība ir normāls apkārtējo cilvēku kontrolēšanas veids. Lielākā daļa pieaugušo, kas labošanas iestādēs izcieš sodu par vardarbīgiem noziegumiem, ir uzauguši ģimenēs, kurās notikusi vardarbība.

FAKTS. Statistika liecina, ka daudzās attīstītās pasaules valstīs 70% vīriešu, kas pielieto vardarbību pret sievietēm, paceļ roku arī pret saviem bērniem.

FAKTS. Pētījumi par bērniem, kas cieš no cietsirdīgas attieksmes, liecina, ka gandrīz pusei no šiem bērniem mātes arī cietušas no nežēlības. Tas apstiprina pieņēmumu, ka vardarbība pret sievieti ģimenē veicina nežēlību arī pret bērniem.

FAKTS. Zēni, kuri bijuši liecinieki vardarbībai ģimenē, biežāk nežēlīgi izturas pret savām partnerēm nekā zēni, kuri auguši nevardarbīgās ģimenēs.

SPĒKS UN KONTROLE

IZOLĒŠANA

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

VĪRIEŠU PĀRĀKUMA UZSVĒRŠANA

- izturas pret sievieti kā pret kalponi
- pieņem visus svarīgākos lēmumus
- uzvedas kā «kēniņš savā pilī»
- sadala vīriešu un sieviešu pienākumus

SAVAS VAINAS MAZINĀŠANA UN NOLIEGŠANA

- savu nodarījumu uztver kā sīkumu, neuztver nopietni viņas bažas
- noliedz notikušo vardarbību apgalvo, ka tā ir viņas vaina

EKONOMISKA IETEKMĒŠANA

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

IEBĪDĒŠANA

- baida ar skatienu, rīcību, žestiem
- dažu priekšmetus
- bojā, iznīcina viņas mantas, lietas
- spīdzina dzīvniekus
- draud ar ieroci

EMOCIONĀLA IETEKMĒŠANA

- nospiež ar vārdiem
- liek justies emocionāli slikti
 - apsaukā
- apsauga viņas prāta spējas
 - spēlējas ar viņas jūtām
 - pazemo
- liek viņai justies vainīgai

DRAUDĒŠANA UN PIESPIEŠANA

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

BĒRNU IZMANTOŠANA

- liek sievietei justies vainīgai par bērniem
- izmanto bērnus kā starpniekus
- apciemo bērnus, lai viņu pazemotu
- draud atņemt bērnus

Avots:

DOMESTIC ABUSEINTERVENTION PROJECT
206 WEST FOURTH STREET
DULUTH, MINNESOTA 55806

VARDARBĪBAS CIKLS

Pirmā fāze: SPRIEDZES PIEAUGŠANA

Pāridarītājs arvien biežāk ir gatavs negatīvi reaģēt uz sasprindzinājumu. Epizodes, kurās pielietotā vardarbība ir neliela, pāraug arvien lielāka apjoma vardarbībā, taču abi partneri cenšas mazināt notikumu nozīmi. Sieviete var kļūt mīlošāka vai pakļāvīgāka, vai arī censties negadīties pāridarītājam pa ceļam - atkarībā no tā, kas, viņasprāt, varētu novērst vardarbības pieaugšanu. Nereti, lai saglabātu esošo stāvokli, sieviete secina, ka viņa nedrīkst izrādīt dusmas. Pāridarītāju iedrošina šī pasīvā pakļāvība, un viņš pat necenšas sevi kontrolēt.

Sievietes, kuras laika gaitā tikušas sistas vai piekautas, zina, ka šie sākotnēji sīkie vardarbības incidenti noved pie smagākiem gadījumiem. Neskatoties uz to, viņas nereti secina, ka varbūt pašas izpelnījušās tādu attieksmi un nolemj "vairāk pacensties," cerot, ka viņu uzvedība ietekmēs pāridarītāja uzvedību. Pirmās fāzes sākumā viņas vēl daļēji kontrolē situāciju, tomēr, spriedzei pieaugot, viņas šo kontroli ātri zaudē. Kad pāridarītājs "eksplodē," cietusi bieži vien uzņemas vainu, pārmezdama sev, ka zaudējusi kontroli pār situāciju. Strauji pieaug viņas dusmas, lai gan sieviete pati tās var neatpazīt vai nespēt izrādīt.

Šajā fāzē pāridarītāju var pārņemt bailes par to, ka upuris viņu pametīs. Šīs bailes pastiprina sievietes cenšanās no viņa izvairīties, cerībā neizraisīt iespējamo eksploziju. Viņš kļūst aizvien egoistiskāks, greisirdīgāks un cenšas sievieti iebiedēt. Tā kā gan pāridarītājs, gan cietusi pirmās fāzes laikā izjut pieaugošu spriedzi, abiem kļūst arvien grūtāk tikt ar to galā. Abas puses kļūst arvien nervozākas.

Biezāki kļūst gadījumi, kad tiek pielietota mazāka apjoma vardarbība. Pāridarītāja uzvedība kļūst aizvien nospiedošāka un brutālāka. Cietusi sieviete vairs nespēj atjaunot līdzsvaru, kas tai izdevās sākmposmā. Nepārtraukta stresa nogurdināta, viņa cenšas vēl vairāk ieiet sevi. Pāridarītājs meklē sievietē pazīmes, kas liecinātu par dusmām, jūtot tās pat tad, kad viņa tās mēģina noliegt. Katrs viņas spertais solis tiek iztulkots nepareizi. Viņš nepārtraukti viņu novēro, neļaujot tai ne brīdi palīkt vienai. Spriedze abu starpā kļūst neciešama. Kaut kad pirmās fāzes beigās process vairs netiek kontrolēts. Sasniedzot brīdi, kad vardarbība jau ir neizbēgama, pāris ātri vien nonāk pie otrās fāzes, kad notiek pats vardarbības akts.

Otrā fāze: VARDARBĪBAS AKTS

Otrā fāze ir nekontrolēta pirmās fāzes laikā uzkrātās spriedzes izlādēšanās. Kontroles trūkums un vardarbības akta postošais efekts atšķir to no pirmās fāzes laikā notikušajiem mazāka mēroga fiziskiem pārinodarījumiem. Otrā fāze ir visisākā, tā parasti ilgst no dažām minūtēm līdz vairākām stundām. Šīs fāzes laikā gan pāridarītājs, gan upuris secina, ka pāridarītāja dusmas nav kontrolējamas. Lai arī pāridarītājs var to visu uzsākt ar domu "mazliet viņu pārmācīt" un apstājas tad, kad sieviete viņam šķiet pietiekami "savaldīta," viņš bieži vien atklāj, ka ir nopietni savainojis savu upuri. Viss beidzas ar to, ka vīrietis nesaprot, kā tas noticis. Otrajā fāzē notikušo vardarbības aktu reti kad izraisa upura uzvedība, vardarbībai par iemeslu parasti kalpo kāds ārējs faktors vai pāridarītāja iekšējais stāvoklis.

Kad vardarbības akts ir beidzies, tam parasti seko sākotnējais šoks, neticība un notikumu noliegšana. Gan pāridarītājs, gan upuris meklē attaisnojumu notikušajam vardarbības aktam. Daudzu vardarbības upuru reakcija ir līdzīga autokatastrofu upuru sajūtām. Pēdējie pēc katastrofas pārdzīvo 24 - 48 stundu ilgu emocionālu sabrukumu, kura pazīmes ir: depresija, bezpalīdzības sajūta un apātija. Līdzīgi jūtas piekautas sievietes, un bieži vien meklē palīdzību tikai 24 - 48 stundas pēc notikušā vardarbības akta.

"Es neticēju savām acīm, ka tas patiesām notiek. Nākošajā rītā man bija zila acs, bet sejas viena puse - savainota. Viņš uz mani paskatījās un noteica: "Es neatceros, ka būtu tev kaut ko tādu nodarījis." Darbā kolēģiem teicu, ka cietu nelielā satiksmes negadījumā un atsitos ar seju pret automašīnas stūri."

Trešā fāze: MEDUSMĒNESIS, MIERS UN «APLIDOŠANA»

Ja otrajai fāzei raksturīga brutalitāte, tad trešajā fāzē notiek pretējais: pāridarītājs ir ārkārtīgi mīlošs, labs un viņa uzvedība liecina par "vainas apzināšanos." Viņš saprot, ka ir gājis pārāk tālu un cenšas upurim pielabināties. Šo fāzi labprāt pieņem abas puses, taču tieši šajā fāzē noslēdzas sievietes viktimizācija (sieviete pilnībā kļūst par upuri).

Šajā fāzē pāridarītājs nepārtraukti cenšas izrādīt savu mīlestību. Viņš parasti jūtas vainīgs par iepriekšējā fāzē nodarīto. Viņš atvainojas, sola, ka nekas tamlīdzīgs nekad neatkārtosies un lūdz viņai piedošanu. Virietis atgādina bērnu, kurš pieķerts pie sadauzītas ievārijuma burkas. Pāridarītājs pilnībā tic, ka viņš vairs nekad nepacels roku pret sievieti, kuru viņš mīl un, ka no šā brīža viņš spēs sevi kontrolēt. Viņš vienlaicīgi tic, ka ir savu partneri mazliet "pārmācījis" un ka viņa turpmāk nekad neuzvedīsies tā, lai izaicinātu viņu lietot fizisku spēku. Virietis atstāj patiesa grēku nožēlotāja iespaidu un spēj notikumā iesaistītos pārliecināt, ka viņa uzvedība mainīsies.

Pāridarītājs uzsāk plašu un aktīvu darbību, lai saņemtu cietusās piedošanu un novērstu viņas iespējamo aiziešanu no viņa. Trešajā fāzē pāridarītājs bieži vien "apber" upuri ar dāvanām - ziediem, saldumiem, rotaslietām, saimniecības priekšmetiem, utml. - un mēģina izlūgties viņas piedošanu ar romantiskiem žestiem. Viņš šajā kampaņā var iesaistīt arī citus cilvēkus - ģimeni, draugus - lai pārliecinātu sievieti, ka attiecību izbeigšana nav pareiza izeja. Notikumā iesaistītie bieži vien notic tam, ka virietis nožēlo notikušo un ir gatavs mainīties, ka pie visa vainīga milzīgā darba slodze vai dzeršana, ka bērniem vajadzīgs tēvs, ka pāridarītājam nepieciešama upura palīdzība - un upuris sāk uzņemties atbildību par jebkuru sodu, ko vajadzētu saņemt pāridarītājam. Sieviete sevi saskata to vienīgo, kurai jāatbalsta viņas virietis, kamēr viņš saņems sev tik ļoti nepieciešamo palīdzību. Patiesībā ir gandrīz nereāli cerēt uz to, ka tik ilgi, kamēr upuris paliks kopā ar pāridarītāju, viņš būs gatavs meklēt profesionālu palīdzību, lai mainītu savu vardarbīgo uzvedību. Vairumā gadījumu pāridarītājs meklēs palīdzību tikai tad, kad upuris būs viņu atstājis, un viņš pats uzskatīs, ka griešanās pēc psiholoģiskas palīdzības varētu pārliecināt upuri atgriezties.

Pieķautā sieviete vēlas noticēt tam, ka viņai vairs nekad nenāksies ciest no vardarbības. Pāridarītāja mīlošā, saprātīgā uzvedība trešās fāzes laikā apstiprina viņas ticību tam, ka partneris patiešām spēj mainīties uz labo pusi. Šīs fāzes laikā upuris redz daļu no sava sapņa par brīnišķīgu, romantisku un patiesu mīlestību. Cietusi pati izvēlas noticēt tam, ka uzvedība, ko viņa redz trešās fāzes laikā, liecina par viņas vīra vai partnera patieso dabu.

Viņa izvēlas noticēt tam, ka viņas virietim, protams, vairāk raksturīga mīloša nevis vardarbīga uzvedība. Šajā laikā sieviete var ievērot arī vīrieša neaizsargātību un vājumu. Ja tikai viņam izdosies saņemt palīdzību, viņš būs mīļš un labs visu laiku. Sieviete redz sevi kā tiltu uz vīrieša emocionālo stabilitāti.

Tā kā trešajā fāzē novērojamas visas laulības vai kopdzīves skaistās un vēlamās puses, šajā fāzē upurim jau ir grūti pieņemt lēmumu meklēt juridisku aizsardzību vai izbeigt attiecības. Šajā fāzē sievietei no visām pusēm tiek sniegta palīdzība. Ja viņa šaubās, aiziet no vīrieša vai nē, viņu parasti attur trešās fāzes laikā piedzīvotā mīlošā attieksme, nevis stimulē to darīt pirmās un otrās fāzes pārinodarījums. Ja sieviete jau vairākkārt piedzīvojuši šādus vardarbības ciklus, viņa nereti zemapziņā ir pārliecināta, ka upurē pašas emocionālo un fizisko labklājību īsam mīlestības uzplūdu mirklī trešās fāzes laikā. Šī apzināšanās mazina viņas pašapziņu un liek kaunēties un ienīst pašai sevi.

Ir grūti precīzi noteikt trešās fāzes ilgumu. Daudzas sievietes atzīst, ka pirms viņas apjauš trešās fāzes beigas, jau ir novērojami pirmajai fāzei raksturīgi incidenti. Atsevišķos gadījumos trešā fāze ilgst tikai īsu mirkli. Pēdējo gadu pētījumi liecina, ka daudzu partneru attiecībās, kas balstās uz ilgstošu vardarbību, trešā fāze pilnīgi izzūd.

ĪPAŠĪBAS, KAS RAKSTURĪGAS VĪRIEŠIEM, KURI PIELIETO VARDARBĪBU

- Parasti viņiem piemīt zems pašapziņas līmenis.
- Viņi tic visiem mītiem par attiecībām, kas balstās uz vardarbību.
- Svēti tic vīrieša pārākumam pār sievieti un vīrieša lomai ģimenē tās tradicionālajā izpratnē.
- Pastāv liela varbūtība, ka viņi nāk no ģimenes, kurā bijusi liecinieki tēva vai mātes drauga vardarbībai pret māti un/vai arī paši tikusi sisti.
- Vāji kontrolē savas tieksmes.
- Ir iemācījušies izpaust visas emocijas dusmu veidā.
- Mēģina mazināt savas vardarbīgās uzvedības nopietnību gan savās, gan citu acīs. Tendence mazināt savas uzvedības nopietnību ir drīzāk seviis noliegšanas veids, nevis melošana.
- Saista savus panākumus un neveiksmes ar ārējiem faktoriem. Vardarbību no savas puses viņi gandrīz vienmēr pamato ar savaldības trūkumu. Sievietes sīšanu attaisno, noveļot vainu uz pašu sievieti, alkoholu, saviem vecākiem, darbu vai kādu citu ārēju faktoru.
- Bieži runā par atsvešinātību un vientulību, bet tā ir paša radīta. Viņi neuzticas citiem un izvairās runāt par sevi. Viņi reti kad meklē palīdzību vai pārrunā personiskas problēmas ar citiem.
- Viņi jūt un izrāda atkarību, bet vienlaicīgi arī īpašniecisku tieksmi pār upuri. Pāridarītāja attiecībās ar upuri bieži vien raksturīga pilnīga atkarība no upura, ko pats vīrietis izskaidro kā mīlestību.
- Liela atkarības sajūta izraisa vīrieti bailes par iespēju sievieti zaudēt.
- Izjūt lielu nepieciešamību kontrolēt un dominēt pār cilvēkiem un notiekošo. Kontroles jēdziens viņiem reti saistās ar paškontroli. Saskaroties ar sajūtām, ko viņi izskaidro kā kontroles (savaldības) zaudēšanu, viņi bieži censas atgūt "pašapziņu," dominējot pār citiem ar agresijas un vardarbības palīdzību.

No izlasītā tu, iespējams, secināsi, ka tev un tavam pāridarītājam ir vairākas kopīgas īpašības:

- zema pašapziņa
- ticība izplatītiem mītiem par attiecībām, kas balstās uz vardarbību
- ticība tradicionālajām vīriešu un sieviešu lomām
- ārkārtēja emocionāla atkarība
- esi bijusi lieciniece tam, kā tavai mātei darījies pāri partneris vai tavš tēvs un, būdama bērns, pati esi tikusi sista.

Atbrīvošanās no vardarbības attiecībās ar vīru vai draugu būs iespējama tikai tad, ja tu pati sevi augstāk vērtēsi un sapratīsi, ka tev ir tiesības tikt pasargātai no vīrieša vardarbības. Vainas apziņa, kauns un seviis nopēlsana var tevi traucēt meklēt palīdzību, lai izbeigtu vardarbīgas attiecības. Katrs no mums ir daļēji atkarīgs no tuviem un nozīmīgiem cilvēkiem - ģimenes locekļiem, draugiem, kolēģiem, - tomēr pārmērīga emocionāla atkarība ir neveselīga parādība un vardarbīgās attiecībās tā var darboties kā slazds.

Centieni izprast pāridarītāja uzvedību negarantē to, ka šī uzvedība mainīsies, taču tas vienlaicīgi nenozīmē arī to, ka tev būtu pasīvi jāpieņem vardarbība attiecībās vienīgi tāpēc, ka tavam vīram vai draugam ir "problēmas."

MĪTI UN FAKTI PAR PAŠAIZSARDZĪBU

MĪTS:

Sievietes nespēj sevi aizsargāt.

FAKTS:

Sievietes spēj sevi aizsargāt un to arī dara, tikai mēs par to reti uzzinām. Biežāk uzzinām par nežēlīgu izvarošanu vai piekaušanu, nekā par sievietes pretošanos un izglābšanos. Paradoksāli, bet parasti pirmais jautājums, ko uzdod cietušajai, ir: "Kāpēc tu nemēģināji turēties pretī, ja tev uzbruka?" Tāpēc tava pretošanās vislabāk liecinās par to, ka pret tevi tika lietots spēks.

MĪTS:

Ja es turēšos pretī, tad pret mani izturēsies nežēlīgāk. Tā es tikai vēl vairāk saniknošu uzbrucēju.

FAKTS:

Uzbrucēji ir agresīvi un vardarbīgi pret sievieti neatkarīgi no tā, ko viņa dara vai kas viņa ir. Sievietes, kuras nepretojas, lūdzas vai raud, daudz biežāk tiek pakļautas izvarošanai un piekaušanai. Pretēji tam, lai iežēlotos par savu upuri, uzbrucējs pret pasivām sievietēm izjūt vēl lielāku naidu.

MĪTS:

Lai apgūtu paš aizsardzības paņēmienus, ir jāmācās gadiem ilgi.

FAKTS:

Gadiem ilga mācīšanās nav nepieciešama. Paš aizsardzība un cīņas mākslas nav viens un tas pats. Paš aizsardzība balstās uz skaidru, loģisku domāšanu un dziem paņēmieniem, kas noder konkrētā reālā uzbrukuma situācijā. Ikviens no mums var iemācīties sevi aizsargāt.

MĪTS:

Ja es nepievērsīšu viņam uzmanību, viņš mani liks mierā.

FAKTS:

Nekad nepagriez muguru uzbrucējam pat, ja viņš tikai ar tevi runā. Visbiežāk fiziskie uzbrukumi seko vārdiskiem uzbrukumiem - tā uzbrucējs pārbauda tavu pacietību. Pasīva reakcija var likt domāt, ka tu necinies pretī. Esi droša jau no paša sākuma, un viņš tevi drīzāk liks mierā. Bez tam, ja tu pati viņam nepateiksi, ka negribi ciest pāridarījumus, kā gan lai viņš to uzzina un saprot?

MĪTS:

Visi vīrieši tik un tā ir spēcīgāki par sievietēm, tādēļ nav jēgas pretoties.

FAKTS:

Cilvēka individuālais spēks nav atkarīgs no tā, vai viņš ir vīrietis vai sieviete. Bez tam, pētījumi liecina, ka, piemēram, kājas un gurni sievietēm ir daudz spēcīgāki nekā vīriešiem, tādēļ sievietes spēriens ir stiprāks. Paš aizsardzībai tev jāielāgo viņa vājas puses, nevis stiprās. Vīrietis arī ir pārliecināts, ka var uzbrukt sievietei, jo viņa ir vājāka un necinies pretī. Šis uzskats ir tev izdevīgs, jo tava paš aizsargāšanās viņam būs negaidīta.

VIENLĪDZĪBA

SARUNAS UN GODĪGUMS

- problēmu kopīga risināšana
- gatavība mainīt savu viedokli
- vēlēšanās rast kompromisu

UZVEDĪBA BEZ DRAUDĒŠANAS

- runā un uzvedas tā, lai sievietē justos droši, varētu izteikt sevi un brīvi rīkoties.

EKONOMISKA PARTNERĪBA

- kopīgi lemj par naudas izlietošanu
- rīkojas tā, lai abi partneri gūtu labumu no finansiālajiem ieņēmumiem

CIENA

- uzklausa sievieti un nekritizē viņas domas
- izturas ar izpratni un emocionāli atbalsta
- novērtē viņas uzskatus, viedokli

DALĪTA ATBILDĪBA

- kopīgi vienojas par līdztiesīgu pienākumu sadali ģimenē
- kopīgi pieņem lēmumus, kas skar ģimeni

UZTICĪBA UN ATBALSTS

- atbalsta viņas dzīves mērķus
- atzīst un ciena viņas tiesības uz personīgām jūtām, draugiem, aktivitātēm un domām

ATBILDĪBA PAR BĒRNIEM

- kopīga atbildība par bērniem
- pozitīvs «nevadarbīga vīriņa» paraugs bērniem

GODĪGUMS un ATBILDĪBA

- uzņemas atbildību par sevi
- atzīst vadarbību, ja tāda ir bijusi
- atzīst savas kļūdas
- kontaktējoties ir atklāts un paties

KĀ PALĪDZĒT DRAUDZENEI, KURA GIEŠ NO VARDARBĪGĀM ATTIECĪBĀM

- 1) Uzklausi viņu. Centies iedziļināties un saprast visu, ko viņa tev saka. Sniedz viņai nedalītu uzmanību. Liec viņai saprast, ka esi dzirdējusi visu, ko viņa stāstīja. Pieliec visas pūles, lai saprastu viņas domas, jūtas un pārdzīvojumus, ja reiz viņa izlēmusi uzticēties tev.
- 2) Tici viņai.
Tici viņas stāstītajam.
Apzinies, ka atklātība no viņas prasa daudz spēka un drosmes.
- 3) Piešķir nozīmi viņas sajūtām un spēkam.
Iztāstot tev par notikušo, viņa ir spējusi izšķirīgu soli, lai pieliktu punktu vardarbībai attiecībās. Ir svarīgi, lai tu piešķirtu lielu nozīmi gan sajūtām, ko viņa atklāj, gan viņas spēkam, kas bija nepieciešams, lai izlemtu tev to visu izstāstīt. Tu, piemēram, vari teikt:
"Tas ir labi, ka tu man to izstāstīji."
- 4) Palīdzi viņai izstrādāt drošības plānu.
Ir svarīgi ar viņu runāt par fizisko drošību. Šo sarunu var iesākt, piemēram, ar vārdiem: "Es esmu noraizējies par tavu drošību. Varbūt padomāsim, ko varētu darīt, lai tu netiktu apdraudēta."
- 5) Palīdzi viņai saprast, ka vardarbība nav viņas vaina.
Dažādu iemeslu dēļ viņa var justies vainīga par to, ka tiek piekauta. Kultūras aizspriedumi uzspiež sievietēm šādus mītus: 1) no sievietes ir atkarīgs, vai attiecības ir veiksmīgas vai nē; 2) sievietes uzdevums ir padarīt vīrieti laimīgu; 3) sieviete var mainīt vīrieša uzvedību; 4) tā ir sievietes vaina, ja partneris viņu piekauj.
- 6) Atbalsti viņas tiesības kontrolēt savu dzīvi.
Dažreiz mēs domājam, ka zinām, kas mūsu draugiem noderētu vislabāk. Negeri, ka viņa klausīs visiem taviem padomiem. Atceries, ka vienīgi viņa var pieņemt lēmumus par savu dzīvi.
Piemēram, tu varētu viņai pateikt:
"Es zinu, ka tev viss jāizlemj pašai. Vienalga, ko tu izlemsi, es tevi atbalstīšu."
- 7) Palīdzi atrast nepieciešamo informāciju.
Iesaki piezvanīt policijai. Piedāvā piezvanīt, ja viņa nejūtas droša to darīt pati.
- 8) Aizstāvi viņas tiesības uz konfidencialitāti.
Novērtē atzinīgi viņas izvēli tieši tev izstāstīt par notikušo.
Respektē viņas tiesības runāt arī ar citiem.
Tev pašai nav tiesību par dzirdēto stāstīt citiem.

KĀ RĪKOTIES VARDARBĪGAS SITUĀCIJAS GADĪJUMĀ

1) Izsauc policiju!

Policijas pienākums ir sastādīt aktu par notikušo. Šis dokuments vēlāk tiesā apliecinās, ka pret tevi ir tikusi izmantota vardarbība. Tev šis dokuments ir nepieciešams. Tu vari rakstīt arī iesniegumu policijā, bet tam ir mazāks spēks - tas var uz ilgu laiku iegulties policijas plauktos. Noderīgāks būs pēc konkrēta gadījuma sastādīts akts. Ja policija nesastāda aktu par pret tevi pielietoto vardarbību, tev ir tiesības sūdzēties par šiem policistiem Tieslietu ministram. Pieraksti policistu vārdus un viņu telefona numurus.

2) Dodies uz tuvāko medicīnas iestādi, lai tiktu izdarīta ekspertīze par iegūtajām traumām.

Šī ekspertīze būs vēl viens ļoti nozīmīgs dokuments, kas tev būs vajadzīgs tiesā, lai pierādītu, ka pret tevi ir pielietota vardarbība. Dodies uz medicīnas iestādi pēc iespējas ātrāk pēc notikušā.

3) Sameklē advokātu.

To atrast tev palīdzēs jebkurā juridisko pakalpojumu birojā. Palīdzību var sniegt arī sieviešu organizācija "Femina" vai Sociāldemokrātiskā Sieviešu organizācija (telefonus meklē nodaļā **KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU**)

Ja tu esi pensionāre, bezdarbiece, invalīde, tev ir tiesības pretendēt uz atbrīvošanu no maksas par advokāta pakalpojumiem. Tev ir nepieciešama izziņa no tavas pašvaldības par to, ka esi mazturīga. Kopā ar šo izziņu iesniedz arī pensionāres apliecinājumu vai citus savu mazturīgās statusu apliecinājošus dokumentus. Jautājumu par bezmaksas advokāta pakalpojumiem izlemj Latvijas Zvērināto advokātu padome. Padome atrodas Augstākās tiesas ēkā.

Tās adrese ir: Rīga, Brīvības iela 34, 101. kab., tālr. 7-283358. Jāpiebilst gan, ka šī palīdzība tiek sniegta tikai atsevišķos gadījumos.

4) Tiesā par novērotājiem(-ām) uzaicini cilvēktiesību vai sieviešu organizāciju pārstāvjus(-es).

Mēģini padarīt savas lietas izskatīšanu sabiedrībai zināmu. Kā liecina pieredze, sievietei tiesā palīdz nevalstisko organizāciju vai Valsts Cilvēktiesību biroja pārstāvju klātbūtne. Arī preses klātbūtne var būt tev noderīga.

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU

Rīgā par vardarbību ģimenē var ziņot Pašvaldības policijai.

Pašvaldības policiju var izsaukt:

**Latgales priekšpilsētā - 275151
Vidzemes priekšpilsētā - 552382
Ziemeļu rajonā - 332062
Centra rajonā - 275559
Kurzemes rajonā - 411230, 459372
Zemgales priekšpilsētā - 611758.**

Ātro medicīnisko palīdzību var izsaukt pa telefonu 03 visā Latvijā.

Narkoloģiskās palīdzības uzticības telefons ir 391307.

Uzticības tālrunis alkoholiķiem (sniedz medicīnisko palīdzību): 520323.

Neatliekamā psiholoģiskā palīdzība: 393939.

Valsts Cilvēktiesību birojā tevi konsultēs par tavām tiesībām un iespējām meklēt palīdzību: 7287210.

Sieviešu organizācijas, kas var tev palīdzēt:

Psihologa un jurista palīdzību var meklēt Latvijas Sociāldemokrātiskajā sieviešu organizācijā, tālr.: 276588.

Juridisko palīdzību sniegs sieviešu organizācija "Femina," tālr.: 250263 (Tatjana Skaramanga).

Psiholoģiskās palīdzības centrs, tālr.: 414623, 414667

TU ESI PĀRVARĒJUSI VARDARBĪBAS SEKAS, JA TU ...

- pārtrauc vainot sevi par vardarbību un pāridarījumiem jūsu attiecībās.
- atsakies uzņemties atbildību par sava partnera varmācīgo uzvedību.
- sāc saprast, ka, lai pienācīgi rūpētos par ģimeni, tev vispirms pienācīgi jā rūpējas par sevi pašu.
- atzīsti, ka tev ir tiesības uz jūtām un domām, un ka tās ir pelnījušas pienācīgu uzmanību.
- vari atļauties kļūdīties un apzināties, ka, lai tu tiktu milēta, tev nav jābūt ideālai.
- sāc pienācīgi novērtēt sevi un savas spējas funkcionēt kā pieaugušai sievietei.
- sāc pieņemt un tikt galā ar reālo, nevis pieķeries tam, kas varētu būt bijis.
- atzīsti savas tiesības uz pastāvēšanu.
- vairs neļauj darīt sev pāri.
- pieliec tikpat lielas pūles un laiku, veidojot veselīgas attiecības ar sevi kā ar citiem.



**Valsts Cilvēktiesību birojs
un
Latvijas Cilvēktiesību un etnisko studiju centrs**

