



Biedrība Resursu centrs sievietēm „MARTA” projekta „Atbalsts ģimenes vardarbībā cietušām sievietēm, veidojot integrētu apmācību, konsultāciju un palīdzības modeli/WOMPOWER” ietvaros

Vardarbības upura portrets. Problēmās un izaicinājumi atbalsta nodrošināšanai

Nikola Dzina

Klīniskā psiholoģe

LPB sertificēta psihoterapeite

Supervizore

nikoladzina@gmail.com, 29133616



«īsts vīrietis»

- o šarmants, apburošs, māk uzrunāt, māk apdāvināt,
- o zina, ko grib
- o demonstrēt savu spēku, varu, pārliecinātību
- o ir savs noteikts nepārprotams viedoklis
- o apdāvina,
- o uzņemas vadību, sakārto un nosaka lietas
- o tiekšanās pēc kontroles un varas
- o tradicionālā izpratne par sievietes un vīrieša lomu ģimenē
- o vairāku paaudžu vardarbības vēsture
- o nespēja sociāli vēlamā veidā izpaust savas dusmas

Kad romantiskais attiecību posms neizbēgami beidzas

- o viņš kļūst aizvien vairāk aizkaitināts, neapmierināts, kontrolējošs, parādās izteikta greizsirdība, viņš sāk „spēlēties” ar jūtām, vainot, kaunināt, apšaubīt prāta spējas, iznīcināt personiskās mantas, vienpersoniski pieņemt svarīgos lēmumus.
- o Kontrolei tiek pakļaut viss, ko otrs dara, lasa, kur iet, ar ko satiekas. Tiek izteikti pārmetumi partnerei par to, ko un kā viņa dara, kā izskatās, ko saprot un domā, un kopumā tiek uzspiest uzstādījums, ka Tev jābūt perfektai, citādi es esmu nelaimīgs.
- o Ja sieviete nemainās, vai mainās nepietiekami, tad var tikt izteikti visdažādākie draudi, kā piemēram, izmest uz ielas, sabojāt karjeru, atņemt bērnus, iznīcināt mājdzīvniekus, izdarīt pašnāvību vai pat nogalināt.
- o Nespēja pieņemt, ka otrs var būt atšķirīgs, var gribēt, ticēt, dzīvot savādāk bieži noved pie vardarbības akta
- o Ilgstoša spriedze pāriet, dusmas ir izlādētas.

Šoks

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

Medusmēnesis !

Bet agri vai vēlu spriedze attiecībās
atgriežas un viss notiek no jauna.

Sieviete kļūst par upuri, jo

- o ir „pacietīga”
- o uzņemas vainu par notikušo
- o dod otru iespēju
- o ir atkarīga no attiecībām
- o atsakās pretoties
- o nezina, kur meklēt palīdzību
- o nevienam neko nedrīkst stāstīt
- o viņš agrāk tāds nebija
- o viņam bija grūta bērnība
- o man ir jābūt labākai sievai

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

- o atsakās piedod varmākam
- o atsakās uzņemties atbildību un vainu par notikušo
- o pārstāj attaisnot varmāku
- o kļūst spēcīgāka
- o saņem atbalstu saņem

Varmāka visticamāk vardarbību nepārtrauks, jo

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

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

Būt nenormālam
nenormālā situācijā ir
normāli!

Grūtības atbalsta sistēmā

- o sieviete ir vientuļa
- o tic, ka varmāka uzvarēs
- o valsts institūciju darbinieki nesimpatizē upurim.
- o nav kur iet, dzīvot
- o nav naudas
- o bailes
- o cerība, ka varmāka var mainīties
- o varmākas manipulācijas

Jaunās dzīves sākums

- o jāsāk jaunā dzīve,
- o jāiekārtojas jaunā
- o jāiestājas skolā vai mācībuursos
- o jāsāk jaunās darba gaitas
- o jāatrod hobiji,
- o jāveido attiecības,
- o jādzīvo laimīgi un veselīgi
- o Pastāvīga un droša atbalstu sistēma

Paldies par uzmanību!



marta
RESURSU CENTRS SIEVIETĒM