

„Īstenot savu likteni ir cilvēka vienīgais, patiesais uzdevums. Viss kalpo vienam...ja tu kaut ko vēlies, visa pasaule slepus sadodas rokās, lai tev palīdzētu” - tā Pauls Koelju. Pavasarī „sadevās rokās” Aizkraukles novada dome (V.Plūmes un I.Gailes personās), laikraksta „Staburags” redakcija (S.Piļķas atbalsts), s/o „Psiholoģiskās palīdzības centrs” Aizkraukles rajonā un pateicoties tam pirmo reizi mūsu rajonā uzsāka darbu atbalsta grupa sievietēm, kuras dzīvo vardarbīgā situācijā.

Kāpēc sievietēm? Jau kultūrvēsturiski sievietei tiek ierādīta vieta – gaidi, pacieties, ciet, jo tā ir tava misija. No tautas „folkloras” tik pazīstamās un bieži dzirdētās frāzes: „cilvēki un sievietes”, „zini savu vietu sievietē!”, „ko tur var gribēt, sievietē pie stūres” utt. Kādas ir sieviešu un vīriešu proporcijas valsts pārvaldes struktūrās? Kura dzimuma jauniešiem tiek dota priekšroka, iestājoties augstskolā, ja iestājek sāmos iegūto ballu skaits ir līdzvērtīgs?

Vardarbība ģimenē daudzus gadus desmitus tika uzskatīta par normu – „ja sit, tad mīl!”. No varmācības pāra attiecībās visbiežāk cieš sievietes, lai gan iespējams arī otrs variants. Vardarbība nav ģenētiski programmēta. Nevienam nepiedzimst kā varmāka. Vardarbību kā noteiktu uzvedības modeli cilvēks iemācās. Varmācīgā partnera pieredzē visbiežāk ir vecāku ģimenē novērota un pārdzīvota vardarbība vai arī upura ciešanas no mežonīgas un pazemojošas vardarbības bērnu namos, internātskolās, nereti audžuvecāku ģimenēs. Dažkārt dzird sakām: „Ko ta no viņa var gribēt, kādā vidē viņš/viņa izauga?” Jā, taisnība. Vardarbīgā vidē nevarēja neatstāt nospiedumus personības struktūrā, bet tas **nav attaisnojums** šī cilvēka vardarbīgai rīcībai pret citiem. Šī bēdīgā pieredze nenodrošina atbildību no partnera mainīt savu bērnībā/jaunībā apgūto uzvedības modeli. To, ko esam iemācījušies, varam pārmācīties. Ģimenes psihoterapeite no Amerikas V.Satīra apgalvo, ka mēs visi esam apmācāmi jebkurā vecumā, atšķirīgs vienīgi būs apmācībai patērētā laika ilgums.

Visvienkāršāk ir neko nomainīt, jo maiņas uz brīdi mazina drošības sajūtu (bāzes vajadzība attīstībai). Tālabad ģimenēs un pāra attiecībās emocionālā šantāža, draudi, kuri nereti tiek papildināti ar fizisku ietekmēšanu, seksuāla rakstura pazemojumi, noniecināšana, izsmiešana, nocenošana liek sievietei justies **bezspēcīgai**, jo viņa ir ļoti nobijusies; **vainīgai**, jo viņai regulāri iegalvo, ka pie visa, kas notiek tikai viņa pati ir vainīga; **bezcerīgai**, jo kuram tad par to stāstīsi, kurš tam noticēs.

Kā šī sievietē var būt sekmīga māte? Ģimenēs, kurās viens no partneriem ir vardarbīgs pret otru partneri, bērni ir upuri tiešai un netiešai varmācībai pret sevi. Un te man gribas pajautāt to pašvaldību vadītājiem, kuri atteicās „sidoties

rokās” ar raksta sākumā minētajiem partneriem – vai jums godājamie, pagastveči, nerūp pagasta cilvēku emocionālās un garīgās dzīves kvalitātes? Par materiālām lietām jūs domājat un arī kaut ko darāt, bet jūsu pagastu nākotne ir tie bērni, kuri apgūst upura un varmākas lomas ģimenēs! Viena sieviete, kurai tiek atgriezta kapacitāte būt par gana labu mammu, spēj veidot veiksmīgākas attiecības ar saviem diviem (dažkārt vairākiem) bērniem, kuri izaugot, iespējams, nodibinās veselīgākas partnerattiecības ($2+2=4$) un šinīs funkcionālajās ģimenēs augs divi dzīvespriecīgi un radoši bērņeļi katrā ($4+4=8$). Atbalstot vienu sievieti viņas vēlmē mainīties, jūs investējat līdzekļus, iespējams, astoņus jūsu pagasta cilvēku pieredzēs.

Pieļauju, ka ikvienam, kurš lasa doto rakstu rodas jautājums – kāda jēga tādā atbalsta grupā piedalīties, ko tas dod? Neanalizējot atbalsta grupu nozīmi no zinātniski praktiskā viedokļa, citēšu dažu grupas dalībnieču teikto par savu pieredzi 12 tikšanās reizēs. Sieviete A :”Svarīgi bija saprast, kādā vidē es dzīvoju, kāpēc es esmu tieši rīkojusies tā un ne savādāk. Saprast, ka es drīkstu un varu arī kaut ko mainīt ar savu dzīvi”. Grupas dalībniece B :”Es šeit jutos stipra”. Sieviete C: ”Domas ir domas, bet skaļi izteiktas domas jau ir darbība un man tagad pulcējas arvien vairāk cilvēku apkārt. Iesaku griezties pie psihologa, iedrošinu, lieku sevi par piemēru, vairs nekautrējos un tas palīdz”. Vairāku grupas dalībnieču atgriezeniskajās saiknēs izskanēja līdzīgi aicinājumi, kā sievietes D teiktajā: „Meklējiet palīdzību un iespēju sev palīdzēt, jo pašam ar sevi ir ļoti grūti tikt galā”.

Nopietnas pārmaiņas personībā nenotiek analogi tam, kā pazeminās temperatūra pēc tailenola tabletes ieņemšanas. Pēc trim mēnešiem grupas dalībnieces tikās vēlreiz, lai rezumētu grupā pavadītā laika efektivitāti. Būtiskākās atziņas izskanēja sekojoši: „Nekas īpašs nav mainījies, vasarā vīrs atkal atsāka lietot alkoholu un vairākas reizes mani pazemoja. Bet es zinu, ka neesmu vainīga un varu to tagad skaļi pateikt...varu lūgt palīdzību...”; „Manā dzīvē ļoti daudz kas ir radikāli mainījies, protams, uz to labāko... es skaidri zinu, ka turpmāk neviens un nekad man pāri nedarīs...es to nepieļaušu...”; „esmu nolēmusi mainīties pati, varbūt viņam apniks un beidzot aizies”.

Es kā viena no grupas vadītājām sajutu grupas darba efektivitāti mūsu tautai tik pazīstamajā gūšanā caur došanu. Raiņa „dodot gūtais neatņemams” realizējās daloties pieredzēs, domās, jūtās. Grupas vadītājas Aldona Britāne (tāl. 9727772) un Ināra Riekstiņa (tāl.9429900) aicinām rajonā dzīvojošās sievietes, kuras klusībā apraud savus bēdīgos likteņus, saņemt drosmi un mēģināt kaut ko mainīt. Jūs esat pelnījušas cilvēka cienīgu dzīvi, jūsu uzdevums ir būt laimīgām, ja jums ir bērni. PPC darbu ar

nākamo atbalsta grupu sievietēm, kuras dzīvo vardarbīgā situācijā, gatavojamies uzsākt šī gada novembrī. Sievietes, kuras vēlas ņemt dalību minētajā grupā, lūdzam zvanīt kādai no grupas vadītājām un vienoties par tikšanos.

Minētos tālruņus drīkst izmantot arī vīrieši, kuri jūtas atbildīgi par partnerattiecību atveseļošanu un ir gatavi iesaistīties atveseļošanas procesā. Jūs varat gūt informāciju par iespējām saņemt atbalstu grupā vīriešiem.

Mēs ikviens esam spējīgi mainīties, tikai jāgrib to izdarīt!

S/o „Psihologiskās palīdzības centrs” Aizkraukles rajonā psiholoģe Ināra Riekstiņa