

TEV PIEDER LAIKS, NEVIS MŪŽĪBA...

Skārletas vadmotīvs: "Šodien es par to nedomāšu, padomāšu rīt" ir gana terapeitisks cilvēkiem, kuri atkarīgi no dažādajām atkarību izraisošajām vielām. Ja viens alkoholiķis var katru dienu sākt ar domu: „Šodien es savu mēriņu neiedzeršu, varbūt rīt”, un šai apņēmībai seko rīcība, tad šis cilvēks spēj nodzīvot produktīvu mūžu, neskatoties uz neizārstējamo saslimšanu.

Gribu runāt par situācijām, kur minētais motīvs nodara ļaunumu, nevis palīdz. Ja sievietei bieži jāklausa negatīvas lietas par sevi un pasaulē notiekošo, ja viņas prāta spējas tiek apšaubītas (pat tad, kad viņa noliek vīram uz gultas viņam adresēto vēstuli no mīļākās, kurai pievienots foto, lai garajā ārzemju komandējumā būtu uz ko lūkoties), ja partneris regulāri kontrolē, ko sieva dara, kur iet, ar ko tiekas, ja viņai nepārtraukti liek atskaitīties par ģimenes tēriņiem, ja kāds viņai liek justies vainīgai par bērnu izdarībām, tad tā ir varas uzurpēšana pār šo cilvēku. Daudzas sievietes šos aizvainojumus un pazemojumus piecieš, cerot, ka kaut kad situācija mainīsies, vai arī bezcerīgi sevi mierina – nav jau tik traki, mani taču nesit, kā kaimiņieni viņējais. Bet emocijas un afekti krājas, transformējas un dara savu.

Derīgi atcerēties, ka **samierināšanās ir drauds indivīda drošībai, kā arī fiziskajai un garīgajai veselībai**. Joprojām daudzi uzskata, ka vardarbība starp sievieti un vīrieti, kurus saista partnerattiecības, ir privāta lieta, kurā sabiedrībai nav jāiejaucas. Šādi domājot, mēs ātri aizmirstam, ka **vardarbība ir noziegums, pret kuru jebkādā tā izpausmē jāvērs sabiedrības neiecietība**.

Par varmāku nepiedzimst, par varmāku izaug ģimenēs, kurās valda vardarbība. Bērni, kas izaug, redzot vardarbību mājās, sāk uztvert to kā normālu parādību. Bērni notic, ka vardarbība ir normāls citu cilvēku kontrolēšanas veids. Lielākā daļa pieaugušo, kas atrodas cietumā par vardarbīgiem noziegumiem, izauguši ģimenēs, kurās notikusi vardarbība. Pētījumi liecina, ka gandrīz pusei no bērniem, kas cieš no cietsirdīgas attieksmes, mātes ir cietušas no nežēlības. Tas apstiprina, ka vardarbība pret sievieti ģimenē veicina nežēlību arī pret bērniem.

Vēršoties pie sievietēm, kuras dzīvo vardarbīgās attiecībās, gribas atgādināt:

- Tu neesi vienīgā, kas cieš no vardarbības. Vardarbība ģimenē ir izplatīta parādība.
- Tev ir tiesības pieprasīt un saņemt palīdzību!

- Tu pati vai tava rīcība nav cēlonis vardarbībai, kas vērsta pret tevi. Nevaino sevi notikušajā!
- Tu vari izvēlēties – pārtraukt varmācīgu izturēšanos pret sevi vai arī samierināties ar to.

Ja esi nolēmusi pārtraukt, tad ļoti svarīgs ir atbalsts un palīdzība, kā arī izpratne par lietām, kas notiek ne tikai tavā dzīvē, bet arī tevī pašā. **Atbalsta grupa sievietēm**, kuras dzīvo vardarbīgā situācijā sāks darbu **14.februārī plkst. 10:00 Aizkrauklē**, Spīdolas ielā 11-85, „Psiholoģiskās palīdzības centra” Aizkraukles rajonā telpās. Atceries –tev pieder laiks, nevis mūžība, neatliec uz nenosakāmu rītdienu atbildību par savu un savu bērnu veselību.

PPC Aizkraukles rajonā psiholoģe Ināra Riekstiņa.