

## TU RAUDI, JO VIŅŠ TEVI SIT?

Ar viņu kopā Tu dzīvo jau vairākus gadus. Pa šo laiku to vien esi darījusi, kā mācījusies uzvesties, lai neizsauktu niknumu pret sevi. Bet panākumi ir ļoti nosacīti. Varbūt nedaudz izdodas pavilkēt garumā pamiera periodu, bet tik un tā pienāk brīdis, kad viņš sāk kliegt, draudēt, iebiedēt, pārņemt, kontrolēt Tavas personiskās lietas, kad sāk ārdīties ne pa jokam, noraujot no galda traukus tikai tāpēc, ka bērns zupu ēd pārāk skaļi, un, ja Tu mēģini aizstāvēt bērnu, tad tiec fiziski iespaidota.

Tavā ģimenē bērni zina, kad drīkst runāt balsī un kad jāčukst. Ja viņi ir pirmsskolas vecumā un viņiem kādreiz neizdodas ievērot ģimenes "likumu", tad "saņem pēc nopelniem", kā uzskata tēvs. Tavi bērni ir redzējuši, kā viņš Tev iesit.

Tev visu laiku ir jābūt modrai par to, lai viņa vajadzības tiktu apmierinātas pareizajā laikā, veidā un vietā. Tu esi pārāk aizņemta, lai padomātu par sevi. Ja kaut kas nesanāk, kā viņš ir iecerējis (par to viņš gandrīz nekad iepriekš neziņo), tad Tu vaino sevi. Arvien biežāk sarūgtinājums iezogas Tevī un aizvien ilgāk tas uzkavējas. Tu sen esi aizmirsusi, kas ir brīvība, patiess prieks, iekšējs līdzsvars un miers.

Vēl trakāk – Tu sen jūti, ka kaut kas nav kārtībā, ka tas, kas notiek ar Tevi nav godīgi, bet Tu nespēj par to runāt. Tev īsti nav ar ko parunāt par savu dzīvi, jo tavi radi ir nevēlami viesi tavā ģimenē, ja viņš aizliedzis Tev ar viņiem tikties. Kauna, vainas un vientulības izjūtas ir kļuvušas par Tavām sabiedrotajām.

Svarīgi ir atcerēties, ka Tu neesi bezpalīdzīgs upuris! Vienatnē tam ir grūti noticēt, bet tici vai netici, Tu neesi vienīgā, ar kuru tā izrīkojas partneris. Tu spēj ne tikai pasargāt sevi, bet arī uzņemties atbildību, lai uzlabotu savu dzīvi. Tikai Tev ir nepieciešams atbalsts, jo dažkārt viens nav cīnītājs.

Ja lasot šo rakstu Tevī ietrīcējās kāda stīga un Tu pieķēri sevi pie domas, ka tas ir gandrīz par mani, tad varbūt ir vērts saņemties un atnākt uz atbalsta grupu sievietēm ar līdzīgiem likteņiem. Darbu minētajā grupā ir paredzēts uzsākt 2003.gada marta beigās (precīzs datums tiks paziņots atsevišķi) "Psiholoģiskās palīdzības centrā" Aizkraukles rajonā (saīsināti PPC).

Ja Tevī ir modusies vēlme atnākt uz grupu, tad Tev ir jārod spēks atnākt uz iepazīšanās sarunu ar vienu no grupas vadītājām. Ja Tev ir parocīgi nākt uz sarunu pirmdien vai piekdien, tad zvani pa tālruni 9429900 Inārai, bet ja parocīgāka ir ceturtdiena, tad zvani – 9727772 Aldonai.

Ir ievadītas sarunas ar Aizkraukles rajona Sociālās aprūpes dienestu un paredzēts, ka dalība atbalsta grupā varētu būt bez maksas. Dievs palīdz tam, kurš pats pasper soli palīdzības virzienā. Tu tiec gaidīta PPC.

PPC psiholoģe Ināra Riekstiņa.