

Kā atšķiras konflikts un vardarbība?

Parasti konflikta pamatā ir atšķirīgi viedokļi vai intereses un grūtības panākt kompromisu, bet vardarbības cēlonis vienmēr ir varmākas vēlme pēc varas un kontroles:



pakļaut, pazemot, ierobežot iespējas saņemt palīdzību, atņemt upurim gribu un spēju rīkoties patstāvīgi, izmantot viņu savā labā.

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Piespiešana un draudi



Baiļu sajūta attiecībās ir viena no spēcīgākajām pazīmēm, ka jūs ciešat no emocionālās vardarbības. Varmākas izmanto draudus ar fizisko izrēķināšanos, bērnu atņemšanu, vai var draudēt pamest, izdarīt pašnāvību. Varmāka vienā reizē izlādē savas emocijas, un viņam šī epizode ir beigusies, bet upuris turpina dzīvot pastāvīgās bailēs, ka vardarbība atkārtosies.

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Iebiedēšana



Tā ir rīcība, žesti un skatieni, kas parāda draudus netieši: priekšmetu dauzīšana, mājdzīvnieku ievainošana, upura personisko lietu iznīcināšana. Iebiedēšanu varmākas neuzskata par vardarbību, jo nekas taču ar upuri nav noticis. Bet tas viss liek upurim justiem ievainojamam, nevarīgam un iebiedētam.

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Ekonomiska ietekmēšana



Finanšu kontrole ir ļoti spēcīgs manipulācijas veids. Mūsdienās to izdala arī kā atsevišķu vardarbības veidu. Varmāka slēpj savus ienākumus, kontrolē ģimenes budžetu, ierobežo upuri meklēt darbu un sola pilnībā apgādāt ģimeni, pie tam pieprasot atskaitīties par visiem tēriņiem

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Vīrieša pārākuma izmantošana



Šī pazīme raksturo vardarbības veicējus-vīriešus. Visus atbildīgos lēmumus vīrietis pieņem vienpersoniski, izturas pret sievieti kā pret kalponi, nesamērīgi sadala mājas pienākumus

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Bērnu izmantošana



Varmāka manipulē ar bērniem, liek upurim justies vainīgam par bērnu izdarībām, draud atņemt bērnus vai liegt saskarsmi, izmanto tikšanās ar bērniem, lai sāpinātu upuri.

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Savas vainas mazināšana un noliegšana



Vardarbības veicējs attaisno savu uzvedību, apgalvo, ka upuris pats ir vainīgs. Populārs paņēmieni ir prāta apmiglošana (no angļu val. *gaslighting*) – manipulēšana ar patiesību un faktiem, liekot upurim šaubīties par savām jūtām, domām un pat par psihisko veselību.

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Izolēšana



Tiek kontrolēts, ar ko upuris tiekas, ko dara. Vardarbības veicējs nosaka, cik ilgi drīkst uzturēties ārpus mājas, izseko. Ierobežo kontaktus, ir pārlietu greizsirdīgs.

Kā atpazīt emocionālo vardarbību?

Emocionālā ietekmēšana



Komunikācijā regulāri tiek izmantota noniecināšana, apsūkāšana, liek justies nepilnvērtīgai, pazemošana (arī publiski), liek izjust vainas apziņu.

Kādas ir līdzvērtīgas attiecības?

Līdzvērtīgās attiecībās abiem partneriem ir vienlīdzīgas tiesības piedalīties ģimenes lēmumu pieņemšanā:



izteikt savu viedokli bez bailēm, būt cienītam, nevis nosodītam, tiesības saņemt atbalstu, nevis noniecinājumu, ir rīcības brīvība izvēlēties darba vietu un tikties ar draugiem, partneri spēj kopīgi vienoties par pienākumu sadali mājas darbos un bērnu aprūpē, par naudas izlietošanu; konfliktu brīžos tiek meklēts risinājums, kas apmierinātu abas puses.

Kas tālāk?

Daudzi neuztver emocionālo vardarbību nopietni: “Ja jau nesit, tad var paciest”. Bet vardarbībai ir tieksme ar laiku kļūt smagākai. Ilgstoši piedzīvojot emocionālo vardarbību, tiek grauta cietušā personība un pašvērtējums.

Meklē atbalstu!

RĪGĀ

tālr. +371 67378539,
centrs@marta.lv

LIEPĀJĀ

tālr. +371 29195442,
centrs@martaliepaja

SAVĀ SOCIĀLAJĀ DIENESTĀ

RĒZEKNĒ

tālr. +371 25648595,
rezekne@marta.lv

**SARGI SEVI, UN ATCERIES, KA DZĪVĪBAS
APDRAUDĒJUMA GADĪJUMĀ VISLABĀKAIS, KO TU
VARI DARĪT, - ZVANĪT POLICIJAI PA TĀLR. 110 VAI 112
UN PIEPRASĪT PAGaidu AIZSARDZĪBU!**

Informatīvais materiāls "Kā atpazīt emocionālo vardarbību?" ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par tā saturu atbild "Centrs MARTA".



Sabiedrības integrācijas
fonds

