

10 NEVESELĪGU ATTIECĪBU PAZĪMES

Mēs visi dažkārt mēdzam izturēties nejauki. Un mēs visi esam spējīgi iemācīties mīlēt labāk un viens/a pret otru izturēties cieņpilnāk. Ja Tu savās attiecībās pamani zemāk aprakstītās neveselīgas pazīmes, ir svarīgi tās neignorēt un saprast, ka tās var attīstīties par vardarbību. Ja domā, ka esi nonācis/nonākusi bīstamā situācijā, uzticies savām sajūtām un meklē palīdzību!

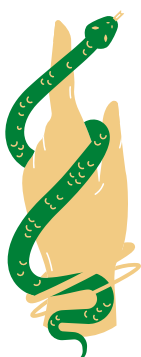


1 INTENSITĀTE

Pārmērīgas ekstrēmas jūtas un izturēšanās, kas rada sajūtu, ka ir "par daudz". Attiecības jūtas sasteigtas un "par ātru". Tavs partneris/partnere izrāda nepārtrauktu vajadzību pavadīt visu laiku kopā, radot apsēstības sajūtu.

2 GREIZSIRDĪBA

Emocija, ko pieredz gandrīz ikviens/ikviena no mums, tomēr tā var kļūt neveselīga, kad kāds/a tās dēļ sāk Tevi kontrolēt vai arī Tu sāk kontrolēt otru. Tavs partneris/e kļūst neapmierināts vai jūtas apdraudēts, kad Tu sazinies vai satiecies ar citiem cilvēkiem, apvaino Tevi flirtēšanā vai krāpšanā, kļūst īpašniecisks/a vai pat sāk Tevi izsekot.



3 MANIPULĒŠANA

Kad partneris/e cenšas ietekmēt Tavus lēmumus, darbības vai emocijas. Manipulēšanu ne vienmēr ir viegli pamanīt. Tu tiec pārliecināts/a darīt lietas, ko Tu normālā gadījumā nejūties komfortabli darīt. Tevi ignorē, līdz "panāk savu", izmanto dāvanas un atvainošanos, lai ietekmētu Tavus lēmumus vai atgūtu Tavu labvēlību.

4 IZOLĒŠANA

Tevis attālināšana no draugiem, ģimenes u.c. cilvēkiem. Izolēšana parasti sākas pavisam "nevainīgi" - ar vēlmi pavadīt vairāk laika divatā. Līdz kamēr partneris/e liek Tev izvēlēties starp sevi un draugiem vai ģimeni. Tavi spriedumi un uzskati par citiem tiek apšaubīti, un Tu sāk kļūt atkarīgs/a no partnera/es finansiālā vai emocionālā ziņā.



5 SABOTĀŽA

Tava reputācija tiek apzināti grauta un Tavi sasniegumi - apšaubīti. Tavs partneris/e rīkojas tā, lai Tu kavētu darbu, skolu vai kādu nodarbi, traucē izpildīt mācību/darba uzdevumus, aprunā Tevi aiz muguras, baumo un izsaka draudus izplatīt privātu informāciju par Tevi.

6 NONIECINĀŠANA

Tu tiec nostādīts/a situācijā, kur jūties slikti par sevi. Tevi apsūkā, izsaka rupjus un neiecietīgus komentārus par Tev svarīgiem cilvēkiem - Tavu ģimeni un draugiem, nicinoši izsakās par Tavu izskatu, vērtībām, viedokli un mērķiem. Tu jūti, ka Tevi izsmej (pat, ja tas tiek pasniegts kā joks).



7 VAINOŠANA

Vainas izjūtas radišana, likšana justies atbildīgam/ai par partnera/es rīcību un laimi. Partneris/e draud nodarīt pāri sev vai citiem, ja Tu nedarīsi, kā teikts vai nepaliksi ar partneri. Uz Tevi tiek izdarīts spiediens veikt seksuālas darbības, par kurām Tu nejūties komfortabli.

8 NEPASTĀVĪBA

No partnera/es puses Tu piedzīvo neparedzamas, pārmērīgas un asas reakcijas, kas liek Tev staigāt apkārt kā uz pirkstgaliem, cenšoties novērst izvirdumu. Tu regulāri izjūti partnera/es mainīgo garastāvokli, kontroles zaudēšanu, agresiju, kliegšanu, draudus sāpināt, nodarīt pāri un iznīcināt lietas. Tas viss Tev iedvēš trauksmi, bailes un nedrošību.



9 IZVAIRĪŠANĀS NO ATBILDĪBAS

Partneris/e attaisnojas par savu uzvedību. Tu vai citi cilvēki, pagātnes pieredzes, alkohols, narkotikas u.c. lietas tiek izmantotas kā attaisnojums savām darbībām. Garīgās veselības problēmas vai pagātnes pieredzes (piemēram, bijušais, kurš krāpa, vai vecāku šķiršanās) tiek izmatots kā iemesls un attaisnojums neveselīgiem izturēšanās veidiem.

10 NODEVĪBA

Tavs partneris/e, ar Tevi kopā esot, izturas citādāk nekā, kad Tu neesi klāt. Partneris/e melo Tev, krāpj, apzināti Tevi izslēdz no sarunām, plāniem vai vispār Tevi par tiem neinformē. Partneris/e pret Tevi izturas atšķirīgi, kad esat kopā ar draugiem.