

# Saturs

Atzinības/pateicības	7
Ievads	
Mūsu meitas ir briesmās	11
1. Kas ir aizskarošas pusaudžu attiecības	19
2. Vārdiska un emocionāla aizskaršana	36
Pirmais vardarbības līmenis	
3. Seksuāla aizskaršana	58
Otrais vardarbības līmenis	
4. Fiziska aizskaršana	70
Trešais vardarbības līmenis	
5. Brīdinājuma zīmes	79
Aizskarošu pusaudžu attiecību atpazīšana	
6. Ko domā viņš	91
Kā pamanīt iespējamo varmāku	
7. Kāpēc meitenes izvēlas vardarbīgas attiecības	102

8. Aizraušanās, mīlestība kā atkarība un nobriedusi mīlestība	111
9. Alkohola un narkotiku loma	132
10. Kā jau pašā sākumā novērst vardarbību Ģimenes loma	148
11. Meitenes, kuras vardarbīgi izturas pret zēniem	167
12. Kāpēc pusaudži nestāsta Kā runāt ar meitu par vardarbību	175
13. Medicīniska, juridiska un psiholoģiska iejaukšanās Vardarbības atzišana	187
14. Kas notiks ar mūsu meitām Ko mēs meitenēm novēlam ideālā pasaulē	198

## Atzinības/pateicības

**ŠĪ GRĀMATA IR ĪSTS PELNRUŠĶĪTES STĀSTS.** Tās radišanai mani vispirms iedvesmoja tik daudzi brīnišķīgi cilvēki, kurus man laimējies sastapt, un tikai tad manis pašas pieredze.

Pirmām kārtām es gribu izteikt pateicību un atzinību no vardarbības cietušu sieviešu patversmes – Lauras mājas – iemītniecēm: nevienā vēstures grāmatā nav atrodamas par jums drosmīgākas sievietes. Jūsu spēks un vēlme sniegt saviem bērniem labāku dzīvi iedvesmoja mani ik dienas un patiešām arī sniedza iedvesmu un radija pārlicību par šīs grāmatas nepieciešamību.

Paldies maniem literārajiem aģentiem Arielai Fordai (*Arielle Ford*) un Braienam Hilliardam (*Brian Hilliard*): bija tik brīnišķīgi strādāt kopā ar jums un jūsu kolēģiem. Es ceru, ka mēs kopā radīsim vēl daudzus citus projektus.

Liels paldies manai izdevējai Džuditei Reiganai (*Judith Regan*) un vecākajai redaktorei Kesijai Džounai (*Cassie Jones*): mana pateicība jums ir tik liela, ka to nav iespējams izteikt vārdos. Paldies, ka ticējāt šai grāmatai un tās nepieciešamībai. Jūsu atbalsts un stingrā nostāja ļaus palīdzēt daudzām meitenēm un viņu ģimenēm.

Paldies manai redaktorei Stefānijai Ganningai (*Stephanie Gunning*): tu esi ne tikai lieliska redaktore, bet arī sieviete ar vislieliskāko humora izjūtu, kādu vien man nācies sastapt. Darbs

# 1

## Kas ir aizskarošas pusaudžu attiecības

**PĒDĒJO PIECU** gadu laikā satraucoši pieaugušas aizskarošas pusaudžu attiecības un vardarbības izpausmes satikšanos laikā. Aplēses liecina, ka vidēji viena no katrām trim meitenēm līdz vidusskolas beigšanai būs guvusi negatīvu pieredzi un piedzīvojuši vardarbīgu attieksmi savās attiecībās ar zēnu. Saskaņā ar manu profesionālo pieredzi, konsultējot meitenes un viņu vecākus, situācija ir vēl sarežģītāka un briesmas ir daudz lielākas. Tikai ASV vairāk nekā astoņi miljoni meiteņu cietušas no vardarbīga drauga jau pirms astoņpadsmit gadu sasniegšanas. Pusaudžu vardarbība līdzinās epidēmijai. Mūsdienā Amerikā katrās astoņās sekundēs meiteni pusaudzes vecumā piekauj tas cilvēks, ar kuru viņa draudzējas. Vissatraucošākais ir tas, ka iespējamās vardarbības izpausmes ir tieši tādās izpausmēs, kādas jaunajām sievietēm šķiet ļoti glāmojošas.

Esmu pārliecināta – nekad agrāk jums nelikās, ka jūs jebkad lasīsit grāmatu par vardarbību pusaudžu attiecībās. Esmu pārliecināta, ka jums nekad nav ienācis prātā, ka jūsu pašu meitai varētu būt šādas aizskarošas un vardarbīgas attiecības. Protams, jūs raizējaties par viņu, taču tās bija citas varbūtējās problēmas –

grūtniecība, seksuāli transmisīvās slimības, automašīnas vadīšana alkohola reibumā. Iespējams, ka jums nekad nav pat ienācis prātā, ka jūsu pašu meitai var izveidoties attiecības ar puisīti, kurš ir vārdiski, emocionāli, seksuāli vai fiziski vardarbīgs. Tā jau tas ir. Neviena mamma nevēlas domāt, ka emocionāls vai fizisks pārdarījums varētu skart viņas pašas bērnu.

Mičiganas universitātes seksuālās vardarbības apzināšanas un novēršanas centra darbinieki definē vardarbīgas attiecības kā "tīšu aizskarošas attieksmes un fiziska spēka lietošanu, lai iegūtu un saglabātu varu un kontroli pār savu partneri". Šajā definīcijā ir trīs atslēgas vārdi. Jāsaprot, ka tā ir **tīša** rīcība, ka jūsu meitas draugs apzināti ir nežēlīgs. Tālāk 6. nodaļā mēs runāsim par to, ka jebkura veida vardarbība vienmēr ir apgūta uzvedība un pilnīgi brīvprātīga rīcība. Neviens nespiež vardarbīgo pusaudzi tā rīkoties, un viņa paša spēkos ir pārtraukt šādu rīcību. Būtiski svarīgi ir arī vārdi "vara" un "kontrolē". Tāpat kā pieaugušie varmākas, arī pusaudži izmanto kontroles un piespiešanas taktiku, lai piesaistītu sev "upuri".

Pirms mēs turpinām, es vēlētos, lai jūs pārdomātu dažus jautājumus par jūsu meitas un viņas drauga attiecībām. Ja jūs atpazīsiet kaut dažus briesmu signālus un jums liksies, ka meitene ir apdraudēta, vērsieties pēc palīdzības policijā vai pie speciālistiem.

#### VAI MANAI MEITAI DRAUD BRIESMAS?

- Pirms mana meita sāka saieties ar šo puisīti, viņai bija vairāk draugu nekā pašlaik.
- Pēdējo nedēļu vai mēnešu laikā pasliktinājušās viņas sekmes skolā.
- Pirms šīm attiecībām viņa bija aktīvāka un vairāk iesaistījās ģimenes, skolas, baznīcas un citos pasākumos.

- Viņa bieži raud vai ir bēdīga.
- Ja puisis atsūta zīmīti, viņai nekavējoties viņam jāatzvans.
- Jau pašā attiecību sākumā puisis teica, ka mīl viņu.
- Viņš ir greizsirdīgs, ja viņa skatās uz citiem puisiem vai vienkārši sarunājas ar tiem.
- Viņš nepamatoti apvaino meiteni.
- Viņš ir agresīvs arī citās jomās – sit ar dūri caurumus sienās, uzsit ar dūri, lai uzsvērtu savu viedokli, dusmās izmētā dažādas lietas.
- Viņš bieži vien it kā pa jokam kaujas vai spēkojas ar meiteni.
- Meitene izdomā attaisnojumus puisīša sliktajai uzvedībai vai uzņemas vainu uz sevi.
- Vairākas reizes dienā viņi ilgi runā pa telefonu.
- Viņa mājas dzīve ir "tragiska" – viņš vēl joprojām vai bērnībā bijis fiziski iespaidots vai vārdiski pazemots, viens vai abi vecāki lieto alkoholu vai narkotikas.
- Puisis pats lieto alkoholu vai narkotikas.
- Viņš bieži vien sniedz meitenei "padomus" - ar ko draudzēties, kādu matu sakārtojumu, apģērbu vai kosmētiku lietot.
- Viņš uzrunā meiteni pazemojošos vārdos, tad smejas un saka, ka tas bijis tikai joks un viņa ir pārāk jūtīga.
- Meitene kopš attiecību uzsākšanas ar šo puisīti kļuvusi noslēgta.
- Neesot kopā ar puisīti, meitene jūtas nelaimīga.
- Pēdējā laikā viņa ļoti kritiski vērtē savu izskatu, spējas vai talantus.
- Viņai bieži jātaisnojas puisīša priekšā, vai arī viņa ļoti bieži atvainojas.
- Viņai ir zilumi, kuru rašanās viņa nevar paskaidrot, vai arī viņa nervozē, paskaidrojot, kā tie radušies.

Nākamajās nodaļās mēs detalizēti apskatīsim katru no vardarbības līmeņiem, lai kļūtu pilnīgi skaidrs, kāda ir jūsu meitas problēma un kā jūs **tieši tagad** varat viņai palīdzēt. Taču vispirms ielūkojieties statistikā.

- 36 % – tāpat vairāk nekā trešā daļa – no aptaujātajām vidusskolniecēm un koledžas studentēm atzina, ka **sastapu-**šās ar vardarbību no savu draugu puses.
- Veseli 50 procenti sieviešu, kurām ir pastāvīgi draugi, cieš no savu partneru fiziskas, seksuālas, emocionālas vai vārdiskas vardarbības.
- Vairums vardarbības gadījumu – 86 % – notiek tieši **attie-**cību nopietnajā, noturīgajā posmā.
- 25 % noslepkavoto sieviešu ir vecumā starp 15 un 24 **ga-**diem.
- ASV katru trešo sievieti nogalina draugs vai vīrs.
- Aptaujājot apmēram 14 tūkstošus skolēnu Ziemeļdakotas lauku apvidū, atklājās, ka skolēniem no ģimenēm, kurās notiek vardarbība, 25 reizes vairāk pašiem ir tieksme uz vardarbīgām attiecībām nekā tiem, kuru ģimenēs **vardar-**bība nav sastopama.
- 90 % cietumos esošo vīriešu nāk no ģimenēm, kurās **bi-**jusi vardarbība.

Šie ir patiesi šausminoši fakti. Skumjā ziņa ir šāda – ja vien jūsu meita nevēlēsies atbrīvoties no savām neveiksmīgajām **attie-**cībām, jums ir pavisam niecīgas iespējas pārliecināt viņu, kā būtu labāk. Labā ziņa ir tāda, ka šajā grāmatā mēs rūpīgi pētīsim viņas problēmas vēsturi – kā viņa nonāca pie šādām aizskarošām **attie-**cībām – un meklēsim ceļus, ko darīt, lai izrautu meiteni no šī **murga**.

Šo jautājumu sarakstu es esmu aizguvusi no projekta, ko vadīja Drošā māja (*SAFE House*) Mičiganā. Tas ietver virkni pazīmju, kas ļauj atpazīt potenciālo varmāku. Parādiet šos jautājumus savai meitai un lūdziet atzīmēt visu, kas attiecas uz viņas draugu. Jāievēro viens noteikums – viņa nedrīkst meklēt attaisnojumus apstiprinošajām atbildēm. Viņai vienkārši jāatbild ar "jā" vai "nē". Piemēram, vienā no jautājumiem minēta ieroča lietošana paš-aizsardzības nolūkos. Meitene nevar stāstīt, ka viņš nopirka ieroci pēc tam, kad viņu mājās iebruka zagļi, lai māte justos drošāk.

- Vai viņš ir stāstījis, ka bērnībā būtu piedzīvojis fizisku vai emocionālu vardarbību?
- Vai tēvs sit viņa māti?
- Vai ir zināms, ka viņš būtu izrādījis vardarbību pret citiem cilvēkiem?
- Vai viņš rotājās ar ieročiem vai izmanto tos paš aizsardzībai?
- Vai viņš zaudē pacietību biežāk un ātrāk, nekā būtu nepieciešams dažādās situācijās?
- Vai viņš biežāk izturas agresīvi pret priekšmetiem nekā cilvēkiem?
- Vai viņš vienlaicīgi daudz lieto alkoholu un narkotikas?
- Vai viņš ir bez iemesla ļoti greizsirdīgs, ja jūs neesat kopā? Vai viņš ir greizsirdīgs uz tev svarīgiem cilvēkiem?
- Vai viņš sagaida, ka tu pavadīsi kopā ar viņu visu savu brīvo laiku vai arī darīsi viņam zināmu katru savu soli?
- Vai viņš saniknojas, ja tu neņem vērā viņa ieteikumus?
- Vai viņš mēdz rīkoties pretrunīgi?
- Vai viņa cietsirdībā vai laipnībā jūtamās pārmērības?
- Vai tev ir bail, kad viņš uz tevi sadusmojas? Vai tev ir svarīgi nesadusmot viņu? Vai šī vēlme kļūst par tavas uzvedības sastāvdaļu?

- Vai viņam ir divainas idejas par to, kas cilvēkiem būtu jādara atkarībā no uzskatiem par dzimumu lomām?
- Vai tev kopā ar viņu ir sajūta, ka, lai ko tu arī darītu vai nedarītu, viss būs nepareizi?
- Vai viņš tevi apvairo par to, ka

tu necieni viņu vai neuzticies viņam?

tu esi pārāk emocionāla, jūtīga, "lecīga"?

tu melo viņam?

tu esi bijusi garīgi neuzticīga vai tev bijuši citi seksuālie sakari?

tu nesaproti viņu vai pienācīgi nenovērtē viņu?

- Vai viņš tev saka, ka

citiem puisiem varētu interesēt tikai tavs ķermenis?

tu bez viņa nevarētu iztikt?

tu "neesi laba gultā"?

neviens cits puisis pret tevi tik labi neizturētos?

neviens cits puisis negribētu ar tevi saieties?

tu esi muļķe?

- Vai vienmēr par visām jūsu savstarpējām problēmām viņš vaino tevi?
- Vai tu esi tā, kurai vienmēr jāatvainojas?
- Vai viņš nerēķinās ar tavu laiku, enerģiju, vajadzībām un sajūtām?
- Vai viņš izliekas prasīgs un nepacietīgs?
- Vai viņam sagādā grūtības izrādīt tādas sajūtas kā bailes, satraukumu, kaunu, vilšanos un maigumu?
- Vai viņam strauji mainās noskaņojums?

Ja jūsu meita atbild ar "jā" kaut vai uz vienu no jautājumiem, paskaidrojiet viņai, ka tas nav pareizi un nav jāsamierinās ar to, ka viņas draugs pret viņu šādi izturas. Turpmāk mēs runāsim par mīlestību kā uzvedības stilu un noskaidrosim, ka neviens no tikko minētajiem piemēriem nav mīlestības izpausme. Svarīgi palīdzēt meitenei saprast, ka, nespējot mainīt sava drauga uzvedību, viņa pilnā mērā spēj kontrolēt savu uzvedību, tai skaitā savu attieksmi pret šo puisi. Par to mēs vēl runāsim sīkāk.

Atkal un atkal atgādiniet savai meitai, ka mīlestība nekad nav saistīta ar bailēm, ka mīlot cilvēks nekad nejūtas sliktāk nekā agrāk. Tā tas nekad nenotiek.

## KĀPĒC MĒS TIK BIEŽI SASTOPAMIES AR VARDARBĪGĀM PUSAUDŽU ATTIECĪBĀM?

Saskaņā ar kādu 1996. gadā ASV veiktu pētījumu par vardarbību mājās un ilgtermiņa attiecībās, pastāv virkne faktoru, kas sekmē vardarbīgas pusaudžu attiecības.

### Vienaudžu atzinība

Pusaudžiem ļoti svarīga vienaudžu atzinība. Ja meitenes draugi uzskata, ka ar šīm attiecībām "viss ir kārtībā", viņa bieži vien nespēj objektīvi spriest, vai viņas draugs neizrāda agresīvas un aizskarošas uzvedības pazīmes.

### Priekšstati par dzimumu lomām

Kaut arī mūsdienu pusaudži auguši situācijā, kad sievietēm bijusi lielāka līdztiesība nekā savulaik viņu mātēm, joprojām dominē uzskati par vīriešu dominējošo un sieviešu pasīvo lomu. Vidusskolā katrai meitenei nepieciešams draugs, lai tiktu nodrošināts viņas

statuss vienaudžu vidū. Tiek sagaidīts, ka, kopumā ņemot, meitenes – tāpat kā tālāk dzīvē sievietes – uzņemas atbildību par attiecībās radušos problēmu atrisināšanu.

### Pieredzes trūkums

Pusaudžu pieredze attiecību veidošanā un uzturēšanā ir mazāka nekā pieaugušajiem, tāpēc viņi var nesaprast, vai tas, kas notiek, ir pareizi un normāli vai ne. Piemēram, meitene greizsirdību un īpašniecisku attieksmi no sava partnera puses var uztvert kā mīlestības un pieķeršanās izpausmi. Tipiskas pusaudžu attiecības ir vienlaikus gan pārejošas, gan spēcīgas, bet pieredzes trūkums traucē meitenei paraudzīties uz notiekošo objektīvi.

### Nepietiekama saikne ar pieaugušajiem

Pusaudži bieži vien domā, ka pieaugušie neizmanto viņus nopietni un ka pieaugušo iejaukšanās novedīs pie uzticēšanās vai neatkarības zaudēšanas, grāmatā par pusaudžu vardarbību raksta Nensija Vorsestere (*Nancy Worcester "A More Hidden Crime: Adolescent Battered Women"; The Network News, July/August 1993*). Viens no problēmas cēloņiem ir pusaudžu noslēpumainība.

### Pusaudžiem mazāk pieejami sabiedrībā esošie resursi

Meitenēm līdz astoņpadsmit gadu vecumam mazāk pieejama nepieciešamā medicīniskā palīdzība, kā arī patversmes no vardarbības cietušām sievietēm. Ir gadījumi, kad nepieciešama vecāku piekrišana, bet meitenes baidās pēc tādās griezties.

### Juridiskie jautājumi

Pusaudžiem ir grūtāk nekā pieaugušajiem saņemt juridisku palīdzību, griezties tiesā vai policijā. Līdz ar to pusaudžiem, kuri nevēlas savu neveiksmīgo attiecību kārtošanā iejaukt vecākus, pastāv nopietnas grūtības atrast palīdzību.

### Pastiprinoši apstākļi

Kaut arī šie apstākļi un situācijas nav uzskatāmas par vardarbīgu attiecību cēloņiem, tomēr tās noteikti palielina vardarbības varbūtību un smaguma pakāpi. Alkohola un narkotiku lietošana gan zēniem, gan meitenēm samazina spēju kontrolēt savu rīcību un pieņemt saprātīgus lēmumus.

### DAŽAS PAMATPATIESĪBAS

Pirms dodamies tālāk, izpētīsim dažus pamatjēdzienus, kuri ir mana psihoterapeites darba pamatā, strādājot ar meitenēm un viņu ģimenēm pie šāda veida krīzēm. Tie ir ļoti būtiski situācijā, kādā nonākusi jūsu meita, un es tos atzīstu par labāko paņēmienu situācijas mainīšanai, lai jūs spētu savai meitai palīdzēt. Šajā grāmatā es pie šiem principiem atgriezīšos atkal un atkal.

### Jūsu meita situāciju noliedz

Viņa nevēlas saskatīt patieso situāciju. Viņai ir cerība, ka draugs mainīsies, ka viņa ir tas cilvēks, kurš spēj viņam palīdzēt un glābt šo puisi, ka nav jau tik slikti un tā tālāk. Viņa neatzīst situācijas nopietnību un visu laiku atvairina sava drauga vietā (viņam ir tik daudz uztraukumu, jo vecāki viņam uzēdušies, visi skolotāji nevar viņu ciest, viņa priekšnieks ir ļoti stingrs, viņam nolūzis nags utt.). Meitene var noteikt savu ciešanu robežu (līdz gala eksāmeniem, līdz pavasarim, līdzko beigsies skola, ja viņš mani piekrāps vēl vienu reizi ...). Būtiski svarīgi, lai arī jūs kopā ar viņu nenoliegtu esošo problēmu.

### Katrs cilvēks var brīvi izvēlēties

Mums jāatzīst, ka mums visiem gandrīz visās situācijās ir brīva griba rīkoties tā, kā mēs paši izlemjam. Pieņemot šo atziņu, mums