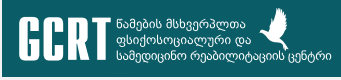


საინფორმაციო ბროშურა ოჯახში ძალადობის მსხვერპლებისთვის



სირუზის მიღება



პუბლიკაცია მომზადებულია „ნამების მსხვერპლთა ფსიქოსოციალური და სამედიცინო რეაბილიტაციის ცენტრის“ მიერ ევროკავშირის ფინანსური მხარდაჭერით, პროექტის „სამოქალაქო ჩართულობის გაზრდა ოჯახში ძალადობის და სექსუალური ძალადობის მსხვერპლთა დახმარების მიზნით“ ფარგლებში.

ბროშურაზე მუშაობდა:
ანა ჭიღვარია

სარჩევი

თქახში ძალადობისა და შეურაცხყოფის გაგება	3
შეურაცხყოფის აღიარება - პირველი ნაბიჯი დახმარების მისაღებად	3
ძალადობრივი ურთიერთობის ნიშნები	4
ფიზიკური შეურაცხყოფა და თქახში ძალადობა	5
საქსუალური ძალადობა	6
ემოციური ძალადობა - იმაზე დიდი პრობლემაა, ვიდრე შენ ფიქრობ!	6
ეკონომიკური და ფინანსური ძალადობა - ემოციური ძალადობის დახვეწილი ფორმები	8
ძალადობა და შეურაცხყოფა მოძალადის არჩევანია	8
მოძალადეს შეუძლია თავისი ქცევის კონტროლი, ის აბას ყოველთვის ახერხებს	10
თქახში ძალადობის ტიპი	10



ოჯახში ძალადობისა და შეურაცხყოფის გავრცელება

ოჯახში ძალადობა არის იძულებითი და ძალადობრივი ქცევების ერთობლიობა, რომელიც თავის თავში მოიაზრებს ფსიქოლოგიურ, ფიზიკურ, სექსუალურ და ეკონომიკურ ძალადობას.

ბროშურა, თავისი შინაარსით, კონცენტრირებულია პარტნიორებს/მეუღლეებს შორის ძალადობაზე.

ძალადობა და შეურაცხყოფა ერთადერთ მიზანს ისახავს - მოიპოვოს და შეინარჩუნოს კონტროლი თქვენზე. მოძალადე იყენებს ბრალეულობის განცდას და დაშინებას იმისთვის, რომ იყოთ მასზე დავქვემდებარებული და მისი კონტროლის ქვეშ. ოჯახში ძალადობა ხდება ყველა ასაკობრივ, ეთნიკურ, რელიგიურ და სოციალურ ჯგუფში. მიუხედავად იმისა, რომ ქალები უფრო ხშირად არიან ოჯახში ძალადობის მსხვერპლნი, შესაძლოა ეს მამაკაცებსაც შეეხოს, მამაკაცები განსაკუთრებით მონყვლადნი არიან ვერბალური(სიტყვიერი) და ემოციური ძალადობის კუთხით.

შეურაცხყოფელი ურთიერთობა არის მიუღებელი, ვისგანაც არ უნდა მოდიოდეს ის -ქალისგან თუ მამაკაცისგან, მოზარდისგან თუ ხანდაზმულისგან.

შენ იმსახურებ, თავი იგრძნო დაფასებულად, პატივცემულად და დაცულად!

შეურაცხყოფის აღიარება - პირველი ნაბიჯი დახმარების მისაღებად

ოჯახში ძალადობა ხშირ შემთხვევებში იწყება ვერბალური (სიტყვიერი) შეურაცხყოფით და გადადის ფიზიკურ ძალადობაში. მიუხედავად იმისა, რომ ფიზიკური დაზიანების კვალი არის უფრო ხილვადი და აშკარა, ემოციური და ფსიქოლოგიური ძალადობის შედეგები არანაკლებ ღრმა და მწვავეა. ემოციურად შეურაცხმყოფელ ურთიერთობას შეუძლია გაანადგუროს თქვენი თვითშეფასება, გამოიწვიოს შფოთვა, დეპრესია და თავი გაგრძობინოთ უმწეოდ და მარტოსულად.

არავინაა ვალდებული აიტანოს მსგავსი ტკივილი, პირველი ნაბიჯი გათავისუფლებისკენ არის აღიარება იმისა, რომ თქვენ იმყოფებით ძალადობრივ ურთიერთობაში. როგორც კი გაიაზრებთ ძალადობრივი ურთიერთობის რეალობას, მაშინვე შეძლებთ მოქმედით გამოსავალი და საჭირო დახმარება მოიპოვოთ!

ძალადობრივი ურთიერთობის ნიშნები

ძალადობრივი ურთიერთობის ყველაზე მეტად გამოხატული ნიშანია პარტნიორის მიმართ შიში. თუ თქვენ გრძნობთ, რომ გამუდმებით გინევთ თქვენი პარტნიორის ირგვლივ ფეხის წვერებზე სიარული და სიტყვების შერჩევა, რათა თავიდან აირიდოთ სიტუაციის გამწვავება, დიდია ალბათობა იმისა, რომ თქვენი ურთიერთობა პარტნიორთან/მეუღლესთან არის არაჯანსაღი და შეურაცხმყოფელი.

თუ ქვემოთ ჩამოთვლილი დებულებებიდან უმრავლესობაზე თქვენი პასუხი დადებითია, ეს ნიშნავს იმას, რომ თქვენ იმყოფებით ძალადობრივ ურთიერთობებში:

თქვენი ფიქრები და შეგრძნებები	თქვენი პარტნიორის დამაფიქრებელი ქმედება
თუ თქვენ:	თუ თქვენი პარტნიორი:
ხშირად გრძნობთ შიშს თქვენი პარტნიორის მიმართ?	გამცირებთ ან გიყვირით?
თავს არიდებთ გარკვეულ თემებს იმის შიშით, რომ შესაძლოა თქვენი პარტნიორი გააბრაზოთ?	გაკრიტიკებთ და გაკინებთ?
გგონიათ, რომ არაფრის სწორად გაკეთება არ შეგიძლიათ თქვენი პარტნიორისთვის?	ისე ცუდად გიქმევით, რომ გრცხვენიათ თქვენმა მეგობრებმა და ოჯახის წევრებმა არ დაინახონ?
გგონიათ, რომ იმსახურებთ ტკივილსა და ცუდად მოპყრობას?	აიგნორებს და აკინებს თქვენს არგუმენტებსა და მიღწევებს?
ზოგჯერ გგონიათ რომ გაგიჟდით?	გადანაშაულებთ თავის ძალადობრივ ქმედებაში?
გრძნობთ უმწეობასა და ემოციურ გახევებას/გამუშებას?	გექცევით როგორც საკუთრებას, ან საგანს?

პარტნიორის ძალადობრივი ქმედება

გაკონტროლებელი ქმედება

თქვენს პარტნიორს:

აქვს არაპოვნობის რეზიდა და ცუდი ხასიათი?

გვინებთ? ან გემუქრებათ, რომ გაგნებთ ან მოგკლავთ?

გემუქრებათ, რომ წაგართმევთ ბავშვებს ან ზიანს მიაყენებს მათ?

გემუქრებათ რომ თავს მოიკლავს - თუ შიათვლებთ მას?

გაიძულებთ გქონდეთ მასთან სექსი?

ანადგურებს თქვენს საკუთრებას?

თქვენს პარტნიორს:

იქცევა ზედმეტად ეჭვიანად?

გთვლით თავის საკუთრებად?

აკონტროლებს სად მიდისართ, ან რას აკეთებთ?

გაიძულებთ, რომ თქვენი მეგობრებისგან და ოჯახისგან თავი შორს დაიჭიროთ?

ზღუდავს თქვენს წვდომას ფულზე, ტელეფონზე, ან მანქანაზე?

მუდმივად გამოწმებთ?

ფიზიკური შეურაცხყოფა და ოჯახში ძალადობა

ფიზიკური ძალადობა (ცემა, ჩართყმა, სილის გართყმა, ნივთების სროლა და ა.შ.) ხორციელდება იმისთვის, რომ დააზიანო ან საფრთხე შეუქმნა ადამიანს. ფიზიკური თავდასხმა და/ან ცემა არის დანაშაული, მიუხედავად იმისა, თუ სად ხდება ის, ოჯახის შიგნით, თუ გარეთ - პოლიციას აქვს ძალა და ავტორიტეტი იმისა, რომ დაგიცვათ ფიზიკური თავდასხმისგან.

სექსუალური ძალადობა

ნებისმიერი სიტუაცია, რომელშიც თქვენ გაძალდებენ მონაწილეობა მიიღოთ არასასურველ, დაუცველ და დამამცირებელ სექსუალურ აქტში - არის სექსუალური ძალადობა! ძალდატანებული სექსი, თქვენი მეუღლის ან პარტნიორის მხრიდან, მიუხედავად იმისა, რომ მასთან შესაძლოა გქონდეთ რეგულარული სექსუალური კავშირი, არის აგრესიისა და ძალადობის აქტი!

ეს არის ძალადობა მაშინაც კი, თუ...

- ძალადობრივი ინციდენტი ჩანს უფრო მსუბუქი იმასთან შედარებით, რაც წაგიკითხავთ, გინახავთ ტელევიზორში ან გასმენიათ სხვა ქალებისგან. არ არსებობს „უარესი“ ან „უკეთესი“ ძალადობის ფორმა! თქვენ შეიძლება სერიოზულად დაზიანდეთ ხელის კვრის შედეგადაც კი.
- ძალადობის ინციდენტი მოხდა ურთიერთობის მანძილზე ორჯერ ან სამჯერ. კვლევები აჩვენებს, რომ თუ თქვენმა პარტნიორმა ერთხელ იძალადა თქვენზე, ის აუცილებლად გააგრძელებს აღნიშნულ ქმედებას.
- ფიზიკური ძალადობა წყდება, როცა თქვენ ხდებით პასიური და ნებდებით არ გამოხატოთ თქვენი სურვილები და თავისუფალი ნება. თქვენ უკულვებელყოფთ თქვენს უფლებებს იმის გამო, რომ არ იყოთ ძალადობის მსვერპლი - ეს არ არის გამარჯვება!
- არ მომხდარა ფიზიკური ძალადობა - ბევრი ქალი განიცდის ემოციურ და ფსიქოლოგიურ ძალადობას, მაგრამ აღნიშნულის სწორად აღქმა და სახელდება რთულია.

ემოციური ძალადობა - იმაზე დიდი პრობლემაა, ვიდრე შენ ფიქრობ!

ხშირად, როდესაც ადამიანები ფიქრობენ ოჯახში ძალადობაზე, თვალწინ წარმოუდგებათ ნაცემი ქალის სურათი, მაგრამ ზოგჯერ შეურაცხმყოფელი ურთიერთობა არ შეიცავს ფიზიკურ ძალადობას. ის რომ თქვენ არ ხართ ნაცემი და დაშავებული არ ნიშნავს

იმას, რომ არ ხართ ძალადობის მსვერპლი. ძალიან ბევრი ქალი და მამაკაცი იტანჯება ემოციური ძალადობისგან, რასაც მნიშვნელოვანი ზიანის მიყენება შეუძლია ადამიანის ფსიქიკური ჯანმრთელობისთვის. სამწუხაროდ, ემოციური ძალადობა ხშირ შემთხვევაში მინიმუმირებული, უკულვებელყოფილი და შეუმჩნეველია - მაშინაც კი, როდესაც ადამიანი ურთიერთობაში თავს გრძნობს შეურაცხყოფილად და დამცირებულად. ემოციური ძალადობის პირდაპირი მიზანია დაანგრის თქვენი თვითშეფასება, დამოუკიდებლობა და თვითმყოფადობა.

თუ თქვენ ხართ ემოციური ძალადობის მსვერპლი, შესაძლოა ფიქრობდეთ, რომ არანაირი გამოსავალი არ არსებობს ძალადობრივი ურთიერთობიდან, რომ თქვენი პარტნიორის გარეშე თქვენ არაფერი გაგაჩნიათ და არაფერს წარმოადგენთ.

ემოციური ძალადობა თავის თავში მოიცავს სხვადასხვა შეურაცხმყოფელ ქმედებას - ყვირილს, დამამცირებელი სახელების დამახებას, დადანაშაულებას, იზოლაციას, დაშინებას, თქვენი ქცევის კონტროლს და ა.შ. მოძალადე, რომელიც იყენებს ემოციურ და ფსიქოლოგიურ ძალადობას, შესაძლოა გადავიდეს ფიზიკურ ძალადობაზე, იმ შემთხვევაში, თუ არ დაემორჩილებით და არ გააკეთებთ იმას, რაც მას სურს.

თქვენ, შესაძლოა ფიქრობდეთ, რომ ფიზიკური ძალადობა გაცილებით უარესია, ვიდრე ემოციური ძალადობა, რადგან ფიზიკური ძალადობის შედეგად შესაძლოა მოხვდეთ საავადმყოფოში და დაგრჩეთ ნიარევეები, მაგრამ ემოციური ძალადობის იარები არანაკლებ რეალურია და ღრმა გავლენა აქვს თქვენი ფსიქიკური ჯანმრთელობის მდგომარეობაზე. ემოციური ძალადობა ისეთივე დამაზიანებელია, როგორც ფიზიკური ძალადობა, ხშირად მეტადაც კი.

ეკონომიკური და ფინანსური ძალადობა – ემოციური ძალადობის დახვეწილი ფორმები

დამახსოვრეთ, მოძალადის მთავარი მიზანი არის თქვენი კონტროლი და ის ამისთვის ხშირად იყენებს ფულს. ეკონომიკური და ფინანსური ძალადობა მოიცავს შემდეგს:

- მკაცრად აკონტროლებს თქვენს ფინანსებს
- ბლოკავს თქვენს საკრედიტო ბარათებს
- იღებს ინფორმაციას თითოეულ თქვენს გადახდაზე
- გიკრძალავთ სასიცოცხლო საჭიროებების დაკმაყოფილებას (საჭმელს, ტანსაცმელს, წამლებს, თავშესაფარს)
- ხელს გიშლით მუშაობასა და კარიერის აწყობაში
- საბოტაჟს გინყობთ სამსახურში (გაიძულებთ რომ გააცდინოთ, გირეკავთ გამუდმებით)
- გძარცვავთ, გართმევთ თქვენს ფულს და ა.შ.

ძალადობა და შეურაცხყოფა მოძალადის არჩევანია

ძალადობა არის მოძალადის მიზანმიმართული ქცევა იმისთვის, რომ დაგაშინოთ და გაკონტროლოთ. მოძალადე სხვადასხვა ტაქტიკას იყენებს იმისთვის, რომ თქვენით მანიპულირება მოახდინოს და კონტროლის ქვეშ ჰყავდეთ:

დომინაცია - მოძალადეს სჭირდება თავი იგრძნოს ურთიერთობის წარმმართველად, ის შესაძლოა ხშირად იღებდეს გადაწყვეტილებას თქვენს ნაცვლად. გკარნახობდეთ, თუ რა უნდა აკეთოთ და მოელის, რომ თქვენ უსიტყვოდ დაემორჩილებით. მოძალადე შესაძლოა გექცეოდეთ, როგორც მოსამსახურეს, ბავშვს ან თავის საკუთრებას.

- დამცირება - მოძალადე ყველაფერს გააკეთებს იმისთვის, რომ თქვენ თავი უსარგებლოდ და არარაობად იგრძნოთ. თუ თქვენ დაიჭერებთ, რომ ხართ უსარგებლო და არასასურველი, არ მიინდომებთ მის მიტოვებას, შესაბამისად, მოძალადის მიზანიც მიღწეული იქნება. შეურაცხყოფა, დამამცირებელი სახელები, შერცხვენა და საჭარო დამცირებები - ეს ყველაფერი იარაღია იმისთვის, რომ გაანადგუროს თქვენი თვითშეფასება და თავი უსარგებლოდ და უძლურად გაგრძნობინოთ.

- იზოლაცია - მოძალადე გარე სამყაროს ჩამოგაშორებთ, (მეგობრებს და ოჯახის წევრებს დაგაშორებთ და შესაძლოა სამსახურში სიარულიც კი აგიკრძალოთ) რომ თქვენი მისადმი დამოკიდებულების ხარისხი გაზარდოს. თანდათანობით, იძულებული გახდებით ნებართვა სთხოვოთ თქვენ ნებისმიერ სამომავლო ქცევაზე (შეხვედრები, სადმე წახვლა და ა.შ.).

- მუქარა - მოძალადე შესაძლოა გემუქროდეთ იმით, რომ მოგკლავთ ან ტკივილს მოგაყენებთ თქვენ ან თქვენს შვილებს, ოჯახის წევრებს და თქვენს შინაურ ცხოველებსაც კი. ასევე შესაძლოა, გემუქროდეთ თვითმკვლელობით, იმ შემთხვევაში, თუ თქვენ მას მიატოვებთ.

- ზენოლა - მოძალადემ შესაძლოა გამოიყენოს ზენოლის სხადასხვა მეთოდი იმისთვის, რომ შეგაშინოთ. მსგავს ტაქტიკებს მიეკუთვნება შემაშინებელი გამომეტყველება და ჟესტები, საგნების და ნივთების განადგურება, იარაღის გამოსაჩენ ადგილზე დადება. ნათელი მესიჯი არის ის, რომ თუ შენ არ დაემორჩილები, ის იძალადებს(ფიზიკურად გავისწორდებათ).

- უარყოფა და დადანაშაულება - მოძალადეს შეუძლია ითხოვონ პატიება უპატიებელზე. თავიანთ ძალადობრივ ქცევაში შესაძლოა დაადანაშაულონ რთული ბავშვობა, ცუდი დღე და ძალადობის მსხვერპლიც კი. მოძალადე, ხშირ შემთხვევაში, ახდენს ძალადობის მინიმიზაციას და შესაძლოა, უარყოს კიდევ მომხდარი. ჩვეულებრივ, ის პასუხისმგებლობას თქვენ დაგაკისრებთ, რომ მისი ძალადობრივი ქმედება არის თქვენი ბრალი.

მოძალადეს შეუძლია თავისი ქსევის კონტროლი, ის აბას ყოველთვის ახერხებს

- მოძალადე არჩევს, თუ ვისზე უნდა იძალადოს. ისინი არ შეურაცხყოფენ, არ აშინებენ და არ ესხმიან თავს ყველას, ვინც მათ ტკივილს აყენებთ. ჩვეულებრივ, ისინი არჩევენ თავიანთ მსხვერპლს ახლო ადამიანებში, რომელზეც, როგორც წესი ამბობენ, რომ უყვართ.
- მოძალადე ფრთხილად არჩევს როდის და სად იძალადოს. ისინი აკონტროლებენ თავს, მანამ სანამ ირგვლივ ხალხია, მათ შეუძლიათ საზოგადოებაში ითამაშონ, რომ ყველაფერი კარგად არის, მაგრამ იქუხებს, როგორც კი მართო დარჩები.
- მოძალადეს შეუძლია შეაჩეროს ძალადობა მაშინ, როცა ეს აწყობს. მოძალადეების უმრავლესობა ბოლომდე არ კარგავს კონტროლს ქცევაზე, უფრო მეტიც, მათ უმრავლესობას შეუძლია დაუყოვნებლივ შეაჩეროს ძალადობა, თუ ამით მათ სარგებელი ექნებათ (მაგ. როცა პოლიცია გამოჩნდება).
- მოძალადე, მიზანმიმართულად გცემთ იქ, სადაც ნაიარევი არ გამოჩნდება - იმის ნაცვლად, რომ უგონოდ, აფექტურად და უმართავად მოიქცნენ - მოძალადეთა უმრავლესობა დარტყმებს ახორციელებს იქ, სადაც სისხლჩაქცევები და ნაიარევები არ გამოჩნდება.

ოჯახში ძალადობის ციკლი

- ოჯახში ძალადობას აქვს თავისი ფაზები და დინამიკა, რომელიც ხასიათდება შემდეგით:
- შეურაცხყოფა/ძალადობა - მოძალადე პარტნიორი ახორციელებს აგრესიულ, დამამცირებელ ან ძალადობრივ ქცევას, მას აქვს ძალა გაჩვენოთ - „თუ ვინ არის აქ უფროსი“.
- დანაშაულის გრძნობა - თქვენზე ძალადობის შემდეგ, პარტნიორი გრძნობს დანაშაულს, მაგრამ არა იმაზე, რაც გააკეთა, არამედ იმაზე, რომ ჩადენილი ძალადობის გამო შესაძლოა დაისაჯოს და შედეგების პირისპირ აღმოჩნდეს.

- მობოლიშება - მოძალადე აცნობიერებს რაც გააკეთა, შესაძლოა მან მოგიხადოთ ბოდიში ან დაგადანაშაულოთ თავის ძალადობრივ ქცევაში. ის გააკეთებს ყველაფერს, რათა მომხდარზე პასუხისმგებლობა არ აიღოს.
- „ნორმალური“ ქცევა - მოძალადე ყველაფერს იზამს, რომ კონტროლი დაიბრუნოს და მსხვერპლი ურთიერთობაში შეინარჩუნოს. ის, შესაძლოა იქცეოდეს ისე, თითქოს არაფერი მომხდარა, შეეცადოს თავისი შარმი და პოზიტიური დამოკიდებულება დაიბრუნოს. მშვიდობიანმა „თაფლობის თვის“ ფაზამ შესაძლოა მსხვერპლს შეუქმნას იმედი, რომ მოძალადე მართლაც შეიცვალა.
- ფანტაზია და დაგეგმვა - მოძალადე ისევ იწყებს ფიქრს, თუ როგორ იძალადოს თქვენზე. ის ბევრ დროს ატარებს იმაზე ფიქრში, თუ რა გააკეთებთ ცუდად და როგორ უნდა გაზღვევინოთ ამისთვის. შემდეგ კი, თავის ფანტაზიებს რეალობაში ახორციელებს.
- განხორციელება/კვლავ ძალადობა - მოძალადე გეგმავს და ახორციელებს თავის გეგმას, ის ქმნის სიტუაციას, რომელშიც შეუძლია გაამართლოს მის მიერ თქვენზე განხორციელებული ძალადობა.
- აღწერილ ეპიზოდებს შორის მოძალადის ბოდიშები და სასიყვარულო ჟესტები მისი დატოვების შესახებ გადაწყვეტილების მიღებას ართულებს. მან შესაძლოა დაგაჯეროთ, რომ თქვენ ერთადერთი ადამიანი ხართ, რომელსაც შეუძლია მისი დახმარება, რომ ის შეიცვლება და მას მართლა უყვარხართ. გახსოვდეთ, რომ თქვენი მასთან დარჩენა და თანაცხოვრება თქვენთვის დიდი საშიშროების შემცველია!

კონსულტაციისთვის დაგვიკავშირდით:

**წამების მსხვერპლთა ფსიქო-სოციალური და სამედიცინო რეაბილიტაციის
ცენტრი - GCRT**

თბილისის ოფისი:

მის: ქ.თბილისი, ანჭაფარიძის ქ. № 9. | სართ

ტელ: (995 32) 2 22 06 89; (995 32) 2 29 39 12

გორის ოფისი:

მის: ქ. გორი, სტალინის გამზირი №13

ტელ: 0370 27 79 45; 599 41 20 40

ქუთაისის ოფისი:

მის: ქ. ქუთაისი, გოგებაშვილის ქ. №12.

ტელ: 0431 24 41 56

ბათუმის ოფისი:

მის: ქ. ბათუმი, ყაზბეგის ქ. №5/7,

ტელ: 0790 12 07 01

კავშირი საფარი

მის: ქ.თბილისი, ანჭაფარიძის ქ. № 9. | სართ

ტელ: (995 32) 2 22 06 89; (995 32) 2 29 39 12



პროექტს ახორციელებს
წამების მსხვერპლთა ფსიქოსოციალური და
სამედიცინო რეაბილიტაციის ცენტრი



პროექტს აფინანსებს
ევროკავშირი

