



**Projekts  
Atbalsta  
instrumenti  
vardarbības  
ģimenē  
mazināšana**

Projekta mērķis: izstrādāt un ieviest atbalsta instrumentus ģimenes funkcionalitātes stiprināšanai, lai novērstu un mazinātu vardarbību pret bērniem un vardarbību ģimenē, aptverot gan vardarbības gadījumus pret bērniem ģimenē un ārpusģimenes aprūpē, gan vardarbības gadījumus ģimenē pret pilngadīgām personām, t.sk. vardarbību pret partneri un vardarbību pret senioriem, kā arī īstenot izglītošanas un informēšanas pasākumus speciālistiem un sabiedrībai.

Subscribe

Share



# Emocionālā vardarbība attiecībās un ģimenē. Atpazīšana, dinamika un izaicinājumi praksē

Published less than a minute ago • 12 min read



## Darba sludinājums

Labklājības ministrija aicina pieteikties konkursā uz vakanto amata vietu **vecākais eksperts vardarbības mazināšanas un prevences jomā** Bērnu un ģimenes politikas departamenta ESF+ projektā “Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai” uz noteiktu laiku (līdz 2029. gada 31. oktobrim). **Pieteikšanās līdz 2026. gada 3. jūnijam.**

Vairāk informācijas [ŠEIT](#)

## Emocionālā vardarbība attiecībās un ģimenē. Atpazīšana, dinamika un izaicinājumi praksē

*Madara Lapsa, sociālā darba praktiķe un pētniece, Centra MARTA vadītāja Liepājā, lektore, vardarbības, dzimumu līdztiesības un dažādības eksperte*

Emocionālā vardarbība attiecībās un ģimenē joprojām ir viens no grūtāk atpazīstamajiem vardarbības veidiem – gan sabiedrībā kopumā, gan profesionālajā praksē, gan bieži vien arī cietušo vidū. Atšķirībā no fiziskas vardarbības tā neatstāj redzamas pēdas. Emocionālo vardarbību kļūdaini mēdz aprakstīt kā “sarežģītas attiecības”, “biežus konfliktus” vai vienkārši “nesaderīgus raksturus”. Apkārtējie redz strīdus, bet ne vienmēr aiz tiem saskata attiecību dinamiku. Profesionāļi uzklausa sūdzības, bet nereti fokusējas uz simptomiem, nevis cēloni. Un arī cietušais bieži vien šaubās, vai tiešām ir notikusi vardarbība.

Šis raksts sniedz skaidru un strukturētu emocionālās vardarbības izpratnes ietvaru – kas tā ir, kā tā izpaužas, kādas ir pazīmes, kas traucē to saskatīt, un kā to nošķirt no ģimenes konflikta.

**Vardarbība un vara. Teorētiskais ietvars**

Lai skaidrotu emocionālo vardarbību, vispirms ir jāizprot vardarbības jēdziens un tā saistība ar varu. Pasaules Veselības organizācija (PVO) vardarbību definē kā apzinātu fiziska spēka vai varas izmantošanu pret citu cilvēku, radot vai potenciāli izraisot nelabvēlīgas sekas, tostarp psiholoģisku kaitējumu, attīstības traucējumus vai atstumtību. Šajā definīcijā ir divi centrālie elementi – spēks un vara. Fizisks spēks ir vardarbības redzamā, bieži vien sabiedrībai saprotamā dimensija. Vara, savukārt, ir grūtāk pamanāma, bet tikpat nozīmīga. **Vara attiecību kontekstā nozīmē spēju kontrolēt, ietekmēt un ierobežot otru cilvēku – viņa rīcību, emocijas, uzskatus, sociālos kontaktus un pašvērtējumu.**

PVO definīcijā vardarbības jēdziens ietver ne tikai fizisku, bet arī psiholoģisku, emocionālu un seksuālu vardarbību, kā arī kontrolējošu uzvedību. Īpaši svarīgs ir PVO uzsvars – vardarbību nedrīkst skatīt kā atsevišķu incidentu. Tā ir attiecību dinamika un sistēma, kas veidojas un nostiprinās laika gaitā. Tieši sistēmiskā dimensija ir emocionālās vardarbības izpratnes atslēga. Noteicošais ir nevis atsevišķs notikums, bet gan kopums, atkārtotības un virziens – kurai attiecībās iesaistītajai pusei vara palielinās un kuras puses brīvība samazinās. Starptautiskajā literatūrā biežāk tiek lietots jēdziens “psiholoģiskā vardarbība” (*psychological violence/abuse*), kas ietver arī emocionālās vardarbības formas. **Šajā rakstā jēdziens “emocionālā vardarbība” tiek lietots, uzsverot tieši vardarbības emocionālo un attiecību dinamiku.**

### Vardarbība vai konflikts?

Konflikti partnerattiecībās un ģimenē ir neizbēgami un normāli. Divi cilvēki ar dažādiem uzskatiem, vajadzībām un pieredzi ne vienmēr var vienoties. Domstarpības, strīdi un emocionālas reakcijas ir daļa no jebkuru ciešu attiecību dinamikas. Konflikta situācijā abas puses ir līdzvērtīgās pozīcijās – katram ir iespēja paust savu viedokli, aizstāvēt savas vajadzības un tikt sadzirdētam. Konflikta mērķis, pat ja neartikulēts, ir atrisināt problēmu, panākt kompromisu vai rast kopīgu risinājumu. Konflikts var būt skaļš, emocionāls un sāpīgs, taču pēc tā abas puses saglabā pašcieņu un autonomiju.

Emocionālā vardarbība no konflikta atšķiras nevis pēc intensitātes vai skaļuma, bet pēc struktūras un mērķa. Tās pamatā nav domstarpības par problēmu, bet gan vara pār otru cilvēku. Viena persona sistemātiski iegūst lielāku ietekmi pār otras ikdienu, emocijām, uzvedību un realitātes uztveri. Šī atšķirība ir fundamentāla, taču praksē bieži nesaredzēta. Tāpēc ir lietderīgi to izklāstīt strukturēti, salīdzinot abas dinamikas pēc konkrētiem kritērijiem:

- **Pozīciju simetrija.** Konfliktā abas puses ir principiāli līdzvērtīgas un abām ir balss. Vardarbībā viena puse sistemātiski dominē, otra pielāgojas, klusē vai baidās.
- **Mērķis.** Konfliktā mērķis (nereti neapzināts) ir rast risinājumu vai mazināt spriedzi. Vardarbībā centrā ir kontroles iegūšana vai nostiprināšana pār otru cilvēku.
- **Pašcieņa pēc epizodes.** Pēc konflikta var rasties izlīgums, abas puses jūtas sadzirdētas. Pēc vardarbīgas epizodes cietušajam parasti palielinās vainas sajūta, šaubas par sevi vai trauksme.
- **Ilgtermiņa dinamika.** Konflikts nemaina attiecību pamata struktūru. Vardarbībā cietušais arvien vairāk zaudē brīvību, autonomiju un spēju uzticēties sev.
- **Bailes.** Konfliktā var būt nepatīkamas emocijas, bet ne sistemātiskas bailes no partnera reakcijas. Vardarbībā bieži parādās bailes par to, ko partneris pateiks, kā reaģēs, ko atļauts darīt vai nē.

Šie kritēriji palīdz speciālistiem izvērtēt situāciju, nepaļaujoties tikai uz fiziskas vardarbības pazīmēm.

## Emocionālās vardarbības formas un mehānismi

Viena no raksturīgākajām emocionālās vardarbības izpausmēm ir kontrole pār otra ikdienu. Sākotnēji tā var izskatīties kā interese vai rūpes – partneris/e vēlas zināt, kur otrs atrodas, ar ko satiekas, ko dara. Laika gaitā šīs “rūpes” kļūst par prasībām, bet prasības – par kontroli. Kontrole var attiekties uz jebkuru ikdienas aspektu – ar ko runāt vai nerunāt, ko valkāt, kā tērēt naudu, kur doties, ar ko draudzēties. Otrs sāk pielāgoties, lai izvairītos no konflikta, un pakāpeniski sašaurina savu dzīves telpu.

● Viena no psiholoģiski postošākajām emocionālās vardarbības formām ir **prāta apmigošana** (*gaslighting*). Tā ir sistemātiska realitātes sagrozīšana, liekot otram cilvēkam atkārtoti šaubīties par savu uztveri, atmiņu un emocijām. Tipiski izteikumi:

- › *Tu pārspīlē.*
- › *Tas nenotika. Tu to esi izdomājis/usi.*
- › *Tu esi pārāk jūtīgs/a. Neviena cits tā nereaģētu.*
- › *Tev ar atmiņu kaut kas nav kārtībā.*
- › *Es tā nekad neesmu teicis/kusi.*

Prāta apmigošana neveidojas pēkšņi. Tā ir pakāpeniska dinamika, kurā cilvēks arvien biežāk sāk paļauties uz partnera/es interpretāciju, nevis savu pieredzi. Ilgtermiņā persona sāk zaudēt uzticību savai uztverei un piekrist partnera/es skatījumam par notikumiem un savu emociju nozīmi. Šī psiholoģiskā ietekme ir īpaši nopietna, jo vājina spēju atpazīt vardarbību un no tās aizsargāties.

Emocionāli vardarbīgās attiecībās cietušais pastāvīgi jūtas atbildīgs par konfliktiem, otras puses sliktu garastāvokli, attiecību problēmām, arī notikumiem, kuros nav vainojams. Vainošana var būt tieša (“tas notika tevis dēļ”) vai netieša – caur skatieniem, klusēšanu, demonstratīvu apvainošanos. Kauns ir dziļāks mehānisms, ko rada ne tikai tas, ka kaut kas ir izdarīts “nepareizi”, bet arī sajūta, ka otrs kā persona ir “nepietiekams/a”, “nevieta” vai “pārāk daudz”. Ilgtermiņā tas destruktīvi ietekmē pašvērtējumu.

● **Izolēšana** no atbalsta tīkla – draugiem, ģimenes locekļiem, kolēģiem – ir gan emocionālās vardarbības pazīme, gan tās veicināšanas mehānisms. Izolēšana var notikt dažādos veidos:

- › Atklāta kritika par tuvajiem cilvēkiem (“tavs draugs tevi slikti ietekmē”, “tava māsa tevi izmanto”).
- › Konflikta izraisīšana pēc tikšanās ar draugiem vai ģimeni.
- › Vainas sajūtas radišana par laiku, kas pavadīts ārpus attiecībām.
- › Sociālu aktivitāšu “sabotēšana” – apzināta kavēšanās, negaidīti konflikti pirms plānotajām tikšanās reizēm.

Rezultātā cietušais pakāpeniski zaudē atbalsta tīklu un kļūst emocionāli atkarīgāks no partnera/es, kas, savukārt, vēl vairāk nostiprina kontroli.

● **Klusēšana** – ilgstoša ignorēšana, emocionāla atsvešināšanās, demonstratīva vienaldzība – ir viena no efektīvākajām kontroles formām, jo rada pastāvīgu trauksmi un nedrošību. Cilvēks nezina, ko izdarījis nepareizi, mēģina izlīgt, uzņemas vainu, lai atjaunotu emocionālo kontaktu. Tādējādi klusēšana kļūst par varas instrumentu.

● Mazāk zināma emocionālās vardarbības dimensija ir **ekonomiskā kontrole** –

partnera/es piekļuves ierobežošana naudas līdzekļiem, atkarīgas finansiālās situācijas veidošana, ekonomiskās neatkarības kavēšana (piemēram, nosacījumi par darba vietu vai karjeru). Ekonomiskā atkarība bieži ir viens no galvenajiem faktoriem, kas apgrūtina vardarbīgu attiecību pamešanu.

### **Kā atpazīt emocionālo vardarbību**

Ir vairākas emocionālās vardarbības pazīmes, kurām būtu jāpievērš uzmanība. Tomēr svarīgi atcerēties, ka neviena no tām atsevišķi nav vardarbības pierādījums. Tās jāvērtē kopumā kā sistēma, raugoties uz attiecību kopējo dinamiku.

#### **Pazīmes, ko var novērot cietušajam:**

- › Pastāvīgas šaubas par savām emocijām, uztveri vai atmiņu (“varbūt es tiešām pārspīlēju”).
- › Bailes izteikt savu viedokli, jo nezina, kā partneris/e reaģēs.
- › Pastāvīgs satraukums par to, kā “neapvainot” partneri – rīcības, vārdu, plānu pielāgošana.
- › Vainas sajūta par notikumiem, par kuriem nav atbildīgs/a
- › Sociālo kontaktu sašaurinājums – mazāk draugu, radu, aktivitāšu.
- › Trauksme, hronisks stress, bezmiegs bez skaidra iemesla.
- › Pašvērtējuma pazemināšanās ilgākā laika posmā.
- › Sajūta, ka “staigā kā pa mīnu lauku” savās mājās vai attiecībās.
- › Grūtības pieņemt lēmumus, biežāk atsauca uz partnera/es viedokli.

#### **Pazīmes, ko var novērot attiecību dinamikā:**

- › Viens partneris/e parasti pielāgojas, bet otrs/a nosaka noteikumus.
- › Konflikti beidzas ar to, ka cietušais uzņemas vainu, neatkarīgi no situācijas.
- › Sociālā izolācija – kontakti ar ārpusauli kļūst arvien retāki.
- › Vardarbīgais partneris/e publiski izskatās korekts/a un mierīgs/a, bet attiecībās ir kontrolējošs/a.
- › Cietušais runā par partneri ar acīmredzamu piesardzību vai bailēm.
- › Konflikti atkārtojas pēc vienāda modeļa – bez mērķtiecīga risinājuma.
- › Cietušais par sevi runā tikai partnera/es kontekstā – zaudēta individuālā identitāte.

#### **Orientējoši jautājumi profesionāļiem:**

Praksē ir noderīgi jautāt ne tikai par to, kas notika, bet arī:

- › Vai jūs bieži jūtaties vainīgs/a par notikumiem, kurus neesat izraisījis/usi?
- › Vai, atgriežoties mājās, vai pirms sarakstes ar partneri jūtat trauksmi?
- › Vai jūtat, ka brīvi varat satīties ar draugiem un ģimeni?
- › Vai partneris/e jūtas apvainots/a, ja pavadāt laiku atsevišķi?

- › Vai jums ir sajūta, ka pastāvīgi uzmanāties, lai partneri neapvainotu?
- › Vai partneris/e ir reaģējis/usi tādos veidos, no kuriem baidāties?
- › Vai ir bijuši gadījumi, kad jūs šaubījāties par to, vai tas patiešām notika?

## Kas traucē atpazīt emocionālo vardarbību

Tam, kāpēc emocionālo vardarbību bieži neizdodas atpazīt ne pašam cietušajam, ne tuviniekiem, ne profesionāļiem, ir vairāki izskaidrojumi:

### ● Cietušā šaubas un prāta apmieglošanas ietekme

Prāta apmieglošana sistemātiski grauj cilvēka uzticību savai uztverei. Ja ilgstoši tiek atkārtots, ka “tu vienkārši iedomājies”, “tu pārspilē” vai “tas nenotika”, otrs var sākt ticēt šiem vēstījumiem. Viņš/a neapļaujas uz savām izjūtām kā uzticamu informācijas avotu. Tāpēc cietušais bieži pat nevar skaidri atzīt, ka kaut kas notiek nepareizi – viņam šķiet, ka problēma ir pašā. Turklāt ilgstoša emocionāla vardarbība bieži rada psiholoģiskas sekas – depresiju, trauksmi, emocionālu izsīkumu –, vēl vairāk apgrūtinot skaidru situācijas izvērtēšanu.

### ● “Abpusējas” vardarbības problēma

Vardarbīgas attiecības no malas var izskatīties kā savstarpēji konflikti, kuros abi partneri strīdas, abi dusmojas un reaģē emocionāli. Apkārtējiem un speciālistiem var rasties iespaids, ka “abi vainīgi”. Tomēr šāda analīze ir maldinoša. Svarīgs ir ne tikai jautājums “kas notika?”, bet arī – kāda ir attiecību kopējā dinamika, kurš pielāgojas, kurš baidās un kurš attiecību gaitā iegūst vairāk kontroles. Cietušā emocionālā attieksme, strīdi vai pat pretreakcijas nereti ir atbilde uz sistemātisku spiedienu, nevis vienlīdzīgs konflikts.

### ● Vardarbīgā partnera sociālā tēla spēks

Emocionāli vardarbīgi partneri/es bieži publiski izskatās korekti, mierīgi, pat šarmanti. Viņi/as var būt sociāli veiksmīgi/as, respektēti/as darba vietā un sabiedrībā. Tas veido milzīgu kontrastu ar cietušā stāstīto un var radīt neapzinātu tendenci speciālistos (un citos apkārtējos) vairāk uzticēties vardarbīgajam/ai partnerim/ei. Savukārt, cietušais var izskatīties apjucis, emocionāls, nekonskvēnts vai nedrošs, kas var būt tiešas prāta apmieglošanas un hroniska stresa sekas. Šāds kontrasts var maldināt pat pieredzējušus profesionāļus.

### ● Vardarbība – tikai fiziska

Sabiedrībā dziļi iesakņojies priekšstats, ka īsta vardarbība ir fiziska. Daudziem šķiet – ja nav sitienu, asaru un redzamu traumu, nav pietiekama pamata runāt par vardarbību. Šī pieeja ir ne tikai kļūdaina, bet arī kaitīga, jo cietušajiem liek šaubīties par savu pieredzi un atlikt palīdzības meklēšanu. Pētījumos nepārprotami norādīts, ka emocionālā vardarbība var radīt tikpat nopietnas vai pat smagākas ilgtermiņa psiholoģiskās sekas kā fiziska vardarbība, tostarp posttraumatiskā stresa traucējumus, depresiju, hronisku trauksmi un citas veselības problēmas.

### ● Fokuss uz simptomiem, nevis cēloņiem

Profesionālajā praksē emocionālā vardarbība bieži paliek nepamanīta, jo cilvēki palīdzību meklē saistībā ar citām sūdzībām, piemēram, depresiju, trauksmi, miega traucējumiem, attiecību problēmām, bērnu uzvedības grūtībām, finanšu krīzi. Speciālists, kas fokusējas tikai uz redzamo problēmu, var neievērot, ka aiz tās slēpjas sistemātiska vardarbības attīstība. Tāpēc ir svarīgi, ka palīdzošo profesiju speciālisti – psihologi, sociālie darbinieki, ģimenes ārsti, pedagogi u.c. – ir apmācīti uzdot dziļākus jautājumus par attiecību dinamiku.

## ● Pieķeršanās, cerība un cikliskums

Cietušais bieži patiesi mīl savu partneri. Samierināšanās fāzēs partneris/e atgriežas pie rūpīgas, tuvas uzvedības, un tieši tas uztur cerību, ka "viss mainīsies", ka "patiesībā viņš ir mīļš cilvēks". Šāda pieķeršanās nav vājums, bet gan cilvēciska reakcija uz ciklisku vardarbību attiecībās, ko pastiprina arī ilgstošas manipulācijas apstākļos veidojusies psiholoģiskā atkarība.

Ir svarīgi, ka speciālisti šo fenomenu saprot un nepārmet cietušajam, kurš palicis attiecībās, jo vainošana vairo sevis šausmīšanu. Šo dinamiku bieži apraksta arī vardarbības cikla kontekstā, kur spriedzes pieauguma, vardarbības un "samierināšanās" fāzes periodiski atkārtojas.

Emocionālā vardarbība bieži sākas nemanāmi. Ar šķietami nenožīmīgām piezīmēm, kontrolējošu "rūpju" izpausmēm vai pakāpenisku robežu sašaurināšanu. Tieši tāpēc tās atpazīšana nozīmē skatīties nevis uz vienu incidentu, bet attiecību kopējo struktūru un varas sadalījumu. Jo agrāk vardarbīgā dinamika tiek pamanīta un nosaukta vārdā, jo lielākas iespējas novērst dziļākas psiholoģiskās, sociālās un fiziskās veselības sekas. Tāpēc emocionālās vardarbības atpazīšana nav tikai individuāls jautājums – tā ir būtiska profesionālās atbildības un sabiedrības drošības daļa.

---

Izmantotie avoti un literatūra:

1. World Health Organization (2002). World Report on Violence and Health. Geneva: WHO.
2. Johnson, M. P. (2008). A Typology of Domestic Violence: Intimate Terrorism, Violent Resistance, and Situational Couple Violence. Boston: Northeastern University Press.
3. Herman, J. L. (1992). Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence. New York: Basic Books.
4. Stark, E. (2007). Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life. New York: Oxford University Press.

---

## CITAS VĒSTKOPAS

Konference "Solis pirms: Darbs ar pusaudžiem vardarbības novēršanai" un noderīgs materiāls darbā ar pusaudžiem

Multidimensionālā ģimenes terapija - atbalsts bērniem ar vardarbīgu uzvedību un viņu ģimenēm

Drošas un laimīgas bērnības pamats – nevardarbīga bērnu audzināšana

levilināšana

Piekrišanas nozīme vardarbības mazināšanā

Bērna līdzdalības princips

Bērna pozitīva disciplinēšana

Vecāku vajadzības bērnu nevardarbīgā audzināšanā

Kā sevī atpazīt vardarbīgas uzvedības pazīmes?

Pētījums par nevardarbīgas audzināšanas praksi ģimenēs

Tālrunis (22 045 225) pirms domas kļūst par vardarbību: "Nedari pāri – izvēlies piezvanīt!"

Metodiskie semināri, vardarbības ekosistēmas pētījums, jaunas terapijas metodes

Būtiskākās atziņas par vardarbības mazināšanas pasākumu ietekmi

*Ja saredzat, ka šī informācija varētu būt aktuāla arī Jūsu kolēģiem, lūgums to pārsūtīt tālāk.*

Built with **Kit**

## Projekts Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšana

Projekta mērķis: izstrādāt un ieviest atbalsta instrumentus ģimenes funkcionalitātes stiprināšanai, lai novērstu un mazinātu vardarbību pret bērniem un vardarbību ģimenē, aptverot gan vardarbības gadījumus pret bērniem ģimenē un ārpusģimenes aprūpē, gan vardarbības gadījumus ģimenē pret pilngadīgām personām, t.sk. vardarbību pret partneri un vardarbību pret senioriem, kā arī īstenot izglītošanas un informēšanas pasākumus speciālistiem un sabiedrībai.

Subscribe

Read more from Projekts Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšana



### Būtiskākās atziņas par vardarbības mazināšanas pasākumu ietekmi

Būtiskākās atziņas par vardarbības mazināšanas pasākumu ietekmi. Ex-ante izvērtējums Inese Šūpule, Dr.sc.soc., nodibinājuma "Baltic Institute of Social Sciences" pētniece Labklājības...

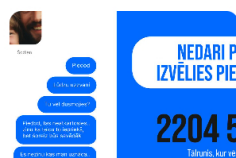
28 days ago • 15 min read



### Metodiskie semināri, vardarbības ekosistēmas pētījums, jaunas terapijas metodes

Iepazīstinām ar ESF+ projekta "Atbalsta instrumenti vardarbības ģimenē mazināšanai" aktualitātēm un drīzumā gaidāmajiem pasākumiem – metodiskajiem semināriem speciālistie...

about 2 months ago • 12 min read



### Tālrunis (22 045 225) pirms domas kļūst par vardarbību: "Nedari pāri – izvēlies piezvanīt!"

Tālrunis 220 45 225 – pirms domas kļūst par vardarbību Nedari pāri – izvēlies piezvanīt!



Vardarbība ģimene un attiecības ir nopietna problēma ar dažādam sejam – ne tikai fizisku spe...

3 months ago • 9 min read

Share this post



Built with **Kit**