

Perevägivalda sümptomeid on suhte alguses raske märgata ja nende põhjal mingeid oletusi teha. Mõnikord võib naisele koguni meeldida, et partner valvab teda ja see või tunduda turvaline. Alles aja jooksul hakkavad needsama käitumisjooned pöörduma naise enda vastu. Mida peaks siis teadma? Pane tähele järgnevaid sümptomeid:

1. **Partneri taust.** Tunne huvi, milline on olnud tema lapsepõlv, millised on suhted ema, õega. Ära lase kõrvust mööda hoiatusi tulevase partneri kohta. Vaadake hoolega mehe suhtlemisest ema, õe või mõne teise naisega tema lähikonnast. Kui mees ei suuda austada oma pereliikmeid ja naistuttavaid, ei austa ta tulevikus ka oma naist.
2. **Vähene empaatia- ja analüüsivõime.** Selline inimene ei suuda teist tunnetada ja oma käitumist kõrvalt vaadata. Ta lähtub vaid enda tunnetest ja arvamustest.
3. **Despootlikkus ja üleolev suhtumine:** inimene peab end kellekski eriliseks, kellele on kõik lubatud, ta tunneb vajadust teisi endale allutada. Tihti on selline käitumine süüdistaja enda alaväärsuskompleksi tunnus.
4. **Partneri alandamine nii kodus kui võõraste ees:** naine ei oska midagi õigesti teha, tal on elus valed arusaamad, teda peab kogu aeg parandama ja õpetama. Sellise suhtumisega võib kaasneda ka väide, et naine ei vääri meest.
5. **Kontrolliv käitumine, ebaloomulikult suur omanikutunne ja armukadedus:** ta tahab täpselt teada, kus naine käib, kellega suhtleb, mida teeb. Ka 15 minutiline hilinemine töölt kojutulekul võib tekitada tõsise probleemi. Ta on vastu naise suhtlemisele sõbrannade ja sugulastega. Algul võib see naisele isegi meeldida – ta mõtleb „vaat kui palju ta mind ikka armastab, tahab mind 100% endale“.
6. **Süüdistav hoiak:** enamus vägivaldsete süüdistab oma partnerit, et just tema käitumise tõttu kaotas vägivaldsete kontrolli ja et ohver „on selle ära teeninud“. Naine ju ometi teab, et ta läheb kergesti endast välja!
7. **Halvustav suhtumine naisesse:** leiab, et naised peavadki mehi teenima, et on meeste tööd ja naiste tööd ja naine peab kodu ja lastega ise toime tulema.
8. **Kahepalgelisus:** töö ja seltskonnas suudab jätta endast väga meeldiva mulje, kodus on hoopis teistsugune. Võõrastel on raske uskuda, et mees on vägivaldne; pigem kadestatakse naist supermehe pärast
9. **Hoolimatus seksuaalvahekorra suhtes:** primaarsed on mehe soovid ja vajadused. Vahel võib mees naist võtta ka vägisi, selles ei näe ta mingit probleemi.
10. **Keelab** suhelda sugulaste ja tuttavatega, õppida või käia kursustel ja tegeleda oma huvidega. Kooselu peaks võimendama partnerite häid omadusi, mitte neid keelustama.

Erinevad vägivalda vormid ei pea avalduma koos. Vaimne vägivald ei pruugi jõuda füüsilise vägivaldani, kuid on selle soodustav tegur.

Olulised murdepunktid teel vaimsest vägivaldast füüsiliseni on rasedus ja abiellumine – mees, kes siiani hoidis end vaos, laseb end vabaks, sest tunneb, et „naine on kindlalt käes“. Kui naine on lapse ilmale toonud, siis ta oleks nagu kinnistunud mehe külge.

Psühholoogilise vägivalda 15 hoiatusmärki

Kõigile neile, kes võitlevad teadmatuses ja üksinduses küsimusega, miks nende armastatu neid solvab, ähvardab ja peksab, samal ajal kui ta suudab imelikul kombel võluda kõiki teisi

Manipulaatorile on omane käitumine, mis laseb teda suhtes väga varakult avastada, nii et võimalik ohver saab kas kohe piirid paika panna või suhte hoopis lõpetada.

Selliseid jooni esineb niihästi meeste kui ka naiste käitumises, ehkki mõned avalduvad siiski pigem meeste juures.

Järgnev loetelu pärineb ositi ühest uurimusest, mille autor on psühhoterapeut **Lundy Bancroft**, kelle erialaks on kodune vägivald ja laste väärkohtlemine.

Mõningaid neist omadustest võib kohata ka inimeste juures, kes pole manipulaatorid.

Häirekella peaks andma mitme järgneva joone koosinemine.

1. Ta räägib oma eelmis(t)est elukaaslas(t)est austusetä.

Eriti ettevaatlik tuleb olla inimesega, kes räägib oma eksist põlgusega või alandavalt või kes esitleb iseennast psühholoogilise vägivalla ohvrina. Ettevaatlik olge ka siis, kui ta räägib, et tema eelmine elukaaslane süüdistas teda alusetult psühholoogilises või sõnalises vägivallas, sest enamasti osutuvad sellise vägivalla kohta tehtud avaldused tõeseks.

Eriti valvas olge, kui ta ütleb, et te ei sarnane üldse tema eksiga, et te olete esimene inimene, kes teda õigesti kohtleb ja et teised pole teda kunagi mõistnud.

2. Ta ei austa teid.

Austuse puudumine on psühholoogilise vägivalla lähtepunkt. Kui keegi teid alandab, teid ja teie arvamusi pilkab, teid teiste ees alandab, on solvav ja sarkastiline, ja eelkõige juhul, kui selline käitumine kordub, on põhjust ettevaatlik olla.

3. Ta teeb teile teeneid, mida te pole palunud ja mida ta pole teiega läbi arutanud, või näitab üles sellist heldust, et paneb teid ebamugavust tundma.

Selle strateegia abil võib manipulaator püüda panna teid enda ees võlglasena tundma. Ta oskab seda "võlga" ära kasutada ja teid ummikusse ajada, kui hakkate talle ette heitma, et ta kohtleb teid vastuvõetamatul viisil.

4. Ta tahab kõike enda kontrolli all hoida.

Alguses võib tunduda tore ja mugav olla koos kellegagi, kes kõige eest hoolitseb. Tema kontrollivajadus ilmneb esialgselt tagasihoidlikult ega meenuta milleski sõnalist või psühholoogilist vägivaldat. Ta alustab repliikidega teie rõivavaliku kohta (liiga või mitte piisavalt seksikas), teeb negatiivseid märkusi teie perekonna või mõne teie sõbra kohta, sunnib teid endaga rohkem aega veetma, töölt ära tulema või otsima tasuvamat tööd.

Ta annab teile üha rohkem nõu, kuidas peaksite oma elu elama ning näitab üles teatud kannatamatust, kui

te teda kuulda ei võta. Samuti ei meeldi talle, kui te ei jaga tema arvamust poliitika, paarisuhte, muusika või ükskõik mille muu kohta.

5. Ta on väga omandihuviline.

Armukadedus on üks kindlamaid märke, mis ennustab tulevast psühholoogilist vägivalda. Manipuleeriv mees või naine serveerib oma omandihimulist loomust armastusena. Ta ütleb: "Mul on väga kahju, et niimoodi reageerisin, kui sa oma eksiga rääkisid, aga ma pole kunagi kedagi nii palju armastanud nagu sind. Ma ei suuda taluda mõtet, et sa võiksid olla kellegi teisega." "

Manipulaator helistab kümme korda päevas, et teada saada, mida te teete ja kus olete. Ta nõuab, et veedaksite kogu oma vaba aja temaga. Tema tunded teie vastu on **kahtlemata väga** tugevad, aga see pole põhjus, miks ta tahab teiega pidevas kontaktis olla. Ta hoiab teid oma silma all, et olla kindel, et te ikka olete tema alam ja omand. Tema käitumine pole märk armastusest, vaid omamistungist, mis on maskeeritud armastuseks.

Ei maksa segi ajada armukadedust kui tunnet ja armukadedat käitumist. Enesekindlusetu manipulaator muretseb loomulikult, kui näeb teid suhtlemas teiste meestega (või teiste naistega, kui tegu on naismanipulaatoriga), eriti endiste partneritega, ning vajab rahustamist. Aga sel hetkel, kui manipulaator nõuab, et te et annaksite ära suure osa oma vabadusest, et tema armukadedust jahutada, hakkab tema kontrollivajadus teie suhet enda alla matma. Teie seltsielu ja suhted teistega ei tohiks kunagi kannatada, et kompenseerida tema madalat enesehinnangut.

Armukadedus võib olla isegi midagi peibutavat: on meeldiv teada, et keegi on teisse hullupööra armunud ja tahab teid tervenisti endale. Kuid on võimalik olla kellegi järele hull, olemata samas üleliia armukade. Omandihimu näitab, et elukaaslane ei armasta teid inimesena, vaid pigem teatud trofee või omandina. Aja jooksul hakkate tundma, kuidas see järelevalve ja pidev kontroll teid lämmatavad.

6. Midagi pole kunagi tema süü.

Manipulaator leiab alati viisi veeretada süü kellegi teise või temast sõltumatute asjaolude kaela. Aja jooksul hakkate märkama, et ta süüdistab oma probleemides üha rohkem teid. Samuti on tal kalduvus anda lubadusi, mida ta ei pea, vaid leiab teie altvedamisele või oma väljakannatamatule käitumisele tuhat vabandust.

7. Ta on enesekeskne.

Suhte esimestel kuudel või isegi aastatel ei pruugi te tähele panna, et teine on väga enesekeskne. Ometi näitavad seda teatud märgid: jälgige, kas teie partner on see, kes kõige rohkem räägib, kas ta laseb teie jutu ühest kõrvast sisse, teisest välja, kas ta viib vestluse tihti iseendale ja üliharva arvestab teie vajadustega, sest tema omad on alati olulisemad. Enesekesksus on isikuomadus, mis vaevalt muutub.

Hoidke silmad lahti!

8. Ta tarvitab uimasteid või alkoholi.

Olge eriti ettevaatlik, kui teie partner keelitab teid endaga koos uimasteid või alkoholi tarbima. Ehkki uimastite ja alkoholi tarbimine ei tähenda tingimata, et ollakse vägivaldne, on need kaks asja siiski väga

tihti seotud.

9. Ta avaldab teile seksuaalselt survet.

See on hoiatav märk, mida ei tohiks mingil juhul eirata, eriti suhetes murdeaalise või noore mehega. Kui teie partner selles küsimuses teie soovidega ei arvesta, on see vääramatu märk austuse puudumisest, mis võib viia vägivallani.

10. Ta tahab kiiresti siduvaid suhteid.

Kuna paljud mehed ei kiirusta end siduma, võib naine tunda kergendust ja usaldust partneri vastu, kes ei karda rääkida abielust ja lastest. Kuid olge ettevaatlik: kui ta sunnib teid tagant, ilma et tal oleks olnud enne aega teid tundma õppida, võib see tähendada, et ta püüab teid võimalikult kiiresti enda „asjaks“ teha. Pakkuge välja, et võiksite olukorda veidi rahulikumalt võtta. Kui ta teie soovi ei arvesta, on asi kahtlane.

11. Vihastudes püüab ta teid hirmutada.

Hirmutamine, isegi kui see näib tahtmatu, on psühholoogilise ja sõnalise vägivalla häiresignaal.

Võib arvata, et edaspidi võib järgneda kehaline vägivald.

12. Ta ootab teistelt rohkem kui endalt.

Ärge usaldage inimest, kes ootab teistelt rohkem kui endalt. Näiteks kedagi niisugust, kes korraldab teile stseeni, kui te hilinete, aga ise ei talu vähimatki märkust oma hilinemiste kohta.

Topeltstandardid on manipulaatori elu väga oluline osa.

13. Ta suhtub naistesse negatiivselt.

Mees võib teile suhte alguses öelda, et tema arvates erinete väga kõigist teistest naistest. Teadke, et ta ei tee seda vahet kuigi kaua. Kui mehel on naistesse ja nende ühiskondlikku rolli stereotüüpne suhtumine, võib see olla märk tulevasest perevägivallast. Olge ettevaatlik!

14. Ta kohtleb teid teiste juuresolekul erinevalt.

Täiskasvanud manipulaator peab väarikuse küsimuseks kohelda oma partnerit teiste juuresolekul ülima tähelepanuga. Vägivalda kasutab ta nelja silma all.

15. Teda köidab partneri ebakindlus.

Mõne manipulaatori tunneb ära sellest, et ta valib endast tunduvalt nooremaid partnereid, kes teda imetlevad ja lasevad tal kontrolli enda kätte võtta. Mõnda teist tõmbavad inimesed, kes on elus erilisi raskusi kogenud, nii et tema saab esineda päästjana.

Hoiduge inimeste eest, kes näivad hindavat suhet, kus võimu kaalukauss on ühele poole kaldu.