

ROZPOZNAŤ NÁSILIE, PLÁNOVAŤ POMOC

Rozpoznať násilie nie je vždy ľahké, čo platí predovšetkým pre menej viditeľné formy násillia. Ani ženy, ktoré v živote zažijú rôzne formy týrania, ich vždy nehodnotia ako násilie. Jedno z vysvetlení je, že sme sa naučili určité spôsoby správania vo vzťahoch považovať za normálne. Každá žena prechádza vlastným procesom uvedomovania a pomenovania násillia. Definície nesmú byť nanucované zvonka, napríklad formou diagnóz. Podporné pomocné otázky v atmosfére dôvery môžu žene postihnutej násilím pomôcť, aby pochopila svoju situáciu. Na ženu nemožno naliehať a hranice, ktoré si vymedzila, treba bezpodmienečne rešpektovať. Rozpoznanie násillia a citlivosť voči rôznym formám násillia sú dôležité, aby bolo možné posúdiť, aký je rozsah násillia a aké veľké nebezpečenstvo predstavuje pre ženu postihnutú násilím a pre jej deti.

FORMY NÁSILLIA

Násilie na ženách nie je len fyzické násilie.

Násilím je každé správanie muža, ktorého cieľom je uplatňovanie moci alebo kontroly nad ženou a deťmi.

Najčastejšie formy násillia, ktoré sa často vyskytujú súčasne:

Fyzické násilie zahŕňa všemožné formy brutálneho zaobchádzania od sácania, kopania, bitia, ťahania za vlasy, pálenia, bitia predmetmi až po vraždu. Podľa všetkých skúseností násilie sa časom stupňuje, dochádza k nemu čoraz častejšie a je čoraz brutálnejšie.

Veľmi často sa s telesným násilím spája **ničenie majetku**, napríklad rozbíjanie nábytku, ničenie vecí, na ktorých ženy zvlášť záleží.

Vyvolávanie strachu je ďalším prostriedkom násillia na ženách a súčasťou jeho dynamiky. Strach pred ďalším násilím sa často stáva najsilnejším nástrojom útlaku. Potom už vôbec nie je potrebné použiť telesné násilie, samotný strach pred ním pôsobí zstrašujúco.

Obťažovanie a terorizovanie vo forme sústavných telefonátov, nočných telefonátov, výhražných listov, špehovania a prenasledovania na pracovisku a doma, ako aj slovných vyhrážok sú ďalším často používaným prostriedkom na kontrolu obeť. Vyskytuje sa však aj **vyhrážanie** sa zbraňou a vyhrážanie sa tretím osobám (deťom, príbuzným), ale aj domácim zvieratám. **Vyhrážky** treba brať vždy vážne, bez ohľadu na to, či sa použijú na verejnosti, alebo v súkromí.

Psychické násilie zahŕňa citové a slovné týranie; žena ho pociťuje ako ničenie pocitu vlastnej hodnoty a psychického zdravia. K tejto forme násilia patrí napríklad zosmiešňovanie na verejnosti, urážlivé poznámky o výzore alebo charaktere, osočovanie a výbuchy zlosti. Veľmi časté sú aj výroky, že sa žena zbláznila, je psychicky chorá, namýšľa si, má samovražedné sklony atď. Muži používajú takéto tvrdenia aj vtedy, keď chcú odvrátiť pozornosť od vlastných činov tým, že hľadajú „problém“ v žene.

Sociálne násilie je také správanie, ktoré má za cieľ ženu izolovať. Patrí sem napríklad bránenie v styku s rodinou alebo priateľkami a priateľmi, uzamknutie v byte, zablokovanie telefónu a podobne.

Ekonomické násilie znamená zneužívanie moci pri disponovaní finančnými prostriedkami. Muž napríklad nedáva na živobytie finančné prostriedky, alebo iba nedostatočné množstvo, zatajuje výšku svojich príjmov a majetok, ale pritom kontroluje príjmy ženy.

Sexualizované násilie zahŕňa všetky sexuálne činy, ktoré sú žene nanútené. Sexualizované násilie je aktom agresie a zneužitia moci, a nie výsledkom nekontrolovateľných sexuálnych pudov. Príkladmi sexualizovaného násilia sú vynútená vaginálna, orálna alebo análna penetrácia, nútenie k iným sexuálnym aktivitám, k sledovaniu pornografie atď.

K stratégii uplatňovania kontroly patria aj prostriedky, ktoré sa na prvý pohľad nepovažujú za súčasť násilia:

ubezpečovanie o láske po týraní, „udobrovanie“ prostredníctvom

sexuality, apely na morálne svedomie ženy a jej materský cit, vyhrážanie sa samovraždou, príležitostné pozornosti atď. Tieto stratégie medziiným zabraňujú ženám, aby si uvedomili závažnosť násillia a škody, ktoré spôsobuje, a mohli vyvodiť dôsledky.

NÁSLEDKY NÁSILIA

Čím dlhšie sú ženy vystavené rôznym stratégiám uplatňovania násillia, tým ťažšie pre ne bude oslobodiť sa od nich. Týrajúci muž získava v tejto situácii čoraz väčšiu prevahu. Pokusy o útek a odpor majú často za následok ešte tvrdšie použitie násillia. **Život v takomto vzťahu je pre ženy veľmi vyčerpávajúci.** Ich pocit vlastnej hodnoty a energia vynakladaná na obranu slabnú, v dôsledku dlhotrvajúceho fyzického a psychického stresu môžu ochorieť. Násillie má negatívne dôsledky aj v sociálnej oblasti, napríklad stratu práce, izoláciu a stratu prístrešia.

Napriek týmto následkom nie sú ženy postihnuté násillím v žiadnom prípade len pasívne. Bránia sa vlastným spôsobom a rozvíjajú mnohoraké stratégie, aby chránili seba i deti. Prispôsobenie sa násilníckemu mužovi je jedna z možných stratégií, ako zabrániť najhoršiemu. Toto vynútené prispôsobenie je prirodzenou reakciou na silnejšieho protivníka a v žiadnom prípade nie je chorobné alebo masochistické.

Je veľmi ťažké a často nebezpečné oslobodiť sa zo vzťahu s násilníckym mužom. Pomoc zvonku je na jednej strane potrebná, na druhej strane však môže spôsobiť aj škody, ak nie je účinná, alebo nebola dohodnutá so ženou postihnutou násillím. Ženy sa často stretávajú s vyhlásením „Nemôžeme v tej veci nič urobiť“ a sú ponechané samy na seba. Dôsledkom je, že rezignujú a stiahnu sa do seba. Inštitúcie ako súdy, prokuratúra, polícia, odbory sociálnych vecí úradov práce, sociálnych vecí a rodiny a pomáhajúce zariadenia majú preto veľkú zodpovednosť pri odstraňovaní násillia na ženách.

Ženy často dostávajú radu, aby sa nenechali biť, aby sa bránili, alebo aby sa s násilníckym partnerom rozišli. Táto rada však nedoceňuje vážnosť situácie, v ktorej sa ženy postihnuté násillím nachádzajú. Treba si uvedomiť, že mimoriadne veľké nebezpečenstvo zo strany násilníka hrozí ženám v období rozchodu a rozvodu.

PROCES POMOCI

Človek vystavený násilliu má vždy pocity bezmocnosti, straty kontroly a rozhodovania o vlastnom živote. V procese pomoci ide preto o to, aby sme spoločne s týranou ženou premysleli také možnosti

4

Proces pomoci teda spočíva v tom, že ženu sprevádzame krok za krokom v jej vlastnom tempe. Pritom je dôležité, aby sme nevyvíjali žiaden zbytočný nátlak a aby sme žene jej situáciu uľahčili.

konania, ktoré jej pomôžu znova nadobudnúť kontrolu nad vlastným životom.

Prvý dôležitý krok spočíva v získaní a podporovaní dôvery ženy.

K tomu patrí, že musíme ženu postihnutú násilím brať vážne, veriť jej a dať jej najavo, že jej chceme pomôcť bez toho, aby sme ihneď dávali rady, alebo ponúkali unáhlené riešenia.

Na začiatku je pre ženu najdôležitejšie, aby cítila, že ju akceptujeme, že sa môže slobodne vyjadrovať a prostredníctvom rozprávania vlastného príbehu získať odstup od svojej situácie a vytvoriť si o nej jasnejší obraz. Je nevyhnutné zaručiť žene diskretnosť, mlčanlivosť a dohodnúť s ňou všetky kroky.

Dôležitým predpokladom na to, aby sa žena mohla rozhodovať, sú informácie o jej právach, sociálnej a finančnej pomoci, ubytovacích možnostiach, podpore pre deti a pod. Čas je jedným z dôležitých faktorov pri podpore žien. Pomocníci a pomocníčky ľahko urobia chybu tým, že chcú konať rýchlo alebo chcú situáciu ihneď zmeniť, pretože majú pocit, že je neúnosná. Pritom si neuvedomujú, že žena postihnutá násilím možno už veľmi dlho žije v tejto situácii a dokáže ju rôznymi spôsobmi zvládať.

Poradenstvo a podporu treba ponúkať dlhšiu dobu a vždy znova aj vtedy, ak žena pomoc hneď neprijme. Okrem toho sa vždy znova treba ženy pýtať, čo potrebuje a či je s ponúknutou pomocou spokojná.

Ochrana a bezpečnosť ženy postihnutej násilím a jej detí je najdôležitejším cieľom každej pomoci.

PRÍPRAVY NA ZABEZPEČENIE ÚČINNEJ POMOCI

V záujme poskytovania účinnej pomoci je dôležité najprv sa o probléme informovať, zbierať informačný materiál, prostredníctvom kurzov a seminárov rozvíjať svoju kompetenciu a nadviazať kontakty so špeciálnymi pomáhajúcimi zariadeniami pre ženy. Aktuálny informačný materiál má byť v pomáhajúcich zariadeniach a inštitúciách uložený na čo najviditeľnejšom mieste, aby ženy oslovil. Je užitočné, ak je informačný materiál k dispozícii aj v ďalších jazykoch, ktoré sa v krajine používajú. Ak pracujete v inštitúcii, ktorá sa často zaoberá touto problematikou (napr. na súde, v poradni), je dôležité, aby ste so svojimi spolupracovníčkami a spolupracovníkmi vypracovali plán, ako možno v krízových situáciách pomôcť ženám a deťom postihnutým násilím.

Dôležitá je aj konfrontácia s vlastným strachom z násilia a hľadanie spôsobov, ako tento strach prekonať.