

Vol. III

Violența Domestică



Aspecte Psihologice Ce știm despre violența domestică ?

Autor:
Pulse Foundation Bulgaria

Colecția «Meriți să zâmbești din nou»

VIOLENȚA DOMESTICĂ

Volumul III

ASPECTE PSIHOLOGICE – CE ȘTIM DESPRE VIOLENȚA DOMESTICĂ?

*Material realizat de membri ai Asociației
Atena Delphi, în colaborare cu psihologi ai
Fundației Pulse, Bulgaria*

Napoca Star
2016

Editura NAPOCA STAR
Piața Mihai Viteazul nr. 34/35, ap. 19
e-mail: contact@napocastar.ro
www.edituranapocastar.ro
tel./fax: 0264/432.547
mobil: 0761/711.484, 0740/167.461

Director de editură: Dinu Virgil-Ureche

ISBN general: 978-606-690-425-4
ISBN Vol. III: 978-606-690-428-5

© Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin autorilor.

CUPRINS

1. Introducere	4
2. Violența domestică	7
3. Mituri și realități.....	8
4. Cele mai comune forme ale violenței	9
5. Trăsături ale legăturilor violente între parteneri.....	11
6. Caracteristicile persoanelor înclinate spre a crea o legătură violentă.....	13
7. Modele de comportament ce tind spre violență	14
8. Efectele violenței psihologice asupra copiilor	16
9. Motive pentru care victimele rămân cu abuzatorii lor: ..	19
10. Plan de acțiune	20
11. Cum pot ajuta?	21
12. Violența sexuală	22
13. Care sunt consecințele violenței sexuale?.....	24
14. Cum devii o victimă a abuzului sexual?.....	25
15. Cum poți ajuta victimele abuzului sexual?.....	26

1. Introducere

Cartea pe care o țineți în mână își dorește să studieze prezența violenței în relațiile umane și face parte din colecția „Meriți să zâmbești din nou”. Este adresată tinerilor, fete și băieți, care își doresc să formeze relații cu alții bazate pe egalitate, toleranță și iubire. De asemenea, se adresează celor care au curajul să își analizeze propria viață și prezența violenței, să povestească despre experiențele lor de victime sau să își recunoască propriile impulsuri agresive. Cu toții venim zilnic în contact cu comportamente violente și depinde doar de noi să le recunoaștem și să le gestionăm cât mai bine.

Sperăm ca această carte să fie utilă și să îi ajute pe cei care au nevoie să trăiască în armonie cu ei înșiși și cu rudele lor.

Majoritatea materialelor se adresează femeilor, inclusiv tinerele, deoarece acestea sunt cel mai adesea afectate de violență și devin victime ale acesteia. Asta nu înseamnă că bărbații nu pot fi la rândul lor victime ale tuturor formelor de violență.

Într-o relație, violența poate lua mai multe forme. În continuare sunt prezentate câteva metode de identificare ale unor situații tipice de violență.

TEST 1:

1. Vă este frică de starea de spirit a partenerului dvs. și aveți grijă să nu-l supărați?
2. Vă simțiți responsabilă de sentimentele și de comportamentul dvs.?
3. Vă simțiți izolată și credeți că aveți mai puțini prieteni decât el?
4. Vă este frică să puneți capăt relației pe care o aveți cu partenerul din cauza amenințărilor că vă omoară?
5. Aveți impresia că partenerul vă împărtășește rar gândurile și planurile sale?
6. Câteodată vă place să găsiți scuze și să cereți permisiune pentru hotărârile dvs.?
7. Puteți spune STOP fără a fi pedepsită?
8. Partenerul dvs. este ironic cu scopul de a vă destabiliza și umili?
9. Partenerul dvs. este cel care decide întotdeauna unde și când să mergeți undeva?

În cazul în care la cel puțin una din întrebări răspunsul este pozitiv, este posibil ca în relația dvs. să se regăsească violența.

TEST 2:

1. Sunteți gelos?
2. Obișnuiți să-i acuzați pe alții pentru problemele dvs.?
3. Aveți un temperament exploziv și vă cereți scuze pentru acest lucru?
4. Vă criticați în mod constant partenerul?
5. Încercați să controlați comportamentul partenerului dvs. și alegerile sale în ceea ce-i privește pe prietenii acestuia?

6. Consumați alcool în cantități mari?
7. Când sunteți nervos, vă loviți partenerul, spargeți lucruri?
8. A existat violență în relația părinților dvs.? Sunteți crud cu animalele?
9. Vă face plăcere să vă insultați partenerul și să-l faceți să se simtă inferior?

În cazul în care la cel puțin una din întrebări răspunsul este pozitiv, sunteți probabil inclinat să dezvoltați relații bazate pe violență.

Comportamentul violent între parteneri reprezintă o încălcare gravă a drepturilor omului!

Violența dintre parteneri duce la violență în familie, violența domestică.

2. Violența domestică

Violența domestică este un act de violență fizică, sexuală, psihologică, emoțională sau economică, precum și trăirea unei astfel de experiențe, atingerea adusă vieții private, libertății și drepturilor unei persoane care se află într-o:

- relație
- este sau a fost într-o relație familială
- relație de căsătorie

Violența domestică comisă în prezența unui copil reprezintă un abuz mental și emoțional asupra copilului respectiv.

În Europa, o femeie din 4 este victimă a violenței domestice!

Violența în familie se poate manifesta asupra:

- partenerului,
- partenerului și copilului,
- copilului.

În cultura noastră, violența domestică nu ține cont de vârstă. Aceasta se poate manifesta și asupra bebelușilor și a preșcolarilor. Abuzul fizic poate atinge uneori dimensiuni dramatice – răni intenționate și permanente/ arsuri, rupturi ale organelor interne/omucideri.

3. Mituri și realități

- **Mit** – comportamentul violent este specific persoanelor care provin din familii mai puțin educate și dintr-o clasă socială inferioară.
- **Realitate** – comportamentul violent este întâlnit în toate categoriile sociale. Este din ce în ce mai des întâlnit în rândul medicilor, polițiștilor etc. (conform statisticilor Southern California Coalition for abused women).
- **Mit** – o palmă nu a făcut rău nimănui.
- **Realitate** – violența domestică are frecvențe diferite, aceasta poate fi zilnică sau o dată la câțiva ani. Rănile fizice pot fi foarte variate, de la învinețirea ochilor la diferite fracturi, arsuri, spargerea timpanului, spargerea buzelor, smulgerea părului, spargerea dinților, urme de strangulare, precum și altele care necesită spitalizare. Aceste răni pot fi fatale.
- **Mit** – abuzatorul nu ține la partener.
- **Realitate** – nu este necesar ca abuzatorul să se comporte urât tot timpul. De obicei, după un episod de violență, abuzatorul are remușcări și promite că nu se va mai întâmpla.
- **Mit** – abuzatorii încetează să mai fie violenți când se căsătoresc.
- **Realitate** – violența începe sau se intensifică atunci când o femeie rămâne gravidă.

4. Cele mai comune forme ale violenței

Abuzul fizic – acest comportament determină victima să facă ce își dorește abuzatorul, comportament care se manifestă prin:

- împins, bruscare, pișcare;
- lovirea peste față, alte loviri;
- lovirea cu diferite obiecte, inclusiv cu cuțitul.

Violența psihologică însoțește de obicei violența fizică. Violența psihologică se poate manifesta în mai multe feluri: amenințări, inclusiv descrierea detaliată a unor acte viitoare de violență, denigrări, care duc la eșecuri, excludere socială, comportament antisocial și uneori chiar la boli mintale.

Abuzul emoțional

- abuzatorul face victima să se simtă vinovată, nefericită și nemulțumită de propria persoană;
- înjurături, umilințe, desconsiderarea victimei în fața prietenilor și a familiei, acuzarea victimei pentru lucruri pe care de fapt chiar abuzatorul le-a făcut, etc.
- abuzatorul face victima să se simtă vinovată în legătură cu copiii pe care aceștia îi au;
- copiii sunt folosiți pentru a transmite mesaje.

Izolarea victimei

- abuzatorul controlează ce face partenera;

- abuzatorul stabilește cu cine se poate aceasta întâlni, ce poate vorbi, ce anume citește și unde merge;
- abuzatorul îi limitează contactele, corespondența electronică, apelurile telefonice;
- abuzatorul își justifică acțiunile prin faptul că e gelos.

Controlul financiar și violența economică

- victima nu este lăsată să lucreze;
- victima nu primește informații referitoare la bugetul familiei;
- victima trebuie să îi ceară bani soțului.

Violența sexuală

- obligarea victimei să întrețină relații sexuale chiar dacă aceasta nu dorește sau într-un mod pe care nu și-l dorește;
- utilizarea violenței în timpul actului sexual, rănirea intenționată a victimei etc.

Abuzatorul ignoră violența și gravitatea acesteia. Afirmă că nu a fost violent sau acuză victima pentru ce s-a întâmplat și spune că a fost provocat.

Violența emoțională zdruncină încrederea de sine a victimelor, creează dependență, le face să se simtă slabe și că sunt incapabile să realizeze și ele ceva.

5. Trăsături ale legăturilor violente între parteneri

De ce spun femeile atât de des: „A fost oribil. Zilele trecute a bătut copiii foarte rău. Scandalul a ținut până noaptea târziu. Nu este prima dată când se întâmplă. A doua zi, ca de obicei, îi părea rău și își cerea scuze. Nu știu cât mai pot suporta. Însă nu pot pleca. Nu îi pot lăsa pe copii fără tată. Cum mă voi descurca singură? Nu știu dacă asta îmi doresc. Mă simt atât de slabă și de vulnerabilă. Mă va găsi oriunde voi merge.”

La începutul relației bărbatul este fermecător și grijuliu:

- abilități dovedite de a face față oricărei situații;
- se simte foarte nesigur și vulnerabil, povestind partenerei despre grijile și problemele lor;
- spune adesea că partenera este singura persoană cu care poate să își petreacă timpul și să se simtă bine;
- partenera este atrasă de partener deoarece acesta își manifestă grija și susținerea, dar și datorită sentimentului de siguranță pe care acesta îl transmite;
- de obicei este foarte activ sexual, punând presiune asupra partenerei în acest sens; partenera își manifestă îngrijorarea, iar partenerul îi spune că totul este în regulă; încearcă să o convingă că totul este în regulă deși partenera simte că i-au fost

încălcate limitele, inclusiv prin răbufnirile partenerului;

- partenerul, încearcă printr-o manieră violentă să păstreze o relație apropiată cu partenera; o vrea doar pentru el; el devine centrul universului ei;
- face sugestii cu privire la cum se simt și la ce este bine; își spune părerea despre fiecare eveniment;
- spre deosebire de începutul relației, când face totul pentru parteneră, începe ulterior să iasă singur, lăsând-o pe aceasta acasă;
- în același timp, își controlează partenera când aceasta iese în oraș, este gelos, o face să fie dependentă de el financiar, iar cu timpul partenera începe să se izoleze de restul lumii;

6. Caracteristicile persoanelor încălnate spre a crea o legătură violentă

Bărbatul:

- este probabil să fi crescut într-o familie în care exista violență;
- crede că un comportament violent este spre binele familiei și a propriei persoane;
- comportamentul violent manifestat asupra partenerei și a copiilor evocă sentimente de vinovăție. Pentru a le face față acestor sentimente, bărbatul crede că este dreptul fiecărei familii să respecte drepturile celui mai vrednic;
- invadează brusc intimitatea partenerei fără a realiza că acest lucru chinuie femeia.

Femeia:

- a crescut într-o familie în care exista violență;
- crede că acceptând un comportament violent acest lucru va rezolva problemele familiei;
- ia vina asupra ei pentru tot ce se întâmplă în familie;
- are o stimă de sine scăzută, lucru care o împiedică să facă ceva împotriva situației și se supune pentru a supraviețui atât ea cât și copiii;
- are gânduri sinucigașe sau de omorâre a partenerului.

7. Modele de comportament ce tind spre violență

Mulți oameni sunt interesați să le spui în avans dacă partenerii lor sunt capabili sau nu de abuz fizic. Câteva lucruri importante care arată această tendință sunt:

- **Gelozia:**

Gelozia într-o relație nu este dragoste; arată insecuritate și dorința de posesie. Foarte des, un partener îl învinovățește pe celălalt pentru că flirtează sau este gelos pe timpul pe care el/ea îl petrece în compania părinților sau a prietenilor. Cu intensificarea geloziei, aceasta poate apărea brusc, chiar și din cauza unui simplu telefon. Partenerul poate refuză să elibereze femeia de teamă că aceasta s-ar putea întâlni cu cineva.

- **Controlul comportamentului:**

La început, agresorul pretinde că este preocupat de siguranța femeii. El este nervos dacă aceasta întârzie de la o întâlnire sau zăbovește în magazin. O întreabă în detaliu unde și cu cine a fost. Acest comportament poate ajunge în stadiul în care bărbatul hotărăște în locul partenerei sale cu ce se îmbracă aceasta, persoanele cu care se vede, în ceea ce privește gospodăria, etc.

- **Comportament pripit:**

Bărbatul a apărut brusc în viața femeii, spunându-i „ești singura persoană cu care pot vorbi în acest fel”, „nu am fost niciodată atât de îndrăgostit”, etc.

Acești bărbați au nevoie disperată de cineva și pun presiuni asupra femeii pentru ca aceasta să fie legată de ei.

- **Așteptări nerealiste:**

Abuzatorii sunt foarte dependenți de femeia de lângă ei pentru toate nevoile lor. Ei așteaptă ca aceasta să fie prietena perfectă, iubită, soție și mamă.

- **Izolare:**

Abuzatorul încearcă să izoleze victima de mediul înconjurător.

- **Învinovățește alte persoane pentru propriile sentimente:**

El vorbește având la bază propriile sentimente, dar folosește emoțiile pentru a manipula femeia.

- **Sex forțat:**

Abuzatorul nu acordă atenție pentru a stabili dacă femeia se bucură de ceea ce i se întâmplă sau din contră, urăște acest lucru. El continuă fanteziile sexuale pe care le are, fiind brutal cu ea în timpul actului sexual.

Alte exemple pot fi: manifestarea violenței fizice față de un fost partener, amenințări violente, stricta definire a rolurilor, insulte etc.

8. Efectele violenței psihologice asupra copiilor

Funcționarea unei persoane aflată într-o situație de violență este legată de construcția mecanismului de stocare. Adesea, în situațiile de violență, persoana se confruntă cu problema modului în care poate să își păstreze integritatea fizică și emoțională. Pentru ca acest lucru să se întâmple, ea recurge la construirea unui număr de comportamente specifice prin care să supraviețuiască. Acestea pot fi adaptabile pentru a ajuta victima și patologice, conducând la probleme mai grave.

- **Comportament deviant** – unde a fost abuz al acestui tip de comportament, poate fi o expresie a memoriilor și emoțiilor de rușine, furie, durere care nu pot fi exprimate prin cuvinte. Astfel de expresii sunt accese de furie bruște, comportament autodistructiv și altele.
- **Negare și suprimare** – comportament ce tinde să „uite” evenimentul traumatizant. Victima își aduce aminte doar momentele bune legate de abuzator și ignoră conflictele. Abuzul sistematic de alcool și droguri poate fi de asemenea o consecință a dorinței de a uita și induce o stare de conștiență în care exclude amintirile experiențelor dureroase.
- **Scuze pentru violență** – victima caută constant să găsească scuze care să justifice ceea ce se întâmplă, comportamentul abuzatorului sau regretul acestuia.

- **Dorința de a îi ajuta pe alții** – este adesea reacția care permite victimei să depășească trauma. O modalitate nedreptățită a comportamentului lor este aceea de a solicita atenție și asistență, iar cealaltă este de a fi conștiente de problema lor, astfel ajutând și alte persoane cu probleme asemănătoare.
- **Probleme psihosomatice** – un alt mod în care emoțiile reprimite, asociate cu trauma, sunt exprimate, este transformarea acestora în simptome fizice ca durerile de cap, greața, amețeli, diabet, astm etc.
- **Comportament compulsiv** – persoanele care sunt victime ale violenței se întorc adesea la situația de violență. Experiența traumatică este atât de dureroasă pentru victimă și depășește cu mult capacitatea de procesare a emoțiilor, fiind copleșită de un sentiment de neajutorare, și anume sentimentul de pierdere al controlului venit din trauma psihologică. Experiențele repetate semnifică sacrificarea pentru restaurarea controlului în imaginația persoanei respective.
- **Dobândirea comportamentului de către abuzator** – când copilul a fost sever abuzat, sexual sau fizic, părinții abuzivi erau percepuți ca și omnipotenți. Pentru a face față sentimentului de neajutorare, copilul începe să creadă despre el însuși că este la fel de puternic ca și abuzatorul. Astfel, copilul a fost salvat pentru că s-a simțit ca un om puternic căruia nu trebuie să îi mai fie frică. Există multe informații despre cum copiii care au fost abuzați, manifestă cruzime în relații, cu alți copii sau în jocurile pe care le practică.

- **Autoincriminarea** este răspunsul tipic al victimelor violenței domestice. Aproape mereu victima se simte responsabilă mai mult decât trebuie legat de cele întâmplare, lucru ce nu corespunde cu situația reală. Ea pune pe seama acțiunilor sau gândurilor care ar fi putut fi evitate, actele de violență produse. Toleranța față de violență face ca victimele care au suferit abuz în copilărie, potențiale victime la vârsta adultă.

Mulți copii victime ale abuzului, trăiesc cu speranța că atunci când vor crește totul se va schimba. Un copil care a fost format ca persoană în condițiile unei violențe sistematice nu este pregătit să construiască un alt tip de relație – fără control și violență. Adesea, copiii care au avut o copilărie nefericită, au o viață plină de provocări și ajung să formeze relații de violență în familiile pe care le construiesc cu partenerii lor.

9. Motive pentru care victimele rămân cu abuzatorii lor:

- speră că partenerul se va schimba;
- speră că dacă ei se vor schimba, violența va înceta;
- disculpă tiranul, considerând că el este nefericit, nevrotic, fragil sau bolnav mintal;
- crede că partenerul este violent cu ea pentru că o iubește;
- femeia crede că nu merită divorțul pentru că nu se simte în siguranță cu propria persoană și chiar dacă ar avea o relație cu un alt bărbat, și acesta ar fi violent cu ea;
- este dependentă din punct de vedere economic de partener.

10. Plan de acțiune

Atunci când încerci să îți părăsești partenerul abuzator, ar fi bine să răspunzi la câteva întrebări pentru a-ți face un plan:

- Unde pot să merg, să fie mai bine decât acasă?
- Dacă el devine agresiv, ce să fac?
- Cine mă poate ajuta într-o situație de violență?
- Cu cine mă pot întâlni?
- La ce cod mă pot gândi să spun la telefon, în caz de pericol?

11. Cum pot ajuta?

Cum putem ajuta victima?

- „Ai încredere în mine!” Arată-i că o sprijini;
- Spune-i să îți povestească despre relația lor;
- Vorbește cu ea deschis și cu respect;
- Explică-i că violența fizică într-o relație nu poate fi acceptată;
- Dă-i șansa să găsească singură o soluție la problemă în timp ce discutați despre ce s-a întâmplat;
- Identificați comportamentul de control în relația ei;
- Spune-i că în ciuda promisiunilor lui, violența va continua cu siguranță;
- Puneți la cale împreună un plan de securitate;
- Obiectivul trebuie să fie un serviciu ce sprijină persoanele care au trecut prin relații abuzive.

Cum putem ajuta abuzatorul ?

- Încurajează-l să consulte un psiholog;
- Ajută-l să realizeze că violența nu este un mod acceptat de rezolvare a problemelor.

12. Violența sexuală

Este posibil ca abuzatorul sexual să fie un membru al familiei – un tată, un unchi sau tată vitreg; în unele cazuri băieții sunt subiectul unui abuz sexual sever săvârșit de mamele lor. Aceste cazuri sunt foarte rare și dificil de relevat. În general nu sunt recunoscute de către victimă și se întâmplă la un stadiu mai avansat de evoluție al tinerilor bărbați, sub formă de psihopatie, disfuncție de personalitate, afectarea funcționării sociale.

Violența sexuală constă în forțarea partenerei de a întreține relații sexuale într-un mod în care aceasta nu își dorește sau când nu își dorește, într-un mod agresiv, cauzându-i durere pe timpul actului sexual.

Violența sexuală este o intruziune fizică în corpul victimei (viol sau tentativă de viol) și toate celelalte acțiuni sexuale: nuditate, „giugiuleală”, „joacă” cu organele genitale, sărutul într-o manieră sexuală, adulterul, pornografia etc.

Acest tip de comportament poate fi pasiv sau activ și se poate manifesta astfel:

- glume cinice;
- apropo-uri legate de înfățișarea femeii pentru ca aceasta să se simtă inconfortabil;
- atingeri;
- atenție sexuală nedorită;
- insulte și ironii de natură sexuală;
- familiaritate excesivă;
- prezentarea materialelor pornografice;

- propuneri intime pentru avansarea în carieră;
- actul sexual constrâns;
- violul.

Violul reprezintă intrarea forțată în vaginul sau anusul victimei, realizate împotriva voinței acesteia. Conform acestei definiții, abuzatorul și victima pot fi de orice sex. Se consideră de asemenea viol, cazurile în care victima este incapabilă să își dea acordul datorită unui retard mintal, psihozei, conștiinței modificate (utilizarea drogurilor sau a alcoolului) datorată somnului sau existenței unei boli.

Victimele violului caută ajutor la poliție sau la psiholog. De obicei, abuzatorul este din anturajul apropiat al victimei sau măcar o cunoaște pe aceasta. Sunt mai puține cazurile în care abuzatorul este un străin.

Mulți abuzatori supun victima prin intermediul intimidării sau șantajului. Scopul este ca victima să promită că nu va spune nimănui ce s-a întâmplat. Dacă ofensatorul este membru de familie sau rudă apropiată, ceilalți se simt vinovați, fapt ce poate duce la ascunderea lucrurilor întâmplate.

13. Care sunt consecințele violenței sexuale?

Victimele atacului sexual experimentează traume fizice și emoționale grave, fapt ce se reflectă în experiențe și comportament, mult după viol. De obicei, după viol, când victima manifestă următoarele simptome:

- **dureri:** sânii, vaginul, gâtul, brațele și picioarele au fost traumatizate;
- **tulburări de somn,** dificultate în a adormi, coșmaruri care reproduc în mare parte scena violului sau a oricărui alt abuz în care femeia încearcă în zadar să se elibereze. Materialul visului se schimbă însă subiectul rămâne același, violența, adesea victima fiind autorul;
- **tulburări de alimentație:** o reducere semnificativă a apetitului, pierderea simțului plăcut al mâncării, greața și reacții vomitive atunci când cineva îi aduce aminte de lucrurile întâmplate;
- **frica** de răni fizice, neputință, boală sau moarte;
- **fobii:** de la mulțimi la spații largi deschise, frica de a sta singură, frica de a se întâlni cu oameni, neplăcere de a întreține relații sexuale sau frica de acestea; există de asemenea cazuri particulare grave în care femeia nu a avut relații sexuale precedent.

14. Cum devii o victimă a abuzului sexual?

1. **Negarea:** „Nu se poate..”/ „Nu, acest lucru nu s-a întâmplat..”. De obicei femeia pare relaxată, se comportă ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat, adevăratele ei sentimente sunt reprimite sau bine acoperite;
2. **Catharsis:** victima începe să vorbească în detaliu despre viol și sentimentele ei;
3. **Sentimentul de vinovăție:** exprimat prin învinuiri violente;
4. **Conștientizarea pierderii controlului;**
5. **Frică, supărare și furie, împotriva unui prieten** (« Nu ai făcut nimic pentru a mă ajuta »), împotriva poliției (pentru că nu l-au prins pe violator);
6. **Dorința de răzbunare** sau chiar de crimă;
7. **Ura** față de toți bărbații;
8. **Acceptarea celor întâmplate:** femeia este pregătită să înceapă terapia în centrele care sprijină femeile abuzate;
9. **Dezvoltarea unei atitudini pozitive:** victima înțelege că ceea ce s-a întâmplat este îngrozitor, dar viața merge mai departe.

Femeia trebuie să treacă de foarte multe ori prin minte amintirea violului pentru a o putea depăși. După un atac sexual, pentru victimă, mediul înconjurător este un spațiu nesigur și îi este greu să aibă încredere în oameni care au fost la rândul lor ajutați precedent.

15. Cum poți ajuta victimele abuzului sexual?

- Arată-i că ești în totalitate de partea ei.
- Obiectivul este ca ea să simtă căldura și siguranța, contrar lucrurilor pe care le-a trăit.
- Fi pregătit pentru orice condiție fizică sau emoțională a victimei. Ai încredere în sentimente și intuiție.
- Asigur-o că violul nu s-a produs din vina ei. Evită întrebări care ar putea să o facă să se simtă vinovată. De exemplu: „De ce plângi?”, „De ce intri în camera asta?”.
- Lasă victima să aibă sentimentul ca ea controlează situația. Este bine să îi spui că știi de existența altor femei care au trecut prin situații asemănătoare cu a ei.
- Cu cât mai repede este raportat violul, cu atât va fi acuzat abuzatorul și mai mult ca sigur pedepsit. Femeia ar trebui să meargă pentru o evaluare înainte să facă baie, să se spele pe mâini sau pe dinți. În timpul evaluării la Institutul de Medicina Legală, îi vor fi luate probe pentru a se identifica urme de sânge, păr, salivă sau de material seminal de la agresor, așa că este important ca nimic să nu fie spălat înainte. Își poate schimba hainele, punând hainele purtate în pungi separate.
- Ajut-o să își pună în ordine gândurile, dar las-o să decidă singură ce vrea să facă.

- Ai grijă de sănătatea ei. Victima poate avea contuzii, tăieturi sau alte răni. Chiar dacă poate părea că nu are răni, încurajeaz-o să meargă la un examen medical. Trebuie să meargă, de asemenea, la un control ginecologic, deoarece agresorul ar putea avea boli cu transmitere sexuală, sau femeia ar putea fi însărcinată cu el. Este bine să mergeți cu ea la spital sau la secția de poliție, și să stați cu ea pe parcursul examinării, dacă dorește.
- Ajut-o să obțină asistență psihologică și legală. Imediat după viol, femeia ar putea să nu fie capabilă să caute ajutor. Însoțește-o la secția de poliție, la biroul de avocatură sau la centrul de consiliere psihologică.
- Fi disponibil. În săptămânile și lunile de după viol, femeia trebuie să fie sigură că ești la dispoziția ei. Dedică-i timpul și atenția ta.
- Caută informații despre sindromul violului. Refacerea prietenei tale va dura o perioadă lungă în care stările și reacțiile ei se vor schimba complet. Citește materiale pe acest subiect și discută-le cu ea.
- Și tu trebuie să discuți cu cineva despre ce s-a întâmplat și despre sentimentele tale.

Dacă ești partenerul intim al victimei

- Oferă-i protecție.
- Asigură-i un loc sigur unde poate locui.
- Oferă-te să suni la Serviciul pentru femei victime ale violenței. Să suni acolo nu înseamnă că femeia trebuie să facă plângere la poliție. Acolo ea poate lua legătura cu un consilier specializat care o va ajuta pe ea sau pe prietenul ei să facă față situației. Toate vizitele la secții sau telefoanele către Serviciul de sprijinire a victimelor violenței sunt confidențiale.
- Încearcă să îi redai sentimentul de valoare. O mângâiere blândă îi poate arăta că relația voastră nu s-a ruinat; nu o considera „murdară”. Las-o pe ea să decidă când să reluați relația sexuală. Nu te îngrijora, doar pentru a o asigura pe ea că lucrurile dintre voi doi sunt „normale”. Unele victime încep o relație sexuală cu partenerii lor înainte să fie pregătite doar pentru a pune capăt fricii.

Colecția “Meriți să zâmbești din nou”

Volumul I Violența domestică. Aspecte generale

Volumul II Aspecte juridice

Volumul III Aspecte psihologice - Ce știm despre violența domestică

Volumul IV Ghidul victimei violenței domestice

Meriți să zâmbești din nou ... Tu, cea sau cel care citești aceste rânduri, sau prietena ta. Sau colega de serviciu. Poate sora sau mama ta. Sau poate vecina.

Oricine merită să reînvețe să zâmbească. Mai mult - să reînvețe să râdă. Să se bucure de viață. Din nou. Sau pentru prima dată dacă nu a făcut-o până acum.

Această carte este pentru oricine are nevoie de ea. Pentru oricine este, a fost sau cunoaște pe cineva supus oricărei forme de violență domestică.

Această carte este un ghid pentru persoanele care doresc să-și schimbe viața în bine, atât a lor cât și a copiilor lor, renunțând la o relație toxică, vătămătoare și distructivă.

Nu este un îndemn. Este un semnal pentru a te uita mai bine în jur. Iar dacă în jur sunt copii, această carte ar trebui citită până la capăt. Pentru a vedea că se poate să aibă o altă viață, nu cea pentru care îi pregătește o persoană aflată în situația de violență domestică. Pentru că o viață trăită astfel este realitatea pe care o învață copiii ca fiind normalul. Și o vor repeta în propria lor viață.

ISBN general: 978-606-690-425-4

ISBN Vol. III: 978-606-690-428-5

Publicație realizată în cadrul Proiectului “Meriți să zâmbești din nou –
- Servicii integrate pentru victime ale violenței domestice
Editor: Asociația Atena Delphi
Data publicării: Aprilie 2016

Proiect finanțat prin granturile SEE 2009 – 2014, în cadrul Fondului ONG în România.

Pentru mai multe informații, vizitați www.eeagrants.org și www.fondong.fdsc.ro.

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a granturilor SEE 2009 – 2014.