

Vol. IV

VIOLENȚA DOMESTICĂ



GHIDUL VICTIMEI

Autori:

Alina Maria Rațiu
Laura Silvia Hizo-Miloș
Luiza Budușan

În colaborare cu Ruxandra Pop, Rea-Silvia Șereni și Lorena Anisie.

Colecția «*Meriți să zâmbești din nou*»

VIOLENȚA DOMESTICĂ

Volumul IV
GHIDUL VICTIMEI

Autori:

Alina Maria RAȚIU
Laura Silvia HIZO-MILOȘ
Luiza BUDUȘAN

În colaborare cu:

Ruxandra POP, Rea-Silvia ȘERENI
și Lorena ANISIE

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. IV: 978-606-690-429-2

© Toate drepturile asupra acestei ediții aparțin autorilor.

CUPRINS

1. Introducere	4
2. Sunt o victimă a violenței domestice?	12
3. De ce rămân?	13
4. Care sunt consecințele?	14
5. Decizia	16
6. Cine mă poate ajuta?	17
7. Care sunt pașii de urmat?	18
8. Meriți să zâmbești din nou! Testimoniale ale celor care și-au schimbat viața	19

1. Introducere

Volumul de față face parte din colecția „Meriți să zâmbești din nou” și se adresează tuturor persoanelor care au sau au avut experiențe cu violența domestică, cunosc pe cineva în aceasta situație sau au o curiozitate în a afla mai multe referitoare la acest subiect.

„Relațiile bune ne mențin mai fericiți și mai sănătoși.
Punct.

Știm că poți fi singur într-o mulțime și că poți fi singur într-o căsnicie. Nu contează doar numărul de prieteni sau dacă ești sau nu într-o relație stabilă, ce contează e calitatea relațiilor tale apropiate. A trăi în conflict e foarte dăunător sănătății noastre. Căsniciile cu conflicte mari, de exemplu, fără prea multă afecțiune, se dovedesc a dăuna mult sănătății, mai mult chiar decât divorțul. A trăi în relații bune și calde este protectiv.”

...„Dar acest mesaj, că relațiile bune și apropiate sunt bune pentru sănătatea și bunăstarea noastră, asta e înțelepciune veche de când lumea. De ce e atât de greu de înțeles și atât de ușor de ignorat? Ei bine, suntem oameni.”¹

Oameni cu slăbiciuni, incertitudini și spaime. Însă și cu speranțe, dorința de mai bine și puterea de a schimba ceva.

Diferența dintre o viață trăită în frică și violență și o viață trăită pur și simplu în libertate, o face un singur pas pe care 2 din 10 persoane sunt pregătite să-l facă. Pentru celelalte există, printre altele, volumul de față.

¹ Robert Waldinger – Psihiatru, Psihanalist – Director al Studiului Harvard asupra dezvoltării adulților în TED Talk – Noiembrie 2015 – concluzia celui mai longeviv studiu asupra fericirii și împlinirii umane, făcut timp de 75 de ani pe un număr de 724 de adulți

Pentru a le ajuta să vadă că nu sunt singure. Că una din 3 femei este, în lume, într-o situație identică sau similară cu a lor. Că unul din 3 copii este într-o situație de abuz.

Este cunoscut faptul că multe femei, înainte de a ajunge victimele partenerilor, au fost victimele abuzurilor din familia de origine. Abuzul a fost normalul pentru ele. Încearcă să se smulgă atunci când nu mai suportă. Revin și încearcă din nou. Și chiar dacă ar suporta ele însele la infinit se gândesc la copiii lor, pentru care vor altă viață decât a părinților lor, a lor și a tatălui copiilor lor.

Există două mari categorii ale femeilor care ajung victime ale violenței sau abuzurilor care se detașează de celelalte cazuri: ale victimelor din familiile de abuzatori/dependenți – adesea ele însele alcoolice (mai rar la femei, mai des la bărbați) și victime ale partenerilor abuzatori (foarte des la femei și mai rar la bărbați).

Cu toate acestea, riscul de a fi victime ale abuzurilor de orice fel există pentru oricine, indiferent de mediu, de educație sau de nivelul de trai. Ale abuzurilor de substanțe pentru că acestea sunt un substitut care asigură pe termen scurt o senzație de bucurie. Sau uitare. Sau evadare. Umplu un gol. Fără ca fericirea sau bucuria să fie autentică.

La fel o victimă a violenței domestice încearcă să vindece ca adult boala contactată de copil: insuficientă iubire, atenție sau recunoaștere – în principal din partea părinților, sau chiar neputința de a-și vindeca părinții. Adesea își îndreaptă energiile, scopul și puterea spre partenerul de viață – ales nu întâmplător – pentru mulți văzut din afară ca irecuperabil dar nu de viitoarea victimă.

Cu toții am auzit de vorba „cei 7 ani de acasă” dar nu toți știm că are un sens cu care nu am fost familiarizați: Cei 7 ani de acasă nu înseamnă să fi politicos. Practic în primii 7 ani copilul învață totul de la părinți, începând de la a mânca și a vorbi până la modul de adresare, de relaționare și de a-și trăi viața. Părinții sunt singurii profesori pe care-i cunosc. Abia

după 7 ani intervine școala. Dar baza o pun părinții prin ceea ce îi arată în casă.

Iar pentru un copil, a fi martor la violență înseamnă că a văzut incidentele fizice și/sau abuz. Înseamnă că a auzit amenințări sau zgomotele din spatele ușilor. Înseamnă că a văzut după incident efectele abuzului – sânge, vânătăi, zgârieturi, lacrimi, haine rupte sau lucruri sparte. În sfârșit, înseamnă că a observat tensiunea sau frica mamei doar când s-a auzit cheia răsucindu-se în ușă, neștiind ce o mai așteaptă de această dată.

Copiii sunt buni observatori, dar slabi interpreți. Ascultă și văd, dar de fapt nu înțeleg situațiile la fel ca adulții.

Ce pot să gândească copiii?

Unii încearcă din răspuțeri să nu intervină, putând ajunge ținta abuzatorului: „voi avea probleme, va țipa la mine, mă va lovi, voi muri?”

Copiii care se simt răspunzători pentru începerea scandalului se vor învinovăți pentru orice consecință negativă – lovirea, arestarea, privarea de libertate sau separarea și părăsirea familiei de către unul dintre părinți. Alții speră că vor fi salvați de super eroi.

Unii copii o vor învinovăți pe mama care a făcut acel ceva de care este acuzată de partener – poate că a cheltuit prea mult sau că nu a pus mâncarea pe masă la timp. Dacă tatăl a fost luat de poliție cu altă ocazie, se pot întreba dacă se va mai întâmpla acest lucru. Arestul lui poate fi o ocazie de ușurare sau o ocazie de furie împotriva mamei care nu a făcut suficient să prevină vizita poliției la domiciliu.

Interpretări greșite comune pe care le fac copiii:

„Este vina mea că se bat”

„Dacă nu este sânge sau alte semne de lovire, mama nu suferă”

„Dacă mami nu plânge, nu este supărată sau nu mai este supărată”

„Odată ce bătaia încetează, totul revine la normal”

„Dacă voi fi cuminte, nu se vor mai bate”

Ce simt copiii care sunt expuși la violența domestică?

Devin timizi și anxioși. Sunt întotdeauna în gardă, așteptând să se întâmple următorul incident. Niciodată nu știu de la ce anume va porni scandalul sau bătaia, așa că niciodată ei nu se vor simți în siguranță. Sunt îngrijorați pentru ei înșiși, pentru mama lor, pentru frații lor. Pot să se simtă neputincioși și fără nicio valoare.

Copiii din familiile în care există violență domestică cred că trebuie să păstreze secretul familiei. Uneori nu vorbesc nici frații între ei despre acest subiect. Unii pot părea absolut normali pentru cei din exterior, dar înăuntrul lor este o durere foarte mare. Familiile lor sunt haotice și lucrurile o iau razna. Unii copii se învinovătesc pentru bătaile primite de mamă, ca și cum dacă nu ar fi spus sau nu ar fi făcut un anumit lucru, violența din casă nu s-ar întâmpla. Unii copii pot deveni furioși pe frații sau pe mama lor pentru că au cauzat abuzul și l-au întăritat pe tată să-i bată. Pot să se simtă furioși, rușinați și umiliți.

Se simt izolați și vulnerabili. Cerșesc după atenție, afecțiune și aprobare. Pentru că mama lor se luptă să supraviețuiască, de cele mai multe ori nu este prezentă pentru copilul ei. Pentru că tata este mult prea preocupat să controleze totul în jurul lui, nu este nici el prezent în viața copilului. Acești copii devin psihic, emoțional și fizic abandonați.

Ce simt adolescenții expuși la violența domestică?

Tristețe – de ce se întâmplă asta din nou?

Confuzie – de ce nu-l dă mama afară din casă odată?

Îngrijorare – am și eu problemele mele, dar nimănui nu-i pasă

Izolare – nu pot vorbi cu nimeni despre asta
Vină – aş fi putut face ceva să previn asta
Frică – poate se întoarce şi la mine şi mă loveşte
Anxietate – aşa vor arăta şi relaţiile mele viitoare?
Ruşine – în alte familii nu se întâmplă asta. Vecinii vor auzi totul.

Resemnare – asta nu se va opri niciodată
Nevalorizat – dacă ar fi ținut la mine, ar fi încetat
Neajutorare – nu pot să o ajut cu nimic pe mama
Responsabilitate – trebuie să-i protejez pe frații mei mai mici

Furie – de ce îl lasă mama să ne trateze așa (pe ea și pe mine)?

Îngrijorare – nu vreau să mă mut, deci sper ca mama să îndure

Panică – ce vom mânca dacă mama îl părăsește?

Ce vor face copiii?

Se vor ascunde, se vor ruga, își vor astupa urechile, vor fredona, vor strânge jucăriile în brațe, își vor pune căști și vor da muzica tare, pretinzând că sunt altundeva. Alții vor avea grijă de copiii mai mici și vor încerca să-i liniștească. Unii adolescenți intervin în luptă, luându-și rolul de arbitru, pacificator, salvator sau protector.

Răspunsul emoțional al copiilor care sunt martorii violenței domestice include frica, vina, rușinea, probleme de somn, tristețe, depresie și furie (atât îndreptată spre abuzator cât și spre mama care nu reușește să prevină violența).

La nivel fizic, copilul poate acuza dureri de stomac și/sau dureri de cap, lipsa puterii de concentrare. Unii copii pot experimenta abuz fizic și sexual sau neglijare. Alții pot fi loviți în timp ce vor să-și apere mama sau fratele.

Comportamentul copiilor care sunt martorii violenței domestice poate include comportament neadecvat, reținere sau anxietatea de a fi plăcuți. Din cauza anxietății și lipsei de

concentrare, vor avea rezultate slabe la școală și multe absențe. Pot avea dificultăți sau întârzieri de vorbire, întârzieri motorii sau cognitive. Pot de asemenea să se manifeste violent la rândul lor – cu alții sau chiar să se automutileze.

Care sunt efectele pe termen lung asupra copiilor care sunt martorii violenței domestice?

Indiferent dacă sunt sau nu abuzați fizic, copiii care trăiesc într-o casă în care tatăl abuzează mama, de cele mai multe ori suferă o traumă emoțională și psihologică. Copiilor a căror mamă e abuzată le este negat dreptul de a crește într-un mediu sănătos. Copiii care cresc văzându-și mama abuzată, în special de tatăl lor, cresc cu un model de relații în care o persoană folosește intimidarea și violența asupra celeilalte pentru a obține ce-și doresc. Deoarece copiii au tendința naturală să se identifice cu puterea, pot să se alieze cu abuzatorul și să-și piardă respectul pentru mama neajutorată. Văzând cum mama lor e tratată cu dispreț, copiii sunt învățați să disprețuiască femeile la fel cum tatăl lor o fac.

Majoritatea experților cred că acei copii care sunt crescuți în familii abuzive învață că violența este o metodă eficientă de a-și rezolva conflictele și problemele. Ei vor replica violența în viața lor de adolescenți, în relațiile lor de adulți și în experiențele lor ca părinți. Băieții care sunt martorii abuzului asupra mamelor au mai multe șanse să-și lovească partenerele decât băieții crescuți în familii non-violente. Această imagine poate constitui un model și pentru fete, care sunt tentate să aleagă un partener asemănător tatălui lor. De asemenea, fata poate considera că e normal ca o femeie să fie abuzată, deoarece și mama ei a suferit.

De asemenea copiii proveniți din familii violente sunt mai expuși riscurilor de consum de alcool și abuz de droguri, stres post-traumatic și delincvență juvenilă. Violența domestică este de asemenea principalul motiv pentru care copiii fug de acasă.

Chiar dacă nu sunt și ei agresati, ci sunt doar spectatori, copiii au cel mai mult de suferit în aceste situații. „Violența în familie poate avea consecințe grave asupra adulților, dar mai ales a copiilor, atât pe plan fizic, cât și emoțional. De obicei, efectele abuzurilor se resimt o lungă perioadă de timp după săvârșirea lor și influențează viața micuților”, explică psihologul Carmen Rusu. Tot aceasta explică faptul că aceștia pot fi victime directe (când sunt loviți sau abuzați) sau indirecte (asistă la scenele de violență). „Creșterea într-un astfel de mediu poate fi traumatizantă pentru copil și poate constitui o piedică în dezvoltarea normală și armonioasă a acestuia. Neîncrederea în sine, teama, timiditatea, agresivitatea, furia, lipsa concentrării, minciuna sau scăderea randamentului școlar sunt urmări ale traumelor suferite. Ei pot depăși aceste dificultăți doar prin scoaterea lor din mediul abuziv și cu ajutor psihologic. **Multe dintre mame preferă să rămână alături de partenerul agresiv gândindu-se la binele copiilor, dar nu realizează faptul că le fac mai rău în acest fel**“, spune psihologul Carmen Rusu.

Se impune întrebarea multor părinți: Cum îmi poți face copilul să aibă vocația de fericire, să aibă un scop în viață de urmat un sens al vieții și în același timp să aibă cât mai puține frustrări de uitat? Astfel încât să nu devina victimă a abuzurilor de orice fel?

Răspunsul poate părea surprinzător:

Știu exact ce trebuie să faci.

E foarte simplu.

Fii tu fericit.

Și va fi și el.²

Relațiile bune în familie și relațiile bune cu copiii sunt cele care pot să-i ajute să aibă un start sănătos și un prim pas pentru a evita o viață de abuzuri. Acesta este modelul lor. Și aceasta va fi și viața lor.

² Dr. Menis Yousry – psihoterapeut

2. Sunt o victimă a violenței domestice?

Ai trecut prin episoade de violență fizică, psihică sau emoțională și te-ai întrebat dacă ești o victimă a violenței domestice?

În urma acestor episoade te-ai aflat în situații precum:

- Ai răni frecvente pe care le scuzi ca fiind accidente?
- Lipsești de la serviciu sau de la evenimente sociale din cauza situației conflictuale de acasă?
- Porți haine menite să ascundă urmele violenței?
- Te vezi tot mai rar cu familia sau cu prietenii, de teamă să nu te întrebe ce e cu tine?
- Ieșirile fără partener sunt tot mai rare?
- Ai acces limitat la banii, mașina și bunurile familiei tale?
- Te simți adesea inutilă și neapreciată?
- Ai devenit tot mai retrasă?
- Ești depresivă și anxioasă?

Dacă răspunsul la măcar una din aceste întrebări este „Da”, înseamnă că ai în mână materialul de care ai nevoie pentru a te ghida în ieșirea din situația în care te afli!

ȘI MIE MI S-A ÎNTÂMPLAT

„Am realizat că situația nu se va îmbunătăți, când la final de săptămână, pe lângă petele galbene din jurul ochilor apăruseră unele proaspete... Aceasta a fost prima zi din restul vieții mele.”

3. De ce rămân?

Poate că ai vrea să schimbi situația, dar ți-ai dat seama care sunt motivele care te rețin?

Cele mai întâlnite motive pentru care de obicei refuzăm schimbarea sunt:

- teama
 - de a nu fi crezută,
 - de a fi judecată și criticată,
 - de răzbunarea partenerului,
 - că locul unde ai ajuns nu este potrivit pentru problemele tale,
 - că serviciile disponibile nu sunt capabile să-ți ofere protecție și ajutor.
- credința că partenerul se va schimba,
- dependența financiară de partener,
- lipsa unui loc de muncă,
- îngrijorare față de greutatea materiale care s-ar reflecta și asupra capacității de a crește copiii,
- frica de a pierde copiii în procesul de atribuire a custodiei,
- teama de agresiuni intensificate după separarea de partener,
- inabilitatea de a obține asistență legală sau neîncredere în sistemul judiciar,
- siguranța fizică și psihică a propriei persoane,
- momentele frumoase pe care le-ați avut împreună,
- speranțele cu care ai pornit în această relație,
- considerentele religioase.

ȘI MIE MI S-A ÎNTÂMPLAT

„Mi-a promis de atâtea ori că se schimbă, iar florile și gesturile tandre care urmau bătăii, m-au păcălit de foarte multe ori... Cadoul de azi nu avea cum să acopere rănilor de ieri.”

4. Care sunt consecințele?

Te-ai gândit cum vei fi peste 3-5-10 ani?

Îți menționăm doar câteva dintre consecințele pe care violența domestică le are pentru tine:

- medicale: sunt cele mai severe și persistente, victima luptând cu acestea și după ce relația abuzivă a luat sfârșit.

- fizice: traumatism, dizabilități ale sistemului funcțional, sănătate precară, dizabilitate permanentă, sindromul intestinului iritabil, obezitate severă, disfuncții gastro-intestinale, complicații somatice etc.

- psihice: stres post-traumatic, depresie, anxietate, fobie/panică, disfuncții ale somnului și digestiei, stimă de sine scăzută, disfuncții psihosomatice, abuzul de alcool și droguri, comportament suicidal și autoumilitare.

- sexuale și de reproducere: disfuncții ginecologice, infertilitate, disfuncții sexuale, inflamații pelviene, sarcină cu complicații/avort spontan, sarcină nedorită, ITS, HIV, avort în condiții precare.

- cu risc vital: omucidere, suicid, mortalitate, SIDA.

- economice: absenteism, șomaj, schimbări frecvente ale locurilor de muncă, creșterea utilizării serviciilor sociale și de sănătate, juridice și polițienești, venit mai mic și probleme frecvente de sănătate.

ȘI MIE MI S-A ÎNTÂMPLAT

„Ultima dată m-am internat în spital cu sângerări abundente. Doctorilor le-am spus că am căzut... Când mi-au spus că risc să nu mai fac copii niciodată, am înțeles că nu m-a crezut niciunul.”

Te-ai gândit cum vor fi copiii tăi peste 3-5-10 ani?

Îți menționăm doar câteva dintre consecințele pe care violența domestică le are asupra copiilor tăi:

- consecințe fizice și psihice pe termen lung:
 - tulburări de somn și coșmaruri,
 - probleme de auz, vorbire, vizuale,
 - depresie, anxietate, frustrare, stimă de sine scăzută, stres,
 - hiperactivitate, tulburări de atenție,
 - competențe sociale scăzute,
 - probleme de atașament,
 - dificultăți școlare,
 - comportament suicidal sau auto-agresiv;
- în cele mai multe cazuri, în viața de adult, aceștia devin la rândul lor agresori, în general băieții asupra familiei/soției, fetele asupra copiilor;

ȘI MIE MI S-A ÎNTÂMPLAT

„Am păstrat aparențele ca nimeni alta. Mi-am învățat copiii să nu spună și m-am strădui să zâmbesc în orice situație. Până într-o după-amiază, când intrând în camera fetei mele, am găsit-o țipând și lovind cu brutalitate jucăriile. Copii nu fac ce le spui, copii fac ce văd!”

5. Decizia

Cu toate astea te-ai gândit că situația actuală este ceva trecător? Ești convinsă că ceea ce ți se întâmplă se datorează doar conjuncturii?

Ce trebuie să știi:

- violența domestică este un comportament repetitiv,
- agresorul este cauza violenței domestice și nu consumul de alcool, TU sau relațiile dintre voi,
- sunt specialiști care sunt acolo să te ajute:
 - să te protejeze și să îți ofere siguranță,
 - să te susțină și încurajeze,
 - să te reprezinte din punct de vedere legal,
 - să te asiste în viața profesională,
 - să te găzduiască,
 - să te ajute în a le oferi copiilor tăi o viață fără violență;
- până să îl cunoști, te-ai descurcat singură și ai putea să o faci din nou,
- „Gura lumii numai pământul o astupă”
- copiii se cresc cu iubire.

Doar TU ești responsabilă de propria-ți persoană, iar copiii tăi au nevoie de tine! Poți merge mai departe!

ȘI MIE MI S-A ÎNTÂMPLAT

„Am plecat noaptea, după ce adormise în urma unei beții crunte, cu fetița în brațe și băiețelul de mână, doar în halat și papuci de casă. Nu am luat nimic cu mine, iar drumul până la secția de poliție mi s-a părut foarte lung. Ceașca de cafea primită și îndrumările către adăpost m-au făcut să mă simt în siguranță pentru prima dată, după prea mult timp.”

6. Cine mă poate ajuta?

Știi cine te poate ajuta să ieși din situația de violență domestică?

Îți pot oferi asistență următoarele instituții:

- Poliția – pentru a depune o plângere;
- Unitatea de Primiri Urgențe din cadrul Spitalului / Medicul de familie – pentru a obține îngrijiri medicale;
- Institutul/Serviciul/Laboratorul de Medicină Legală – pentru a obține un certificat medico-legal;
- Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului – pentru a beneficia de servicii sociale complexe, mai ales în cazul în care sunt implicați și copii;
- Centrul de Violență în Familie (adăpost sau centru de recuperare pentru victimele violenței în familie) – pentru a beneficia de găzduire temporară, asistență socială, consiliere psihologică și juridică, reinserție socială și profesională, informare, îndrumare către alte instituții;
- ONG-uri care oferă servicii sociale specializate pentru victimele violenței în familie;
- Direcția de Muncă și Protecție Socială – Compartimentul de combatere a violenței în familie – pentru a obține informare, consiliere și îndrumare către instituțiile competente.

ȘI MIE MI S-A ÎNTÂMPLAT

„Când am decis să plec mi-am dat seama că nu știu ce mă așteaptă dincolo de ușa casei. Primul gând a fost să merg la părinți, apoi mi-am dat seama că va fi primul loc în care mă va căuta. Secția de poliție era cel mai apropiat loc unde cineva mă putea proteja. Nu știam nimic despre restul instituțiilor. Când am aflat de adăpost și mi s-a explicat ce pot să fac, care sunt variantele, restul vieții mele a căpătat sens.”

7. Care sunt pașii de urmat?

Ai realizat că ești într-o situație de violență, ți-ai învins temerile, ai realizat care sunt consecințele și ai luat decizia! Ce se întâmplă în continuare?

Fiecare dintre instituțiile menționate anterior sunt abilitate să te ajute din perspectiva serviciilor pe care le oferă, iar modul în care se derulează lucrurile ține de gravitatea situației în care te afli.

IMPORTANT

- Înainte de a pleca de acasă, în măsura în care e posibil, pregătește-ți un bagaj de urgență care să cuprindă: actele de identitate și documentele tale și ale copiilor, documente care dovedesc violența în familie (înregistrări, poze, certificat medico-legal, numere de înregistrare ale plângerilor la poliție), bani, medicamente, chei și câteva haine.

- Serviciile de care poți beneficia sunt:

- Consiliere juridică – informații despre drepturile pe care le ai, reprezentare în instanță, obținere ordin de protecție în caz de nevoie,

- Consiliere psihologică și psihoterapie,

- Grup de suport,

- Informare și orientare,

- Primire și găzduire temporară pentru tine și copii,

- Asistență socială-însoțire la medic, la IML;

ȘI MIE MI S-A ÎNTÂMPLAT

„Stau pe bancă în parc și mă uit la copiii mei cum se joacă frumos cu alți copii. Ultimii doi ani parcă nici nu au existat. Avem un loc al nostru, ferit de violență și agresivitate și, contrar a tot ceea ce credeam la început, NE DESCURCĂM SI NE E BINE!”

8. Meriți să zâmbești din nou!

Testimoniale ale celor care și-au schimbat viața

Ramona, 16 ani

Am plecat de acasă de 6 luni, deși nu îmi doream, deoarece eram foarte legată de casa și lucrurile mele. Mă simțeam bine acasă, în afară de momentele când părinții mei se certau. Cu toate astea, aș dori să îl văd și să vorbesc cu tatăl meu, în weekend sau când simt nevoia de a-l vedea, pentru că am o legătură strânsă cu el. În primele zile după ce ne-am mutat de acasă m-am simțit foarte rău pentru că nu eram obișnuită să stau departe de casă. Acum sunt puțin mai liniștită, dar cu gândul acasă și sper ca în viitor să se liniștească lucrurile în familia mea.

Mesajul meu pentru alți copii aflați în situația mea este că totul o să se rezolve și o să fie bine, cum sper că va fi și în cazul meu și le-aș da exemple din situația mea. Le-aș spune să aibă încredere în ei, să plângă când simt nevoia pentru a se liniști. Să nu se gândească la trecut, ci la viitor, să nu se gândească la lucruri rele și să nu uite că au o singură viață, o singură copilărie și nu are rost să o distrugă suferind.

Cât despre părinți, i-aș încuraja pe copii să facă un mic efort să vadă o părțică bună în tatăl lor, pentru că cu siguranță îi iubește, chiar dacă nu arată acest lucru, pentru că de cele mai multe ori tații se ceartă cu mamele, și nu vor să îi rănească pe ei. Pentru că dacă copilul nu mai ține legătura deloc cu tatăl, nu face decât să sufere și să fie puțin mai trist. Eu țin enorm de mult la ambii părinți și nu aș putea să aleg între ei.

Kira, 16 ani

Acum 6 luni am plecat de acasă deoarece nu îmi mai suportam tatăl care bea mult și făcea scandaluri. De mulți ani îmi doream să scap de certurile dintre părinții mei și parcă uneori nu se mai sfârșeau. Mama mă consola de multe ori când îi spuneam că vreau să plec, zicându-mi: „o să scăpăm odată de aceste scandaluri”. În casă mă simțeam de multe ori neliniștită și nervoasă, de aceea eram foarte închisă în mine și nu prea aveam prieteni. Acasă, în preajma tatălui meu nu puteam să merg în oraș, într-un parc, pentru că nu îmi dădea voie, dar acum pot să mă destind.

De acum înainte nu aș dori să îmi văd tatăl deoarece m-a rănit sufletește prea mult și nu mai am încredere în el, de acum încolo voi pretinde că nu am un tată.

În primele zile după ce m-am mutat de acasă, mă simțeam foarte singură, îmi găseam alinare în versuri și plângeam destul de mult. Acum mă simt mult mai sigură pe mine și pe ceea ce doresc să fac în viață, pot să spun că sunt schimbată total. Pe viitor vreau să termin liceul, să devin bucătar și mi-ar plăcea ca lumea să mă cunoască prin poeziile mele sub un nume anonim. În afara școlii, îmi place să ascult muzică, să joc baschet cu noii mei prieteni, să mă plimb mult prin parcuri și să mă simt bine. Mi-ar plăcea să fac baschet sau înot pentru că le consider niște sporturi foarte frumoase.

Nu am multă experiență, dar copiilor care ar fi în situația mea le-aș spune să nu renunțe la visele lor, să spere că o să aibă și ei viața lor, iar eu am învățat că „după furtună urmează mereu soare!”.

O discuție și-un dor.

Iată mai jos una dintre poeziile Kirei...

Te-ai întrebat cumva vreodată...
A putut cineva simți ce ai simțit tu?
Ai încercat să faci ceva în viață?
Toți ți s-au împotrivit și-au spus, nu...

Ei bine, nu toți vor fi de acord cu tine,
Dar de la mine să ții bine minte
Am trecut prin multe, știu ce-i suferința
Dacă vrei, ambiția e mai puternică decât dorința.

Eu am cam zăbovit prin trecut
Și din păcate, timpul a trecut destul de mult.
Când vei avea nevoie de un braț, eu voi fi aici.
Problemele vor veni deși tu zici.

Să nu crezi că nu poți fi înfrântă,
Poți fi doborâtă, într-o secundă.
Important e să rămâi același tu,
Să știi să crezi doar ce vrei tu.

Cristina, 24 ani, mama unei fete de 6 ani

Nu am mai putut trăi cu partenerul meu pentru că era violent fizic și psihic. Certurile erau exagerat de dese și bătăile la fel. Unul dintre motive era și cel financiar pentru că joacă la jocurile de noroc. Am mai plecat de acasă, dar m-am întors de dragul fetei; am plecat definitiv pentru că m-a lovit de față cu fetița noastră în vârstă de 6 ani. Am avut speranța că se va schimba până în clipa când m-a lovit în fața copilului. Cât am locuit cu tatăl fetei îmi lipseau banii, respectul și afecțiunea soțului meu.

Acum, că am plecat, sunt foarte liniștită și nu mai sunt stresată și îndrăznesc să ies în oraș cu fițița mea, ceea ce înainte nu puteam. Nu știu ce voi face pe plan personal, dar vreau să îi fac un viitor fițiței mele. După ce am plecat de acasă, cel mai mult am fost ajutată cu un adăpost, ceea ce eu nu aveam; și consilierea psihologică care pe mine și fițița mea ne-a ajutat foarte mult ca să trecem mai ușor peste despărțire și să văd lucrurile mai clar. Din discuția cu avocații am aflat ce drepturi am, iar discuția cu asistentul social m-a ajutat la găsirea multor soluții.

Le-aș sfătui și pe alte femei să apeleze la acest centru pentru că vor fi ajutate psihologic și social și de un avocat.

Ioana, mama a două fițițe de 2 și 10 ani

Nu am mai putut trăi cu partenerul meu pentru că era violent și consuma alcool. Am sperat că se va schimba, dar nu s-a întâmplat și violența m-a făcut să plec. Am ajuns într-un loc sigur, m-am mai liniștit și pot să fac aproape tot ce îmi doresc. Acum mă simt bine, vreau să muncesc și să am unde să stau cu fetele. Le sfătuiesc și pe alte femei să nu stea unde nu se simt bine.

Mihai

Am plecat de acasă de vreo 5 luni, deși nu voiam, pentru că acolo aveam prieteni și familia, dar am plecat pentru că tata îi adresa mamei cuvinte urâte și o bătea. Aș vrea ca tata și mama să fie împăcați cu ideea de divorț și să mă mut cu mama.

Laurențiu, 12 ani și Diana, 10 ani

Am plecat de acasă din 22 martie. Nu am vrut să plecăm de acasă, dar nu am avut ce face, ne era frică. Nu îndrăzneam

să mergem la cineva sau să vină cineva la joacă la noi. Pe viitor ne dorim să nu fie scandal, să joc fotbal (băiatul) și să dansez (fetița). Îi sfătuim și pe alți copii în situația în care am fost noi să încerce să plece.

Maria, mama unei fete de 17 ani și a unui băiat de 13 ani

Am simțit de mai mulți ani că nu se mai poate trăi cu partenerul meu, deoarece făcea mult scandal, vorbea urât și ne jignea foarte des. Certurile erau destul de dese, motiv pentru care din data de 6.11.2015 stau separat de el într-un adăpost cu cei doi copii.

Am mai plecat de acasă și altă dată, la mama la țară și am cerut divorțul. Copiilor nu le-a plăcut acolo, așa că ne-am întors și am renunțat și la divorț.

Abia acum am avut curaj să plec definitiv. Nu îl mai iubesc și nu îl mai doresc nici în pat. Nu am plecat mai devreme pentru că nu am avut unde să stau cu copiii.

Nu am avut niciodată speranțe că partenerul meu se va schimba. În ultima perioadă era foarte apăsătoare lipsa de respect și faptul că nu ne mai ajuta financiar.

Acum mă simt liniștită, mai curajoasă și mai hotărâtă.

Acum, de când am plecat de acasă, vreau să îmi gădesc o cameră la primărie unde să pot să stau liniștită, să-mi trăiesc viața mai departe. Am suferit mult din cauza lui, mai ales psihic.

După ce am plecat de acasă, am putut strânge niște bănuți pe card. Am avut timp să mă gândesc foarte mult, să-mi clarific situația mea de viață mai departe. M-au ajutat mult și discuțiile cu alte persoane aflate în situații asemănătoare.

Cel mai mult din discuțiile avute cu psihologul m-a ajutat faptul că mi-a deschis ochii și mi-a dat mult curaj. Și discuțiile avute cu avocații m-au liniștit, la fel și cele avute cu asistentul social.

Ceea ce pot acum să fac și nu îndrăzneam înainte, este să îi spun soțului meu că nu-l mai vreau alături de mine și că vreau să rămân singură cu copiii mei.

Aș sfătui alte femei care sunt victime ale violenței domestice să se adreseze unui asemenea adăpost și să aibă curaj să plece de acasă.

Adriana, mamă a doi copii, de 10 și 12 ani

Din ianuarie 2016 mi-am dat seama că nu mai pot să trăiesc cu partenerul meu, din cauza scandalurilor dese. Din 22 martie m-am separat de partener deoarece scandalurile se repetau în fiecare zi. Am mai fost plecată de acasă, la mama, însă el a venit după noi, a făcut scandal și ne-am întors acasă.

Acum însă m-am hotărât să plec definitiv pentru că ne-au fost de ajuns scandalurile, și mie și copiilor, însă până acum nu am făcut-o pentru că nu aveam unde să mergem.

O perioadă am avut speranța că el se va schimba, dar apoi nu am mai crezut că ceva se va îmbunătăți. În perioada în care am locuit împreună, nu m-a ajutat financiar și nu a fost înțelegere între noi.

Acum mă simt un pic mai liniștită. De când am plecat de acasă, mi-am propus să divorțez și să încep o viață nouă. Simt că am căpătat curaj și încredere în mine.

Faptul că am discutat și cu alte persoane care sunt în aceeași situație ca și mine, m-a ajutat să mă liniștesc. Discuțiile cu avocații m-au ajutat să am încredere că situația se poate rezolva și asistentul social mi-a dat sfaturi bune de care vreau să țin cont și mai departe.

Am reușit să fac ceea ce nu îndrăzneam înainte, adică să cer divorțul. Sfătuiesc femeile care sunt în situații asemănătoare cu a mea să vină la adăpost.

Mara, 9 ani

Am plecat de acasă de 6 luni, îmi doream să plec de mai mult de două luni pentru că tata mă bătea. I-am spus și mamei de 10 ori că vreau să plec. Acasă nu mă mai simțeam bine.

Aș vrea să îl mai văd pe tata o dată pe săptămână. M-am simțit bine că am plecat de la el, însă acum nu vreau să vorbesc cu el pentru că mi-e teamă că o să mă întrebe unde stau. Sunt bine la adăpost. Acum, că am plecat de acasă, pot să sar coarda și să mă dau cu bicicleta, mi-ar plăcea să învăț o limbă străină. Pe viitor îmi doresc să am un calculator și să merg în Anglia.

Bianca, 10 ani

Am plecat de acasă de 3 luni, pentru că tata o bătea pe mama. Mă simțeam rău în mediul de acasă și i-am spus mamei de multe ori că nu mai vreau să stau acolo. În primele zile după ce am plecat, m-am simțit mult mai liniștită. Acasă nici nu puteam să mă joc cu sora mea mai mică. La școală, materia mea preferată este matematica, acum pot să învăț mai liniștită pentru că aici nu e tata, care să facă scandal.

Le-aș spune altor copii care au pățit ce am pățit eu, să aibă grijă mai multă de ei și de frații lor.

Florina, 48 ani

Nu mai puteam trăi împreună cu partenerul meu, și am hotărât să plec de acasă. De câțiva ani buni am constatat că nu mai pot trăi cu el, nu mai puteam comunica, certurile era prea dese și el era foarte coleric și mințea mereu.

Am mai plecat de acasă și alte dăți pentru că era groaznic, însă m-am întors. Nu aveam cui să –i povestesc prin ce trec și

unde să merg. Nu mă mai gândeam că soțul meu o să se schimbe, nu era omul cu care să poți discuta.

Acum mă simt mai bine. Îmi doresc să iau viața de la început și să nu mai trec prin ce am trecut până acum. Am fost ajutată de psiholog, avocați și asistentul social să mă simt mai bine.

Dacă alte femei trec prin experiența mea, le sfătuiesc să nu facă ce am făcut eu – să nu aștepte atât de mult până să plece.

Claudia, mama unei fete de 1 an și 5 luni

Mi-am dat seama că nu se mai poate trăi cu soțul meu de când a început să consume etnobotanice. M-am separat de 3 luni, pentru că zilnic vorbea urât și era violent.

Am mai plecat de acasă acum aproximativ 1 an, dar m-am întors pentru a-i mai acorda o șansă. Acum m-am hotărât să plec definitiv pentru că el nu s-a oprit din consum și lucrurile s-au înrăutățit. Aș fi vrut să plec mai devreme, dar nu am avut unde să merg, în plus, am tot sperat că poate soțul meu se va schimba.

În perioada în care am locuit cu soțul îmi lipsea liniștea, înțelegerea și siguranța zilei de mâine, însă acum de când am plecat, mă simt mai liniștită. Am înscris deja fetița la o creșă și îmi caut loc de muncă. În sensul acesta, m-a ajutat foarte mult faptul că la centru am fost sprijinită, ajutată.

Discuțiile cu celelalte persoane care sunt în aceeași situație ca și mine m-au ajutat pentru că ne-am sprijinit reciproc, cu sfaturi, iar psihologul mi-a acordat consiliere în urma unui test psihologic. Am fost ajutată și de avocați, ca să pot să obțin custodia temporară a fetei mele. Iar asistentul social m-a îndrumat către centrul de incluziune socială.

Situația s-a îmbunătățit acum, față de cum era înainte, pentru că acum fac ce îmi doresc fără a fi trasă la răspundere de soțul meu. Sfătuiesc victimele violenței domestice să

apeleze la serviciile unui astfel de centru sau la poliție și să nu mai accepte niciun fel de violență.

Dorina, 40 ani, mamă a trei copii de 16, 10 și 4 ani

Am realizat de mult timp că nu mai pot să trăiesc alături de partener, pentru că era agresiv verbal și fizic. M-am despărțit de 7 luni, pentru că scandalurile erau foarte dese, cel puțin de 3 ori pe săptămână. Am vrut să mai plec de foarte multe ori, dar am rămas pentru copii și pentru că nu aveam unde să stau. M-am hotărât să plec definitiv pentru că deja era prea mult și pentru mine și pentru copii, nu aveam nici un pic de sprijin și încurajare. Am sperat foarte mult că soțul se va schimba, însă înțelegerea și comunicarea lipseau din familie.

Acum mă simt foarte bine și îmi doresc să fac foarte multe lucruri atât pe plan profesional cât și personal. Cel mai mult m-a ajutat faptul că am un loc unde să stau și oamenii care m-au susținut foarte mult.

Discuțiile cu alte persoane aflate în situații asemănătoare m-au ajutat să îmi dau seama că nu sunt singură, am înțeles că sunt foarte multe femei care suferă la fel ca mine. Discuțiile cu psihologul și avocații centrului m-au făcut să mă liniștesc și să înțeleg că nu trebuie să rabd astfel de situații. Acum pot să fac tot ce nu am făcut niciodată până acum în viața mea și să iubesc ce vreau.

Aș vrea să le spun femeilor care sunt victime ale violenței domestice că trebuie să înțeleagă că se poate trăi și altfel.

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 reîncepe să zâmbească. Mai mult - să reîncepe 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. IV: 978-606-690-429-2

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.