

Прекъсни цикъла на насилието

В този семинар ще разгледаме начина, по който можем да прекъснем порочния цикъл на домашното насилие. Ако сте присъствали вече и на специалната проповед, означава, че имате общ поглед върху нещата. Преди да говорим за прекъсването на този цикъл, трябва да вземем под внимание няколко принципа, които са в основата на взаимоотношенията. Намираме ги в Светото Писание. Исус е използвал тези думи най-малко четири пъти, за да опше взаимоотношенията, които трябва да съществуват между учениците му.

- Йоан 13:34 – „Нова заповед ви давам, да се любите един друг; както Аз ви възлюбих, така и вие да се любите един друг.”
- И отново, в стих 35: „По това ще познаят всички, че сте Мои ученици, ако имате любов помежду си.”

Две глави по-нататък, казва същите думи с още повече милост и сила:

- Йоан 15:12 – „Това е Моята заповед, да се любите един друг, както Аз ви възлюбих.”
- И отново, в стих 17: „Това ви заповядвам да се любите един друг.”

Въпроси за дискусия по групи:

- Любовта чувство ли е или решение? Как текстовете по-горе ни помагат да разберем каква точно е тя?
- Може ли на любовта да бъде заповядвано?
- Възможно ли е да обичате някого и в същото време да злоупотребявате с него?

Исус ни учи, препоръчва и окуражава, ако искаме да бъдем Негови ученици, да се обичаме един друг.... Затова, когато съществува насилие между тези, които се наричат Негови ученици, то представлява непослушание, противопоставяне, дори бунт срещу думите Му. Тъжно е да срещаме ситуации на насилие в нашите църкви. Наша отговорност е като Негови последователи да можем да сложим край на насилието сред миряните в църквите ни.

Елън Уайт ни предлага съвети за добруването в семейството. Тя пише:

„Не позволявайте караниците да проникнат в семействата ви. Говорете с благост. Никога не се оставяйте думите ви да бъдат остри. Бъдете спокойни. Отдалечете всяко търсене на грешки. Кажете на децата си, че желаете да се приготвят за сватостта в небето, където съществува само мир и не се чуват кавги. Имайте търпение с тях, когато преминават през изпитания, които на вас може би ви се струват малки, но за тях са големи. Когато майката и бащата са обърнати за Христос, тогава ще съществува истинско обръщане в принципите им на ръководене. Мислите, думите ще бъдат различни... В семейството няма да се говори на висок глас или гневно. Изказаните думи ще смекчават и ще бъдат благословение за слушащите ги... Отдалечете всички лоши черти от говора си.

Не трябва да бъдем импулсивни, но да владеем думите си и по този начин ще удържим големи победи. Ако не владеем думите и темперамента си, ние сме роби на Сатана. Всички гневни думи изказани нервно и без търпение са предоставени направо от Сатана. И това е скъпоструваща жертва, по-скъпоструваща от всяка друга жертва, която донасяме пред Бога, защото разрушава мира и щастието на цялото семейство, разрушава здравето и най-накрая ще доведе до загуба на вечния живот и щастие.“

Първата стъпка, която трябва да бъде направена е да се разбере кое стои в основата на насилието, да се разбере какво представлява то и как да се помогне на жертвата на домашно насилие.

Статистически данни за домашно насилие.

За съжаление, насилието се среща по цял свят, както извън църквата, така и в нея. „Съгласно Асоциацията за превенция на домашното насилие- Family Violence Prevention Fund (FVPF), една на три жени по света, е пострадала от сексуално, физическо, емоционално или друг вид насилие. Световната здравна организация (СЗО) докладва, че от 48 преживели домашно насилие, между 10% и 69% от жените заявяват, че са били физически насилени в някой момент от партньора си. Пак СЗО докладва, че направените изследвания в различни държави показват, че в 40% до 70% от криминалните случаи срещу жени, автори са били техните партньори. През 1997 година, публикация на UNICEF докладва, че „между 25% и 50% от жените по цял свят са пострадали от действия на насилие от страна на партньорите си.“

Видове насилие

В насилствените отношения, почти винаги става въпрос за сила и контрол. Не съществуват типични жертви на домашно насилие. Насилствените взаимоотношения имат почти едни и същи характеристики. Във всички случаи, насилието има тенденцията да се упражни чрез сила и контрол върху партньора. Много хора смятат, че домашното насилие е свързано единствено с гнева, но нещата не стоят точно така. Вярно е, че насилника разтоварва гнева си върху партньора си, но целта е да се вдъхне страх, за да има силата да контролира връзката. Има много видове насилие и всички са тежки за понасяне. Ще започнем да анализираме различните форми, така че да можем да ги идентифицираме. **Запомнете, че всяка форма на насилие е тежка и никой не заслужава да изпитва, която и да е от тях.**

1. Емоционално/ вербално насилие

Този вид насилие предполага държание, което не е свързано с физически удари. То е свързано със: заплахи, обиди, непрекъснато следене, унижение, изолация. Примерите по-долу илюстрират емоционално или вербално насилие:

- обижда те по различни начини, унижавайки те;
- крещи и вика по теб;
- излага те на публично място преднамерено;
- не ти позволява да общуваш с приятели или членове на семейството;
- казва ти какво да правиш и как да се обличаш;
- използва телефон или онлайн връзка, за да те контролира, ограничава или унижи;
- обвинява теб за насилственото си поведение;
- следи те;
- казва ти, че ще се самоубие, ако го напуснеш;
- заплашва, че ще те нарани теб или някой, на когото държиш;
- кара те да се чувстваш виновна или незряла, когато откажеш сексуални взаимоотношения;

- заплашва, че ще направи публично достояние неща от личния ти живот;
- разпространява слухове за теб;
- заплашва, че ще ти вземе децата;
- използва всяка дума или дело, за да унижи достойнството ти и стойността ти като човешко същество.

Преследван/а си тогава, когато някой постоянно следи къде си, тормози те, прави така, че да се страхуваш и да се чувстваш в несигурна среда. Подобен човек може да е някой познат/а, бивш/а приятел/ка или дори непознат/а. Някои дефиниции се различават в отделните страни. Ето няколко примера за хора, които са „ловци“:

- озоваваш се с тази личност вкъщи или на работа, без да си предупреден/а;
- изпраща ти писма, имейли, послания, телефонира, които не желаеш;
- оставя ти подаръци, цветя или неща, които не желаеш;
- постоянно ти звъни, а после прекъсва обаждането;
- използва начини да те хване в капан;
- разпространява слухове за теб устно или чрез интернет;
- звъни на шефа ти/, учителя ти;
- наврежда на дома ти, на колата ти или на собствеността ти.

2. Икономическо насилие

Икономическото насилие предполага ограничаване харченето на средствата или достъпа до личната сметка. Този вид насилие може да бъде много изтънчен. Казва ти се какво имаш право и какво нямаш право да купуваш. В никакъв случай не трябва да позволяваш на някой, с когото си приятел/ка да харчи средствата ти или да ти казва как да ги използваш, защото това представлява контрол. Ето няколко примера на икономическо насилие. С право в много от случаите можем да ги наречем кражба:

- дава ти определена сума и следи какво ще купиш;
- пренасочва доходите ти и забранява достъпа ти до тях;
- не ти позволява да знаеш какво се случва с общите ви спестявания;
- не ти позволява да работиш или те ограничава часово;
- пречи ти да ходиш на работа като ти взема ключовете от колата, например;
- предизвиква уволнението ти чрез натиск върху шефа ти, колеги на работното ти място;
- краде или отклонява помощ за студент или други средства;
- използва пин кода ти и взема кредит без твое знание;
- отказва да ти даде пари за храна, наем, дрехи, медикаменти;
- харчи детските или взима пари от общи сметки без да те осведомява;

- харчи за себе си, но на теб не ти позволява да правиш същото.

3. Физическо насилие

Всака преднамерено използвана сила с цел да нарани или да предизвика страх е физическо насилие: удари, бутане, използване на оръжие и т.н. Примери за физическо насилие:

- драскане, стискане, биене, душене или ритници;
- захвърляне на предмет към теб като например: телефонния указател, обувки, чинии;
- скубе косата ти;
- дърпане или натиск;
- дърпа дрехите ти;
- използва пистолет, нож, нож, тояга или друго оръжие;
- принуждава те да правите секс (това е сексуален тормоз);
- хваща лицето ти с ръце, за да те принуди да го погледнеш в очите;
- хваща те, за да не можеш да избягаш или да те принуди отидеш някъде;
- лишава те от средства за съществуване – храна, вода, подслон и други елементи на комфорт в семейството.

4. Сексуален тормоз

Сексуалният тормоз се отнася до всяко действие, чрез което се осъществява натиск или сила върху дадена личност от сексуален характер, против волята ѝ. Това се отнася също до поведение, което засяга способността на човек да контролира сексуалните взаимоотношения или обстоятелствата около тях, като оралния секс или изнасилване. Други примери за сексуално насилие са:

- целувка или нежелано докосване;
- брутален сексуален контакт;
- изнасилване или опит за изнасилване;
- отказ да се използват презервативи или противозачатъчни за да се предотврати бременност;
- опит да се осуети да се предпази от полово предавани болести;
- сексуален контакт с човек, който е под влияние на алкохол, упоен, в безсъзнание ...
- налагане на сексуален контакт чрез заплаха или сила.

5. Дигитална злоупотреба

Това е нова форма на злоупотреба, която се среща все по- често. Използването на технологиите, електронни писма и съобщения със сексуален подтекст, за да тероризират, следят, или накарат партньора си да мълчи, е насилие. Това поведение представя форма на вербално или емоционално насилие, посредством медия. В една здрава връзка всяка форма

на общуване се характеризира с респект, била тя директна, онлайн или по телефон. Не е нормално някой да прави или да казва нещо, чрез което да те кара да се чувстваш зле, да понижава самочувствието ти или да те манипулира. Имаш си работа с дигитален тормоз, ако партньора ти:

- ти казва с кого да бъдеш или не приятел/ка по Facebook или други сайтове (става въпрос за взаимоотношения между приятели, а не между родител/ дете);
- изпраща ти имейли, съобщения по Facebook или друг вид съобщения онлайн – негативни, обидни или заплашителни;
- унижава те по страниците на различни социални мрежи;
- изпраща ти нежелани снимки или иска да върнеш други обратно;
- изрично те притиска да му изпратиш видео;
- разбива паролата ти или настоява да му я кажеш;
- принуден/а си да носиш телефона си постоянно в теб и със страх, че в противен случай, ще бъдеш наказана;
- винаги проверява вашия телефон, снимки, съобщения, повиквания (припомняме, родителите могат да направят това за децата си).

6. Религиозна злоупотреба

Религиозна злоупотреба имаме тогава, когато една личност използва собствените си убеждения, доктрина или всяко друго религиозно писание по начин, който унижава, ограничава свободата на другите и ги принуждава да се подчиняват. Религиозната злоупотреба се отнася и за всякакъв вид злоупотреби използвани с религиозен претекст като включват психологически вреди и тормоз. Религиозна злоупотреба има, когато:

- се опитваш да накараш друго лице да направи нещо или да имаш определени убеждения въз основа на текстове от Писанието, извадени от контекста им;
- се твърди, превъзходство в разбирането на библейските учения, (особено когато с информацията се злоупотребява), за да се подчини друго лице;
- се злоупотреба с човек, а след това се използват религиозни текстове от Библията в подкрепа на тази форма на насилие;
- изискването да се държи в пълно мълчание това, което се казва у дома, в знак на послушание и лоялност към семейството, на религиозна основа;
- при използване на църковната позиция (пастор, свещеник, презвитер и др.) в ущърб на енориаши, деца или други членове на семейството, за да ги накара да направят нещо, което е неетично, неморално, дори незаконно;
- сексуално насилие от свещеници и религиозни лидери, които са на църковни длъжности;
- изискването на послушание към духовното тяло, без право на несъгласие, отправяне на заплахи;
- контрол над свободната воля;

- упражняване на натиск върху някого да подкрепи финансово религиозна група, която не желае да подкрепи;

Бележки

В този семинар анализираме динамиката на домашното насилие върху парньора, по-специално от страна на мъжа към жената. Използвали сме двойно адресиране за двата пола. В същото време сме имали предвид в някои от случаите мъжа в ролята на насилник и жената в ролята на жертва. В много от случаите се случва така. Но трябва да знаем, че всяка личност може да бъде жертва на насилие. Съществуват мъже и жени в ролята на насилници или жертви. Също така, трябва да имаме предвид и насилието над деца (описано е в друг семинар) и за нарастващото насилие над родители и по-специално над възрастните (отделен семинар).

Цикъл на домашното насилие

Домашното насилие обикновено следва определени модели. Те може да изглеждат непредсказуеми – обикновено избухване свързано с момента и обстоятелствата в живота на въвлечените хора в него. Но домашното насилие се изгражда по тези модели, независимо къде се появява и кой е въвлечен. Моделът или така нареченият цикъл, се повтаря. Нивото на насилие може да расте всеки път. При всеки стадий, насилникът знае какво прави и се опитва да контролира и изолира жертвата. Разбирането на цикъла на насилие и насочването на вниманието върху насилника помага на жертвата да осъзнае, че не е виновна за насилието извършено върху нея и че насилникът е отговорен за него. Цикълът на домашното насилие следва модела на повечето насилници. Осъзнаването му хвърля светлина върху начина, по който се чувства жертвата и ѝ помага да разбере какво точно се случва.

Цикълът на домашното насилие е сам по себе си цикличен. Представете си часовник, който показва само цифрите 12, 3, 6 и 9. Фиксирайте часовника на 3 часа. Но вместо да напишете цифрата 3, сложете бележка, на която да пише:

Фаза на фалшивия меден месец

Фазата на фалшивия меден месец е точно това – фалшива. Насилникът се държи добре с жертвата, предлага ѝ цветя и бонбони, ухажва я, глези я по различни начини и т.н. Той е страхотен и жертвата е щастлива. И защо да не е? Мечтите ѝ се сбъдват...

За нещастие, тази фаза на фалшив меден месец продължава кратко. Единственият мотив, насилникът да се държи по този начин, е защото знае, че се е държал лошо и се опитва да компенсира. Той е биел съпругата си или приятелката си, разтоварил е гнева си и сега се страхува, да не бъде изоставен от нея или да не съобщи в Агенцията за превенция от домашно насилие. Така че, прави всичко възможно да спре жертвата, става любезен и се опитва да я убеди да остане с него. По този начин домашното насилие създава парадокс. Семейните съветници казват, че жертвите много пъти декларират следното: „Понякога е толкова мил! Не е чудовище! Имали сме хубави периоди!“ Това е истина. Тя не си въобразява, не търси извинения. Наистина е имала хубави моменти- във фазата на фалшивия меден месец.

„Нормална“ фаза

Отново си представете часовник, но този път показва 6 часа. Представете си, че на мястото на цифрата 6 пише: Нормална фаза. Фазата на фалшивия меден месец изтича бързо, давайки

място на нормалната фаза. Нещата все още вървят добре. Сякаш, са си дошли на мястото. Насилникът вече не прави романтични жестове с цветя, бонбони и глезени имена, но те се радват на нормален живот. Всичко изглежда приятно и нормално, така че жертвата решава да не си тръгне. Той е направил очевидни промени и се държи добре с нея. Ако така продължава, всичко ще бъде чудесно. Друга тактика, която един насилник може да използва след проявата на насилие е да стане умислен, приятен, лоялен, благ. Личност, в която жертвата се влюбва. Може да я покани на вечеря, купува ѝ цветя и я убеждава, че ще се промени. Това може да представлява силен стимул да остане или да се върне при насилника, защото тя смята че този път наистина ще има промяна. В тази фаза, насилникът може да използва различни тактики, за да достигне целта си- да спечели отново контрола над жертвата. Той може да се държи така, сякаш не се е случило нищо- всичко изглежда нормално. Това предизвиква объркване в жертвата, защото тя не разбира как може да смята, че не се е случило нищо. Ако по жертвата има видими следи, тя ще трябва да обясни как са се появили. Целта на тези фази е да запази жертвата в рамките на връзката и да се създаде представа за нормална връзка, както при другите.

Фаза на нарастващото напрежение

Тук часът е 9. С подзаглавие: нормална фаза на фалшив меден месец. Нещата все още вървят добре. Жертвата вярва, че са преодолели проблемите. Но във въздуха витае напрежение. Жертвата чувства, че се събира напрежение и не разбира защо. Старае се с всички сили да бъде приятна и отминава някои алармиращи знаци, защото не иска да приеме факта, че доброто време е към края си. Но малко след това трябва да признае, че нормалното време е изтекло. Насилникът става все по- нервен. Все повече насилническо поведение: избухвания, нагрубявания, алкохол, занемаряване на семейството и т.н. Напрежението постепенно акумулира.

Избухване

Стигаме до 12 часа – избухване. Може да е облечено в много форми. Обичайно предполага физическо насилие. Понякога насилието е само емоционално, не физическо- зависи от човека. Но когато става въпрос за избухване, грешка няма. Понякога използва определено оръжие, друг път се използва дрога и алкохол; понякога се намесва полиция, друг път се стига до болница или дори до моргата. Понякога са замесени и децата. Но всеки път, се случва нещо много лошо. Насилникът поема вината, но не и чувство за вина или съжаление за това, което е извършил върху жертвата. Възможно е да поиска прошка за поведението си само, за да се отърве от последиците за стореното или понасянето на отговорност. Целта му е да се подсигури, че няма да бъде хванат. Той „има право, жертвата е тази, която греша“. Насилието се извинява и се хвърля вина върху поведението на жертвата. **Претенциите обикновено се фокусират върху поведението на жертвата.**

Например: „Ако беше почистила в къщи, нямаше да те ударя“ или „Ако беше приготвила масата навреме, нямаше да имам повод да те бия.“

Целта на това послание е да се абдикира от отговорност за поведението.

Преходът от избухването до медения месец е единственият преход, който не е замаскиран. Полицията си е отишла. Жертвата излиза от болница и е оцеляла от физическите и емоционалните травми. Може да реши да се обърне към някоя агенция за превенция от домашно насилие. Може и да не го направи. Но насилникът се свързва с нея възможно най-бързо. Чувства се много глупаво. Съжالياва много за случилото се. Обещава, че никога повече няма да се повтори. Напомня за Бога (заклева се), за да поддържа искреността. (Насилниците много говорят за Бога в началната фаза на медения месец). Той ѝ носи подаръци, за да докаже, че съжالياва. Изважда сватбения албум и го разглежда; прави колаж от много снимки, които са направили в щастливите времена. Манипулира емоциите ѝ. И ето, така се премества отново във вазата на медения месец. Цикълът отново се завърта!

Всеки човек е различен

Този цикъл не е ограничен във времето. Някои двойки преминават през тези фази за месец. Други за седмица, а други само за ден. Всяка двойка и всяка ситуация са различни. Познавайки вече начина, по който протичат нещата в цикъла, става възможно да се върнете назад към някои случаи и да разберете връзката си с човека до вас или на други хора, които познавате. Възможно е да погледнете по-различно на тактиките и модела, който следва насилникът.

Още лоши новини

Много жертви на домашно насилие си спомнят добре фазата на медения месец и нормалната фаза, казвайки: „Дали ще бъде така винаги!“ И ги разбираме. Ако можеше часовника да спре на 6 часа би било чудесно. Съжаляваме, че трябва да го кажем, но и вие знаете, че това е невъзможно. Насилникът ще превърта часовника, докато този цикъл не бъде спрял от сериозна намеса. „Управлението на гнева“ не функционира. Повечето програми за насилници имат успеваемост не повече от 5%. Някои от по-новите програми изглежда, че имат някакъв успех, но те са изключително редки в повечето места по света.

Ако разберете за някоя програма, в която насилникът е съгласен да участва, потърсете мнението на местна агенция за превенция от домашното насилие: може да е някоя от малкото успешни, но може да е загуба на време за всички. Може дори да съществува опасност насилникът да каже: „Тя е луда! Тя си въобразява! Аз дори съм бил на курс за насилници.“ И ако този, който води курса не е добре подготвен в областта на домашното насилие, може да се подведе.

Има още един проблем. С течение на времето интервала на цикъла се съкращава. Свикнали сте избухването да се случва веднъж месечно; сега вече е на всеки три седмици. След това на всеки две седмици. Насилникът има тенденция да съкращава времето на цикъла, а нивото на агресия остава същото или се влошава. Не. Цикълът няма да спре. Ще се поддържа или съкращава. С времето ще забележите една промяна. Фазата на медения месец ще става все по-кратка. И най-накрая ще изчезне. После нормалната фаза ще се съкрати, докато жертвата остане единствено в нарастващи фази на напрежение и избухване.

Едно усложнение

Представете си, че вие сте жертвата. Чувствате, че напрежението постепенно нараства. Знаете какво следва, знаете че ще избухне, но не знаете точно кога ще се случи. Очакване, напрежение, мъчение. Той е изпълнен с гняв и може да избухне по всяко време. Знаете, че когато се случи това, хвърля всичко, което му попадне под ръка по вас и ви напада. Точно в този момент се намирате във всекидневната. Там хвърля по вас възглавници или ви удря с юмруци. Когато се намирате в кухнята слага ръката си върху кухненския нож. Решаваш да го предизвикаш. За някои жертви това е добра стратегия, ако няма опасни предмети наоколо. По този начин спада напрежението. Последиците не са толкова страшни. Проблемът, който остава е, че насилникът те обвинява за поведението си (той така или иначе те обвинява, но сега те сочи теб като виновен за развитието). Някой семеен съветник или пастор може да отбележи този случай и да сметне, че ти си виновна. По този начин се подвеждат и професионалистите, и жертвите. Но не се отказвайте. Вие само опитвате по-лесно да управлявате опасните ситуации. Представете си някой, който се опитва да изкачи планински връх и в момента, в който забива тоягата си в земята, изригва вулкан. Не в тоягата е проблемът! Вулканът е предизвикан от милионите тонове газ и разтопени скали, които са готови да изригнат.

Агенциите за превенция от домашното насилие познават този феномен и могат да ви помогнат в борбата със съмнението и обвиненията. Проблемът не е предизвикан от някой отприщващ

инцидент, а от голямото акумулиране на гняв и насилие, които насилникът е готов да разтовари всеки момент.

Какво може да се направи?

Нямаме най- добрите новини, но това е действителността. Дали сте в позиция на жертва, на добър приятел или лидер в някоя църква, най – доброто, което можете да направите е да се свържете с местната агенция за превенция от домашното насилие. Звъннете на откритата линия и потърсете съвет. Не е нужно да казвате името на жертвата; жертвата не трябва да взема решения на място. Опитайте се да намерите решения, за да прекъснете цикъла. Ето няколко стъпки за следване, ако вие или друга личност сте жертва на домашно насилие.

1. Повикайте полиция

Ако сте в постоянна физическа опасност, повикайте полиция (112) или бизбягайте на сигурно място. Много от полицейските служби са обучени да докладват случаите на домашно насилие. В някои градове съществуват и доброволци, които са готови да се намесят. Апелирайте за бърза намеса.

2. Говорете с някой, на когото имате доверие

Ако сте в позиция на жертва, кажете на някой приятел или на член от семейството за това, което се случва във връзката ви. Може да помолите този човек да ви помогне да изготвите план или да намерите заедно специализирани служби. Ако сте приятел/ка научете, колкото се може повече информация и помогнете на жертвата да следва един стабилен план. Осведомете я за документите и средствата, които ще са й необходими в случай, че напусне дома.

3. Говорете с някой съветник

Опитайте се да намерите съветник с опит в работата с домашно насилие.

4. Изградете план за безопасност

- Намерете място, където можете да отидете, ако се наложи да си тръгнете бързо- къщата на някой приятел или член на семейството, хотел или защитено жилище.
- Помислете за това от къде ще излезите от дома си (през вратата, през прозореца ...).
- Опитайте се да заделите малко пари, така че партньорът ви да не разполага с достъп до тях.
- Отворете своя собствена банкова сметка или дайте заделени средства на доверен приятел.
- Помислете как ще се придвижите. С автомобил, с автобус, с такси?
- Подгответе чанта с важни документи и неща: дебитни карти, застраховки, паспорт и други нормативни документи, лекарства, медицински свидетелства. Пригответе една чанта за децата. Можете да я поверите на доверен приятел.
- Уговорете се с приятел за „изречение по спешност“, което партньорът ви да не разбира. Например, уговорете се, ако попита (жертвата): „Какво прави кучето ти?“, той (приятелят) да знае, че трябва да извика полиция.
- Понякога защитените жилища са заети, така че имайте резервен план.

Други съвети за жертвата (или за този, който ѝ помага):

Да напуснете насилника може да бъде опасно. Само вие знаете кой е най – подходящият момент да си тръгнете. Когато сте наясно, че се намирате в насилствени отношения и че трябва да напуснете в най- скоро време, в условия на сигурност вземете следните съвети под внимание:

- Звъннете за защитено жилище.
- Ако имате деца в ученическа възраст, осведомете директора или съветника в училище за направените промени.
- Дръжте връзка с тесен кръг хора. Нещо обичайно е един насилник да следи комуникацията ви по телефона или онлайн. Вземете мерки за сигурност.

Телефонния разговор в своята ситуация:

- Избягвайте телефонни разговори от дома ви. Насилникът може да разбере, къде планирате да отидете.
- Бъдете внимателна, що се отнася до мобилните телефонни разговори. Насилникът може да ги прихваща чрез скенер или други технологии. Използвайте стационарен телефон, когато давате някои информации.
- Имайте предвид, че може да проследява мобилния ви телефон. Насилникът може да ви звъни често и да ви изпраща съобщения. Да се опита да разбере с кого поддържате връзка, дори да провери съобщенията в телефона ви.

Използването на компютър:

- Ако се съмнявате, че насилникът може да следи компютъра ви, отидете при приятел и използвайте неговия.
- Изтегляйте информация по интернет, за да можете да имате достъп до нея навсякъде. Уеб- програмите за e-mail (Gmail, Hotmail, Yahoo mail), предлагат безплатни услуги. Можете да сканирате документи в електронен вариант и да ги качвате в електронна поща.
- Сменяйте често паролата. Избирайте трудни за разбиване пароли.
- Изтривайте историята в веб- браузърът. Браузери като Internet Explorer или Netscape Navigator могат да записват веб- страници или документи за преглеждане. Има програми, които можете да използвате за тази цел. Там можете да намерите помощ.

Къде още можете да потърсите помощ:

- Вашият лекар или персоналът на спешна помощ, които ви дават спешна медицинска помощ, може да ви насочи към някое сигурно място.
- Някои спешни центрове за приемане жертви на домашно насилие, могат да те подслонят теб и децата ти за 24 часа и да те посъветват, що се отнася до наемане на адвокат, оценка и мониторинг на силника.
- Консултативни центрове - които осигуряват подкрепа за хората в неправомерни отношения. Бъдете внимателни относно съвета за консултиране на двойката заедно. Това не решава проблемите с насилието в интимните отношения.
- **Районния съд може да ви помогне** да получите по правен ред забрана, за ограничаване на насилника да ви приближава, а при нарушение ще бъде арестуван. Адвокатите са в състояние

да ви помогнат при попълване на документацията, която се изисква и при развитието на процеса.

- Местната църква: говорете лично с пастора или други професионални съветници в църквата и бъдете ясни в обясненията си, искрени и отворни по отношение на ситуацията, в която се намирате.

Стереотипни хипотези

Тъйкато, насилието към жени се практикува отдавна- твърде отдавна, много хора смятат, че домашното насилие се извършва единствено от мъже над жени. Но последните изследвания показват тенденция на нарастване жени да насилват мъже. Домашното насилие не прави разлика между възраст, раса, цвят, вярвания, пол или сексуална ориентираност. Ако някои жени избягват да потърсят помощ, още по- малко са мъжете, които го правят. Време е обществото да си отвори очите, за да види реалността. Затова е полезно да изследваме характеристиките и на жените склонни към насилие. Тези характеристики на жените (или мъжете) могат да бъдат включени в три категории:

Неконтролируемо консумиране на алкохол

Консумирането на неконтролируемо количество алкохол е причината за повечето случаи на домашно насилие. Хора, които системно употребяват алкохол, трудно контролират импулсите си. Бързо се афектират, склонни са да разбират погрешно някои неща и имат тенденцията да използват насилие, за да разрешат проблемите си. Жените, които най- често са насилници в семейството си, обикновено са алкохолички. Консумацията на дрога също може да бъде причина.

Психични дисфункции

Съществуват някои психични проблеми и личностни разстройства, когато жените стават агресивни към мъжете. Те представляват повишен процент от случаите на домашно насилие от жени и е необходимо да бъдат диагностицирани и лекувани от професионалисти.

Очаквания, хипотези и нереалистични изводи

Жените, които са агресивни с мъжете имат нереалистични очаквания от тях. Тези жени минават през периоди на фрустрация, страх, раздразнителност, депресия, приписвайки това поведение на мъжете. В действителност, техните умствени и емоционални състояния са в резултат на различни проблеми, травми в детството и дори въздържането от алкохол. Те обвиняват мъжете за проблемите си, вместо да поемат отговорност за начина си на живот или да направят нещо, за да излезнат от плачевното си състояние. Те отказват лечение и дори настояват, че мъжът има нужда от такова. Вместо да си помогнат, те обвиняват мъжа за това , което чувстват и смятат, че той трябва да направи нещо, за да са добре. Често лекуват емоциите си с алкохол и дрога. Когато мъжете не могат да им помогнат, са разочаровани и предполагат, че те го правят нарочно.

Каква е ролята на църквата?

Много е важно да разберем ситуацията на насилие вътре в църквата. Като църква и като ученици на Христос, имаме отговорността да направим нещо повече от това да възпитаваме църковните членове. Църквата трябва да бъде активна в помощта на жертвите на домашно насилие. Съгласно информацията на сайта на Генералната Конференция- отдел „Семейно служене“ , в следствие на едно изследване направено в Северна Америка от 500 произволно избрани адвентисти, 56% от тях са обявили, че са преживели физическо насилие, лично те, или

техни кръвни братя и сестри от семейството, в което са израстнали. Високо ниво на физическо емоционално и сексуално насилие е докладвано от 8000 души, които са отговорили на въпроси в изследване на адвентни семейства, проведено от отдел „Семейно служене“ към Генералната Конференция, през 1994 година.

Между 8 и 18% от жените, които са отговорили докладват, че са били насилени сексуално (Цифрите показват най- малкия и най-големия процент от всички дивизии, където е проведено изследването). Процентът на жените, които са докладвали физическо насилие (15-43%) или емоционално (27-69%) е по- висок от този на сексуално насилие. Средно жените докладват по- високи нива на насилие от мъжете. Между 4 и 12% от мъжете докладват сексуално, 15-55% физическо, 6-37% емоционално насилие. Както и при жените процентът за сексуален тормоз е по-нисък от другите форми на насилие.

Индикатор, че църквата не одобрява злоупотреба намираме в църковния наръчник. В раздела "Причини за дисциплина четем: "Причините, поради които членовете се поставят под дисциплината са: (вж. Църковен наръчник) т. 4 Сексуално насилие над деца, младежи или уязвими възрастни ...т. 6 Физическо насилие, включително домашното насилие ".

Църквата в нейните различни нива (местно конференция, съюз, дивизия), трябва да направи най-малко три неща: Образование на членовете, интервенция за спасяване на малтретирани, подпомагане на жертвите да започнат нов живот. Ние трябва да образуваме нашите членове за реалността, която ни заобикаля. В същото време, църквата трябва да бъде внимателна в този процес, да не считаме всяко неадекватно действие или всяка грешка като „насилие“.

Необходима е намеса, за спасяване на малтретираните. Не е уместно да питаме защо жертвата остава при насилника. Нито е достатъчно да ѝ кажем да си тръгне. Ако църквата е наясно с насилието, трябва да се намеси в защита, да спаси и да стане адвокат на жертвата. Най – важното нещо е църквата да поеме инициативата за първите стъпки- да измъкнете жертвата от злоупотребата с нея и да ѝ се осигури подслон, защита, от която тя се нуждае и ако е необходимо, да бъде придружена при правните органи - полиция, съдилища и др. Ако насилникът не разрешава на жертвата да работи и ако я отдалечава от близките ѝ в семейството, от приятелите ѝ, много е вероятно да няма никъде място, където да отиде и никаква възможност да започне сама отначало.

Начини, по които църквата може да помогне: намиране на подслон, къща, апартамент, търсене на работно място за жертвата, да помогне в обзавеждането на новото място за живеене, поне докато се установи легалния ѝ статут от правовите институции.

Изводи

Ще познаят ли хората, че сме ученици на Христос по обичта ни един към друг?

- Ако сме Негови ученици, няма да поощряваме никаква форма на насилие в семействата и църквите ни.
- Ако сме Негови ученици, ще възпитаваме в познаване на този проблем.
- Ако сме Негови ученици, ще се намесим в защита на жертвата, за да прекъснем цикъла на насилието, в който е подчинена.
- Ако сме Негови ученици, ще помогнем на жертвата с най- необходимото, след като напусне насилствената среда.

Да покажем на света, семействата и църквите ни, че наистина сме ученици на Христос, доказвайки нашата любов. Елън Уайт пише: „Господ желае от своите деца да пазят в семействата си реда и хармонията, които са сърцето на небесната хармония.“