



GREEK ORTHODOX ARCHDIOCESE OF AMERICA  
**GREEK ORTHODOX LADIES PHILOPTOCHOS SOCIETY, INC.**  
126 East 37<sup>th</sup> Street • New York, NY 10016 • 212.977.7770 • [www.philoptochos.org](http://www.philoptochos.org)  
Confidential Social Work Tel: 212.977.7782 • [socialwork@philoptochos.org](mailto:socialwork@philoptochos.org)



# ΒΙΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

## ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΟΙΚΕΙΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ

*Οδηγίες Χρήσεως για την Ελληνορθόδοξη Κοινότητα*

*Paulette Geanacopoulos, LMSW  
Director, National Philoptochos Department of Social Services*

*ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Χριστόφορος Τριπουλάς*

# ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

## Εξάπλωση Ενδοοικογενειακής Βίας

- Ένα περιστατικό ενδοοικογενειακής βίας συμβαίνει κάθε 15 δευτερόλεπτα – πιο συχνά από οποιοδήποτε άλλο έγκλημα στις ΗΠΑ
- Στις ΗΠΑ, πάνω από το 50% των ζευγαριών θα βιώσουν τουλάχιστον ένα βίαιο επεισόδιο ανάμεσα τους κατά την διάρκεια του γάμου τους. Φαινόμενα τακτικής και επαναλαμβανόμενης κακοποίησης παρατηρούνται σε 10% - 20% όλων των γάμων.
- 10% των μαθητών του λυκείου και 22% των πανεπιστημιακών φοιτητών αναφέρουν ότι έχουν βρεθεί αντιμέτωποι με εκδηλώσεις βίαιης συμπεριφοράς κατά την διάρκεια τουλάχιστον μίας σχέσης τους.
- Περίπου 25% των προβλημάτων στον εργασιακό χώρο, όπως απουσίες, χαμηλή παραγωγικότητα, συχνές αλλαγές στο προσωπικό και υπερβολική χρήση της ιατρικής ασφαλιστικής κάλυψης σχετίζονται με την ενδοοικογενειακή βία.

## Επίδραση σε Γυναίκες

- Οι γυναίκες αποτελούν περίπου 95% όλων των καταγεγραμμένων ενηλίκων θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας.
- Οι γυναίκες πέφτουν θύματα ενδοοικογενειακής βίας ασχέτως φυλής, ηλικίας, εθνικότητας, θρησκείας, βαθμού εκπαίδευσης, βαθμού εισοδήματος, είδος απασχόλησης ή επαγγέλματος, ιθαγένειας, οικογενειακής κατάστασης ή σωματικών προσόντων.
- Έως το 1920, η νομοθεσία επέτρεπε τους άνδρες στις ΗΠΑ να χτυπούν τις γυναίκες τους με ρόπαλο «το πάχος του οποίου πρέπει να είναι μικρότερο του αντίχειρά του».

## Επίδραση σε Υγεία και Ασφάλεια

- Ο ξυλοδαρμός προκαλεί περισσότερους τραυματισμούς σε γυναίκες από τροχαία ατυχήματα, ένοπλες ληστείες και βιασμούς μαζί.
- 1 σε κάθε 3 ενδοοικογενειακά επεισόδια βίας συνδυάζεται με χρήση όπλου και/ή καταλήγει σε σοβαρό σωματικό τραυματισμό.
- Συχνά ο μεγαλύτερος κίνδυνος στην σωματική ακεραιότητα της γυναίκας παρουσιάζεται όταν επιχειρήσει να δώσει τέρμα σε μια σχέση. 75% από όλες τις γυναίκες που έχουν σκοτωθεί από τους συντρόφους τους δολοφονήθηκαν αφού τερμάτισαν την σχέση τους.
- 58,000 Αμερικανοί σκοτώθηκαν κατά την διάρκεια του πολέμου στο Βιετνάμ. Κατά το ίδιο χρονικό διάστημα, 54,000 γυναίκες σκοτώθηκαν από τους βιαιούς συντρόφους τους.
- Εκδηλώσεις ξυλοδαρμού κατά γυναικών κάνουν συχνά την πρώτη εμφάνισή τους στον πρώτο χρόνο της εγκυμοσύνης. 1 στις 6 ενήλικες γυναίκες και 1 στις 5 έφηβες κακοποιούνται κατά την περίοδο που κυοφορούν.

## Συσχέτιση με Χρήση Αλκοολούχων ή Ναρκωτικών Ουσιών

- Παρ'όλο που ο άντρας μπορεί να επικαλεστεί την κατανάλωση αλκοόλ ή την χρήση ναρκωτικών ως πρόφαση για να δικαιολογήσει την βίαιη συμπεριφορά που εκδηλώνει, η κακοποίηση δεν οφείλεται ούτε στα οινοπνευματώδη ούτε στα ναρκωτικά. Ο άντρας που χειροδικεί κατά της συντρόφου του και είναι χρήστης ναρκωτικών ή αλκοολικός έχει δύο ξεχωριστά προβλήματα που πρέπει να αντιμετωπιστούν χωριστά. Παραδείγματος χάριν, ο άντρας που κόβει το ποτό αλλά δεν αναζητεί βοήθεια για την βίαιη συμπεριφορά που εκδηλώνει δεν σταματά να χειροδικεί – απλώς παραμένει νηφάλιος όταν χειροδικεί.
- Παρ'ότι μια γυναίκα μπορεί να κάνει καταχρήσεις αλκοολούχων ή ναρκωτικών, η βίαιη συμπεριφορά του συντρόφου της δεν οφείλεται στο γεγονός ότι κάνει καταχρήσεις ποτού ή ναρκωτικών. Κακοποιείται επειδή ο σύντροφός της αποφάσισε να την κακοποιήσει.

## Αρνητική Επίδραση σε Παιδιά

- Παιδιά που προέρχονται από σπίτια όπου εκδηλώνονται κρούσματα βίας συχνά εμφανίζουν προβλήματα στην υγεία και ψυχολογική τους κατάσταση, όπως αϋπνία, άγχος, αναβρασμός και ξεσπάσματα θυμού, προβλήματα στο σχολείο όπως απροσεξία/αφαίρεση και δυσκολίες στην κατανόηση του μαθήματος. Διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο από κατάχρηση αλκοολούχων και ναρκωτικών ουσιών, περιστατικά εγκυμοσύνης κατά τα εφηβικά τους χρόνια, αστεγία και απόπειρες αυτοκτονίας.
- Παιδιά που προέρχονται από σπίτια όπου εκδηλώνονται βίαια περιστατικά έχουν αυξημένες πιθανότητες να παρουσιάσουν φαινόμενα χαμηλής αυτοπεποίθησης, αισθημάτων ανασφάλειας, φόβου και αδυναμίας κατά την ψυχολογική τους ανάπτυξη. Παρουσιάζουν επίσης έκδηλα αισθήματα ενοχής διότι δεν μπόρεσαν να εμποδίσουν την κακοποίηση του αγαπημένου τους προσώπου, ενώ πιστεύουν ότι αποτελούν την αιτία της βίαιης συμπεριφοράς του δράστη. Παράλληλα, πρέπει να σημειωθεί ότι νοιώθουν αγάπη και για τον δράστη.
- Αγόρια που προέρχονται από σπίτια όπου υπάρχουν κρούσματα βίας έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να κακοποιούν οι ίδιοι τις συντρόφους τους όταν ενηλικιωθούν. Κορίτσια που ανατρέφονται σε σπίτια όπου υπάρχουν κρούσματα βίας μαθαίνουν ότι η βία κατά της γυναίκας είναι αποδεκτή.
- Περισσότερο από το 50% των αντρών που κακοποιούν τις συντρόφους τους προβαίνουν και σε σωματική κακοποίηση των παιδιών τους. Η αύξηση της χρήσης βίας κατά της συντρόφου συνοδεύεται και από αυξημένη χρήση βίας κατά των παιδιών.
- Υπάρχει μεγάλος συσχετισμός ανάμεσα στους άνδρες που κακοποιούν τις συντρόφους τους και αυτούς που κακοποιούν τις κόρες τους σεξουαλικά.

## Άσυλα και Κακοποιημένες Γυναίκες....

- Υπάρχουν τρεις φορές περισσότερα άσυλα για κακοποιημένα ζώα στις ΗΠΑ από άσυλα για κακοποιημένες γυναίκες.

## ΑΝΤΙΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΝΔΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΒΙΑ

*(Σημείωση: Λόγω του μεγάλου αριθμού γυναικών που είναι θύματα ενδοοικογενειακής βίας, το ανα χείρας εγχειρίδιο αναφέρεται στις γυναίκες ως θύματα και στους άντρες ως δράστες.*

*Σημειώνεται όμως ότι η συγγραφέας γνωρίζει ότι υπάρχουν και άντρες που είναι θύματα της ενδοοικογενειακής βίας και έχει εργαστεί με άντρες της Ομογένειας που έχουν κακοποιηθεί από τις γυναίκες τους)*

Για να αντιδράσουμε αποτελεσματικά σε θέματα που αφορούν την ενδοοικογενειακή βία στους κόλπους της Ομογένειας πρέπει πρώτα να έχουμε ορθή αντίληψη του φαινομένου της ενδοοικογενειακής βίας. Στην ουσία της, η ενδοοικογενειακή βία έχει να κάνει με την δύναμη και τον έλεγχο. Δεν έχει σχέση με την «αδυναμία ελέγχου του θυμού» ή το να είναι βρίσκεται κανείς σε κατάσταση «εκτός ελέγχου». Η ενδοοικογενειακή βία παρουσιάζεται όταν η αντίληψη του άντρα για τις αμοιβαίες σχέσεις των δύο φύλων τον οδηγεί στο να πιστέψει ότι είναι η θέση και το δικαίωμα του να ελέγχει την σύντροφό του. Έχει διδαχτεί ποικιλοτρόπως ότι η χρήση βίας εκ μέρους του για να εξασφαλίσει αυτόν τον έλεγχο είναι ορθή και αποδεκτή. Άρα, επιλέγει συνειδητά να χρησιμοποιήσει βία και η επιλογή του είναι αποτελεσματική. Τέτοιου είδους βίας ονομάζεται και «ενδοοικογενειακή», διότι λαμβάνει χώρα στον ιδιωτικό χώρο της οικογενειακής στέγης – το μέρος εκείνο όπου θα περίμενε κανείς να νοιώθει ασφαλής και να ζει σε κατάσταση αρμονίας. Ονομάζεται «βία» διότι δεν αποτελεί απλή διαφωνία ή διχογνωμία, αλλά αφορά *σκόπιμες πράξεις που αυξάνονται αριθμητικά και σε ένταση*. Το γεγονός ότι η ενδοοικογενειακή βία λαμβάνει χώρα μεταξύ των μελών μιας οικογένειας και διαπράττεται από αυτούς, δεν σημαίνει ότι είναι οικογενειακή υπόθεση. Αποτελεί *έγκλημα*.

Εκδηλώσεις κακοποίησης σπάνια συμβαίνουν μόνο μία φορά. Μόλις ξεπεραστούν τα όρια του σεβασμού των δικαιωμάτων του κάθε μέλους μιας οικογένειας και εκδηλωθεί η βία, το φαινόμενο αυτό γίνεται μέρος της «οικογενειακής ζωής», και επαναλαμβάνεται αρκετές φορές στην διάρκεια μιας σχέσης. Οι μελλοντικές εμφανίσεις κρουσμάτων βίας όχι μόνο προκαλούνται από ολοένα και μικρότερες αφορμές, αλλά η συχνότητα και ο βαθμός έντασής τους πιθανόν θα αυξάνονται με το πέρασμα του χρόνου. Εν τω μεταξύ, δεν είναι βέβαιο ότι το αρχικό θύμα της βίαιης συμπεριφοράς θα παραμείνει το μόνο πρόσωπο που θα κακοποιείται από τον δράστη. Υπάρχει στενή αλληλοσύνδεση μεταξύ των φαινομένων κακοποίησης συζύγου και κακοποίησης παιδιών.

Η ενδοοικογενειακή βία δεν αφορά μόνο την άσκηση σωματικής βίας. Μάλιστα, πολλές κακοποιημένες γυναίκες δεν έχουν δεχθεί ποτέ επιθέσεις κατά της σωματικής τους ακεραιότητας. Η ενδοοικογενειακή βία εμφανίζεται μέσω μιας σειράς αλληπάλληλων συμπεριφορών που μεταχειρίζεται ο δράστης για να αποκτήσει και διατηρήσει δύναμη και εξουσία επάνω στα θύματά του. Πολλές φορές, οι συμπεριφορές αυτές είναι δύσκολες να αναγνωριστούν – ειδικά στην αρχή μιας σχέσης – ακόμη και από το θύμα. Ο δράστης συχνά καταφεύγει σε διαφορετικές τακτικές για διαφορετικές περιπτώσεις ώστε να κρατήσει το θύμα του ανυποψίαστο. Ορισμένες συμπεριφορές αναγνωρίζονται εύκολα, (π.χ. απειλές κατά της σωματικής ακεραιότητας της συντρόφου), ενώ άλλες δεν αναγνωρίζονται (π.χ. «αστεία» για την εμφάνιση της συντρόφου). Με τον ίδιο τρόπο που επιλέγει να ασκήσει βία κατά της συντρόφου του ένας άνδρας που χειροδικεί, μπορεί επίσης να αποφασίσει να ΜΗΝ ασκήσει βία. Όμως, για να γίνει αυτό, πρέπει πρώτα να *παραδεχτεί ότι αυτός, και μόνον αυτός, φέρει την ευθύνη για τις πράξεις του*.

Παρακάτω, παρουσιάζονται κλασσικά παραδείγματα κακοποίησης, τα οποία οι δράστες μεταχειρίζονται για να κερδίσουν και διατηρήσουν τον έλεγχο πάνω στις συντρόφους τους. Ορισμένοι δράστες θα εκδηλώσουν πολλές από αυτές τις χαρακτηριστικές συμπεριφορές, ενώ άλλοι όχι. Ο αριθμός των πράξεων που οδηγούν στην κακοποίηση δεν παίζει ρόλο στον προσδιορισμό της ενδοοικογενειακής βίας. Κρίνεται από το πώς και γιατί ο δράστης προβαίνει στις εν λόγω πράξεις, καθώς και το πώς αυτές επηρεάζουν το θύμα. Η παρακάτω λίστα παρατίθεται για να βοηθήσει τις γυναίκες να αναγνωρίσουν δείγματα κακοποίησης:

## Μορφές Κακοποίησης

- **Ψυχολογική Κακοποίηση:**

Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται όταν κάποιος κάνει την σύντροφό του να αισθανθεί άσχημα για τον εαυτό της, με την χρήση διακοσμητικών επιθέτων, ασκώντας κριτική ή υποβαθμίζοντας τις ικανότητές της ως συζύγου, συντρόφου ή μητέρας, προσβάλλωντάς, ταπεινώνοντας ή ρεζιλεύοντας την μπροστά σε τρίτους, κάνοντάς την να πιστέψει ότι είναι τρελή, ή κάνοντάς την να αισθανεί ενοχές.

- **Απομόνωση:**

Το φαινόμενο αυτό χαρακτηρίζεται από εκδηλώσεις υπερπροστατευτικότητας από τον άντρα. Ελέγχει τις κινήσεις της συντρόφου του, καθώς επίσης ποιούς βλέπει και με ποιούς μιλά, τι διαβάζει και που πηγαίνει. Εμποδίζει την σύντροφό του να μάθει Άγγλικά. Προσπαθεί να δικαιολογήσει τις πράξεις του λέγοντας ότι απλά ζηλεύει. Δεν την αφήνει να βγει από το σπίτι μονάχη της, επιμένοντας να την οδηγήσει ή να την συνοδεύει όπου πάει.

- **Φαλλοκρατία:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας συμπεριφέρεται στην σύντροφό του σαν να είναι δούλα. Χαρακτηρίζεται από μια παράλογη εμμονή ότι η θέση της γυναίκας είναι στο σπίτι. Ο άντρας συνηθίζει να λαμβάνει μόνος του τις σημαντικότερες οικογενειακές αποφάσεις, συμπεριφέρεται σαν «ο κύριος του σπιτιού» και προσδιορίζει τον ρόλο της γυναίκας με αποκλειστικά δικά του κριτήρια.

- **Οικονομική Κακοποίηση:**

Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται όταν ο άντρας διαχειρίζεται όλα τα οικονομικά της οικογένειας αποκλειστικά. Αρνείται να δώσει πληροφορίες για τα εισοδήματα ή περιουσιακά στοιχεία της οικογένειας, και επιμένει να καταγράφεται και επίσημα ως ο μόνος νόμιμος κάτοχος της οικογενειακής κινητής και ακίνητης περιουσίας, π.χ. σπίτι ή διαμέρισμα, αυτοκίνητο, μετοχές, τραπεζικοί λογαριασμοί, κτλ. Παίρνει, κλέβει ή πουλά προσωπικά αντικείμενα της συντρόφου του και μεταβιβάζει στην κυριότητά του περιουσιακά στοιχεία που ανήκουν στην σύντροφό του ή την οικογένειά της. Παίρνει όλα τα χρήματα που κερδίζει η σύντροφός του από την προσωπική της εργασία. Την υποχρεώνει να ζητά χρήματα και να δίνει αναφορά για όλα της τα έξοδα. Της χορηγεί μόνο ένα συγκεκριμένο επίδομα ή ποσό χρημάτων βάσει κάποιου τακτικού χρονικού διαστήματος. Την εμποδίζει να βρει εργασία, να παραμείνει στην παλιά δουλειά της, να εγγραφεί σε κάποια σχολή/επιμορφωτικό πρόγραμμα ή να ολοκληρώσει τις σπουδές της. Την παρενοχλεί όταν εργάζεται. Δεν πληρώνει διατροφή ή απειλεί ότι θα σταματήσει να πληρώνει διατροφή. Απειλεί με διακοπή της ιατροφαρμακευτικής ασφάλισης της συζύγου ή των παιδιών του.

- **Εκφοβισμός:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας φοβίζει την σύντροφό τους με απειλητικές ματιές, πράξεις, χειρονομίες, καταστροφή αντικειμένων, επίδειξη όπλων. Ο άντρας χρησιμοποιεί τον θυμό του για να υποχρεώσει την σύντροφό του να συμμορφωθεί με το θέλημά του.

- **Σεξουαλική κακοποίηση:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας υποχρεώνει την σύντροφό του να συννευρεθεί μαζί του χωρίς την συναίνεσή της, όπως γίνεται σε περιπτώσεις συζυγικού βιασμού, βιασμού που διαπράττεται στην διάρκεια ενός ραντεβού, επιβολής σεξ μετά από ξυλοδαρμό, εξαναγκασμού της συντρόφου να υποστεί σεξ χωρίς προφύλαξη, σοδομίας, ή εξαναγκαστικού σεξ με τρίτα πρόσωπα. Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται επίσης όταν ο δράστης κατηγορεί τις ερωτικές επιδόσεις της συντρόφου του ή όταν την κατηγορεί για απιστία.

- **Εξαναγκασμός και απειλές:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας κάνει απειλές ή προβαίνει σε πράξεις με σκοπό να τραυματίσει την σύντροφό του. Χαρακτηρίζεται από απειλές να την χωρίσει, να αυτοκτονήσει, να δημιουργήσει πρόβλημα με την αίτηση πολιτογράφησης της, να καταδώσει άλλο μέλος της οικογένειας στις κρατικές

αρχές για παράνομη μετανάστευση, να κρύψει τα διαβατήρια της συντρόφου ή των παιδιών, να την υποχρεώσει να διαπράξει κάποια παρανομία.

- **Εκμετάλλευση παιδιών:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας απειλεί να απαγάγει τα παιδιά ή να τα στείλει σε αλλοδαπή χώρα. Παρόμοιες συμπεριφορές τέτοιου είδους υπάρχουν όταν ο άντρας απειλεί την σύντροφό του με δικαστική αγωγή για την διεκδίκηση της κηδεμονίας των παιδιών, δημιουργεί στην σύντροφό του ενοχές γύρω από τα παιδιά, χρησιμοποιεί τα παιδιά να μεταφέρουν μηνύματα προς την σύντροφό του για την σχέση τους, παρενοχλεί την σύντροφό του όταν επισκέπτεται τα παιδιά, απειλεί με αναφορά κατά της συντρόφου για «κακοποίηση» των παιδιών, υποχρεώνει την σύντροφό του να αλλάξει τις διακοπές που σχεδιάζει με τα παιδιά για «σημαντικούς» επαγγελματικούς λόγους.

- **Ελαχιστοποίηση ή Μη Παραδοχή της Κακοποίησης:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας προσπαθεί να προβάλλει λογικό επιχείρημα υπέρ της κακοποίησης ή αστειεύεται για την κακοποίηση που ασκεί εις βάρος της συντρόφου του. Αποκαλεί τον ξυλοδαρμό εις βάρος της συντρόφου του ως «απλό χάδι» ή αρνείται ότι το συμβάν συνέβη καν.

- **Παρακολούθηση/Παρενόχληση:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας παρακολουθεί την σύντροφό του όταν αυτή πηγαίνει στην δουλειά, στο σχολείο, ή σε άλλους χώρους ή όταν την τηλεφωνεί και κλείνει επαναλειμμένα το τηλέφωνο ή την τηλεφωνεί σε ακατάλληλες ώρες. Παρόμοιες μορφές αυτού του φαινομένου παρατηρούνται όταν παρενοχλεί μέλη της οικογένειάς της, ιδίως ηλικιωμένα και ανάπηρα μέλη. Ενδεικτικές πράξεις που απορρέουν από αυτό το φαινόμενο είναι όταν ο δράστης τοποθετεί θραύσματα από γυαλί έξω από το γκαράζ όπου βρίσκεται το αυτοκίνητο της εν διαστάσει συντρόφου του, όταν κόβει το καλώδιο του προσωπικού της τηλεφώνου ή άλλων καλωδίων του σπιτιού της, όταν εμφανίζεται στον χώρο εργασίας της και την παρεμποδίζει από την δουλειά της, όταν της απευθύνει ανώνυμα γράμματα με ακατάλληλο ή απειλιτικό περιεχόμενο.

- **Κατηγορώντας το Θύμα:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας κατηγορεί την σύντροφό του, αναφερόμενος συγκεκριμένα σε κάτι που έκανε ή δεν έκανε ως «αιτία» για την κακοποίηση που υπέστη. Ο άντρας κατηγορεί την σύντροφό του ότι τον προκάλεσε ή δικαιολογεί την βίαιη συμπεριφορά του εξαιτίας της χρήσης αλκοόλ ή ναρκωτικών, ή το «άγχος» από την εργασία του, κτλ.

- **Κακοποίηση Ζώων:**

Το φαινόμενο αυτό συμβαίνει όταν ο άντρας προκαλεί ζημιά, τραυματίζει ή βασανίζει κατοικίδια ζώα για να εκφοβίσει ή να απειλήσει την σύντροφό του (Η οργάνωση για την προστασία των ζώων ASPCA διαπιστώνει στενή σχέση ανάμεσα της κακοποίησης ζώων και της ενδοοικογενειακής βίας).

- **Σωματική Κακοποίηση:**

Το φαινόμενο αυτό απαρτίζεται από πράξεις όπως τσιμπήματα, γαργαλήματα, δαγκώματα, χαστούκια, ξυλοδαρμό, σφίξιμο, κλωτσιές, τράβηγμα μαλλιών, γρονθοκοπήματα, σπρώξιμο, κάψιμο, πνίξιμο, μαχαίρομα, πυροβολισμούς, κτλ. καθώς επίσης η τοποθέτηση αντικειμένου πάνω από το στόμα της γυναίκας με σκοπό την διακοπή της αναπνοής της, η βίαιη ώθηση του θύματος πάνω σε αντικείμενα (τοίχος, έπιπλα, κτλ.), η παρεμπόδιση της συντρόφου από την λήψη φαρμακευτικής αγωγής, ή ιατρικής και οδοντιατρικής φροντίδας, η παρεμπόδιση του θύματος να λάβει τροφή και υγρά, η σκόπιμη στέρηση ύπνου του θύματος από τον δράστη, ο εξαναγκασμός του θύματος να λαμβάνει αλκοολούχες ή ναρκωτικές ουσίες, κτλ.

## ΤΑ ΑΛΥΣΙΔΩΤΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ ΤΗΣ ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗΣ

Η ενδοοικογενειακή βία χαρακτηρίζεται από μια «αλυσίδα φαινομένων που επαναλαμβάνονται» και αναπτύσσονται όσο ο δράστης προσπαθεί να αποκτήσει και διατηρήσει την δύναμη και τον έλεγχο του πάνω στο θύμα. Επειδή μπορεί να μην γίνεται αντιληπτή εξ αρχής αυτή η επαναλαμβανόμενη αλυσίδα γεγονότων μέσα στο πλαίσιο μιας σχέσης, ένας σημαντικός τρόπος να προσφέρεται βοήθεια στα θύματα ενδοοικογενειακής βίας είναι να τους βοηθήσετε να αντιληφθούν την επαναλαμβανόμενη αυτή αλυσίδα. Για παράδειγμα, αν ρωτήσετε το θύμα αν έχει κακοποιηθεί ή αν έχει υποστεί ξυλοδαρμό πιθανόν να απαντήσει αρνητικά, διότι δεν γνωρίζει ότι είναι θύμα. (Ορισμένες γυναίκες δηλώνουν ότι μόνο αφού παρακολούθησαν κάποια τηλεοπτική εκπομπή για την ενδοοικογενειακή βία αντιλαμβάνονται ότι ανήκουν και οι ίδιες στην κατηγορία των θυμάτων). Για να βοηθήσετε μια γυναίκα να αναγνωρίσει τα φαινόμενα που συγκροτούν την αλυσίδα της κακοποίησης, κάντε ερωτήσεις για συγκεκριμένες συμπεριφορές, όπως π.χ. αν την έχει σπρώξει ο σύντροφός της ή αν της έχει τραβήξει τα μαλλιά. Η ενότητα «Τρόποι Κακοποίησης» μπορεί να λειτουργήσει ως εγχειρίδιο για την περιγραφή τέτοιους είδους συμπεριφορών.

### *Για Λόγους Αγάπης και Έγνοιας...*

Συχνά, ο δράστης εμφανίζει μια κτητικότητα όσον αφορά το πρόσωπο του θύματος, και ο δεσμός τους εξελίσσεται σε «σοβαρή» σχέση πολύ γρήγορα. Στο διάστημα αυτό δίνει την εντύπωση ότι λατρεύει την σύντρόφό του. Για παράδειγμα, ο δράστης μπορεί να πει στην σύντρόφό του να περάσει όλο τον ελεύθερο χρόνο της μαζί του λόγω της μεγάλης αγάπης που της τρέφει. Άλλοτε, μπορεί να προσπαθήσει να πείσει την σύντρόφό του ότι είναι πολύ δύσκολο να πηγαίνει στην δουλειά ή στο σχολείο και να κάνει οικογένεια ταυτόχρονα. Στην αρχή της σχέσης, η γυναίκα μπορεί να μην διακρίνει την υπερβολική εμμονή που χαρακτηρίζει την συμπεριφορά του συντρόφου της. Ενδέχεται να πιστεύει ότι η συγκεκριμένη στάση του δράστη οφείλεται στην μεγάλη αγάπη και έγνοια που της έχει, και έτσι, ανταποκρινόμενη στην αγάπη του συμφωνεί να διακόψει την εργασία της, τις σπουδές της, κ.τ.λ.

### *Το Πρώτο Περιστατικό...*

Μετά από λίγο, κάτι συμβαίνει που προκαλεί την εκδήλωση του πρώτου περιστατικού βίας ανάμεσα στο ζευγάρι. Για παράδειγμα, η γυναίκα μπορεί να πει στον σύντρόφό της ότι έχει σχεδιάσει να βγει για φαγητό μόνη της με κάποιο/α φίλο/η. Για να την εκφοβίσει και να την θέσει υπό τον έλεγχο του, την χαστουκίζει, ή της τραβάει τα μαλλιά, ή την τσιμπάει. Ενδεχομένως να κάνει και πιο «λεπτές» κινήσεις, όπως π.χ. τοποθετώντας μια σφαίρα ή ένα μαχαίρι στο τραπέζι. Το περιστατικό αυτό μπορεί να κρατήσει λίγες στιγμές ή μερικές ημέρες. Συχνά, το πρώτο αυτό περιστατικό συμβαίνει στην αρχή της εγκυμοσύνης – περίοδος όταν είναι ιδιαίτερα ευάλωτη μια γυναίκα.

### *Σοκ/Αυτομεμψία...*

Ορισμένες γυναίκες θα τερματίσουν την σχέση αμέσως μετά την εκδήλωση του πρώτου περιστατικού. Οι περισσότερες όμως θα νοιώσουν σοκ, φόβο και ντροπή. Άλλες θα κατηγορήσουν τον εαυτό τους, π.χ. «είπε ότι ήθελε να φάει στις 6 μ.μ. κι εγώ δεν είχα ετοιμάσει το φαγητό εγκαίρως». (Την επόμενη βραδιά, όταν η γυναίκα ετοιμάσει το βραδινό στις 6 μ.μ. ακριβώς, ο σύντροφός της την κατηγορεί ότι προσπαθεί να του επιβάλλει το δικό της πρόγραμμα).

### *Χαμήλωση Έντασης (Περίοδος Μέλιτος)*

Μετά την εμφάνιση της πρώτης έντασης, ακολουθεί μιά περίοδος μέλιτος. Ο άντρας ορκίζεται στην σύντρόφό του ότι την αγαπάει και υπόσχεται να μην επαναληφθεί ποτέ η βίαιη συμπεριφορά του. Ίσως δικαιολογηθεί προφασισζόμενος επαγγελματικές δυσκολίες ή κούραση. Μπορεί ακόμη να υποσχεθεί ότι θα ζητήσει συμβουλές ειδικού θεραπευτή ή ότι θα πάει σε ομαδικές συνεδριάσεις πρώην αλκοολικών. Πηγαίνει στην εκκλησία. Φέρνει λουλούδια και δώρα στην σύντρόφό του και την παρακαλεί να τον συγχωρήσει. Ζητάει την στήριξη άλλων μελών της οικογένειας και ξεσπάει στα κλάματα. Η σύντροφός του τον πιστεύει, προσπαθεί να διακόψει

τις νομικές κυρώσεις που έχει δρομολογήσει, τον παραπέμπει σε θεραπευτή και νοιώθει χαρούμενη ότι μπορεί να ελπίζει στην αναμόρφωσή του.

### ***Κλιμάκωση Έντασης...***

Κατά την περίοδο της κλιμάκωσης της έντασης, ο δράστης είναι κακόκεφος, σκυθρωπός και έτοιμος να τσακωθεί για ασήμαντες λεπτομέρειες. Απομονώνει την σύντροφό του, δεν της δείχνει τρυφερότητα, φωνάζει, κάνει χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών, απειλεί, καταστρέφει αντικείμενα και είναι επικριτικός. Η σύντροφός του προσπαθεί να τον ηρεμήσει. Ενίοτε παραμένει σιωπηλή, ενίοτε είναι ομηλικτική. Κρατάει τα παιδιά ήσυχα, συμφωνεί στα πάντα, αποτραβιέται, προσπαθεί να τον καθησυχάσει, μαγειρεύει το αγαπημένο του φαγητό.

### ***Το ένα μετά το άλλο περιστατικό εμφανίζεται...***

Μετά από κάθε περιστατικό, η κακοποίηση γίνεται όλο και πιο έντονη. Ένα χαστούκι μπορεί να μην αρκεί για να νοιώσει ο δράστης ότι διατηρεί τον έλεγχο, οπότε σπάει το πλευρό της συντρόφου του. Όσο αυξάνεται ο κίνδυνος, τόσο πιο συγχυσμένη και φοβισμένη γίνεται η γυναίκα. Όταν οι μώλωπες από τον ξυλοδαρμό είναι φανεροί η γυναίκα αποφεύγει συγγενείς και φίλους, απουσιάζει από την δουλειά, το σχολείο και την εκκλησία. Νοιώθει απελπισία και αισθάνεται δέσμια της σχέσης, χάνοντας τελικά την ικανότητά της να δρα ανεξάρτητα. Όσο μεγαλώνει ο κίνδυνος, η γυναίκα δυσκολεύεται όλο και περισσότερο να αντισταθεί ή να μεριμνά για την ασφάλειά της. Φοβάται να μιλήσει σε τρίτο πρόσωπο για όσα αντιμετωπίζει – από την ντροπή και τον φόβο που αισθάνεται. Σταδιακά, αποτραβιέται όλο και περισσότερο.

### ***Επίδραση στην Υγεία...***

Παράλληλα, πολλά θύματα αντιμετωπίζουν σωματικά συμπτώματα όπως αϋπνία, κεφαλαλγία, χρόνια οσφυαλγία, κτλ. Γυναίκες που πάσχουν από άσθμα υποφέρουν από εντονότερα ασθματικά επεισόδια. Ορισμένες γυναίκες προσπαθούν να αγνοήσουν την κακοποίηση προβαίνοντας σε αυθαίρετες χρήσεις αλκοόλ, ναρκωτικών ή υπερκατανάλωσης φαγητού.

### ***Αισθήματα Αδυναμίας***

Ενώ μια κακοποιημένη γυναίκα μπορεί να δίνει την εντύπωση ότι είναι αδύναμη να αντιδράσει, δεν σημαίνει ότι δέχεται την κατάσταση παθητικά, διότι καταβάλλει ενεργείς προσπάθειες να καταπραΰνει τον δράστη ούτως ώστε να μειωθούν τα κρούσματα βίας εις βάρος εκείνης και των παιδιών της. Αρχικά, οι προσπάθειες αυτές είναι επιτυχημένες και η γυναίκα πιστεύει ότι μπορεί να κάνει κάτι για να διακόψει τον κύκλο της βίας. Όμως, με το πέρασμα του χρόνου και την σταδιακή αύξηση της βίας άσχετα των προσπαθειών που καταβάλλει η γυναίκα να ικανοποιήσει τον σύντροφό της, «μαθαίνει» εκ πικράς πείρας ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτα να εμποδίσει την κακοποίηση που υφίσταται. Στην ουσία, πιστεύει ότι είναι αδύναμη να πράξει οτιδήποτε. Συχνά, το θύμα δεν προχωρά σε άλλες στρατηγικές για να διακόψει την βία, όπως η ζήτηση αστυνομικών μέτρων, η εξασφάλιση δικαστικών μέτρων προστασίας, κτλ. διότι πιστεύει ότι θα ήταν αναποτελεσματικά ως προς την παύση της βίας. Πιστεύει επίσης ότι τέτοιες ενέργειες θα έθεταν την ίδια και την οικογένειά της σε μεγαλύτερο κίνδυνο (**75% των γυναικών που δολοφονούνται από τους συντρόφους τους, σκοτώνονται αφού χωρίσουν**) και φοβάται ότι οι προσπάθειές της να διακόψει τον κύκλο της βίας συνεπάγονται και το τέλος της σχέσης – και πολλές γυναίκες ενώ επιθυμούν να σταματήσει η βία, δεν θέλουν να τερματιστεί η σχέση.

### ***Μετατραυματική Αγχώδης Διαταραχή (ΜΑΔ)...***

Η τέταρτη έκδοση του Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV), περιγράφει την Μετατραυματική Αγχώδης Διαταραχή ως εξής:

«η ανάπτυξη των χαρακτηριστικών συμπτωμάτων κατόπιν έκθεσης σε ακραίο τραυματικό αγχωτικό παράγοντα που αφορά άμεση προσωπική εμπειρία ενός γεγονότος που πραγματώνεται υπό την απειλή ή τον πραγματικό κίνδυνο θανάτου ή σοβαρού τραυματισμού, ή άλλης απειλής της σωματικής ακεραιότητας ενός ανθρώπου...»

Η συχνότητα της έκθεσης σε επαναλαμβανόμενα βίαια επεισόδια προκαλεί σε ορισμένα θύματα την εμφάνιση μετατραυματικής αγχώδους διαταραχής και το βίωμα τυπικών χαρακτηριστικών της ΜΑΔ, π.χ. επαναβίωση του τραύματος, συμπεριλαμβανομένων αναμνήσεων, εφιαλτών και αναδρομές στο παρελθόν που παρεισφρύνουν στον εσωτερικό κόσμο του θύματος, αποκοπή και αποφυγή, υποχώρηση, αμνησία, αποφυγή των όσων παραπέμπουν στην τραυματική εμπειρία, συμπτώματα αυξημένης αυτονομικής διέγερσης συμπεριλαμβανομένης της υπερεργήγορσης, υπερβολικής φοβικής αντίδρασης, διακοπής ύπνου και δυσκολίας συγκέντρωσης της σκέψης.

### ***Καταλογισμός Ευθυνών στο Θύμα...***

Επειδή είναι εμφανές ότι τα ανήλικα θύματα της βίας δεν μπορούν να προστατέψουν τον εαυτό τους, οι άνθρωποι διάκεινται συμπαθητικά προς το μέρος τους. Αντιθέτως, θεωρείτε ότι ενήλικα θύματα έχουν περισσότερες επιλογές στην διάθεσή τους και έτσι τους «καταλογίζονται ευθύνες». Το ενήλικο θύμα που επιλέγει να παραμείνει σε μια προβληματική σχέση επικρίνεται από τρίτους ότι συντελεί στην ίδια της την κακοποίηση, π.χ. «κάτι θα έκανε να αξίζει (ή να προκαλέσει) τέτοια συμπεριφορά!» Ορισμένοι μπορεί να φτάσουν στο σημείο να πιστέψουν ότι της αρέσει κατά βάθος η κακοποίηση! Να σημειωθεί ότι τέτοιου είδους επίκριση δεν είναι κάτι που δέχονται θύματα κανενός άλλου είδους βίαιων περιστατικών. Η κοινωνική αποδοχή χαρίζεται ευκολότερα στα θύματα που αντισταθούν παρά σε αυτά που συμμορφώνονται με τις καταστάσεις, παρ'ότι αυξάνεται η πιθανότητα της γυναίκας να τραυματιστεί. Συχνά ο δράστης θα καταλογίσει ευθύνες στο θύμα, λέγοντάς της, π.χ. «εσύ φταις! Σου είπα να κάνουν τα παιδιά ησυχία όσο θα κοιμόμουν.» Οι συγγενείς και φίλοι σχηματίζουν παρόμοιες αντιλήψεις, «πήγαινε σπίτι και κοίταξε να γίνεις καλύτερη σύζυγος». Οι κληρικοί και τοπικοί ηγέτες συνιστούν «υπομονή» και παροτρύνουν το θύμα να «προσευχηθεί πιο βαθιά», κτλ. Άλλοτε αναρωτιούνται «γιατί δεν τον αφήνει.; Εγώ αυτό θα έκανα». Με τον χρόνο, οι επικρίσεις αυτές κατά του θύματος γίνονται μέρος της προσωπικής εικόνας που έχει για τον εαυτό της.

### ***Γιατί Ένα Θύμα Παραμένει ή Γυρίζει Πίσω σε μια Σχέση Βίας...***

Οι λόγοι που παραμένουν οι γυναίκες σε μια σχέση βίας ή γυρίζουν πίσω σε βίαιους συντρόφους είναι πολύπλοκοι και ποικίλοι, π.χ. η γυναίκα αγαπά τον άνδρα της και θέλει να κλείσει ο κύκλος της βίας, αλλά όχι ο κύκλος της σχέσης, η γυναίκα δεν έχει που να πάει και στερείται χρήματα, η γυναίκα φοβάται ότι θα χάσει τα παιδιά της επειδή ο άντρας θα τα απαγάγει ή θα οριστεί κηδομόνας τους, η γυναίκα φοβάται ότι θα εκδιωχθεί από την χώρα, η γυναίκα προσπάθησε να αφήσει τον σύντροφό της στο παρελθόν και την παρακολουθούσε στον χώρο εργασίας της ή στο σχολείο, η γυναίκα φοβάται ότι κανένας δεν θα την πιστέψει, η γυναίκα ενδέχεται να μεγάλωσε σε σπίτι όπου ο πατέρας της κακοποιούσε την μητέρα της και δέχεται την βία ως φυσιολογικό μέρος μια σχέσης, τα πολιτιστικά ή θρησκευτικά πιστεύω της γυναίκας την έχουν κάνει να αποδέχεται της εις βάρος της κακοποίηση με λιγότερη αντίσταση, η γυναίκα φοβάται για την σωματική ακεραιότητα της ή ακόμη και την ίδια την ζωή της αν εγκαταλείψει τον σύντροφό της.

## **ΑΝΔΡΕΣ ΠΟΥ ΚΑΚΟΠΟΙΟΥΝ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**

της Patricia C. Martel, CSW, ACSW

*Το μέρος του εγχειριδίου που διαβάσετε αναφέρεται σε προγράμματα που απευθύνονται σε άνδρες που έχουν διαπράξει ή διαπράττουν ενδοοικογενειακή βία. Αυτά τα προγράμματα υπάρχουν, διότι αν προσφέρουμε υπηρεσίες αποκλειστικά στα θύματα και δεν εγκύψουμε στα προβλήματα των ανδρών που διαπράττουν την ενδοοικογενειακή βία, όλο και περισσότερες γυναίκες θα γίνονται θύματά τους. Αν ο άνδρας που κακοποιεί μια γυναίκα δεν θεωρηθεί υπόλογος για τις πράξεις του και αν δεν αναλάβει την ευθύνη για την βία που εκδηλώνει, θα συνεχίσει να κακοποιεί την ίδια σύντροφο του ή κάποια άλλη. Χωρίς την κατάλληλη βοήθεια, θα εξακολουθεί να πιστεύει ότι η γυναίκα οφείλει να αλλάζει τον τρόπο συμπεριφοράς της και όχι εκείνος.*

*Το πρόγραμμα που παρουσιάζεται εδρεύει στο Κοινοτικό Κέντρο Διανοητικής Υγείας Fordham-Tremont, που βρίσκεται στην περιοχή Μπρόνξ της Νέας Υόρκης, ως μέρος της εξωνοσοκομειακής μονάδας υπηρεσιών για*



ενηλίκους. Χωρίζεται σε 26 ομαδικές συνεδριάσεις που λαμβάνουν χώρα επί εβδομαδιαίας βάσεως, με διάρκεια 75 λεπτών ανά συνεδρίαση. Η ομάδα, που συμπροεδρεύεται από άνδρα και γυναίκα, αποτελείται από 10-15 άνδρες που εισήλθαν στο πρόγραμμα κατά το ίδιο χρονικό διάστημα περίπου. Ορισμένοι εξ αυτών συμμετέχουν εθελοντικά ενώ άλλοι είναι υποχρεωμένοι να παρακολουθήσουν το πρόγραμμα κατόπιν δικαστικής εντολής. Αν η ασφάλεια υγείας των συμμετεχόντων δεν καλύπτει τα έξοδα του προγράμματος, η κάθε συνεδρίαση συνοδεύεται από πάγια χρέωση.

Προεισαγωγική συνέντευξη κανονίζεται για κάθε άνδρα που πρόκειται να παρακολουθήσει το πρόγραμμα, στο πλαίσιο μιας καθορισμένης εισαγωγικής συνάντησης όπου σχηματίζεται ένα εις βάθος ψυχοκοινωνικό ιστορικό για τον κάθε συμμετέχοντα. Κάθε άνδρας που παρακολουθεί το πρόγραμμα πρέπει να υπογράψει προαιρετικά ένα «συμβόλαιο» που περιγράφει τις προσδοκίες του προγράμματος. Αναμένεται από τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν τις 26 συνεδριάσεις, από τις οποίες επιτρέπονται μόνο 3 απουσίες. Οι συμμετέχοντες οφείλουν να προσέρχονται στις συνεδριάσεις εγκαίρως – δεν επιτρέπεται η είσοδος στους αργοπορούντες (εκ πείρας παρατηρείται ότι ορισμένοι συμμετέχοντες καθυστερούν να έρθουν στις συνεδριάσεις επίτηδες για να εκδηλώσουν τις αντιδράσεις τους για την επιβεβλημένη παρακολούθηση του προγράμματος). Αναμένεται από τους συμμετέχοντες να προσέλθουν ευπαρουσίαστοι και νηφάλιοι, και αν υπάρχει η υποψία ότι κάποιος στην ομάδα είναι μεθυσμένος ή υπό την επήρεια ναρκωτικών, του ζητείται να αποχωρήσει από την συνεδρίαση. Δύναται να επιστρέψει την επόμενη εβδομάδα νηφάλιος. Απογορεύεται η οπλοφορία εντός του κτιρίου, καθώς και η χρήση βίας κατά την διάρκεια των συνεδριάσεων. Αν κάποιος από τους συμμετέχοντες καταληφθεί από θυμό, είναι υποχρεωμένος να παραμείνει στο κάθισμά του, όπου θα βοηθηθεί να αντιμετωπίσει τον θυμό του με τρόπο εποικοδομητικό. Οι ομαδικές συνεδριάσεις είναι απόρρητες και παρ'ότι επιτρέπεται στους συμμετέχοντες να αναφερθούν στο περιεχόμενο των συζητήσεών τους, δεν μπορούν να αποκαλύψουν τα ονόματα και προσωπικά δεδομένων των άλλων συμμετεχόντων. Οι κανονισμοί του προγράμματος αναφέρουν ρητά ότι αν κατά την διάρκεια των συνεδριάσεων κάποιος από τους συμμετέχοντες κάνει λόγο για χρήση βίας κατά της συντρόφου του ή τρίτου προσώπου, οι προεδρεύοντες ενδέχεται να υποχρεωθούν να προειδοποιήσουν το πρόσωπο που κινδυνεύει και την αστυνομία για την απειλή. Αν γίνει λόγος για κακοποίηση κατά ανηλίκων, οι προεδρεύοντες είναι υποχρεωμένοι από τον νόμο να κάνουν αναφορά στις αρμόδιες αρχές.

-----

Πολλοί άνθρωποι έχουν αναρωτηθεί εάν υπάρχει τρόπος να αναγνωρισθεί ένας υπονήπιος δράστης ή ένας δράστης που ήδη βιαιοπραγεί. Δυστυχώς, παρά την πείρα που έχω από την εργασία μου με άνδρες που κακοποιούν τις γυναίκες τους, άσχετα αν η συμμετοχή τους στο πρόγραμμα είναι εθελοντική ή υποχρεωτική λόγω δικαστικής εντολής, δεν έχω καταλήξει σε κάποιο συγκεκριμένο πρότυπο ή περιγραφή του δράστη. Μπορώ, όμως, να χαρακτηρίσω ορισμένες από τις συνήθειες εκείνων που αποκαλούνται δράστες βιαιοπραγίας.

Κατ'αρχάς, θα ήταν χρήσιμο να δοθεί ένας κοινά αποδεκτός ορισμός της ενδοοικογενειακής βίας: *συστηματικός τρόπος βίαιης, ελεγκτικής, εξαναγκαστικής συμπεριφοράς με σκοπό την τιμωρία, κακοποίηση και εν τέλει τον έλεγχο των σκέψεων, πεποιθήσεων και πράξεων του θύματος. Η κακοποίηση τείνει να αυξάνεται συν τω χρόνω.*

Επειδή παρατηρούνται κρούσματα ενδοοικογενειακής βίας σε όλα τα στρώματα της κοινωνίας, ασχέτως θρησκευματος, εθνικότητας, οικονομικής κατάστασης, σεξουαλικής προτίμησης, μορφωτικού επιπέδου ή κατάστασης υγείας, δεν μπορεί να περιγράψουμε με σαφήνεια το προφίλ ενός δράστη. Κάθε άνδρας που κακοποιεί είναι διαφορετικός, αλλά έχουν ένα κοινό σημείο: συμπεριφέρονται βίαια. Ορισμένοι άνδρες αναφέρουν το ιστορικό της οικογένειάς τους, την κακοποίηση που δέχθηκαν από τους γονείς τους ή την χρήση ουσιών ως αιτία για την δική τους συμπεριφορά. Άλλοι άνδρες αναφέρουν ότι είδαν τον πατέρα τους – η κάποιο άλλο πρότυπο – να δέρνει την μητέρα τους, τις αδελφές τους ή τους ίδιους, ειδικά όταν προσπάθησαν να προστατεύσουν την μητέρα τους. Όμως, παρ'ότι όλοι αυτοί οι παράγοντες ενδέχεται να παίζουν κάποιον ρόλο στην ψυχολογία του δράστη, δεν εξυπακούεται ότι όσοι άνδρες είχαν αυτές τις εμπειρίες θα γίνουν δράστες. Γνωρίζουμε ότι ο δράστης έχει μεγάλη ανάγκη να ασκεί έλεγχο επάνω στο αντικείμενο της σχέσης

του και γνωρίζουμε επίσης ότι οι άνδρες που κακοποιούν τις γυναίκες τους πιστεύουν στον κυριαρχικό ρόλο του άνδρα. Γνωρίζουμε ακόμα ότι ο άνδρας που κακοποιεί την γυναίκα του διακατέχεται από την βαθιά πίστη ότι η γυναίκα οφείλει να του είναι υπάκουη.

### **Χαρακτηριστικά των Ανδρών που Κακοποιούν τις Γυναίκες**

Παρόλο που οι προσωπικότητες διαφέρουν και ο κάθε άνδρας αποτελεί ξεχωριστό πρόσωπο, όλοι οι άνδρες που κακοποιούν τις γυναίκες διακρίνονται από ένα κοινό χαρακτηριστικό: **ΤΗΝ ΑΡΝΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ**. Οι δράστες της ενδοοικογενειακής βίας αρνούνται να αναλάβουν την ευθύνη για τις βίαιες πράξεις τους. Αυτή η άρνηση ευθύνεται για την διαιώνιση της κακοποίησης και την δυνάμωση της έντασής της βίας με την πάροδο του χρόνου.

Ο άνδρας που κακοποιεί θέτει πολύ αυστηρούς κανόνες συμπεριφοράς για την σύντροφό του, και αισθάνεται την ανάγκη να την ελέγχει ώστε να βεβαιωθεί ότι θα ακολουθήσει αυτούς τους κανόνες. Όταν η σύντροφός του παραβεί κάποιον από αυτούς τους κανόνες της καταλογίζει ευθύνες, ισχυρίζεται ότι φταίει εκείνη, και την «τιμωρεί» για την παράβασή της. Ο άνδρας που κακοποιεί σχεδόν ποτέ δεν θεωρεί τον εαυτό του υπαίτιο για την βίαιη συμπεριφορά του και συχνά κατηγορεί το θύμα του.

Αυτό το σκεπτικό συχνά κυριεύει και τις υπόλοιπες πτυχές της ζωής του δράστη. Είναι γεμάτος αυτολύπηση και αισθάνεται άσχημα για τον εαυτό του. Θεωρεί ότι κανείς δεν αναγνωρίζει τις δυνατότητές του ή μπορεί να κατανοήσει τα προβλήματά του, και γενικά πιστεύει ότι όλος ο κόσμος βρίσκεται εναντίον του. Παρουσιάζει αδυναμία να εμπιστευθεί άλλα πρόσωπα, και μένει πάντοτε απογοητευμένος επειδή εκείνοι δεν συμμορφώνονται με τις ιδιόρρυθμες απαιτήσεις του. Ο άνδρας εκείνος αισθάνεται πως έχει μεγάλες ανάγκες που πρέπει να ικανοποιηθούν αμέσως. Δεν μπορεί να περιμένει. Ζητάει άμεση ικανοποίηση και περιμένει από την σύντροφό να αφοσιωθεί σ' αυτές τις ανάγκες και να τον εξυπηρετεί.

Ενώ μπορεί να θέλει παιδιά, ποτέ δεν προτάσσει τις δικές τους ανάγκες πάνω από τις δικές του και απαιτεί όλη η ζωή της οικογένειας να περιστρέφεται γύρω από εκείνον. Θεωρεί την σύντροφό του υπεύθυνη για την όποια παρέκκλιση άλλου μέλους της οικογένειας από των κανόνων που έχει θέσει. Παράλληλα, επειδή πιστεύει ότι η σύντροφός του πρέπει να μεριμνά για την γενική ψυχοσωματική ευεξία του, απαιτεί από την ίδια να ξέρει τι του χρειάζεται χωρίς καν να της το ζητήσει.

Η άρνηση της πραγματικότητας έχει παραμορφώσει τις αντιληπτικές ικανότητες του δράστη σε τέτοιο σημείο που δεν μπορεί να καταλάβει γιατί η σύντροφός του διαμαρτύρεται για την τιμωρία που της επιβάλλει, αφού μάλιστα το κάνει «για το καλό της» και της μαθαίνει «πως να γίνει καλύτερο ταίρι». Παρόλες τις ενδεχόμενες προσπάθειες, δεν μπορεί να κατανοήσει τα αισθήματά της συντρόφου του.

Ο άνδρας που κακοποιεί είναι παθητικός ζηλιάρης και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό. Στην αρχή μιας σχέσης, οι ενέργειές του ίσως φανούν σαν ένδειξη της δυνατής αγάπης ή αφοσίωσης που τρέφει για την σύντροφό του, ενώ στην ουσία δηλώνουν κτητικότητα και έλλειψη εμπιστοσύνης. Η έλλειψη εμπιστοσύνης και η ανάγκη του να ελέγχει την σχέση σύντομα θα οδηγήσουν την σύντροφό του να απομονωθεί από τα πρόσωπα που θα μπορούσαν να την βοηθήσουν. Ο δράστης διατείνεται ότι η οικογένεια της συντρόφου του δεν τον συμπαθεί, οπότε απαιτεί και από αυτήν να διαρρήξει τις σχέσεις της μαζί τους, ή ισχυρίζεται ότι η φιλενάδες ή η γειτόνισσες της «ανακατεύονται στα προσωπικά τους» ή είναι «λεσβίες». Έτσι, την οδηγεί στην απομόνωση για να δυναμώσει τον έλεγχο που ασκεί επάνω της. Ενδέχεται και ο ίδιος ακόμη να ζει απομονωμένος, με λίγους φίλους και ελάχιστα ενδιαφέροντα έξω από την σχέση του.

Θύματα ενδοοικογενειακής βίας αναφέρονται σε ορισμένα σημάδια που μια γυναίκα – η μια έφηβη – μπορεί να αναγνωρίσει σε έναν υποψήφιο σύντροφο που να υποδηλώνουν την προσωπικότητα ενός άνδρα που κακοποιεί:

- **ΖΗΛΙΑ:**
  - *δεν αποτελεί ένδειξη αγάπης, αλλά αντιθέτως κτητικότητας και έλλειψης εμπιστοσύνης*

- ΤΑΣΕΙΣ ΕΛΕΓΧΟΥ:
  - το θύμα πρέπει να δώσει αναφορά για την διαχείριση του χρόνου ή των χρημάτων της, τις σχέσεις με τις φίλες της, την συμπεριφορά των παιδιών, κτλ.
- ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗ ΣΧΕΣΗΣ/ΜΙΚΡΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ:
  - Ο δράστης μπαίνει σε μια καινούργια σχέση υπερβολικά γρήγορα
- ΜΗ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ:
  - στην αρχή ο δράστης συμπεριφέρεται σαν να είναι τέλεια η γυναίκα και πιστεύει ότι θα ικανοποιήσει όλες τις φαντασιώσεις του. Μετά έρχεται αντιμέτωπος με την πραγματικότητα
- ΑΠΟΜΟΝΩΣΗ:
  - ο δράστης δεν θέλει την σύντροφό του να μιλάει με την οικογένειά της ή με άλλους, όπου μπορεί να ακούσει αρνητικά πράγματα για την συμπεριφορά του. Ούτε θέλει να μοιράζεται τον χρόνο της με τρίτους, διότι θεωρεί αυτόν τον χρόνο «δικό» του
- ΚΑΤΗΓΟΡΕΙ ΑΛΛΟΥΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ:
- «Φταις εσύ...»
- ΚΑΤΗΓΟΡΕΙ ΑΛΛΟΥΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥ:
  - «Αν έκανες το σωστό, τότε δεν θα θύμωνα, κτλ.»
- ΥΠΕΡΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ
- ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΚΑΚΙΑΣ ΠΡΟΣ ΖΩΑ Η ΠΑΙΔΙΑ:
  - σύμφωνα με στατιστικές πολλοί δράστες τιμωρούν τις συντρόφους τους δέρνοντας ή κακοποιώντας το κατοικίδιο του σπιτιού ή φωνάζοντας, κτυπώντας ή ελέγχοντας με κάποια βίαιη πράξη τα παιδιά τους, με το σκεπτικό ότι τους μαθαίνουν να έχουν πειθαρχία
- ΠΑΙΧΝΙΔΙΑΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΒΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΞ
- ΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΘΕΣΗ:
  - εξύβριση, κτλ.
- ΠΑΓΙΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΚΡΙΤΟΥΣ ΡΟΛΟΥΣ ΑΝΔΡΑ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑΣ:
  - ορισμός καθαρισμού, μαγειρικής, φροντίδας παιδιών, πλυσίματος ρούχων, μετάβασης σε καθαριστήριο, κτλ. ως αρμοδιότητες της γυναίκας. Πεποίθηση ότι ο ρόλος του άνδρα συνίσταται στο να είναι ελεύθερος από τις δουλειές του σπιτιού. Πεποίθηση ότι οι άνδρες δεν είναι υπόλογοι στις συντρόφους τους.
- ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΔΡ. ΤΖΕΚΥΛ ΚΑΙ ΜΙΣΤΕΡ ΧΑΪΝΤ – ΔΙΧΑΣΜΕΝΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ
- ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΜΕ ΚΡΟΥΣΜΑΤΑ ΞΥΛΟΔΑΡΜΟΥ
- ΑΠΕΙΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΒΙΑΣ
- ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΤΑΣΗΣ ΝΑ ΣΠΑΕΙ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
- ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΧΡΗΣΗ ΒΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΦΩΝΙΑΣ

### **Ομάδες για Άνδρες που Κακοποιούν Γυναίκες – Αρχές:**

Φαίνεται ότι ο πρωταρχικός στόχος για τους περισσότερους που συμμετέχουν σε θεραπευτικές ομάδες για άνδρες που κακοποιούν γυναίκες είναι να πείσουν τους προεδρεύοντες, τους άλλους συμμετέχοντες και τους ίδιους τους εαυτούς τους ότι δεν διέπραξαν ενδοοικογενειακή βία, ότι αυτοί οι ίδιοι αποτελούν τα θύματα, και ότι στην ουσία δεν είναι «κακοί» άνθρωποι. Η παράσταση αρχίζει όταν το κάθε μέλος της ομάδας παρακαλείτε να εξηγήσει γιατί βρίσκεται στην ομάδα, οπότε προφασίζεται διάφορες δικαιολογίες για την βία που διέπραξε, όπως «μου άναψε τα λαμπάκια», «με χτύπησε και απλά αμύνθηκα». Στην συνέχεια, εξηγεί ότι «μετά με συνέλαβαν», «εκείνη είναι που φωνάζει, ουρλιάζει και χάνει τον έλεγχο της», «με πρήζει», «είναι τρελή και πάει σε ψυχολόγο», «παίρνει φάρμακα», «είναι αλκοολική και ναρκομανής», κ.ο.κ. Ως επί το πλείστον, ο ένας δράστης μετά τον άλλον κατηγορούν τα θύματά τους.

Οι προεδρεύοντες αρχίζουν εξηγώντας ότι η ομάδα έχει σχέση με αυτούς και τις πράξεις τους, και ότι δεν αφορά κανέναν που δεν παρευρίσκεται στις συνεδριάσεις. Οι προεδρεύοντες δηλώνουν επίσης, ότι σε ορισμένες σπάνιες περιπτώσεις, ενδέχεται να μην ευθύνονται οι δράστες για το βίαιο επεισόδιο αυτή την συγκεκριμένη φορά, χωρίς βέβαια αυτό να σημαίνει ότι δεν φέρουν την ευθύνη για παλαιότερα κρούσματα βίας.

Μετά από αυτόν τον πρόλογο, οι περισσότεροι παρόντες συνεχίζουν να αναφέρονται για τα όσα έκαναν οι σύντροφοί τους για να τους «προκαλέσουν». Οι προεδρεύοντες τους διακόπτουν, κάνουν ερωτήσεις για την συμπεριφορά τους, και ζητούν να αναφέρονται μόνο στο πρόσωπό τους, στον πρώτο ενικό (χρήση προσωπικών αντωνυμιών «εγώ», «εμένα»). Η άσκηση αυτή διαρκεί για 5 – 10 συναντήσεις ώπου να εμπεδωθεί η νέα αυτή νοοτροπία, ανάλογα με την δεκτικότητα και δυναμική της κάθε ομάδας.

### ***Οι Συμπεριφορές Είναι Επιλογές***

Κατά την διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας, αναφερόμαστε στην ελευθερία της επιλογής και προσπαθούμε να κάνουμε τους δράστες να καταλάβουν ότι επέλεξαν την χρήση βίας. Στην συζήτηση, τονίζεται ότι ενώ μπορεί να μην ορίσουμε το πώς θα αισθανθούμε, μπορούμε και όντως επιλέγουμε τον τρόπο που θα συμπεριφερθούμε, και άρα, η απόφαση για χρήση βίας αποτελεί συνειδητή επιλογή. Προσπαθούμε να κάνουμε τους δράστες να καταλάβουν ότι έχουν πάντα την επιλογή να προτιμήσουν έναν άλλο τρόπο συμπεριφοράς που να μην είναι βίαιος.

Μια σημαντική επισήμανση που τονίζεται στους συμμετέχοντες είναι ότι μακροπρόθεσμα η χρήση βίας αποτελεί ένα ΠΟΛΥ αναποτελεσματικό τρόπο για τον άνδρα να εξασφαλίσει αυτό που θέλει. Η βία ενδέχεται να επιφέρει προσωρινά αποτελέσματα, αλλά μακροπρόθεσμα η βίαιες ενέργειές του δράστη θα του στοιχίσουν τις προσωπικές του σχέσεις, την οικογένειά του και όσα άλλα προσδίδουν νόημα στην ζωή του. Στην πραγματικότητα, η βία βλάπτει τον δράστη όσο και το θύμα – ή ακόμη και περισσότερο. Το θύμα μπορεί να φύγει και να βρει ηρεμία κάτω από άλλες συνθήκες, αλλά ο δράστης είναι καταδικασμένος να κουβαλάει στην μνήμη του όλα τα γεγονότα από την λανθασμένη επιλογή του να καταφύγει στην βία. Ο δράστης καταλήγει να χάνει τα πάντα, συμπεριλαμβανομένης και της αυτοεκτίμησής του.

### ***Αναγνώριση Βίαιης Συμπεριφοράς από τον Δράστη***

Μια από τις πρώτες ασκήσεις που ζητάμε από τους συμμετέχοντες στην ομάδα είναι να μελετήσουν μια λίστα με διάφορες συμπεριφορές και να σημειώσουν αυτές που έχουν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν. Όπως είναι αναμενόμενο, οι περισσότεροι δράστες δεν γνωρίζουν ότι ορισμένες συμπεριφορές είναι βίαιες. Η λίστα συμπεριλαμβάνει τα παρακάτω:

#### **Συμπεριφορές Με Σκοπό την Προξένηση Πόνου**

Κριτική, εξύβριση, χρήση διακοσμητικών επιθέτων, κοροϊδία, εμπαιγμός, κατηγορίες, μεμνιμοιρία, εκφοβισμός για δικαστική αγωγή, υποτίμηση των απόψεων της συντρόφου, αποκλειστική ανάληψη όλων των μεγάλων αποφάσεων που αφορούν την ζωή του ζευγαριού ή της οικογένειας, μη υποστήριξη συντρόφου σε διαμάχες με τρίτους, δημιουργία ενοχών, ξεφτιλισμός, πρακτικές που αποσκοπούν να κάνουν την σύντροφο να αισθάνεται ηλίθια, αναφορά σε θέματα παρελθόντος για να προξενηθεί πόνος στην σύντροφο, αναφορά στις αδυναμίες της συντρόφου, μη υποστήριξη των προσπαθειών της συντρόφου για προσωπική καλλιέργεια, προσπάθειες να ντροπιάσει την σύντροφο ή να γελάσει εις βάρος της.

#### **Συμπεριφορές με Σκοπό τον Έλεγχο (προς αλλαγή συμπεριφοράς συντρόφου)**

Συχνές διακοπές του λόγου της συντρόφου όταν μιλάει, αλλαγή θέματος συνομιλίας, φωνές, αγνόηση, άσκηση πίεσης, βιασύνη, ανυπομονησία, δημιουργία τύψεων, κατσούφιασμα, παράσταση του ρόλου του αθώου θύματος από τον δράστη, απομόνωση της συντρόφου, απειλή για αυτοκτονία από τον δράστη, απειλή κατάδοσης της συντρόφου σε αστυνομικές αρχές, συμπεριφορά προς σύντροφο ως να ήταν δούλα, άρνηση συζήτησης προβλημάτων, πρόκληση θορύβου κατά την έξοδο του δράστη από το σπίτι ή δωμάτια με δυνατό χτύπημα της πόρτας, κλάμα, παρακολούθηση του τρόπου που διαχειρίζεται η σύντροφος τον χρόνο της και απαίτηση σχετικών εξηγήσεων, απρεπή συμπεριφορά προς την οικογένεια και τους φίλους της συντρόφου, αποθάρρυνση της συντρόφου από το να σχηματίζει φιλίες, απαίτηση υπακοής, απαγόρευση της συντρόφου να δουλέψει ή να πάει σχολείο, περιορισμό της χρήσης του αυτοκινήτου, τηλεφώνου ή ηλεκτρονικού υπολογιστή, σαρκασμός, γκρίνια, χρήση τόνου φωνής που να δηλώνει αηδία ή επίκριση κατά την διάρκεια της συζήτησης, άρνηση παροχής υποστήριξης, χρήση της φράσης «σου το είπα», επίδειξη αντιφατικότητας, αδιαφορία για την

σύντροφο, υποχρέωση της συντρόφου από τον δράστη να επιλέξει μεταξύ εκείνου και της εκτεταμένης οικογένειάς της, παράσταση του αδικημένου από τον δράστη, άρνηση συμβιβασμού, άρνηση χορήγησης επαρκούς οικονομικής βοήθειας, μη πληρωμή λογαριασμών, αφαίρεση χρημάτων από την σύντροφο χωρίς την συγκατάθεσή της, διάθεση χρημάτων από το οικογενειακό ταμείο για αγορά ναρκωτικών ή αλκοολούχων ουσιών, εξαναγκασμός της συντρόφου να ζητάει χρήματα, καταναγκαστική σπατάλη, χαρτοπαιξία, εξάρτηση στις πιστωτικές κάρτες.

### **Συμπεριφορές Βλαβερές Προς την Σχέση**

Ανοχή από τον δράστη να προβαίνει σε κακομεταχείριση, απιστίες, ερωτοτροπίες, αναφορές στην ελκυστικότητα τρίτων προσώπων, υποχρεωτικές σεξουαλικές πράξεις έπειτα από συναισθηματικό εκβιασμό, αποχή από σεξουαλικές πράξεις ως τρόπο έκφρασης θυμού και διατήρησης ελέγχου, παράλογες μεταβολές της ψυχικής διάθεσης, ψυχολογική απομάκρυνση, άρνηση φανέρωσης συναισθημάτων, άρνηση έκφρασης συγχαρητηρίων ή επίδειξης προσοχής, υποστήριξης ή μέριμνας, αθέτηση υποσχέσεων, άρνηση περιποίησης, καταλογισμό ευθύνης στην σύντροφο για τυχόν εξαρτήσεις, διερεύνηση σε προσωπικά ή απόρρητα θέματα της συντρόφου, έλλειψη εμπιστοσύνης, χρήση ψεμάτων, μεταχείριση προσωπικού χρόνου της συντρόφου, έλλειψη σεβασμού για αισθήματα της συντρόφου, ακοινωνησία, άρνηση αποδοχής αιτήματος συγχώρησης, πρόκληση για καυγά, παράλειψη περίληψης της συντρόφου σε σχέδια ή δραστηριότητες ή παράλειψη πρόταξης της συντρόφου υπεράνω του εαυτού του, επίδειξη αναισθησίας, παράλειψη πρόταξης της σχέσης ως προτεραιότητα, άρνηση του δράστη να μοιραστεί την ζωή του με την σύντροφο του, υπεραπασχόληση, παράλειψη σχεδιασμού για το μέλλον, μη εκτίμηση συντρόφου, παράλειψη συζήτησης θεμάτων που ζημιώνουν την σχέση. Πολλοί άνδρες που ασκούν σωματική βία πιστεύουν ή δηλώνουν ότι πιστεύουν πως είναι αποδεκτό να διατηρούν οι ίδιοι εξωσυζυγικές σχέσεις με κάποιο τρίτο πρόσωπο, φτάνει να γίνεται εν αγνοία της συντρόφου.

### ***Βίαιες Συμπεριφορές:***

Ξυλοκόπημα, κάψιμο, λακτίσματα, πνίξιμο, σπρώξιμο, βιασμός, γρονθοκοπήματα, ρίψη αντικειμένων, επιθέσεις με αντικείμενα ή όπλα, προξένηση τραύματος σε παιδιά ή κατοικίδια ζώα, εκφοβισμός (απειλές κατά σωματικής ακεραιότητας), απειλές για χρήση σωματικής βίας, περιορισμός ελευθερίας κινήσεων δια της ακινητοποίησης, άρνηση απομάκρυνσης ή εγκατάλειψης χώρου, σωματικός περιορισμός ή παρακράτηση, εξαναγκασμός συντρόφου να χρησιμοποιήσει αλκοόλ ή ναρκωτικά, απειλή στέρησης της συντρόφου από τα παιδιά της, μπουνιές, μαλλιοτράβηγμα, τσιμπήματα, βίαιο σπρώξιμο της συντρόφου (π.χ., από την μια μεριά του δωματίου στην άλλη), επιβολή σεξουαλικής πράξης, χτυπήματα στα οπίσθια

### ***Ξεπερνώντας την Άρνηση της Πραγματικότητας***

Η ανάγνωση της παραπάνω λίστας οδηγεί πολλούς άνδρες που σημειώνουν με ειλικρίνεια όλα όσα μεταχειρίζονται στις σχέσεις τους στην αυτογνωσία. Οι προεδρεύοντες παρατηρούν την ομάδα καθώς εργάζεται και τον αριθμό των σημειώσεων. Γυρίζουν το δωμάτιο και ζητούν από τους υπόλοιπους άνδρες να μοιραστούν τις σημειώσεις τους, και οι περισσότεροι συνεργάζονται. Για τους περισσότερους άνδρες που έδειξαν ειλικρίνεια, ή άσκηση αυτή στέκεται σαν την αρχή του αγώνα του να ξεπεράσουν την άρνηση της πραγματικότητας και να αναγνωρίσουν τις βίαιες συμπεριφορές τους.

Για περαιτέρω αναφορά σε θέματα άρνησης της πραγματικότητας, η ομάδα χρησιμοποιεί τον κατοπτρισμό και άλλες γνωστικές τεχνικές, που εστιάζονται στην επίλυση του προβλήματος με στόχο το κάθε μέλος της ομάδας να εξετάσει τις συμπεριφορές τους, να αρχίσει να αναλαμβάνει τις ευθύνες του για αυτές, και να ξεκινήσει την διαδικασία για την αλλαγή αυτών των συμπεριφορών.

Η ομαδική αυτή άσκηση είναι δυνατή διότι τα μέλη της ομάδας δύνανται να αναγνωρίσουν τον εαυτό τους στις πράξεις τρίτων, και μετά από λίγο, δύνανται να αντιμετωπίσουν τις απαράδεκτες συμπεριφορές των υπολοίπων μελών της ομάδας.

## ***Αισθήματα Θυμού***

Πολλοί άνδρες έρχονται στην ομάδα δηλώνοντας ότι αντιμετωπίζουν προβλήματα με τον έλεγχο του θυμού τους, που μοιάζει περισσότερο αποδεκτό από το να ομολογήσουν ότι είναι δράστες ενδοοικογενειακής βίας. Έχουν την πεποίθηση ότι με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος δεν θα οργίζονται άλλο και θα μάθουν πώς να μη θυμώνουν.

Υποστηρίζουμε ότι ο θυμός είναι ένα αίσθημα που αισθανόμαστε όλοι μας, και ότι πρέπει να μάθουν πώς να αντιμετωπίσουν τον θυμό τους με εποικοδομητικές μεθόδους.

Στρεφόμαστε πρώτα στο πώς μπορεί να αναγνωρίσουν τον θυμό και μετά εξετάζουμε τα βαθύτερα αίτια του. Για παράδειγμα, αναζητείται ο δέκτης του θυμού και κατά πόσο στην πραγματικότητα ευθύνεται ή όχι η σύντροφος με την οποία συγκατοικούν για το αίσθημα του θυμού, της εξερέθισης, ή της πρόκλησης που νοιώθουν, ή αν φταίει η ζωή, η εργασία (ή η έλλειψη εργασίας) τους, οικονομικά προβλήματα, το αφεντικό, κτλ.

Συζητούμε μαζί για τρόπους που μπορούν να ελέγξουν τον θυμό τους, συμπεριλαμβανομένων τεχνικών όπως περίπατοι, διαλλείματα «τάιμ άουτ», ακρόαση μουσικής και άλλα πράγματα που θα επιτρέψουν και στις δύο πλευρές να επανακτήσουν την ψυχραιμία τους.

## ***Δίκαια Φιλονικία***

Τα μέλη της ομάδας συζητούν για το γεγονός ότι ένας συζυγικός καβγάς έχει στόχο να μειώσει την ένταση μεταξύ των συντρόφων και να τους επιτρέψει να εκφράσουν τα αισθήματά τους για να καλλιεργήσουν μια πιο ενωμένη ζωή. Τα μέλη της ομάδας συζητούν για την ανάγκη να προσπαθήσουν να κρατήσουν αυτόν τον στόχο στο επίκεντρο – τον στόχο να μοιράζονται τις ζωές τους μαζί με τις συντρόφους τους.

Κατά την 10<sup>η</sup> με 15<sup>η</sup> συνεδρίαση μοιράζουμε «οδηγίες για δίκαιες φιλονικίες». Συζητούμε το γεγονός ότι στα πλαίσια μιας δίκαιης φιλονικίας ΔΕΝ υπάρχουν λέξεις όπως «εσύ ποτέ...», «σου το είχα πει...», «εσύ πάντα...», «δεν θέλω να κουβεντιάσω για αυτό...», «πότε επιτέλους θα καταλάβεις;», ή «πόσες φορές πρέπει να σου το πω;». Επισημαίνουμε επίσης ότι υπάρχουν ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ τις οποίες οι περισσότεροι άνδρες έχουν πολύ δυσκολία να εκφράσουν όπως «συγγνώμη», «σε χρειάζομαι», «βοήθησέ με σε παρακαλώ», «έσφαλα», «ευχαριστώ», και «σε αγαπώ», και να τις εννοούν.

Η «Οδηγίες για Δίκαιες Φιλονικίες» συμπεριλαμβάνουν:

- |  |  |
|--|--|
| <b>Φιλονικίες με Κοινή Συναίνεση</b>                             | Μην επιμένετε σε φιλονικίες εν όσο ένας από εσάς δεν μπορεί να αντέξει αυτή την πίεση. Ένας καλός καβγάς απαιτεί δύο προετοιμασμένους συμμετέτοχους.                             |
| <b>Επικέντρωση στο Παρόν:</b>                                    | Μην αναφέρεστε στα λάθη του παρελθόντος και ελαττώματα για τα οποία δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα.   |
| <b>Προσήλωση στο Θέμα</b>  | Περιορίστε τον καβγά στο θέμα όπου εστιάζεται η διαφορά. Μην ανακατεύετε άλλα προβλήματα. Εξετάστε τα ένα προς ένα.  |
| <b>Αποφυγή Πλαγίων Κτυπημάτων</b>                                | Στην κοινή σας ζωή ανακαλύπτετε ο ένας τις ευαισθησίες του άλλου. Μην εκμεταλλεύεστε τα αδύνατα σημεία του/της συντρόφου σας.  |
| <b>Άρνηση Εγκατάλειψης την Προσπάθειας –<br/>Αναζήτηση Λύσης</b> | Βρείτε μια κοινά αποδεκτή λύση στον καβγά. Αλλιώς, θα συνεχίζει να επαναλαμβάνεται   |
| <b>Παραίτηση από Κέρδος - ΠΑΝΤΑ</b>                              | Αν κερδίσει ο ένας τότε χάνει ο άλλος και αρχίζει να νοιώθει δυσαρεστημένος/η με την σχέση. Αυτό καταστρέφει την σχέση αντί να την οικοδομεί.                                    |
| <b>Σεβασμός στο Κλάμα</b>  | Το κλάμα είναι μια αποδεκτή αντίδραση για το πώς νοιώθουμε. Μην αφήνετε το κλάμα να σας αποπροσανατολίσει. Είναι αντίδραση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί από άνδρες και γυναίκες. |

Από τότε που το Κέντρο Διανοητικής Υγείας Fordham-Tremont ίδρυσε ομάδες για άνδρες που κακοποιούν τις γυναίκες (1985), έχει προβεί σε αλλαγές στον τρόπο που λειτουργούν οι ομάδες αυτές, στον τρόπο που διοικούνται και στον χρόνο διάρκειάς τους. Ορισμένες από αυτές τις αλλαγές σηματοδοτούν αλλαγές σε κοινωνικές νοοτροπίες. Στο παρελθόν, π.χ., δεν υπήρχαν πολλοί άνθρωποι που ενδιαφερόταν να μάθουν για μεθόδους θεραπείας των ανδρών, διότι η κοινή λογική πρέσβευε ότι έπρεπε να σταλούν στην φυλακή και να μην αφεθούν ελεύθεροι ποτέ. Άλλες αλλαγές πάλι αντικατοπτρίζουν αυξανόμενους και μειωμένους πόρους και άλλες ακόμα σχετίζονται με τις συστάσεις που αποκτήθηκαν ύστερα από επικοινωνία με ομάδες μελών. Σε τελική ανάλυση, ο τρόπος που οι συμμετέχοντες στις ομάδες αυτές αντιδράσουν εξαρτάται από την θέλησή τους να κατανοήσουν τις βίαιες συμπεριφορές κακομεταχείρισης και την αφοσίωση τους να τις αλλάξουν.

**Βιογραφικό σημείωμα:**

*Η Patricia C. Martel, MSW, ACSW έχει ολοκληρώσει τις μεταπτυχιακές σπουδές της στην Σχολή Κοινωνικών Υπηρεσιών του Πανεπιστημίου Adelphi ως κοινωνική λειτουργός και έχει παρακολουθήσει εξειδικευμένη κλινική εκπαίδευση στο Κέντρο Σύγχρονων Ψυχαναλυτικών Σπουδών. Είναι μέλος της Ακαδημίας Αδειούχων Κοινωνικών Λειτουργιών (NASW) και είναι αδειούχα κοινωνική λειτουργός στην πολιτεία της Νέας Υόρκης. Εργάζεται ως Διευθύντρια της Μονάδας Εξωνοσοκομειακών Υπηρεσιών για Ενηλίκους και Βοήθειας Υπαλλήλων στο Διανοητικό Κέντρο Υγείας Fordham-Tremont και είναι υπεύθυνη για τις κλινικές υπηρεσίες που προσφέρονται σε περίπου 1000 άτομα ετησίως.*

### **«Η Κατάθεση Μιας Ελληνορθόδοξης Που Ήταν Θύμα Ενδοοικογενειακής Βίας» Η Ιστορία της «Άννας»**

Η Άννα και ο Γιάννης (τα πραγματικά τους ονόματα δεν αποκαλύπτονται για λόγους διαφύλαξης προσωπικών δεδομένων) ήταν παντρεμένοι για 32 χρόνια. Και οι δυο τους διαδραμάτιζαν ηγετικό ρόλο στην Ελληνική κοινότητα της γειτονιάς τους, ήταν γνωστοί και έχαιραν εκτίμησης. Ο Γιάννης είχε μια πολύ επιτυχημένη καριέρα και η Άννα έμενε σπίτι για να φροντίζει τα δυο παιδιά τους. Τον Μάιο του 1998, ο Γιάννης κακοποίησε την Άννα σε τέτοιο σημείο που έπρεπε να προσκομισθεί σε νοσοκομείο. Η Άννα είχε μεγάλο δρόμο να διανύσει από τότε και προσπαθεί σταδιακά να μαζέψει τα κομμάτια της ζωής της. Με πολύ ευγένεια, συμφώνησε να μοιραστεί μέρος από το προσωπικό της δράμα μαζί μας.

Προ εικοσιπενταετίας, ο άνδρας μου ξυλοκόπησε εμένα και τον γιό μου. Δεν σταματούσε, οπότε έφυγα από το σπίτι και ζήτησα καταφύγιο σε μια στέγη. Επικοινωνήσα επίσης με τον εφημέριο που είχε τότε διοριστεί στην ενορία μου. Ο εφημέριος είπε ότι θα συναντιόνταν με τον άνδρα μου, αλλά μου είπε να γυρίσω σπίτι και να «φτιάξω τα πράγματα», εννοώντας τον γάμο μου. Από τότε και στο εξής προσπαθώ να φτιάξω κάτι το οποίο εγώ δεν χάλασα. Νόμιζα τόσο καιρό ότι εγώ ήμουν η υπαίτια. Πέρυσι, έτυχε να ξαναδώ τον ίδιο ιερέα, μόνο που ήταν γηραιότερος. Και πάλι, επέμεινε να αφήσω τον άνδρα μου να γυρίσει σπίτι και να του «συμπαρασταθώ». Ευτυχώς, ο εφημέριος που υπηρετεί στην ενορία μου τώρα μου συνέστησε να μην το κάνω, διότι θα έβαζα την ζωή μου σε κίνδυνο.

Τον Μάιο του 1998 η ζωή μου άλλαξε για πάντα. Ήμουν θύμα ενδοοικογενειακής βίας για πάνω από 25 χρόνια, αλλά την ημέρα εκείνη μεταφέρθηκα στο νοσοκομείο εσπευσμένα αφού ο επί 32 χρόνια σύζυγός μου με ξυλοκόπησε τόσο άγρια που οι διασώστες στο ασθενοφόρο πίστευαν ότι η ζημιά που έπαθα από τα κρανιοεγκεφαλικά τραύματα θα ήταν μη αναστρέψιμη. Ο Γιάννης συνελήφθη και κατηγορήθηκε για

βιαιοπραγία δευτέρου βαθμού. Μέχρι σήμερα, δεν καταλαβαίνει ότι έφυγα από το σπίτι κλαίγοντας και παρακαλώντας να μην τον συλλάβουν.

Οι νομοθεσία όμως άλλαξε και τώρα αν ο αστυνομικός διαπιστώσει ότι μια γυναίκα κακοποιείται από τον σύζυγό της, τον κατηγορεί η «πολιτεία» και όχι ή σύζυγος. Ο αστυνομικός είναι υποχρεωμένος να τον συλλάβει και το θύμα ελευθερώνεται από τυχόν τύψεις ή κατηγορίες ότι ο άνδρας της συνελήφθη εξαιτίας της.

Όταν πήρα εξιτήριο από το νοσοκομείο, μεταφέρθηκα σε γειτονική στέγη προστασίας θυμάτων ενδοοικογενειακής βίας, όπου έμεινα για ένα βράδυ. Την άλλη μέρα, πήγα στο δικαστήριο να ζητήσω την επιβολή περιοριστικών μέτρων κατά του συζύγου μου – είχαν χρόνο διαρκείας μια εβδομάδα πολιτεία όπου ζω – για να προστατευθώ από τον Γιάννη.

Η κόρη μου με συνάντησε στο δικαστήριο για να με φέρει σπίτι και μόνο τότε είδα τα «επιτεύγματα» του πατέρα της. Φαινόμουν τόσο άσχημα που δεν την ήθελα να δει ολόκληρο το πρόσωπό μου και έτσι κοίταζα μπροστά μου στο δικαστήριο μέχρι που ήλθε δίπλα μου και με αγκάλιασε. Τότε άρχισαν να κυλούν τα δάκρυα και μείναμε η μία στην αγκαλιά της άλλης κλαίγοντας. Τις πρώτες εκείνες μέρες το μόνο που μπορούσα να κάνω ήταν να κλάψω, ανήμπορη να παραδεχτώ αυτό που μου συνέβαινε. Προσπαθούσα τόσο καιρό να κρατήσω το δράμα που περνούσα κρυφό και επιτέλους φανερώθηκε για πρώτη φορά.

Όταν φτάσαμε σπίτι, η κόρη μου με πήγε στο υπνοδωμάτιο και με έβαλε να καθίσω μπροστά στον καθρέπτη ώστε να αντικρύσω καλά, για πρώτη φορά, τι μου είχε κάνει ο άνδρας μου. Μου είπε *«ο μπαμπάς δεν μπορεί να ξαναγυρίσει στο σπίτι, γιατί αν γυρίσει, την άλλη φορά θα με φωνάζουν στο νεκροτομείο για να αναγνωρίσω το πτώμα σου. Δεν θέλω να χάσω την μητέρα μου. Αυτό δεν μπορεί να συνεχιστεί»*.

Τότε, με πήγε στον γιατρό, ο οποίος μου είπε κι εκείνος με την σειρά του ότι ο άνδρας μου με κακοποιεί και ότι δεν μπορεί να ξαναγυρίσει σπίτι για λόγους προσωπικής μου ασφάλειας. Ο γιατρός μού είπε ότι αν ξαναερχόταν στο σπίτι ο άνδρας μου θα με κακοποιούσε και πάλι, αλλά την επόμενη φορά ίσως να με σκότωνε.

Στην συνέχεια, ζήτησα και έλαβα την επιβολή περιοριστικών μέτρων εναντίον του για έξι μήνες. Η εξάμηνη αυτή απαγόρευση προσέγγισης με ενέταξε στην κατηγορία των «περιδεραιοφόρων». Για έξι μήνες, φορούσα ειδικό κολιέ που περιλάμβανε βομβητή, τον οποίο έπρεπε να χρησιμοποιήσω σε περίπτωση που ο σύζυγός μου εμφανιζόταν στην κατοικία μου. Ο δικαστής διέταξε να επέλθει το σπίτι και το αυτοκίνητό μας στην δική μου κυριότητα καθώς και έκτακτη οικογενειακή διατροφή με ισχύ έξι μηνών. Καθόμουν στο δικαστήριο και παρακολουθούσα έκπληκτη καθώς ο δικαστής ανακοίνωνε τις αποφάσεις του, διότι μέσα στα τόσα χρόνια κακοποίησης, ο άνδρας μου με φώναζε σκύλα και με απειλούσε ότι αν πήγαινα στις αρχές θα έμενα χωρίς παιδιά, οικογένεια, φίλους, σπίτι και χρήματα. Με απειλούσε ότι θα έμεινα με ΤΙΠΟΤΑ!

Η δικαστική απόφαση απαγόρευε στον σύζυγό μου να έλθει στην κατοικία μας και έτσι έπρεπε να του ετοιμάσω εγώ τις βαλίτσες του. Ήταν πολύ δύσκολο για μένα να το κάνω αυτό. Κάθε φορά που προσπαθούσα να τακτοποιήσω τα ρούχα του, άρχιζα να τα κρατώ στα χέρια μου, να τα αγκαλιάζω και να κλαίω. Τελικά, η κόρη μου πέταξε τα ρούχα του μέσα σε κάτι πλαστικές σακούλες σκουπιδιών. Της είπα ότι έπρεπε να τακτοποιηθούν όμορφα επειδή ήταν τα ρούχα του μπαμπά και δεν ήξερε να σιδερώνει. «Αυτό είναι δικό του πρόβλημα, μαμά», μου είπε. «Θα πρέπει να μάθει». Από μικρό κι από τρελό μαθαίνει κανείς την αλήθεια, λέει η παροιμία. «Ναι», σκέφτηκα, «ίσως τώρα καταλάβει πόσα πράγματα του έκανα καθημερινώς, ακόμα και ύστερα από τόση σωματική, λεκτική και ψυχολογική βία».

Οι περισσότεροι δεν καταλαβαίνουν ότι εγώ σαν θύμα έπρεπε να χειριστώ δύο δικαστικές αγωγές εναντίον του συζύγου μου. Την ποινική δίκη για προξένηση σωματικής βλάβης και την πολιτική αγωγή για την επιβολή περιοριστικών μέτρων εναντίον του.



Προτού δικαστεί, το δικαστήριο διέταξε την προκαταρκτική ανάκριση του συζύγου μου και αφού ολοκληρώθηκε, ειδοποιήθηκα από το γραφείο του πολιτειακού εισαγγελέα ότι μάλλον ο άνδρας μου θα καταδικαζόταν σε φυλάκιση. Πανικοβλήθηκα, διότι τον χρειαζόμουν να δουλεύει επειδή δεν είχα άλλη πηγή εσόδων. Όλα τα χρόνια του γάμου μας, ο άνδρας μου δεν με άφηνε να δουλέψω και αν δεν δούλευε εκείνος δεν θα είχα από που να πάρω χρήματα. Φοβήθηκα ότι θα έχανα το σπίτι μας – που ο Γιάννης δεν με άφηνε να πουλήσω – και τότε φοβήθηκα ότι πραγματικά δεν θα μου έμεινε τίποτα, όπως ακριβώς με φοβέριζε στο παρελθόν!

Η ποινική του δίκη ήταν προγραμματισμένη για τον Ιούλιο και κλήθηκα από την πολιτεία να παραστώ ως μάρτυρας κατηγορίας. Είχα το δικαίωμα να κάνω μια «δήλωση θύματος» ενώπιον του δικαστή και να του εξηγήσω τι συνέβη πριν τον ξυλοδαρμό και το βράδυ που κακοποιήθηκα. Ποτέ δεν θα ξεχάσω όταν στάθηκα μπροστά στον δικαστή και διάβασα την δήλωσή μου. Ήταν σαν να του έλεγα την ιστορία της ζωής μου και του γάμου μου με τον δράστη-άνδρα μου. Τον αγαπούσα ακόμα, αλλά όχι τα εγκλήματα που διέπραξε εις βάρος μου.

Ήξερα ότι θα έπρεπε να βρω κάποιον τρόπο να κερδίζω χρήματα μόνη μου και έτσι έκανα αίτηση και έγινα δεκτή σε ένα κρατικό πρόγραμμα κατάρτισης για «εκτοπισμένες νοικοκυρές». Στόχος του προγράμματος ήταν να μου δώσει την ευκαιρία να πάω σχολείο, να μάθω μια τέχνη και να βρω εργασία. Το μόνο πρόβλημα ήταν ότι η σχολή στην οποία έπρεπε να πάω ήταν μακριά. Πέντε μέρες την εβδομάδα έκανα καθημερινό δρομολόγιο 100 μιλίων με ένα παλιό αυτοκίνητο. Παρόλα αυτά πήγα.

Ενώ πήγαινα στην σχολή, είχα και να παραστώ στο δικαστήριο για την ποινική δίκη του Γιάννη. Η Εισαγγελία της Πολιτείας με καλούσε συνεχώς για μάρτυρα και κάθε φορά που ερχόταν η κλήση στο σπίτι μου έτρεμα. Αρχίζα να καταβάλλομαι από τις συνεχείς διαδρομές από το σπίτι στην σχολή και την ταυτόχρονη παρακολούθηση των συνεδριάσεων της δίκης.

Η ώρα της κρίσεως έφτασε και ζήτησα από τον ιερέα της ενορίας μου να με συνοδεύσει στο δικαστήριο για ηθική συμπαράσταση. Συμφώνησε, αλλά με συνόδευσε μόνο μέχρι το δικαστικό μέγαρο. Δεν ήθελε να μπει στην αίθουσα.

Ο άνδρας μου καταδικάστηκε σε δίμηνη κάθειρξη με αναστολή. Του επιβλήθηκαν δύο χρόνια επιτήρησης υπό παρακολούθηση, εντολή διетуός απαγόρευσης προσέγγισης για να κρατηθεί μακριά μου, καθώς και χρηματικό πρόστιμο.

Νόμιζα ότι όλα είχαν τελειώσει. Νόμιζα ότι δεν θα με πλησίαζε για δύο χρόνια, αλλά σε μικρό χρονικό διάστημα ο Γιάννης παρέβη την εντολή απαγόρευσης προσέγγισης τρεις φορές, καθώς επιχείρισε να μου στείλει μηνύματα μέσω τρίτων.

Ο γιος μου και η νύφη μου, που μένουν σε άλλη πολιτεία, με κάλεσαν στο σπίτι τους να γιορτάσουμε την Ημέρα των Ευχαριστιών μαζί. Οδήγησα στο σπίτι τους μαζί με την κόρη μου, και για πρώτη φορά μετά από πολύ καιρό είδα τα παιδιά μου να γελούν. Τι ωραία που ήταν, αλλά δυστυχώς δεν κράτησε, διότι μετά το τετραήμερο και την επιστροφή στις δυσκολίες της καθημερινότητας, βρέθηκα αντιμέτωπη με νέα προβλήματα. Λίγο πριν την Ημέρα των Ευχαριστιών, έκανα μια βιοψία αφού οι γιατροί είδαν κάτι ανησυχητικό στις εξετάσεις μου. Έπρεπε επίσης να υποβληθώ σε καρδιακές εξετάσεις εξαιτίας ενός προβλήματος που διέγνωσαν οι γιατροί. Μόλις γύρισα από το τετραήμερο, ειδοποιήθηκε ότι η βιοψία έδειξε πως δεν πάσχω από καρκίνο, αλλά όταν συναντήθηκα με τον καρδιολόγο έμαθα ότι έπρεπε να πάω στο νοσοκομείο για περαιτέρω εξετάσεις και ίσως για στεφανιαία παράκαμψη.

Κάθισε στο γραφείο του καρδιολόγου και έκλαιγα ασταμάτητα. Είχα ζήσει τα δύο εμφράγματα και το εγκεφαλικό επεισόδιο του Γιάννη, και τώρα που έπρεπε να βρίσκεται πλάι μου να μου συμπαρασταθεί, δεν

ήταν. Ο γιατρός μού είπε ότι μολονότι δεν μπορεί να αποδειχθεί εντελώς, πίστευε ότι τα τόσα χρόνια κακομεταχείρισης συνετέλεσαν στην εμφάνιση του καρδιακού μου προβλήματος και ευθύνονται για την γενική κατάσταση υγείας μου.

Έπρεπε να προσκομίσω την περιοριστική εντολή κατά του Γιάννη στο νοσοκομείο και να αφήσω αντίγραφο με το τμήμα εισαγωγής ασθενών. Έπρεπε επίσης να τους δώσω φωτογραφίες του άνδρα μου, ώστε να τον αναγνωρίσουν σε περίπτωση που εμφανιζόταν. Ευτυχώς, οι εξετάσεις έδειξαν ότι μπορούσα να θεραπευθώ με φαρμακευτική αγωγή και πρόγραμμα καρδιακής αποκατάστασης. Όμως, είχα την έγνοια μήπως η ασφάλεια υγείας του άνδρα μου δεν καλύψει τα έξοδα για την νοσηλεία και θεραπεία που χρειαζόμουν, αφού δεν είχα δική μου ξεχωριστή ασφαλιστική κάλυψη ούτε μου έφταναν τα χρήματα να αγοράσω κάποιο προσωπικό πακέτο ασφάλισης.

Στις 31 Δεκεμβρίου τα περιοριστικά μέτρα κατά του συζύγου μου έληξαν και ειδοποιήθηκα από το γραφείο του πολιτειακού εισαγγελέα ότι έπρεπε να πάρω αντίγραφο της δικαστικής απόφασης εναντίον του άνδρα μου, όπου περιλαμβανόταν η εντολή μη προσέγγισης. Έπρεπε να βαστώ αυτό το έγγραφο επάνω μου συνεχώς, όπως έκανα με το έγγραφο για τα περιοριστικά μέτρα. Όταν πήγα στο δικαστήριο να ζητήσω επίσημο αντίγραφο, πληροφορήθηκα ότι ο άνδρας μου άσκησε έφεση κατά της απόφασης και ότι το ζήτημα θα εξεταστεί από δευτεροβάθμιο δικαστήριο. Φοβόταν ότι αν δεν ανατρεπόταν η καταδίκη, θα έχανε την δουλειά και την σύνταξή του. Την παραμονή της πρωτοχρονιάς πέρασα την νύχτα με τους γονείς μου διότι όλοι ανησυχούσαν για την ασφάλειά μου, αφού από εκείνο το βράδυ κόπηκε και η υπηρεσία προειδοποίησης που μου παρεχόταν από τον βομβητή στο κολιέ που φορούσα.

Τον Φεβρουάριο, ζήτησα από το δικαστήριο την έκδοση προσωρινής απόφασης για τον καθορισμό διατροφής, αφού ο Γιάννης δεν μου είχε στείλει τίποτα από τότε που διακόπηκαν τα περιοριστικά μέτρα τον περασμένο Δεκέμβριο. Το δικαστήριο αποφάσισε υπέρ της καταβολής διατροφής, αλλά όταν έφτασε ο Μάρτιος και ο Γιάννης εξακολούθησε να μην μου στέλνει χρήματα, ο δικηγόρος μου κίνησε την διαδικασία για την παρακράτηση του ποσού κατευθείαν από τον μισθό του.

Τον Μάρτιο παρουσιάστηκαμε και πάλι στο ποινικό δικαστήριο για την ακρόαση της έφεσης που ζήτησε ο σύζυγός μου, αλλά πριν αρχίσει η εκδίκαση ο εισαγγελέας πληροφόρησε τον δικαστή ότι ο άνδρας μου παρέβη τα περιοριστικά μέτρα που του είχαν επιβληθεί, όταν επιχειρίσει να με προσεγγίσει μέσω τρίτου προσώπου. Η τελευταία προσπάθεια προσέγγισης έγινε μέσω του γιου μας, ο οποίος τόσο καιρό προειδοποιούσε την αδελφή του να μην αναφέρεται στον πατέρα τους καθόλου. Τώρα όμως, ήταν εκείνος που ανέλαβε να μου μεταφέρει κάποιο μήνυμα από τον πατέρα του.

Ο εισαγγελέας της πολιτείας βγήκε από το γραφείο του δικαστή και μου ανακοίνωσε ότι ο δικαστής ήθελε να διατάξει την φυλάκιση του άνδρα μου, οπότε αναγκάστηκα και πάλι να παρακαλέσω να τον αφήσουν ελεύθερο, διότι ήταν ανάγκη να δουλεύει για να εξασφαλίσω κάποια έσοδα και να παραμείνω καλυμμένη από την ασφάλεια υγείας του. Όταν τελείωσα, ο δικαστής με κοίταξε και είπε «κυρία, αυτός ο άνδρας πρέπει να μπει στην φυλακή». Εγώ του απάντησα λέγοντας «κύριε δικαστά, τον χρειάζομαι να δουλεύει», οπότε ο δικαστής του επέβαλε την μεγαλύτερη ποινή που μπορούσε – τριετή δικαστική επιτήρηση, τριετή απαγόρευση προσέγγισης και χρηματικά πρόστιμα. Ο δικαστής τον ρώτησε αν κατάλαβε τις εντολές του και τόνισε ότι αν τις παραβεί, θα καταδικαζόταν σε δεκαετή φυλάκιση και χρηματικό πρόστιμο \$2,500.

Ελπίζω τώρα να μην χρειαστεί να γυρίσω στο δικαστήριο για αρκετό χρονικό διάστημα, ώστε να μπορέσω να χειριστώ τις υποθέσεις που με απασχολούν αυτόν τον καιρό. Πρέπει να ξαναφτιάξω την ζωή μου, να βρω μόνιμη απασχόληση και να βρω ένα καινούργιο σπίτι. Όλες αυτές οι αποφάσεις μού φαίνονται δύσκολες διότι ο άνδρας μου δεν με άφηνε ποτέ να έχω λόγο στις υποθέσεις που αφορούσαν την ζωή μας.

Κάποια μέρα μέσα σ' αυτό το μεγάλο ταξίδι της ζωής εύχομαι να μπορέσω να χαμογελάσω ξανά και να εμπιστευτώ και πάλι κάποιον άνδρα. Έχω ήδη παρακαλέσει τον Θεό να με βοηθήσει να συγχωρήσω τον άνδρα που μου προξένησε όλα αυτά τα κακά. Ξέρω ότι απαιτείται χρόνος και πολύ προσευχή, αλλά έχω ξεκινήσει προς αυτή την κατεύθυνση. Σε όλα τα χρόνια που πέρασε με τον Γιάννη, αλλά ιδιαίτερα μετά τον τελευταίο ξυλοδαρμό, βρισκόμουν σε δίλημμα διότι με είχαν μάθει ότι ο γάμος είναι ένας ισόβιος δεσμός. Τώρα έχω χάσει τον άνδρα μου – όχι λόγω θανάτου, αλλά εξαιτίας δικαστικής εντολής.

Ξέρω ότι για πρώτη φορά στην ζωή μου θα πρέπει να φροντίσω για τον εαυτό μου. Αντιμετωπίζω αυτές τις αλλαγές στην ζωή μου με την βοήθεια εβδομαδιαίων συναντήσεων με ειδικούς θεραπευτές στην γειτονική στέγη για θύματα ενδοοικογενειακής βίας, των ποιμαντικών συμβουλών του εφημερίου της ενορίας μου και τακτικής τηλεφωνικής επικοινωνίας με την κοινωνική λειτουργό της Εθνικής Φιλοπτώχου Αδελφότητας. Χάρη σε αυτά αρχίζω και καταλαβαίνω ότι δεν έφταιξα σε τίποτα και ότι δεν είμαι υπεύθυνη για τα λάθη του συζύγου μου. Γνωρίζω ότι δεν χάλασα τον γάμο μας. Αυτό συνέβη από την πρώτη φορά που ο άνδρας μου με κτύπησε. ΑΥΤΟΣ χάλασε τον γάμο μας – έναν γάμο που πίστευα ότι θα κρατούσε για πάντα. Θα αγαπώ τον άνδρα μου όσο ζω, αλλά δεν πρόκειται να ξεχάσω τα όσα μου έκανε.

Ορισμένοι ενορίτες και μέλη από την κοινότητά μου δεν μου έχουν συμπεριφερθεί όπως θα ήθελα. Ίσως να μην μπορούν ή και να μην ξέρουν πώς πρέπει να μου φερθούν. Αισθάνομαι ότι έχουν κτίσει ένα «τείχος» γύρω μου, όχι να με προστατέψουν από τον Γιάννη, αλλά για να κρατηθούν μακριά από εμένα. Οι περισσότεροι δεν έχουν μπει καν στον κόπο να με ρωτήσουν αν έχω αρκετά χρήματα για να φάω. Ρωτούν τι κάνω, αλλά μοιάζουν να φοβούνται μήπως και τους πω. Αισθάνομαι σαν να φοβούνται το άγνωστο – την κακοποίηση που υπέστην, δηλαδή. Νομίζω ότι ορισμένοι τους ακόμα δεν πιστεύουν ότι ο Γιάννης με κακοποιούσε, παρότι έχουν δει τις αποδείξεις. Ορισμένοι επιμένουν ακόμη και να μου λένε ότι αν ο Γιάννης ζητήσει συγγνώμη πρέπει να τον αφήσω να γυρίσει στο σπίτι.

Ο Γιάννης δεν εκκλησιάζεται πια στην ενορία όπου ανήκαμε τόσα χρόνια. Άκουσα ότι έχει πάει σε δύο άλλες εκκλησίες, που βρίσκονται σε άλλη πόλη. Δεν ξέρω αν έχει πάει για να εξομολογήσει τις αμαρτίες του ή αν πιστεύει ότι υπάρχει καν ανάγκη να εξομολογηθεί. Θα παραδεχτεί άραγε με ειλικρίνεια ενώπιον του Θεού ότι αμάρτησε και θα το εννοήσει, ή απλά θα το πει χωρίς να το πιστεύει; Δεν ξέρω με ποιον τρόπο θα τον αντιμετωπίσει ο ιερέας αν πάει να εξομολογηθεί.

Αυτό που ξέρω όμως είναι ότι όλοι οι ιερείς μας πρέπει να καταρτίζονται, καθώς και οι ιεροσπουδαστές και εκκλησιαζόμενοι, διότι πρέπει να ευαισθητοποιηθούν για τους κινδύνους που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες και τα παιδιά που είναι θύματα ενδοοικογενειακής βίας και να τους συμπαρασταθούν χωρίς φόβο. Πρέπει να τους διαβεβαιώσουν ότι δεν έφταιξαν σε τίποτα και ότι ο Θεός θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν αυτή την δοκιμασία. Δεν θα λυθούν όλα μας τα προβλήματα αυτομάτως, αλλά πρέπει να ακούσουμε από την Εκκλησία ότι ο Θεός θα συμπορευτεί μαζί μας, ακόμα κι όταν αυτοί που μας κακοποιούν μας λένε ότι «ο Θεός δεν νοιάζεται» για μας. Ονειρεύομαι την ημέρα που η Ορθόδοξη Εκκλησία θα λάβει σαφή θέση δημοσίως και εγγράφως, διακηρύσσοντας ότι είναι εκ διαμέτρου αντίθετη στην ενδοοικογενειακή βία και την κακοποίηση. Αυτή η χειρονομία θα πρέπει να γίνει εις μνήμην όλων των γυναικών και παιδιών που υπέφεραν στα χέρια των συζύγων και πατέρων τους. Η ενδοοικογενειακή βία πρέπει να σταματήσει. Η αποσιώπησή της πρέπει να σταματήσει και οι δράστες πρέπει γίνονται γνωστοί.

Πλησιάζει η επέτειος της ημέρας που ο σύζυγός μου με κακοποίησε. Ξέρω ότι δεν μπορώ να αφήσω τον άνδρα μου να ξαναγυρίσει σπίτι ποτέ. Με πονάει τόσο αυτό, αλλά θα συνεχίσω την ζωή μου και θα τα βγάλω πέρα όσο καλύτερα μπορώ. Μπορεί όντως να είμαι μόνη, αλλά έχω τον Θεό. Ήταν μαζί μου όταν πέρασα «εν μέσω σκιάς θανάτου», όταν έκανα την βιοψία, και θα συνεχίσει να είναι μαζί μου τώρα που αντιμετωπίζω αυτό το πρόβλημα με την καρδιά μου. Ξέρω ότι υπάρχει στα αλήθεια Θεός και ότι Αυτός θα συνεχίσει να βρίσκεται πλάι μου. Δουλεύω έξι ημέρες την εβδομάδα σε δύο εργασίες μερικής απασχόλησης για να τα βγάλω πέρα, αλλά τις Κυριακές μπορώ και πηγαίνω στην Εκκλησία για να προσεύχομαι με τα παιδιά μου.

### **Σημείωση συντάκτη:**

*Η Άννα συνεχίζει τον αγώνα της να θεραπευθεί και να ανακτήσει τον έλεγχο στην ζωή της, αλλά τα πράγματα παραμένουν δύσκολα. Ο δικηγόρος του Γιάννη της έστειλε συστημένη επιστολή με αίτηση διαζυγίου, για το οποίο ο Γιάννης ισχυρίζεται ότι συμφώνησαν από κοινού. Ισχυρίζεται επίσης ότι συμφώνησε μαζί του να πουλήσουν όλα τους τα υπάρχοντα – ακόμα και αντικείμενα που η Άννα κληρονόμησε από την γιαγιά της, και επειδή τα δύο παιδιά τους είναι ενήλικα, ισχυρίζεται ότι η Άννα συμφώνησε να παραιτηθεί από την αξίωση διατροφής.*

*Υπάρχει και συνέχεια. Η Άννα βρήκε θραύσματα από σπασμένο γυαλί στην αυλή της και ένα καρφί που είχε τοποθετηθεί με την μύτη όρθια κοντά στην γκαραζόπορτά της. Ένα σκουλαρίκι που έχασε πριν δύο χρόνια – από ένα ζευγάρι που της είχε χαρίσει ο άνδρας της – βρέθηκε «τυχαία» έξω από το σπίτι της. Ένα ηλεκτρικό καλώδιο που έμπαινε στο κτιριακό συγκρότημα όπου ζει βρέθηκε κομμένο και το μόνο σπίτι που επηρεάστηκε από την βλάβη ήταν της Άννας. Βρήκε επίσης ένα γυαλιστερό κέρμα στην αυλή της – ο Γιάννης πάντα την κοροϊδευε ότι μάζευε κέρματα που έβρισκε στον δρόμο. Πιο πρόσφατα, η Άννα βρήκε ένα μεγάλο μαύρο πουλί ψόφιο στον περίβολο έξω από την κατοικία της, με τα φτερά του απλωμένα και το κεφάλι του κομμένο.*

## **ΑΠΟΨΕΙΣ ΤΟΥ ΚΛΗΡΟΥ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΕΝΔΟΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΒΙΑΣ**

Του Αιδ. π. Αθανασίου Δήμου, D. Min.

Όταν παντρευτεί ένα ζευγάρι στην Ορθόδοξη Εκκλησία, ο γαμπρός και η νύφη στέκονται ο ένας πλάι στον άλλο ως ισότιμοι. Πολλές όμορφες και σημαντικές προσευχές διαβάζονται υπέρ των νεόνυμφων που περιέχουν αποσπάσματα από την Παλαιά και Καινή Διαθήκη. Το ζευγάρι ανταλλάζει δακτυλίδια για να συμβολίσουν την αιώνια αγάπη και αφοσίωση που θα έχει ο ένας για τον άλλον. Ο καθένας τους βαστάει ένα άσπρο κερύ, που συμβολίζει την αγνότητα της Υπεραγίας Θεοτόκου. Το φως από τα κερύα συμβολίζει τον Χριστό, ο οποίος φωτίζει την ζωή τους.

Η γυναίκα καλείται να μιμηθεί την Παναγία και να παραμείνει σταθερή και επίμονη σε θέματα πίστεως, να είναι υπάκουη στον Θεό, να γίνει φωτεινό παράδειγμα αγάπης, ελπίδας και πίστης για την οικογένειά της. Πρέπει να είναι ζωντανό παράδειγμα γνήσιας Χριστιανικής θηλυκότητας και μητρότητας. Ο άνδρας καλείται να μιμηθεί τον Χριστό, να είναι ταπεινός, ευγενικός, ευσπλαχνικός, ελεήμων, και να δείχνει κατανόηση. Πρέπει να είναι ζωντανό παράδειγμα γνήσιας Χριστιανικής ανδρικότητας και πατρότητας.

Την ώρα που ο ιερέας διαβάζει τον κανόνα του γάμου, το ζευγάρι ενώνεται. Ο γαμπρός και η νύφη γίνονται ένα δια της εν Χριστώ ιερής τους ενότητας. Ενώνουν και τα χέρια τους για να επισφραγιστεί η ένωση και συμβολικά. Στέφονται ως βασιλιάς και βασίλισσα της οικογένειάς τους και οφείλουν να συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλον με αγάπη, αξιοπρέπεια και σεβασμό, βιώνοντας αμφότεροι την ξεχωριστή ευγένεια του φύλου τους. Στην πραγματικότητα, έκαστος αποτελεί το ένα, μοναδικό, ανεπανάληπτο και αποκλειστικό έτερον ήμισυ του άλλου.

Στέφονται επίσης ως «μάρτυρες», διότι δέχονται με χαρά και ενθουσιασμό ακόμη και να θυσιάσουν για να επιβεβαιώσουν και οι δύο πως κάνουν ό,τι περνάει από το χέρι τους να εκπληρώσουν τις σωματικές, ψυχολογικές και πνευματικές ανάγκες του/της συντρόφου τους.

Το ζευγάρι πίνει από το κοινό ποτήρι για να δείξει ότι θα μοιραστεί τα πάντα στην ζωή, πίκρες και τις γλύκες μαζί. Η συμβολική αυτή πράξη αποτελεί σωματική δέσμευση υπομονετικής καρτερίας σε καιρό ασθένειας, δυσκολιών ή προβλημάτων. Αποτελεί επίσης δέσμευση για τον κοινό τους αγώνα να μοιράζονται την ζωή τους με πληρότητα και χαρά, αποβλέποντας στο καλό του/της συντρόφου, των παιδιών και των συγγενών τους. Στην

συνέχεια, κάνουν τον πρώτο χορό τους μαζί σαν ανδρόγυνο, περιστρεφόμενοι γύρω από το τραπέζι όπου τοποθετήθηκε το ιερό Ευαγγέλιο (έτερη παραλλαγή θέλει τον ιερέα να τους οδηγεί κρατώντας το Ευαγγέλιο στο δεξί του χέρι).

Ο πρώτος χορός είναι ιερός διότι εστιάζεται στον λόγο του Θεού (τα Ευαγγέλια) καθώς το ζευγάρι κάνει τα πρώτα του βήματα μαζί εις το όνομα της Αγίας Τριάδος, δοξάζοντας έτσι τον Θεό. Πίσω από «τον χορό του Ησαΐα» κρύβεται η παράκληση προς τους νεόνυμφους να κρατούν τον Ευαγγελικό λόγο στο επίκεντρο της ζωής τους. Η Εκκλησία αναμένει από εκείνους να επιδείξουν αυτογνωσία και αυτοσυγκέντρωση, αλλά και κάτι παραπάνω – να παραμείνουν πάντα Χριστοκεντρικοί.

Η Εκκλησία δεν τους προορίζει για να γίνει ένας ως το δεκανίκι του άλλου, αλλά θέλει με σεβασμό να υποστηρίξουν όλα και όσα θα προάγουν την πλήρως ολοκληρωμένη προσωπική δυνατότητα του/της συντρόφου τους. Πρέπει να βρίσκεται ο ένας στο πλάι του άλλου ώστε να αλληλοβοηθούνται να φτάσουν στην προσωπική τους ολοκλήρωση τόσο ως άνδρας και γυναίκα, όσο και ως ζευγάρι. Πρέπει ο κάθε σύζυγος να θεωρείται ως η εκπλήρωση και ολοκλήρωση του άλλου, στο πλαίσιο μιας ολοκληρωμένης, ενωμένης ύπαρξης που είναι ενωμένη μυστηριακά, με τον καθένα υπεύθυνο και υπόλογο στον και για τον άλλο.

Φεύγοντας από τον ναό, ξεκινούν την κοινή πορεία της ζωής μέσα στο φως και τον δρόμο του Σωτήρος Χριστού. Αυτός θα δια φωτίσει και κατευθύνει την πορεία τους όταν είναι ανοιχτοί και δεκτικοί στην καθοδήγησή Του.

Μπορεί να έχουν βγάλει τα στέφανα τους, αλλά ο καθένας τους φοράει αόρατο στεφάνι. Ο κύριος στόχος και σκοπός της κοινής ζωής που μοιράζονται δεν είναι μόνο να αγαπάει ο ένας τον άλλον αποκλειστικά και να μοιράζονται την ζωή τους με μοναδικό τρόπο, αλλά να επιζητούν και να καλλιεργούν το κατάλληλο κλίμα και περιβάλλον ώστε να φέρουν τον/την σύζυγό τους στην βασιλεία του Θεού, να μετατρέψουν το αόρατο στεφάνι του/της συζύγου τους σε «στέφανο δόξης» της Βασιλείας του Θεού.

Σε ένα σημείο όμως του Αποστόλου που διαβάζεται κατά την διάρκεια της ακολουθίας (Προς Εφεσίους, Ε΄, 33), ακούμε τον ιεροψάλτη να αναγινώσκει την γνωστή εκείνη φράση «η δε γυνή να φοβήται τον άνδρα...».

Σε αυτό το σημείο του γάμου, όταν ακούγονται οι παραπάνω λέξεις, υπάρχουν άνδρες που κοιτάζουν τις γυναίκες τους σαν να τις λένε «θυμήσου τις λέξεις αυτές. Εγώ κάνω το κουμάντο». Δυστυχώς, ορισμένες γυναίκες έχουν ασπασθεί αυτήν την νοοτροπία και ως εκ τούτου παρουσιάζονται πιο επιρρεπείς στην αποδοχή φαινομένων ενδοοικογενειακής βίας και ξυλοδαρμού χωρίς να καταφεύγουν στην αναζήτηση κάποιας λύσης. Λένε συχνά ότι πρέπει να διατηρούν την αρμονία μέσα στην οικογένεια και αντιμετωπίζουν έτσι αδιαμαρτύρητα την οργή του συζύγου τους. Πρέπει να θυμηθούν όμως ότι ενώ ο Χριστός και η Εκκλησία μάς ζητούν ως Χριστιανοί να υπομένουμε τις κακουχίες της ζωής, ούτε ο Χριστός, ούτε η Εκκλησία θέλουν από κανέναν μας να γίνει θύμα!

Μας ζητείται να συγχωρούμε τους εχθρούς μας, αλλά στο πλαίσιο αυτής της προσπάθειας ποτέ δεν αναφέρεται ότι πρέπει να δεχτούμε κακοποίηση από κανέναν. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να είμαστε ταπεινοί, αλλά η λανθασμένη ιδέα ότι πρέπει να ανεχτούμε την καταπάτηση των δικαιωμάτων από οποιονδήποτε επ ουδενί δεν σχετίζεται με την ταπεινότητα. Κανείς δεν περιμένει από εμάς να υπομένουμε ή να δεχθούμε κάποια κακοποίηση εις βάρος μας. Ο καθένας από εμάς αποτελεί πολύτιμο και σημαντικό πρόσωπο που έχει αμέτρητη αξία για τον Θεό και για όσους μας αγαπούν πραγματικά.

Ο Θεός δεν αφήνει να μας συμβούν πράγματα έτσι απλά. Δεν είναι θέλημα Θεού να κακοπαθεί κανένας εξαιτίας κάποιας βίαιης συμπεριφοράς. Ο Θεός ζητάει από τον καθένα μας να αγαπάμε αλλήλους με κατανόηση, ευσπλαχνία, έλεος, αξιοπρέπεια και σεβασμό. Η κακοποίηση δεν έχει καμία θέση στο αγαπητικό αυτό πλαίσιο.

Ο καθένας μας πρέπει να μελετήσει ένα συγκεκριμένο εδάφιο που βρίσκεται στο πέμπτο Προς Εφεσίους κεφάλαιο, λίγο πριν από το γνωστό απόσπασμα που προαναφέρθηκε. Το εν λόγω εδάφιο αναφέρεται άμεσα στον ρόλο ενός καλού συζύγου:

*«οἱ ἄνδρες ἀγαπᾶτε τὰς γυναῖκας ἑαυτῶν, καθὼς καὶ ὁ Χριστὸς ἠγάπησε τὴν ἐκκλησίαν καὶ ἑαυτὸν παρέδωκεν ὑπὲρ αὐτῆς, 26 ἵνα αὐτὴν ἀγιάσῃ καθαρῖσας τῷ λουτρῷ τοῦ ὕδατος ἐν ῥήματι, 27 ἵνα παραστήσῃ αὐτὴν ἑαυτῷ ἔνδοξον τὴν ἐκκλησίαν, μὴ ἔχουσαν σπίλον ἢ ρυτίδα ἢ τι τῶν τοιούτων, ἀλλ' ἵνα ᾗ ἀγία καὶ ἄμωμος. 28 οὕτως ὀφείλουσιν οἱ ἄνδρες ἀγαπᾶν τὰς ἑαυτῶν γυναῖκας ὡς τὰ ἑαυτῶν σώματα. ὁ ἀγαπῶν τὴν ἑαυτοῦ γυναῖκα ἑαυτὸν ἀγαπᾷ.»* (Εφεσ. Ε' 25-28)<sup>1</sup>.

Με άλλα λόγια, όταν ο άνδρας αγαπάει την γυναίκα του στο σημείο που να δέχεται να κάνει οποιαδήποτε θυσία για αυτήν, και όταν της συμπεριφέρεται με αγάπη, αξιοπρέπεια, τιμή και σεβασμό – χωρίς να της δημιουργεί πληγές και ψεγάδια, αλλά διατηρώντας την σώα, ολοκληρωμένη, αγαπημένη, θαυμαζόμενη και περιβαλλόμενη με στοργή, όπως της πρέπει λόγω της θέσης της ως γυναίκα του, ως το έτερον του ήμισυ, ως ολοκλήρωση του ίδιου του τού εαυτού – τότε οφείλει κι εκείνη να τον σέβεται ανταποκρινόμενη στην προσφορά του.

Στην ίδια πάντα επιστολή, ο Απόστολος Παύλος σημειώνει:

καὶ μὴ λυπεῖτε τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον τοῦ Θεοῦ, ἐν ᾧ ἐσφραγίσθητε εἰς ἡμέραν ἀπολυτρώσεως. πᾶσα πικρία καὶ θυμὸς καὶ ὀργὴ καὶ κραυγὴ καὶ βλασφημία ἀρθήτω ἀπ' ὑμῶν σὺν πάσῃ κακίᾳ. γίνεσθε δὲ εἰς ἀλλήλους χρηστοί, εὐσπλαγχοὶ, χαριζόμενοι ἑαυτοῖς καθὼς καὶ ὁ Θεὸς ἐν Χριστῷ ἔχαρίσατο ἡμῖν. γίνεσθε οὖν μιμηταὶ τοῦ Θεοῦ ὡς τέκνα ἀγαπητά, καὶ περιπατεῖτε ἐν ἀγάπῃ, καθὼς καὶ ὁ Χριστὸς ἠγάπησεν ἡμᾶς καὶ παρέδωκεν ἑαυτὸν ὑπὲρ ἡμῶν... πορνεία δὲ καὶ πᾶσα ἀκαθαρσία ἢ πλεονεξία μὴδὲ ὀνομαζέσθω ἐν ὑμῖν... καὶ αἰσχροτήτης καὶ μωρολογίας ἢ εὐτραπείας, τὰ οὐκ ἀνήκοντα... καὶ μὴ συγκοινωνεῖτε τοῖς ἔργοις τοῖς ἀκάρποις τοῦ σκότους, μᾶλλον δὲ καὶ ἐλέγγετε. (Προς Εφεσίους Δ' 30 – Ε' 4 & Ε' 11)<sup>2</sup>

***Η ίδια η Αγία Γραφή εξηγεί στις κακοποιημένες γυναίκες ότι ο πλέον σίγουρος τρόπος να ξεπεράσουν την ωμότητα ενός συζύγου που τις κακοποιεί είναι να τον «ελέγξουν», αναφέροντας το περιστατικό σε κάποιον!***

Ο 54<sup>ος</sup> Ψαλμός μπορεί να ερμηνευθεί μεταφορικά και σαν αναφορά στην προδοσία που κάνει ένας σύζυγος που κακοποιεί την γυναίκα του

Ὅτι εἰ ἐχθρὸς ὠνείδισέ με, ὑπήνεγκα ἄν,  
καὶ εἰ ὁ μισῶν ἐπ' ἐμὲ ἐμεγαλορρημόνησεν, ἐκρύβην ἄν ἀπ' αὐτοῦ.  
ΣΥ ΔΕ, ἄνθρωπε ἰσόψυχε, ἠγεμῶν μου καὶ γνωστὲ μου,  
ὄς ἐπὶ τὸ αὐτὸ ἐγλύκανάς μοι ἐδέσματα, ἐν τῷ οἴκῳ τοῦ Θεοῦ ἐπορεύθην ἐν ὁμονοίᾳ<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Οι άνδρες να αγαπάτε τις γυναίκες σας, όπως ο Χριστός αγάπησε την Εκκλησία και πρόσφερε τη ζωή του για αυτήν. Ήθελε έτσι να την εξαγιάσει καθαρίζοντας την με λουτρό του βαπτίσματος και με το λόγο, ώστε να την έχει ως νύφη την Εκκλησία με όλη της την λαμπρότητα, την καθαρότητα και αγιότητα, χωρίς ψεγάδι ή ελάττωμα ή κάτι παρόμοιο. Το ίδιο και οι άνδρες οφείλουν να αγαπούν τις γυναίκες τους, όπως αγαπούν το ίδιο τους το σώμα. Όποιος αγαπάει την γυναίκα του, αγαπάει τον εαυτό του.

<sup>2</sup> Και μη λυπείτε το Πνεῦμα το Ἅγιο του Θεοῦ, με το οποίο σφραγιστήκατε για την ημέρα της απολύτρωσης. Κάθε πικρία και θυμὸς και ὀργὴ και κραυγὴ και βλασφημία ας αφαιρεθεί από εσάς μαζί με κάθε κακία. Και να γίνεστε ο ένας στον άλλο καλόβουλοι, εὐσπλαγχοὶ, συγχωρώντας ο ένας τον άλλο καθὼς και ο Θεὸς σάς συγχώρησε μέσω του Χριστοῦ. γίνεστε, λοιπόν, μιμητές του Θεοῦ ὡς τέκνα ἀγαπητά και περιπατάτε με ἀγάπη, καθὼς και ο Χριστὸς μάς ἀγάπησε και παράδωσε τον εαυτό του για χάρις μας ... Πορνεία ὁμως και κάθε ἀκαθαρσία ἢ πλεονεξία μὴτε να αναφέρονται μεταξύ σας ... ὅπως και αἰσχροτήτητα και μωρολογία ἢ βρόμικα ἀστεία, που δε σας αρμόζουν... Και μην ἐπικοινωνεῖτε με τα ἔργα τα ἀκαρπα του σκότους, ἀλλὰ μᾶλλον και να τα ἐλέγγετε.

<sup>3</sup> Εάν ο εχθρός με ὕβριζε και με περιφρονούσε θα ο υπέφερα εύκολα, και εάν εκείνος που με μισεί ξεσηκώθηκε εναντίον μου και ξεστόμιζε χυδαίες φράσεις εναντίον μου θα κρυβόμουν απ'εκεῖνον. Αλλά ἴησον ἐσύ που ἔκανες ὅλα αυτά, ὦ ἄνθρωπε, που σε ἐκτιμῶσα τόσο ὥστε να σε θεωρῶ ἴσο προς ἐμένα, να σε ἔχω σύμβουλο και οδηγό και ἐπιστήθιο φίλο. Εσύ ἴησον που με συντρέφευες στο τραπέζι και γλύκαινες τα φαγητά με την παρουσία σου. Μαζί πηγαίναμε στον οἶκο του Θεοῦ, ἀχώριστοι και ἀγαπημένοι.

Η πίκρα προδοσίας είναι κάτι παραπάνω από ανυπόφορη. Κόβει στην μέση τον ιερό δεσμό μεταξύ του άνδρα και της γυναίκας. Η αμοιβαία πίστη, εμπιστοσύνη και σιγουριά είναι κεντρικές συνιστώσες ενός επιτυχημένου γάμου. Η προδοσία της κακομεταχείρισης μπορεί να καταστρέψει έναν γάμο. Τι απέγινε η *ομόνοια* και ο *κατά Χριστόν εν αγάπη περίπατος*;

Οι υποχρεώσεις μιας ευσυνείδητης συζύγου μπορεί να της προκαλέσουν μεγάλη δυστυχία και σύγχυση. Νοιώθει σαν να μην ξέρει τι να κάνει. Άραγε παραβαίνει την διδασκαλία της Εκκλησίας αν καταγγείλει τον άντρα της; Καταπατεί τους όρκους της και την ιερή υποχρέωση που ανέλαβε απέναντί του ενώπιον Θεού και ανθρώπων;

Εδώ παρατηρούμε το ίδιο το θύμα να τιμωρεί τον εαυτό της καθώς αυτομέμφεται ενώ δεν πρέπει. Πρέπει να στρέψει τις κατηγορίες αλλού και να συνειδητοποιήσει ότι ο δράστης-σύζυγος είναι αυτός που παραβαίνει τους νόμους της Εκκλησίας. Αυτός είναι που αθετεί τους ιερούς όρκους του γάμου. Αυτός είναι που καταπατεί την ιερή υπόσχεση που ανέλαβε. Το φταίξιμο είναι του δράστη κι όχι δικό της!

Ορισμένα φιλικά πρόσωπα μπορεί να συμβουλέψουν μια γυναίκα που είναι θύμα ενδοοικογενειακής βίας να προσευχηθεί. Πράγματι, πρέπει να προσευχόμαστε όποτε μπορούμε. Η εμπιστοσύνη, πίστη, ελπίδα και αγάπη μας για τον Θεό βρίσκουν ανοιχτό δίαυλο επικοινωνίας όποτε απευθύνουμε τις προσευχές μας προς τον Κύριο. Όμως, η προσευχή από μόνη της δεν μπορεί να σταματήσει την βίαιη συμπεριφορά.

Σε κάθε Θεία Λειτουργία προσευχόμαστε υπέρ της ειρήνης του σύμπαντος κόσμου, όμως δεν μπορούμε να ελέγξουμε το γεγονός ότι πολλές φορές αυτή τούτη η ειρήνη απουσιάζει από τις καρδιές των ανθρώπων. Οι προσευχές ενός θύματος ενδοοικογενειακής βίας, παρότι είναι σημαντικές, δεν μπορεί να εμποδίσουν τον δράστη από το να την κακοποιεί. Χρειάζεται πραγματικά χειραπτή βοήθεια. Η κακοποίηση πρέπει να γνωστοποιηθεί και το θύμα πρέπει να ζητήσει βοήθεια από τρίτους.

Συναντήσεις με άτομα – ειδικά Χριστιανοί – που ειδικεύονται στην παροχή συμβουλών και θεραπείας, σε **ατομική πάντα βάση**, ενδεχομένως να αποτελούν την αποτελεσματικότερη μέθοδο να λυθούν τα προβλήματα ενός ζευγαριού. Έχουν γίνει έντονες συστάσεις κατά της ταυτόχρονης παρακολούθησης του ίδιου θεραπευτικού προγράμματος από ένα ανδρόγυνο, διότι ενδέχεται να θέσει σε περαιτέρω κίνδυνο την κακοποιημένη σύντροφο, καθώς ό,τι κι αν πει μπορεί να χρησιμοποιηθεί εις βάρος της μετά το πέρας της θεραπευτικής συνάντησης. Αυτός ο κίνδυνος προέρχεται από την ψυχολογική ανάγκη του δράστη να διατηρεί ισχύ και έλεγχο επάνω στην σύζυγό του. Στην πραγματικότητα, αυτό που οφείλει να κάνει είναι να αναγνωρίσει ότι διαπράττει ενδοοικογενειακή βία και να αποδεχθεί τις ευθύνες των πράξεών του. Έχει διαπράξει εγκληματική ενέργεια και πρέπει να γνωρίζει την σοβαρότητα των πράξεών του. Ο δράστης πρέπει να αναζητήσει θεραπευτική βοήθεια αλλιώς δεν θα ξεπεράσει αυτό το πρόβλημα ποτέ και δεν θα θεραπευθεί.

Αν αρνηθεί να παρακολουθήσει κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα και αν δεν δεχθεί ότι πάσχει από κάποιο πρόβλημα, τότε ίσως χρειαστεί να του ζητήσει η γυναίκα του να χωρίσουν για κάποιο διάστημα για να τον βοηθήσει να κατανοήσει την σοβαρότητα της κατάστασης. Αν στην συνέχεια πάλι δεν σημειωθεί κάποια βελτίωση ή δεν φανεί πρόθυμος να λύσει το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, τότε δυστυχώς η σύζυγος ίσως υποχρεωθεί να οριστικοποιήσει τον χωρισμό ή και να ζητήσει διαζύγιο.

Ένα διαζύγιο είναι πάντα ανεπιθύμητο, τόσο για ένα ζευγάρι όσο και για την Εκκλησία, αλλά μερικές φορές είναι εντελώς αναπόφευκτο. Όταν μια γυναίκα φοβάται για την ζωή της ή την ζωή των παιδιών της, τότε πρέπει να λάβει σοβαρές αποφάσεις. Θα βοηθούσε αν ο κλήρος εκπληρούσε τις υποχρεώσεις του ζητώντας να έχει πλήρη και σφαιρική ενημέρωση του διλήμματος που παρουσιάζεται σε περιπτώσεις ενδοοικογενειακής βίας, αντί να υπερασπίζεται τον δράστη-σύζυγο, συγκαλύπτοντας με κοινοτοπίες μια πιθανόν επικίνδυνη κατάσταση. Η κακοποιημένη σύζυγος έχει ανάγκη από κατανόηση, βοήθεια και υποστήριξη, κι όχι επιπρόσθετες ενοχές

από τον εφημέριο και άλλα μέλη της ενορίας της. Ο ιερέας και ο θεσμός της Εκκλησίας οφείλουν να ενδιαφερθούν και να μεριμνήσουν για την ασφάλεια του θύματος και των παιδιών της.

Η ενδοοικογενειακή βία παρουσιάζεται σε πολλές μορφές: λεκτική, ψυχολογική και σωματική βία. Θα προσέθετα και τον όρο πνευματική βία, διότι η σύγχυση που επέρχεται από την κακοποίηση μπορεί επίσης να μειώσει ή και καταστρέψει την πνευματική ζωή ενός ανθρώπου.

Όλοι μας πρέπει να είμαστε πιο ενημερωμένοι για τα σημάδια ενδοοικογενειακής βίας, καθώς επίσης για το πώς μπορούμε να βρούμε βοήθεια για όσους αποτελούν θύματα αυτού του είδους βίας. Μην υποστηρίζετε τον δράστη, διότι στην ουσία προκαλείτε ακόμη περισσότερη ζημιά σε εκείνον και την οικογένειά του. Υπερασπιστείτε το θύμα, ακούστε την, πιστέψτε την, και πηγαίνατέ την σε κάποιον που να έχει γνώσεις γύρω από το θέμα και να ενδιαφέρεται, όπως κάποιον κληρικό, ψυχολόγο ή κοινωνικό λειτουργό με την πρώτη ευκαιρία που θα σας δοθεί. Αυτοί θα αναλάβουν την υπόθεση από εκεί και πέρα, ενώ εσείς θα παραμείνετε πλάι στο θύμα έτοιμοι να την ακούσετε, κατανοήσετε, σπλαχνιστείτε και να μην την κρίνετε. Η παρουσία και υποστήριξή σας είναι πολύ σημαντική για ένα πρόσωπο που σας εμπιστεύεται και χρειάζεται την βοήθειά σας μέσα σε μια τόσο σκληρή δοκιμασία.

Αν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερο για την ενδοοικογενειακή βία και τους τρόπους που μπορεί να αντιμετωπιστεί, επικοινωνήστε με το γραφείο της κοινωνικής λειτουργού της Εθνικής Φιλοπτώχου Αδελφότητας στον αριθμό 212-744-4774 ή με την Υπηρεσία Παιδικών και Οικογενειακών Συμβουλών της οργάνωσης HANAC στον αριθμό 718-274-9007. Στα εν λόγω γραφεία μπορείτε να βρείτε γραπτή ύλη που να αναφέρεται στο φαινόμενο της ενδοοικογενειακής βίας, καθώς και αποτελεσματικές και επαγγελματικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να λύστε οποιαδήποτε προβλήματα σας απασχολούν.

---

#### *Βιογραφικό σημείωμα:*

*Ο Αιδ. Αθανάσιος Δήμος είναι κάτοχος Διδακτορικού διπλώματος στην Ποιμαντική Ψυχολογία από την Θεολογική Σχολή Andover Newton (1988) και Μεταπτυχιακού διπλώματος από την Θεολογική Σχολή του Τιμίου Σταυρού (1968). Σπούδασε Ιστορία στο Ελληνικό Κολλέγιο, απ' όπου αποφοίτησε το 1965.*

*Ο π. Αθανάσιος διετέλεσε ιερατικός προϊστάμενος στην κοινότητα Αγίου Γεωργίου στην πόλη Μπεθέσντα, της πολιτείας Μάιρηλαντ. Έχει υπηρετήσει και στον Ι.Ν. Αγίας Παρασκευής στην πόλη Γκρήλοουν της Νέας Υόρκης από το 1996-1999, και στο διάστημα αυτό η κοινότητα ξεπέρασε κάθε προηγούμενο στην ιστορία της υπάρξεώς της επί δύο συναπτά έτη όσον αφορά την εγγραφή μελών, την τέλεση μυστηρίων, τον αριθμό των εκκλησιαζομένων και το σύνολο των δωρεών που δέχτηκε. Κατά την παραμονή του εκεί, ίδρυσε διάφορα τμήματα για νέους όπως τις ομάδες Αγγελουδιών (νήπια – 4 ετών), HOPE (4 – 6 ετών), και JOY (7-12 ετών). Εξέδωσε το κοινοτικό περιοδικό ΑΓΑΠΗ και ίδρυσε ομάδα φροντίδας για τους κληήρεις. Συνέδραμε στην οικοδόμηση νέων σχολικών αιθουσών και του κοινοτικού κέντρου νεότητος, και ίδρυσε οργάνωση αφιερωμένη στην τακτική φροντίδα απόρων ατόμων και οικογενειών.*

*Ο π. Αθανάσιος έχει βραβευθεί για τις υπηρεσίες που προσέφερε στο Ελληνικό Κολλέγιο/Θεολογική Σχολή του Τιμίου Σταυρού από τις θέσεις του Διευθυντή Ανάπτυξης και Αποφοίτων, Κοσμήτορα Φοιτητών και Νέων Εγγραφών, και Καθηγητή Ποιμαντικής Θεολογίας. Διετέλεσε Πρόεδρος της Αδελφότητας Κληρικών Νέας Αγγλίας και Πρόεδρος της Πανορθόδοξης Αδελφότητας από την θέση του προϊσταμένου του Καθεδρικού Ναού Βοστώνης.*

*Ο π. Αθανάσιος είναι πρώην παίκτης αμερικανικού ποδοσφαίρου (football) που προτίμησε να ολοκληρώσει τις θεολογικές σπουδές του παρά να παίξει επαγγελματικά με την ομάδα της Φιλαδέλφειας (Philadelphia Eagles). Είναι παντρεμένος με την πρεσβυτέρα Καρολίνα Ψαρρού Δήμου, η οποία εργάζεται ως βιβλιοθηκάριος στο Πανεπιστήμιο Simmons. Έχουν δυο γιούς, τον Κωνσταντίνο, ορκωτό λογιστή, και τον Μάρκο, που σπουδάξει στο Πανεπιστήμιο Έμερσον στην Βοστώνη.*



## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΟΓΕΝΕΙΑ

Η ενδοοικογενειακή βία μπορεί να μας κάνει να αισθανθούμε πολύ άβολα, και ίσως δυσκολευθούν πολλοί από μας να παραδεχθούν ότι τέτοιου είδους κρούσματα συμβαίνουν σε Ομογενείς και σε συγγενείς μας. Εξίσου δύσκολη μπορεί να φανεί η προσπάθεια να καταλήξουμε σε έναν τρόπο αντίδρασης στα φαινόμενα ενδοοικογενειακής βίας, αφού από την φύση τους μπορεί να μας συγκλονίσουν και να μας κάνουν να αισθανθούμε ανήμποροι να βοηθήσουμε.

Δεν απαιτούμε από κληρικούς να γίνουν ειδικοί σε θέματα ενδοοικογενειακής βίας ή οποιουδήποτε άλλου προβλήματος. Ούτε περιμένουμε να χειριστούν αυτά τα ζητήματα μονάχοι τους.

Αντιθέτως, ζητάμε από αυτούς να γνωρίζουν

- πώς να καλλιεργήσουν ένα εκκλησιαστικό περιβάλλον όπου ένα θύμα θα αισθανθεί άνετα να ζητήσει βοήθεια
- πώς να βοηθήσουν το θύμα να ξεπεράσει την πνευματική αυτή κρίση που περνάει
- πώς να βοηθήσουν το θύμα να φροντίσει για την προσωπική της ασφάλεια και την ασφάλεια των παιδιών της
- πώς να παραπέμψουν το θύμα σε επαγγελματίες που είναι υπεύθυνοι για προγράμματα αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας
- πώς να συνεργαστούν με τέτοιες υπηρεσίες με τρόπο που θα βοηθήσει αντί να βλάψει το θύμα.

### ***Εξοικείωση με Τοπικές Υπηρεσίες***

Σε όποιο μέρος των ΗΠΑ και να βρίσκεται κανείς, μπορεί να βρει προγράμματα αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας που λειτουργούν στην γειτονιά του, επικοινωνώντας με το ***National Domestic Violence Hotline (Εθνική Τηλεφωνική Υπηρεσία Ενδοοικογενειακής Βίας)*** στον αριθμό **1-800-799-SAFE (7233)**.

Μπορείτε επίσης να απευθυνθείτε στις κατά τόπους υπηρεσίες και προγράμματα για την αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας μέσω των γραφείων κοινωνικών υποθέσεων ή επειγόντων περιστατικών που βρίσκονται στα τοπικά νοσοκομεία, του τοπικού YMCA/YWCA, των γραφείων και οργανώσεων κοινωνικών υπηρεσιών, της υπηρεσίας United Way, των τοπικών αστυνομικών τμημάτων, του γραφείου του εισαγγελέα της περιφέρειας ή της πολιτείας σας, του τοπικού πολιτικού γραφείου του εκλεγμένου πολιτειακού βουλευτή της περιοχής σας, του περιφερειακού ή πολιτειακού υπουργείου κοινωνικών υπηρεσιών. Τα στοιχεία για το κάθε ένα από τις παραπάνω οργανώσεις και ιδρύματα υπάρχουν στον τοπικό τηλεφωνικό κατάλογο.

### ***Επικοινωνία με Τοπικές Υπηρεσίες***

Επειδή ο χρόνος σας είναι περιορισμένος, διορίστε κάποιον – ίσως έναν υπεύθυνο μέλος του ενοριακού τμήματος νεολαίας, ο οποίος θα προσφέρει τις υπηρεσίες του εθελοντικά – να επικοινωνήσει με τον κάθε οργανισμό και να μάθει για τις συγκεκριμένες υπηρεσίες που προσφέρουν και τα κριτήρια που πρέπει να πληρούν τα θύματα για να απευθυνθούν εκεί. Τα στοιχεία αυτά είναι σημαντικά ώστε να μπορείτε να προετοιμάσετε κάποιο θύμα για το τι πρέπει να περιμένει όταν επικοινωνήσει με την εκάστοτε υπηρεσία, π.χ. αν ξέρετε ότι κάποιος θα πρέπει να περιμένει όλη την μέρα για να δώσει την αρχική συνέντευξη για δημόσια βοήθεια, μπορείτε να προσφερθείτε να την βοηθήσετε να βρει κάποιον να συνοδεύσει τα παιδιά της από το σχολείο και να τα φροντίσει όσο θα λείπει.

Μάθετε για την λειτουργία

- 24 ωρων τηλεφωνικών κέντρων
- ομάδων αλληλεγγύης
- στεγών
- προγραμμάτων κοινωνικών υπηρεσιών
- γραφείων κρατικής πρόνοιας

- μονάδων ενδοοικογενειακής βίας στα κατά τόπους αστυνομικά τμήματα ή τα γραφεία του τοπικού ή πολιτειακού εισαγγελέα.

Ένα από τα σημαντικότερα θέματα που πρέπει να διευκρινήσετε αφορά το αν ο τηλεφωνικός αριθμός που θα δώσετε στο θύμα θα την βοηθήσει πραγματικά να λάβει την υπηρεσία που χρειάζεται, π.χ. στέγαση, ομάδα αλληλεγγύης, νομική αντιπροσώπευση – ή αν το συγκεκριμένο πρόγραμμα απλά θα την παραπέμψει σε άλλη υπηρεσία. **Είναι κρίσιμη λεπτομέρεια, διότι υπάρχει πιθανότητα να μην μπορεί να κάνει πάνω από ένα ασφαλές τηλεφώνημα χωρίς να το μάθει ο δράστης.**

Δημιουργήστε μια λίστα με τις ερωτήσεις που θα συμπληρώνονται κατά την συνέντευξη. Οι ερωτήσεις μπορεί να αφορούν:

- όροι συμμετοχής (ηλικία, επίπεδο εσόδων, περιουσιακή κατάσταση, οικογενειακή κατάσταση)
- οικονομική προσβασιμότητα/κόστος υπηρεσίας (δωρεάν/κλιμακούμενο)
- ομιλούμενη γλώσσα
- μέθοδος σύστασης (ελεύθερη στο κοινό, πρόγραμμα κοινωνικών υπηρεσιών, σύσταση από εκκλησία, δικαστική εντολή, κτλ.)
- έδρα του προγράμματος και απόσταση από μέσα μαζικής μεταφοράς.
- χρόνος αναμονής πριν γίνει δεκτό το θύμα ή λίστα αναμονής πριν εξυπηρετηθεί (όσο μεγαλύτερη η αναμονή, τόσο χαμηλότερες οι πιθανότητες ότι το θύμα θα ακολουθήσει την προτεινόμενη λύση
- το «συμβόλαιο» που πρόκειται να κάνει το πρόγραμμα με το θύμα – δηλαδή, τί περιμένει από αυτήν
- υπηρεσίες στέγασης – αν γίνονται δεκτά και παιδιά, αν υπάρχει περιορισμός στον αριθμό παιδιών ή αν το φύλο και η ηλικία των παιδιών επηρεάζουν την δυνατότητα να στεγασθεί το θύμα
- ομάδες αλληλεγγύης: αν η παρουσία του θύματος σε όλες τις συνεδριάσεις είναι απαραίτητη ή προαιρετική, αν οι ομάδες συναντιούνται σε διαφορετικές ώρες (πρωί/βράδυ/καθημερινές/σαββατοκύριακα) για να βρίσκουν τα θύματα εναλλασόμενες ώρες που είναι «ασφαλείς», ώστε να μπορεί να παρευρίσκεται χωρίς να είναι ενήμερος ο δράστης.

### **Προτάσεις για συνεργασία:**

Ενημερώστε κάθε υπηρεσία για την προθυμία σας να συνεργαστείτε μαζί τους, και ζητήστε πληροφορίες αν διοργανώνουν επιμορφωτικά σεμινάρια τα οποία μπορείτε να παρακολουθήσετε.

### **Διαφημίστε τις Τοπικές Υπηρεσίες:**

Η εκπαίδευση σχετικά με την ενδοοικογενειακή βία αποτελεί ένα αποτελεσματικό πρώτο βήμα για την πρόληψη. Αποτελεί επίσης έναν τρόπο να έλθετε σε επαφή με θύματα που δεν αισθάνονται άνετα να σας εκμυστηρευτούν τον πόνο τους από μόνοι τους. Η απλή πράξη να μοιράσετε πληροφορίες για το ζήτημα της ενδοοικογενειακής βίας και να διαφημίσετε προγράμματα που στηρίζουν θύματα ενδοοικογενειακής βίας δίνει ένα δυναμικό μήνυμα στο θύμα: ότι η Εκκλησία γνωρίζει το πρόβλημα, αντιτάσσεται στην βίαιη συμπεριφορά του δράστη και δεν εθελotuφλεί.

Δημιουργήστε έναν πίνακα με Τοπικές Υπηρεσίες για Γυναικείες Υποθέσεις σε κάποιο δημόσιο χώρο της εκκλησίας και τοιχοκολλήστε πληροφορίες για την ενδοοικογενειακή βία και τις τοπικές υπηρεσίες. Προμηθευτείτε τις σχετικές αφίσες από το Γραφείο Κοινωνικής Λειτουργίας της Εθνικής Φιλοπτώχου «Does Your Partner...» και «Developing a Safety Plan». Κολλήστε και μοιράστε αυτές τις αφίσες σε όλα τα μέλη της ενορίας σας: μαθητές και γονείς των Ελληνικών και Κατηχητικών Σχολείων, αθλητικές ομάδες, οργανώσεις της νεολαίας και ενηλίκων που στεγάζονται στην κοινότητά σας.

### **Διοργανώστε Φόρουμ**

Διοργανώστε διάφορα φόρουμ για να προωθήσετε την ενημέρωση γύρω από θέματα ενδοοικογενειακής βίας. Μια πολύ καλή και εξαιρετικά ενδιαφέρουσα πηγή που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στην αρχή του φόρουμ είναι η βιντεοταινία «Λύτρωση» (Litrosi), διάρκειας 48 λεπτών, στην ελληνική γλώσσα με αγγλικούς

υπότιτλους, που αποτελεί παραγωγή του Ελληνορθόδοξου Προγράμματος Υπέρ των Κακοποιημένων Γυναικών, στην πόλη Τορόντο του Καναδά.

Προσκαλέστε ομιλητές από τους κατά τόπους Συνασπισμούς Κατά της Ενδοοικογενειακής Βίας (Coalition Against Domestic Violence), τοπικά προγράμματα κατά της ενδοοικογενειακής βίας, νοσοκομειακά κέντρα εκτάκτων περιστατικών και τμήματα κοινωνικής λειτουργίας, καθώς και από αστυνομικά και δικαστικά προγράμματα. Συζητήστε για θέματα που αφορούν την ψυχολογική, συναισθηματική, οικονομική και φυσική αντίδραση στην ενδοοικογενειακή βία, σχεδιασμούς για την μέριμνα των θυμάτων και ανηλίκων παιδιών τους, τις υπάρχουσες υπηρεσίες, νομικά θέματα, καθώς και τις αντιδράσεις που τα θύματα και όσοι τους υποστηρίζουν μπορεί να περιμένουν από την αστυνομία και άλλα όργανα της τάξης, την διαφορά ανάμεσα ποινικής και πολιτικής αγωγής, και την διαδικασία επιβολής περιοριστικών μέτρων αστυνόμευσης, καθώς και τι μπορεί να αναμένεται από αυτά.

Διοργανώστε ανοιχτές συζητήσεις και ανοιχτές γενικές συνελεύσεις όπου θα αναγνωρίζονται, αναλύονται και ανασκευάζονται οι πολιτισμικές νοοτροπίες και οι θρησκευτικές πεποιθήσεις που επηρεάζουν τον τρόπο που βλέπουμε την ενδοοικογενειακή βία, και ενδεχομένως δημιουργούν την εντύπωση ότι τέτοια φαινόμενα αποσιωπώνται ή είναι αποδεκτά μέσα στην Ελληνοαμερικανική υποκοουλτούρα.

### ***Αναφερθείτε Στην Ενδοοικογενειακή Βία στις Ομιλίες Σας***

Θύματα ενδοοικογενειακής βίας αντλούν υπερβολική δύναμη όταν ακούν τον ιερέα να τους καλεί από άμβωνος να φανερώσουν κρούσματα βίας και να αντισταθούν σε αυτά. Ο μήνας Οκτώβριος είναι αφιερωμένος στην καταπολέμηση της Ενδοοικογενειακής Βίας. Προσπαθήστε να αναφερθείτε στο θέμα αυτό τουλάχιστον μία Κυριακή μέσα στον μήνα Οκτώβριο.

### ***Διδάξτε Μη Βίαιους Τρόπους Συμπεριφοράς***

Να έλθετε σε επαφή με νέους και ενήλικες στην κοινότητά σας για να τους βοηθήσετε να μάθουν και να επαναδιδασκτούν μη βίαιους τρόπους συμπεριφοράς, καλώντας επαγγελματίες και επιστήμονες από την περιοχή που θα διοργανώσουν σεμινάρια διδασκαλίας τεχνικών διαχείρισης θυμού, ελέγχου αυθόρμητης διάθεσης, διαμεσολάβησης διενέξεων, δίκαιης φιλονικίας, κ.τ.τ. Επικοινωνήστε με τα κατά τόπους προγράμματα για νέους ή σχολεία, προγράμματα αντιμετώπισης ενδοοικογενειακής βίας, και αστυνόμους για να σας συστήσουν ομιλητές που ειδικεύονται σε αυτά τα θέματα.

### ***Φόρουμ Σχέσεων για Εφήβους***

Διοργανώστε ανοιχτές συζητήσεις με την νεολαία όπου θα συζητείτε τις εφηβικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένης και της σημασίας αμοιβαίου σεβασμού και ισότητας στο πλαίσιο των σχέσεων αυτών. Αναφερθείτε στους τρόπους αναγνώρισης και αποφυγής επικίνδυνων σχέσεων και καταστάσεων.

### ***Αν νομίζετε ότι μια γυναίκα κακοποιείται, δείξτε το ενδιαφέρον σας***

- Πιστέψτε την
- Βοηθήστε την να λύσει την σύγχυση που προκύπτει από την κακοποίηση. Φανείτε ανοιχτός, μην την κρίνετε, και σεβαστείτε το απόρρητο της συνομιλίας σας.
- Βεβαιώστε την ότι δεν είναι μόνη, δεν φέρνει καμία ευθύνη για την κακοποίηση και ότι της αξίζει μια ζωή απαλλαγμένη από την βία.
- Ειδοποιήστε την αστυνομία αν μάθετε ότι κάποιο βίαιο επεισόδιο λαμβάνει χώρα.
- Μην επιχειρήσετε να συμβουλευέτε το ζευγάρι ταυτόχρονα. Μην μιλήσετε και συμβουλευέτε το θύμα και τον δράστη μαζί, διότι υπάρχει πιθανότητα ο δράστης να χρησιμοποιήσει ό,τι πει το θύμα εις βάρος της όταν επιστρέψουν στο σπίτι τους.

- Βοηθήστε το θύμα να καταστρώσει ένα σχέδιο για να εγγυηθεί την ασφάλειά της.
- Παραπέμψτε το θύμα σε τοπικά προγράμματα αντιμετώπισης της ενδοοικογενειακής βίας (όχι σε πρόγραμμα συμβουλευτικής ζευγαριών, διαμεσολάβηση, σεμινάρια επικοινωνίας, κτλ.) και βοηθήστε την να πάρει την βοήθεια που χρειάζεται όταν είναι έτοιμη.
- Μην προκαλέστε τον δράστη διότι μπορεί να θέσετε την ασφάλεια του θύματος σε κίνδυνο, διότι γνωστοποιώντας στον δράστη ότι είστε ενήμερος για την συμπεριφορά του μπορεί να θέσετε σε κίνδυνο το θύμα ή τα παιδιά της.
- Αν έρθει να σας μιλήσει ο δράστης, είναι πιθανόν να αρνηθεί ότι κακοποιεί το θύμα, να επιχειρήσει να ελαχιστοποιήσει το συμβάν ή να κατηγορήσει κάποιον ή κάτι άλλο για τις πράξεις του. **ΚΑΤΑΣΤΗΣΤΕ ΤΟΝ ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ.** Πείτε του ότι Αυτός και μόνον Αυτός είναι υπεύθυνος για τις πράξεις του και ότι μόνον Αυτός μπορεί να αλλάξει την βίαιη συμπεριφορά τους. Συστήστε του ένα τοπικό πρόγραμμα θεραπείας για άνδρες που κακοποιούν τις γυναίκες τους (πρβλ. σελ. 24 του εν λόγω οδηγού. «Men Who Batter», της Patricia C. Martel, CSW, ACSW).
- Ειδοποιήστε το θύμα ότι εάν βρεθεί σε οικονομική ανάγκη υπάρχει η δυνατότητα να λάβει οικονομική ενίσχυση από την Φιλόπτωχο Αδελφότητα της ενορίας σας ή από την Εθνική Φιλόπτωχο.
- Να γνωρίζετε ότι δεν υπάρχει κάποια γρήγορη λύση για την αντιμετώπιση της οικογενειακής βίας – πολλές φορές η λύση που μπορεί να φαίνεται ως απραξία ενδέχεται να αποτελέσει την καλύτερη στρατηγική ασφάλειας για το θύμα κατ' εκείνο το χρονικό διάστημα.



GREEK ORTHODOX ARCHDIOCESE OF AMERICA  
**GREEK ORTHODOX LADIES PHILOPTOCHOS SOCIETY, INC.**

NATIONAL OFFICE: 126 EAST 37<sup>TH</sup> STREET • NEW YORK, NY 10016  
 MAIN TEL: 1.212.977-7770 • WWW.PHILOPTOCHOS.ORG

CONFIDENTIAL SOCIAL WORK TEL: 1.212.977-7782 • E: SOCIALWORK@PHILOPTOCHOS.ORG



**ΜΗΠΩΣ ΕΙΣΤΕ ΘΥΜΑ;**

Δέν είναι πάντα εύκολο να αναγνωρίσει κανείς τα είδη συμπεριφοράς που αποτελούν κακοποίηση της γυναίκας ούτε ακόμη και το ίδιο το θύμα. Ο λόγος για αυτό οφείλεται κατα πολύ στο γεγονός ότι οικιακή βιαιοπραγία δέν σημαίνει απλά σωματική βία. Η αλήθεια είναι ότι πολλές κακοποιημένες γυναίκες είναι θύματα ελέγχου ή φόβου προς το έτερόν τους ήμισυ χωρίς να έχουν δοκιμάσει ξυλοδαρμό.

Η κατανόηση της έννοιας κακοποίησης της γυναίκας σημαίνει κατανόηση και εμπέδωση των διαφορετικών τρόπων μέσω των οποίων πολλοί άνδρες προσπαθούν να ελέγξουν τις γυναίκες τους. Διαβάστε παρακάτω και αναρωτηθείτε αν οι κατώθι ενδείξεις σας φέρνουν στο νού γνωστά σας πρόσωπα.

**ΧΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ  
 Ή ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ.  
 ΜΗΠΩΣ...**

- Σας βρίζει, σας φωνάζει, σας ταπεινώνει, σας κάνει συνεχώς κριτική, ή μήπως σας αποδοκιμάζει ως μητέρα και σύζυγο;
- Σας υπερπροστατεύει ή μήπως σας ζηλεύει υπερβολικά;
- Σας φέρνει αντιρρήσεις ή σας απαγορεύει να δείτε οικογένεια ή φίλους, ή μήπως χυδαιολογεί για αυτούς;
- Σας εμποδίζει να πηγαίνετε όπου θέλετε, όταν και με όποιον θέλετε, ή μήπως επιμένει να έρχεται πάντοτε μαζί σας εξαιτίας της υπερβολικής του αγάπης;
- Σας μειώνει ή μήπως σας ταπεινώνει μπροστά σε τρίτους;

**ΧΡΗΣΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ.  
 ΜΗΠΩΣ...**

- Σας εμποδίζει πρόσβαση σε οικογενειακή περιουσία όπως τραπεζικούς λογαριασμούς ή αποταμιεύσεις, πιστωτικές κάρτες ή μήπως το αυτοκίνητο;
- Επιμένει να έχει όλη την κοινή σας περιουσία (σπίτι, διαμέρισμα, αυτοκίνητο, μετοχές, επενδύσεις κτλ.) μόνο στο δικό του όνομα;
- Ο έλεγχός του σας αναγκάζει να δίνετε συνεχή αναφορά των εξόδων σας, ειδάλλως σας στερεί χρήματα;
- Σας αποτρέπει απο το να αρχίσετε ή να κρατήσετε επαγγελματική θέση, με τη δικαιολογία ότι "η θέση της μητέρας είναι στο σπίτι";
- Σας περιορίζει την πρόσβαση σε ιατροφαρμακευτική περίθαλψη;

**ΑΠΕΙΛΕΣ. ΜΗΠΩΣ...**

- Σας απειλεί με αναφορά στις Αρχές, την Αστυνομία ή την Κοινωνική Πρόνοια για τα παιδιά για κάτι το οποίο δέν είστε υπεύθυνη;
- Σας απειλεί ότι θα βλάψει ή θα απαγάγει τα παιδιά;
- Σας φοβίζει με άγρια βλέμματα, πράξεις ή χειρονομίες;
- Σας παρουσιάζει όπλα με σκοπό να σας τρομάξει ή να σας απειλήσει άμεσα;
- Σας επιβάλλεται μέσω της σωματικής του διάπλασης;

- Χρησιμοποιεί το θυμό ή τον ασυγκράτητο του χαρακτήρα ως μέσω επιβολής της θέλησώς του;
- Αν είστε μετανάστης σας φοβερίζει κινδυνολογώντας για την ιθαγένεια ή την πράσινη κάρτα σας;
- Σας απειλεί ότι θα σας πάρει το διαβατήριό σας ή και των παιδιών;
- Σας φοβερίζει ότι θα αναφέρει μέλος της οικογένειάς στις Αρχές ή την Εφορία;

**ΠΡΑΞΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΙΑΣ. ΜΗΠΩΣ...**

- Πραγματοποιεί τις απειλές σωματικής βλάβης προς εσάς, τα παιδιά, τα κατοικίδια, μέλη της οικογένειας, φίλους ή τον ίδιο;
- Καταστρέφει προσωπική περιουσία ή μήπως σκορπάει αντικείμενα;
- Σας αρπάζει, σας σπρώχνει, σας χτυπά, σας γροθοκοπεί, σας χαστουκίζει, σας στραγγαλίζει ή μήπως σας δαγκώνει;
- Σας αναγκάζει να κοιμηθείτε μαζί του όταν δέν θέλετε ή μήπως σας αναγκάζει να πάρετε μέρος σε σεξουαλικές πράξεις για τις οποίες δέν αισθάνεστε άνετα;
- Σας εμποδίζει απο το να λάβετε φάρμακα ή ιατρική φροντίδα;
- Σας αρνείτε πρόσβαση σε στερεά ή υγρά τροφή, ή μήπως σας απαγορεύει τον ύπνο;

SOURCE: *Domestic Violence: Finding Safety and Support*  
 by Theresa Zubretsky, NYS Office for the Prevention of Domestic Violence  
 Translation by Eleni Lappa. Representation by Panagiotis Ampelas

**ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΗ ΣΟΥ, ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΥΠΑΙΤΙΑ.  
 ΕΧΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ  
 ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ**

Για δωρεαν κι' εμπιστευτική βοήθεια και συσταση σε τοπικά γραφεία προληψης κακοποίησης της γυναίκας, τηλεφωνήστε:  
**ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ: 1-800-799-SAFE (7233)**  
 (24 ώρες το εικοσιτεταρτο / 7 ημερες την εβδομαδα)

**ΕΘΝΙΚΗ ΦΙΛΟΠΤΟΧΟΥ: 1-212-977-7782**  
 socialwork@philoptochos.org



### ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΣΧΕΔΙΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Καμία κακοποιημένη γυναίκα δεν μπορεί να ελέγξει το βίαιο χαρακτήρα του άνδρα της.

Ωστόσο, κάθε γυναίκα μπορεί και πρέπει να βρει τρόπους ελάττωσης του κινδύνου.

Ελπίζουμε να χρησιμοποιήσετε το κατώθι σχέδιο ασφαλείας ως μέσο αναγνώρισης και αξιολόγησης των επιλογών σας. Χρησιμοποιήστε το ώστε να μειώσετε τον κίνδυνο όταν και αν αντιμετωπίσετε απειλή ή πραγματική σωματική βλάβη. Αλλάξτε το έτσι ώστε να βρίσκεται σε σύμπνοια με τις ανάγκες σας, αναιρώντας η προσθέτοντας ότι χρειάζεται. Κατά διαστήματα ξανασυμβουλευτείτε το για να σιγουρευτείτε ότι συμπορεύεται με τις τυχόν αλλαγές στη ζωή σας. Αν χρειάζεστε βοήθεια, μη δισιάσετε να συμβουλευθείτε την κοινωνική λειτουργό του τοπικού οργανισμού προστασίας της γυναίκας.

#### ΣΕ ΩΡΑ ΑΝΑΓΚΗΣ....

- Αν χρειαστεί να φύγω, θα βγώ από \_\_\_\_\_ (γράψτε ποιά πόρτα, παράθυρα, κτλ.) ώστε να ξεφύγω με ταχύτητα και ασφάλεια. Μία μέρα, θα κάνω πρόβα διαφυγής, και αν χρειάζεται, μαζί με τα παιδιά μου.
- Θα έχω πάντα έτοιμα τα κλειδιά και το πορτοφόλι μου, και θα τα φυλάω στ \_\_\_\_\_ ώστε να ξεφύγω γρήγορα.
- Θα αφήσω χρήματα κι ένα πρόσθετο σέτ κλειδιών με τ \_\_\_\_\_ ώστε να διαφύγω γρήγορα.
- Θα φυλάξω αντίγραφα όλων των σημαντικών εγγράφων (π.χ. Άδεια Γάμου, Πιστοποιητικά Γεννήσεως, Διαταγή Προστασίας, διαβατήρια, βιβλιάρια εμβολιασμού / υγείας, σχολικούς ελέγχους, κάρτα κοινωνικής πρόνοιας, βιβλιάριο επιταγών, τραπεζική κάρτα, μισθωτήριο/ ενοικιαστήριο, άδεια αυτοκινήτου, άδεια οδηγήσεως, έγγραφα διαζυγίου ή διαστάσεως, ιατρικές συνταγές κτλ με τ \_\_\_\_\_ ώστε να έχω άμεση και ταχεία πρόσβαση σ' αυτά.
- Θα αφήσω ορισμένα απο τα ρούχα μου και τα ρούχα των παιδιών μου με τ \_\_\_\_\_.
- Αν χρειαστεί να φύγω απο το σπίτι μου, θα πάω στ \_\_\_\_\_ . Αν δεν μπορέσω να πάω εκεί, θα πάω στ \_\_\_\_\_.
- Το τηλέφωνο του τοπικού οργανισμού προστασίας της γυναίκας είναι \_\_\_\_\_ σε περίπτωση που χρειαστεί να μείνω σε κοιτώνα.
- Αν δεν είναι ασφαλές να μιλήσω ανοιχτά, θα χρησιμοποιήσω \_\_\_\_\_ σαν κωδικό.

#### ΘΑ ΖΗΤΗΣΩ ΒΟΗΘΕΙΑ....

- Θα ενημερώσω τ \_\_\_\_\_ σχετικά με τη βιαιότητα και θα τους ζητήσω να καλέσουν την Αστυνομία εάν αντιληφθούν ταραχή στο σπίτι μου.
- Θα υποδείξω στα παιδιά μου πώς να χρησιμοποιήσουν το τηλέφωνο για να καλέσουν την Αστυνομία ή την Πυροσβεστική. Θα βεβαιωθώ ότι γνωρίζουν τα παιδιά μου τη διεύθυνσή μας.
- Αν κατέχω προγραμματιζόμενη τηλεφωνική συσκευή, θα προγραμματίσω τα νούμερα Άμεσης Δράσης και θα υποδείξω στα παιδιά μου πώς να χρησιμοποιήσουν την αυτόματη κλήση τους.
- Θα χρησιμοποιήσω τ \_\_\_\_\_ ως κωδικό με τα παιδιά ή τους φίλους μου ώστε να καταλάβουν τότε πρέπει να καλέσουν βοήθεια.

#### ΘΑ ΣΤΗΡΙΧΘΩ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΜΟΥ

- Αν συνειδητοποιήσω ότι θα προκύψει καβγάς με τον άνδρα μου, θα προσπαθήσω να μετακινηθώ προς λιγότερο επικίνδυνο δωμάτιο, όπως \_\_\_\_\_ (προσπαθήστε να αποφύγετε καβγάδες στο μπάνιο, γκαράζ, κουζίνα, υπόγειο, κοντά σε αιχμηρά αντικείμενα ή όπλα, ή σε δωμάτια χωρίς εξωτερική πόρτα.)
- Θα βασιστώ στην κρίση και στο ένστικτό μου. Αν η κατάσταση είναι πολύ σοβαρή, θα υποχωρήσω ώστε να ηρεμήσω καθώς τον άνδρα μου. Πρέπει να προστατεύσω εμένα και τα παιδιά ωστόσο είμαστε ασφαλείς.
- Θα υποδείξω τα παραπάνω και στα παιδιά μου αν χρειάζεται.

#### ΜΕ ΔΙΑΤΑΓΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ (ΑΠΟ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΟ)

- Θα φυλάξω τη διαταγή προστασίας στ \_\_\_\_\_ (κρατάτε την πάντα σε προσιτό μέρος)
- Θα μοιράσω αντίγραφα της Διαταγής Προστασίας στην Αστυνομία και την κοινότητα μου, καθώς επίσης και στην οικογένεια ή φίλους μου.
- Θα μοιράσω αντίγραφα στον εργοδότη μου, στον ιερέα της ενορίας μου, στην καλύτερή μου φίλη, στο σχολείο των παιδιών και στ \_\_\_\_\_.
- Αν ο άνδρας μου καταστρέψει τη Διαταγή ή τυχόν τη χάσω, θα προμηθευτώ αντίγραφο από το Δικαστήριο όπου εκδόθηκε.
- Αν ο άνδρας μου παραβιάσει τη Διαταγή, θα κάνω αναφορά στην Αστυνομία, και θα ενημερώσω τον δικηγόρο μου, την κοινωνική μου λειτουργό ή και το δικαστήριο για την παραβίαση.
- Θα επικοινωνήσω με γραφείο πρόληψης κακοποίησης γυναικών αν έχω απορίες σχετικά με την επιβολή της Διαταγής ή αν σταντήσω προβλήματα στην πράξη.

### ΘΑ ΕΝΙΣΧΥΣΩ ΤΗΝ ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΜΟΥ

- Θα ανεξαρτητοποιηθώ περισσότερο ανοίγοντας τραπεζικό λογαριασμό και πιστωτικές κάρτες στο όνομά μου, θα πάρω μαθήματα ή θα παρακολουθήσω μετεκπαιδευτικά προγράμματα, θα κάνω αντίγραφα όλων των σημαντικών εγγράφων που πιθανόν να χρειαστώ, και θα τα φυλάξω με τ \_\_\_\_\_.
- Άλλες μεθόδους ανεξαρτητοποίησής μου είναι \_\_\_\_\_.

### ΣΧΕΔΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗ ΔΙΑΦΗΓΗ

- Θα τηλεφωνήσω στον οργανισμό προστασίας της γυναίκας ώστε να με βοηθήσουν να πραγματοποιήσω το σχέδιό μου. Το τηλέφωνο τους είναι \_\_\_\_\_.
- Θα επικοινωνήσω με την κοινωνική λειτουργό του οργανισμού ώστε να ενημερωθώ σχετικά με τα νομικά μου δικαιώματα και τις πιθανές επιλογές μου.
- Θα συμμετάσχω σε τοπική ομάδα στήριξης/όποτε είναι ασφαλές. Η διεύθυνσή τους είναι \_\_\_\_\_.
- Θα έχω πάντοτε μαζί μου σημαντικά νούμερα και τηλεφωνική κάρτα.
- Γνωρίζοντας ότι ο άνδρας μου θα αντιληφθεί πού τηλεφωνώ ελέγχοντας το λογαριασμό του τηλεφώνου, θα κοιτάξω να χρησιμοποιώ το τηλέφωνο ή και τις πιστωτικές τηλεφωνικές κάρτες άλλων προσώπων.

### ΜΕΤΑ ΤΗ ΔΙΑΦΗΓΗ

- Θα αλλάξω κλειδαριές σε πόρτες και παράθυρα.
- Θα εγκαταστήσω συναγερμό, επιπρόσθετες κλειδαριές, κλειδαριές ασφαλείας και κάγκελα.
- Θα προμηθευτώ σκηνένια σκάλα για διαφυγή από το παράθυρο του δευτέρου ορόφου.
- Θα εγκαταστήσω συναγερμό και πυροσβεστήρα σε κάθε όροφο του σπιτιού μου.
- Θα δώσω στα παιδιά μου τηλεφωνικές κάρτες ή θα τους υποδείξω πώς να μου τηλεφωνήσουν με αντίστροφη χρέωση αν αντιληφθούν κάτι ύποπτο.
- Θα ενημερώσω όλα τα πρόσωπα που φροντίζουν τα παιδιά μου, ποιός/ποιά συγκεκριμένα θα τα παραλαμβάνει από αυτούς, και θα βεβαιωθώ ότι μπορούν να τον/την αναγνωρίσουν εμφανισιακά.
- Θα μοιράσω σε όλους όσους φροντίζουν τα παιδιά μου αντίγραφα Διαταγών κηδεμονίας και Προστασίας, καθώς και τηλέφωνα για ώρα ανάγκης.
- Αν αρχίσω να σκέπτομαι να επιστρέψω στον άνδρα μου, θα τηλεφωνήσω στ \_\_\_\_\_ ή θα επισκεφθώ τ \_\_\_\_\_ πριν το πάρω απόφαση.

### ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟ ΧΩΡΟ

- Θα ενημερώσω τον προϊστάμενο, τον φύλακα ασφαλείας ή το Πρόγραμμα Βοήθειας (ή Αρωγής) Εργαζομένων σχετικά με την κατάσταση μου. Το τηλέφωνό τους είναι \_\_\_\_\_.
- Θα ζητήσω από τ \_\_\_\_\_ να ελέγχει ποιός μου τηλεφωνεί στη δουλειά.
- Αν υπάρξει πρόβλημα κατά τη διάρκεια της μετάβασής μου από/προς την δουλειά θα \_\_\_\_\_.
- Θα αλλάξω στέκια και συνήθειες: αποφεύγοντας καταστήματα, τράπεζες και ιατρικά ραντεβού όπου είναι πιθανόν να με βρεί ο άνδρας μου.
- Θα πώ στ \_\_\_\_\_ ότι είμαι σε διάσταση με τον άνδρα μου και θα τους ζητήσω να καλέσουν την Αστυνομία αν νομίσουν ότι υπάρχει κίνδυνος για τα παιδιά μου και για εμένα.

### ΘΑ ΦΡΟΝΤΙΣΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ

Με τακτικές ιατρικές επισκέψεις, με επικοινωνία με προσφιλή κι έμπιστα άτομα όταν εσθάνομαι ηθικά ή πνευματικά αδύναμη, αν κάνω χρήση οινόπνευματων ή ναρκωτικών, με παρακολούθηση του πώς, πόσο και πότε πίνω, συνειδητοποιώντας το πρόβλημά μου και ζητώντας βοήθεια, με το να υπενθυμίζω στον εαυτό μου την αξία μου, με το να υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι το φταίξιμο δέν είναι δικό μου.

SOURCE: Domestic Violence: Finding Safety and Support  
by Theresa Zubretsky, NYS Office for the Prevention of Domestic Violence  
Translation by Eleni Lappa. Representation by Panagiotis Ampelas

**ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΗ ΣΟΥ, ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ ΥΠΑΙΤΙΑ.  
ΕΧΕΙΣ ΠΑΝΤΑ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ**

Για δωρεάν κι' εμπιστευτική βοήθεια και συσταση σε τοπικά γραφεία πρόληψης κακοποίησης της γυναίκας, τηλεφώνηστε:

• **ΕΘΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ: 1-800-799-SAFE (7233)**

(National Domestic Violence Hotline: 24 ώρες το εικοσιτεταρτο / 7 ημέρες την εβδομάδα)  
<https://www.thehotline.org/get-help/domestic-violence-local-resources/>

• **ΕΘΝΙΚΗ ΦΙΛΟΠΤΟΧΟΥ: 1-212-977-7782**  
socialwork@philoptochos.org