Kabanata 18

Sa kabanatang ito:

Ang Kuwento ni Laura at Luis 314
Bakit Nananakit ng Babae ang Lalaki? 316
Mga Uri ng Karahasan 317
Mga Babala na Palatandaan 318
Ang Siklo ng Karahasan 319
Mapaminsalang Epekto ng Karahasan 320
Bakit Nakikisama pa rin ang mga Babae sa Nandadahas sa Kanila 321
Ano'ng Gagawin 322
Gumawa ng planong pangkaligtasan 322
Kung aalis ka 323
Pagkilos para sa Pagbabago 323
Pag-usapan 323
Bumuo ng mga serbisyong tutulong sa mga babaeng umaalis 324
Gumamit ng tulak panlipunan o social pressure 324
Para sa Health Worker 325

Karahasan Laban sa Kababaihan

Araw-araw, sinasampal, sinisipa, binubugbog, hinihiya, tinatakot, sekswal na inaabuso at pinapaslang ang mga babae ng mga partner nila. Pero madalas, hindi nababalitaan ang mga karahasang ito dahil maaaring nahihiya, walang masulingan at natatakot magsalita ang mga babaeng inaabuso. Maraming mga doktor, nurse at health worker ang hindi kumikilala sa karahasan bilang isang seryosong problemang pangkalusugan.

Ang kabanatang ito ay tungkol sa iba't ibang klase ng karahasan na nagaganap sa mga bata at may edad na babae. Makakatulong itong maintindihan kung bakit may karahasan, ano ang magagawa tungkol dito, at paano kikilos para sa pagbabago sa komunidad.

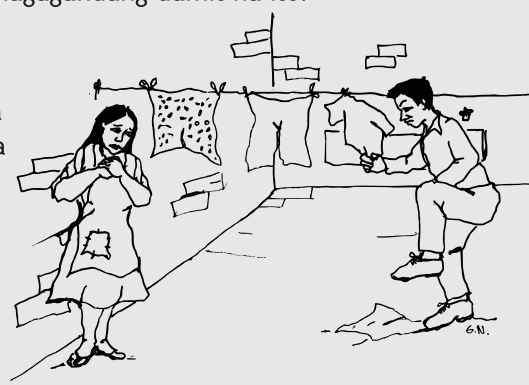
Walang tamang katuwiran para bugbugin o abusuhin ang sinuman, sa anumang paraan.

Kahit na karahasan sa pagitan ng babae at lalaki ang paksa ng kabanatang ito, maaaring mangyari ang karahasan sa anumang malapit na relasyon: halimbawa, sa pagitan ng biyenang babae at manugang na babae, sa pagitan ng magulang at anak, sa pagitan ng mas matanda at mas batang anak, sa pagitan ng mga miyembro ng pamilya at isang matandang tao na nakatira sa bahay, at sa pagitan ng magkapartner na pareho ang kasarian.

Ang Kuwento ni Laura at Luis

Mas matanda si Luis ng 12 taon kay Laura, at isa nang matagumpay na negosyante nang magkita sila. Nagbebenta siya ng mga produkto sa tindahan kung saan nagtatrabaho rin si Laura para makatulong sa pang-upa ng pamilya. Kalugod-lugod si Luis noon—ipinapahayag ang klase ng buhay na puwedeng pagsaluhan nila. Bibilhin niya raw para kay Laura ang anumang naisin nito, at magiging "reyna" ng buhay niya. Madalas ibinibili niya si Laura ng bagong damit na gusto niyang makitang suot nito, at sinasabing lalo siyang gaganda kung papalitan ang dating pananamit. Sa kalaunan, araw-araw nang dumadalaw si Luis, hanggang sa hilingin niyang tumigil na sa trabaho si Laura at magpakasal sa kanya.

Tapos ng kasal, umasa si Laura na tutuparin ni Luis ang mga pangako nito. Sa halip, nagsimula ang mga pagbago. Ayaw niyang palabasin si Laura, dahil "ang pangit" daw nito. Kinuha pa nga niya ang lahat ng magagandang damit na binili at sinunog. Sabi niya, "Hindi bagay sa tanga't pangit na babaeng iyan ang magagandang damit na ito."



Isang araw, umuwi nang tanghali si Luis, pinagtatapon ang mga nakasampay na damit, at pinagbintangan si Laura na nakikipagtalik sa kaibigan niya. Nang magpaliwanang si Laura na kabibisita lang niya sa kanyang nanay, tinawag siyang "sinungaling na puta" at sinuntok. Binawalan si Laura na bumisita sa sariling pamilya—aayawan din naman daw siya ng mga iyon. Pag-uwi kinagabihan, may dala si Luis na regalo at inalo-alo si Laura—mahal na mahal daw siya at aalagaan nang husto.

Nang mabuntis si Laura, akala niya'y bubuti na ang pagtrato ni Luis. Sa halip, mas nakakita yata ng palusot si Luis na saktan siya. Kapag nagagalit, nasusuntok at nasisipa siya sa tiyan. Takot na takot si Laura na baka malaglag ang dinadala, pero wala siyang mapuntahan. Naniwala na siya sa sinasabi ni Luis na aayawan siya ng sariling pamilya. Wala rin siyang pera. Minsan ilang linggong hindi pumuputok si Luis, at kukumbinsihin ni Laura ang sarili na OK na: "Mahal naman niya talaga ako. Kung matutuhan ko lang sana na mapigilan ang pagputok niya." Pinag-ibayo niya ang pagsisikap, pero walang nakakapigil.

Sa takbo ng mga taon, naglalasing si Luis, sinasalya siya sa dingding, at pinupuwersang makipagtalik kahit bugbog ang katawan niya. Isang gabi, nagising si Laura na tinututukan ni Luis ng kutsilyo sa leeg. Kinabukasan, sinabihan siya ni Luis na guni-guni lang iyon, na naloloka na siya. Binabantaan din siya ni Luis na kapag may lumabas na "mga kasinungalingan," papatayin siya. Walang sinasabihan si Laura, at halos hindi siya lumalabas. Ayaw niyang may makakita sa mga pasa at makaalam sa mga ginagawa sa kanya. Madalas niyang pag-isipan ang pag-alis, pero hindi niya alam kung saan pupunta.

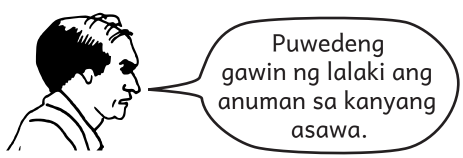
Matapos ang 12 taon, bukod sa takot si Laura sa puwedeng gawin sa kanya, takot din siya na kung wala si Luis, wala siyang tirahan, walang pera, walang ama ang mga anak niya. Nagkalat ng mga masamang kuwento si Luis sa dati niyang pinagtatrabahuhan. Alam din niyang dahil may mga anak siya, walang tatanggap sa kanya na katulong sa bahay. Damang-dama ni Laura na nag-iisa siya.

Patay na ang ama ni Laura at nasa kapatid niyang lalaki ang ina. Walang lugar para sa kanya at mga anak. Napaka-relihiyosa ng kapatid niyang babae—tungkulin daw niyang manatili sa asawa, kahit pa mapatay siya. "Ganyan talaga ang buhay." Puro trabaho sa bahay si Laura kaya lagi siyang abala. At dahil nagagalit si Luis kung lalabas siya o may bisita, umiwas na siya sa mga kaibigan. Tiyak niyang matagal nang suko sa kanya ang mga iyon. At saka sa tingin ng karamihan, okey lang na 'parusahan' ng mga lalaki ang asawa nila.

Humantong lahat sa isang gabi, 11 taon na ang panganay na babae ni Laura. Umiiyak itong nagsumbong kay Laura na ginalaw siya ni Luis sa ari. Natulala si Laura. Akala niya, hindi madadamay ang mga anak sa asal ni Luis. Alam niyang walang mangyayari kung makikipagtuos siya kay Luis, pero HINDI siya papayag na maulit ito.

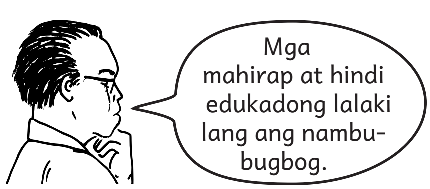
Nang makunan si Laura sa huling pagbubuntis, nagtanong ang health worker tungkol sa mga pasa. Nagdahilan si Laura. Tumango lang ito, nagbigay ng card na may address sa kabilang bayan, at sinabi kay Laura, "Kung kailangan mong umalis, puwedeng doon kayo pumunta ng mga anak mo. Tiyakin mo lang na handa ka na." Handa na ngayon si Laura.

Bakit sinasaktan ni Luis si Laura? Eto ang ilang maling ideya:



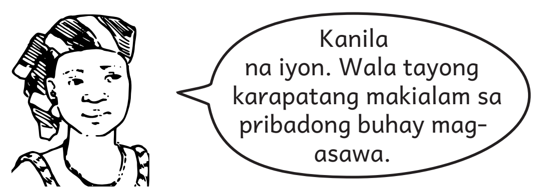
Ang totoo: Walang lalaking may karapatang bugbugin ang asawa. Walang kilos ang babae na matatanggap na katuwiran para mabugbog siya. Kahit sa tingin ng lalaki—o ng babae—ay tama lang ito.

Ang totoo: Hindi tanda ng pagmamahal ang pambubugbog. Respeto at pagkalinga ang pagmamahal.

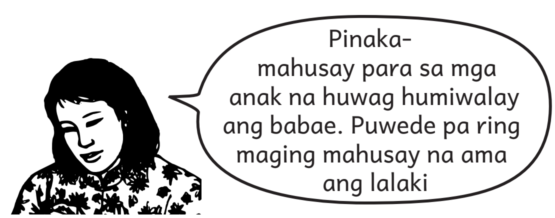


Ang totoo: Hindi lang problema ng kahirapan at kawalan ng kaalaman ang karahasan. Puwedeng mangyari ito kahit saang tahanan: mayaman o mahirap, edukado o mas kaunti ang edukasyon, sa lungsod o sa nayon.

Ang totoo: Hindi sanhi ng karahasan ang inuming nakalalasing, pero madalas ay nagpapalala ito. Pangkaraniwan din ang karahasan sa mga lugar na hindi uso ang paglalasing.



Ang totoo: Hindi lang usaping pampamilya ang karahasan. Maraming babae ang nasasaktan o napapatay. Problema ito ng lipunan at komunidad.

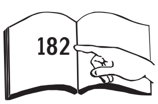


Ang totoo: Hindi palaging mas mabuti sa pamilya na makisama ang babae sa marahas na lalaki. Natututo ang mga anak ng napakasama at maling paraan ng pag-aksyon sa nadadama, at ng pagtrato sa kababaihan. Hindi mabuti para sa mga anak ang ama kung ginugulpi ang nanay nila—o sila mismo.

Bakit Nananakit ng Babae ang Lalaki?

➸ **Maaaring maipaliwanag ng mga dahilang ito kung bakit inaabuso ng lalaki ang asawa niya, pero hindi ito nagbibigay sa kanya ng karapatan na gawin iyon.**

➸ **Madalas mangyari ang mga marahas o mapang-abusong relasyon kung mas malakas ang kapangyarihan ng isang tao sa iba.**

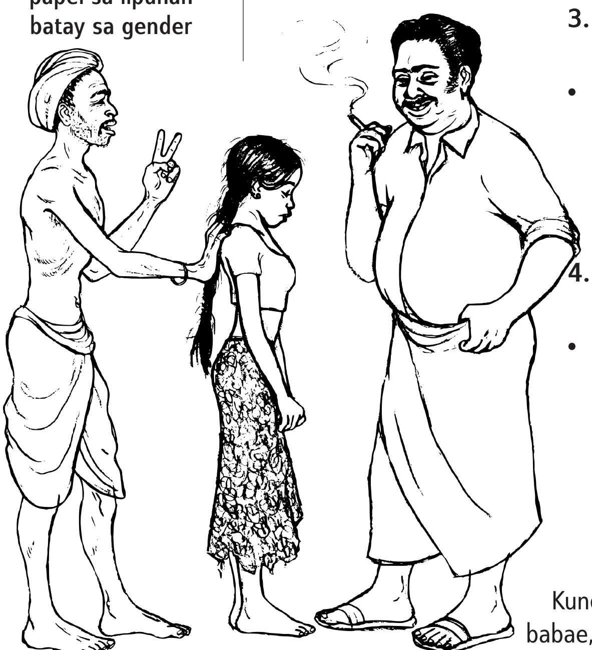


kasarian (sex) at papel sa lipunan batay sa gender

Baka magsabi ng maraming dahilan ang lalaki sa pananakit niya—lasing siya, nawalan ng kontrol, o na 'dapat lang' ang nangyari. Pero **pinipili** ng lalaki ang karahasan dahil paraan ito para makuha niya ang gusto, o ang inaakala niyang karapat-dapat sa kanya bilang lalaki.

Kapag hindi madama ng lalaki na hawak niya ang kanyang buhay, maaaring gumamit siya ng karahasan para subukang kontrolin ang buhay ng iba. Natural lang na naising makontrol ang sariling buhay sa normal na paraan, pero mali na subukang kontrolin ang buhay ng iba, laluna sa pamamagitan ng karahasan. Narito ang ilang dahilan kung bakit nananakit ng babae ang ilang mga lalaki:

1. **Mabisa ang karahasan.**
   - Natatapos agad ng lalaki ang pagtatalo na hindi kailangang pag-usapan ang totoong problema o maghanap ng totoong solusyon.
   - Puwedeng nakakapasigla sa lalaki ang away, mataas ang enerhiya niya pagkatapos, at gusto niyang maulit ang pakiramdam na ito.
   - Kung mandadahas ang lalaki, 'nananalo' siya at natutupad ang gusto. Malamang magpaubaya na lang sa susunod ang babae para hindi masaktan, at lumalakas lalo ang poder ng lalaki.
2. **Mali ang pananaw ng lalaki sa 'pagiging lalaki.'**
   - Kung naniniwala siya na para maging lalaki, dapat makontrol ang kilos ng babae, maiisip niyang okey lang na saktan ito.
   - May ilang naniniwala na 'karapatan' nila ng ilang mga bagay—'mabuting' asawa, mga anak na lalaki, paggawa ng lahat ng desisyon sa pamilya—dahil lang sa sila ang lalaki.
3. **Sa tingin ng lalaki, kanya ang babae, o kailangan niya ito.**
   - Kung 'malakas' ang babae, maaaring mangamba ang lalaki na mawala sa kanya ito, o na hindi na siya kailanganin. Gagawa siya ng paraan para umasa na lang sa kanya ang babae.
4. **Wala na siyang ibang alam na asal o paraan ng pagkilos.**
   - Kung nakita ng lalaki ang kanyang tatay o ibang tao sa kanyang buhay na gumagamit ng dahas kapag mahirap o may tensyon ang buhay, maaaring wala na siyang natutuhang ibang paraan ng pag-asal.

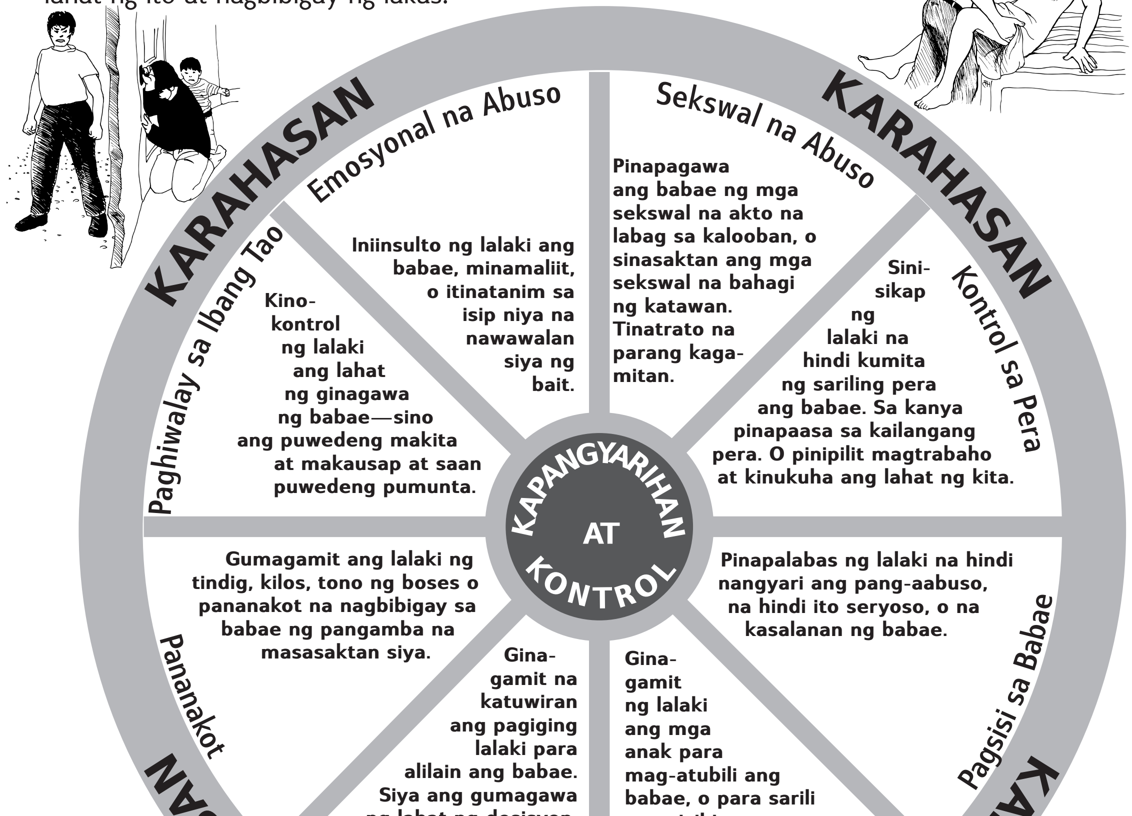


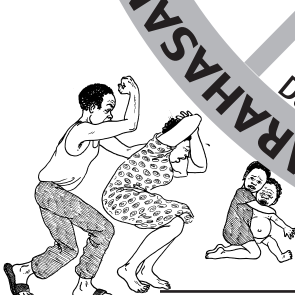
Kung sa isip ng mga lalaki ay ari-arian nila ang mga babae, mas malamang isipin din nila na karapatan nilang tratuhin ang mga ito sa anumang paraang gusto nila.

Mga Uri ng Karahasan

Maraming paraan ang sinusubukan ng kalalakihan para magka-poder laban sa kababaihan. Isa lang ang pambubugbog sa mga ito. Pero lahat ay nakakasakit sa babae.

Isipin mo na gulong ang bilog na ito. Kapangyarihan at kontrol ang nasa sentro dahil ito ang dahilan sa lahat ng mga aksyon. Bawat seksyon ng gulong ay isang asal na ginagamit ng marahas na lalaki para kontrolin ang babae. Karahasan ang nasa gilid—ang nagbibigkis sa lahat ng ito at nagbibigay ng lakas.





Ang isang anyo ng abuso ay madalas tumutungo sa iba pa

Sa maraming kaso, nauuwi sa abusong pisikal ang abuso sa salita. Hindi halata sa una. Pero unti-unti, baka 'aksidenteng' matulak o mabunggo ang babae, o upuan ang karaniwang puwesto niya kaya mapapalipat siya. Kung mabisa para sa lalaki ang asal na ito, puwedeng lumala at maging ganap na marahas. Hindi lahat ng babaeng naaabuso ng ibang anyo ay nabubugbog. Pero lahat ng nabubugbog ay nakatikim na ng iba pang anyo ng abuso.

Mga Babala na Palatandaan

➸ **Bale-wala kung gaano mo kamahal ang isang tao. Hindi siya mababago ng pagmamahal. Siya lang ang puwedeng magpasya na baguhin ang sarili.**

Kapag naging marahas ang relasyong mapang-abuso, lalong mas mahirap umalis. Habang mas matagal na nakikisama ang babae, mas lumalakas ang kontrol ng lalaki sa kanya, at mas lumiliit ang tiwala niya sa sarili. May mga lalaking mas malamang maging marahas kaysa sa iba. May ilang palatandaan na maaaring magbabala na magiging marahas ang lalaki. Kung nakikita mo ang mga ito, at may paraan ka para kumalas sa relasyon, mag-isip nang maige.

Tanungin mo ang sarili mo nito:

- Nagseselos ba siya kapag nakipagkita ka sa ibang tao, o inaakusahan kang sinungaling? Kung mapansin mong binabago mo ang kilos mo para lang hindi siya magselos, nakokontrol ka na niya.
- Sinusubukan ba niyang ilayo ka sa mga kaibigan at pamilya, o sa paggawa ng mga bagay nang nagsasarili? Hindi mahalaga kung ano man ang idahilan niya. Hinihiwalay ka sa makakasuporta sa iyo. Mas madali kang maaabuso kung wala kang ibang mapupuntahan.

- Iniinsulto ka ba o ginagawang katawatawa sa harap ng ibang tao? Baka magsimula kang maniwala sa sinasabi niya. Dahil dito, baka maisip mo na tama lang ang masamang pagtrato sa iyo.
- Ano ang ginagawa niya kapag nagagalit? Nagbabasag o nagtatapon ba siya ng mga gamit? Napagbuhatan ka na ba niya ng kamay, o tinakot na sasaktan? May ibang babae na ba siyang nasaktan? Pinapakita ng lahat ng ito na may problema siyang kontrolin ang sarili.
- Naiinsulto ba siya ng mga taong may awtoridad, tulad ng kanyang guro, boss o tatay? Maaaring sa pakiramdam niya'y wala siyang kapangyarihan. Dahil dito, baka subukan niyang mangibabaw sa ibang tao sa ibang larangan ng buhay niya, sa paggamit ng dahas.
- Pinapalabas ba niyang alkohol, droga o *tensyon* ang dahilan ng mga ginagawa niya? Kung iba ang sinisisi niya, maaari magpaasa siya na magbabago ang lahat kung magkaroon siya ng bagong trabaho, makalipat sa ibang bayan, o makatigil sa paggamit ng droga o alkohol.
- Ikaw ba o ibang tao ang sinisisi niya sa kanyang mga ginagawa, o tinatanggi na may mali siyang ginagawa? Mas malamang hindi siya magbago kung sa tingin niya ay ikaw ang may kasalanan.

May mga babaeng mas malamang maabuso

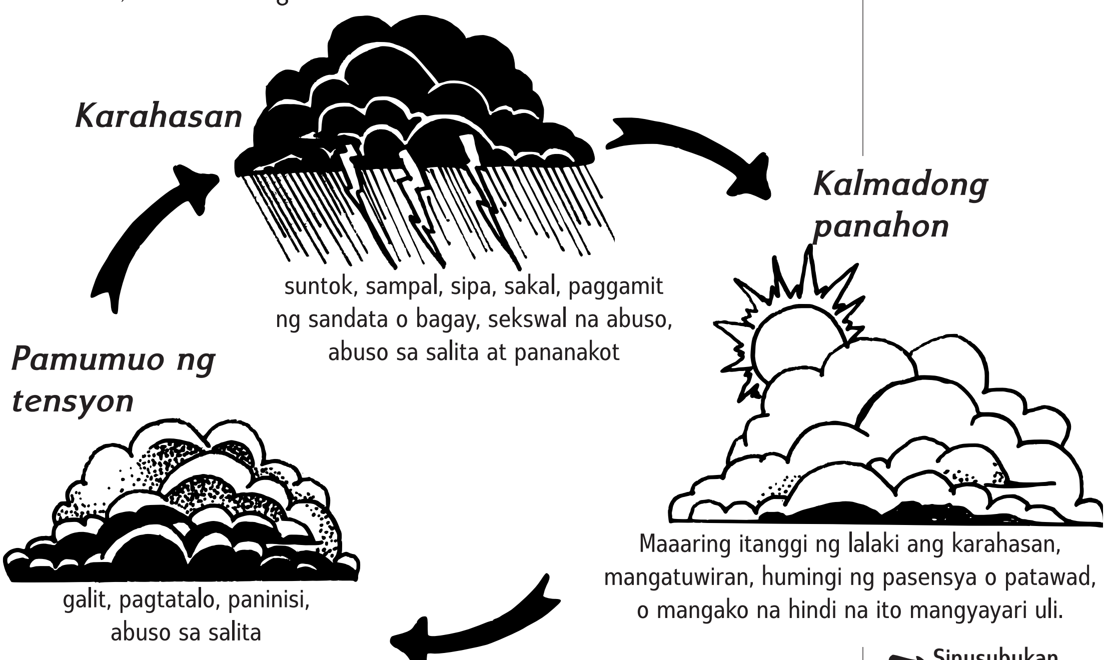
Sa maraming magpartner, nagsisimulang maging marahas ang lalaki sa pagbubuntis ng babae. Baka sa tingin niya ay nawawalan siya ng kontrol dahil wala siyang magawa sa mga pagbabago sa katawan ng babae. Baka magalit siya dahil sa mas malaking atensyon na binibigay sa sanggol, o dahil ayaw makipagtalik sa kanya ng babae. At saka maraming magpartner ang may dagdag na pag-aalala tungkol sa pera kapag may bagong sanggol na padating.

Mas malamang din na maabuso ang mga babaeng may kapansanan:

- Maaaring galit ang ibang lalaki dahil hindi sila nakakuha ng 'buong' babae.
- Maaaring isipin ng lalaki na mas madaling kontrolin ang babaeng may kapansanan dahil mas hindi nito kayang ipagtanggol ang sarili.

Ang Siklo ng Karahasan

Kadalasan, mukhang nagsasariling pangyayari ang unang marahas na atake. Pero sa maraming kaso, pagkatapos mangyari ang unang karahasan, nabubuo ang sumusunod na siklo:



Sinusubukan ng ibang babae na pumutok agad ang karahasan para matapos na ito, at makapunta na nang mas mabilis sa kalmadong panahon.

Habang nagpapatuloy ang karahasan, paikli nang paikli ang kalmadong panahon para sa maraming magpartner. Habang nawawasak ang lakas ng loob ng babae, humihigpit ang kontrol ng lalaki sa kanya, hanggang sa malubos ito at hindi na niya kailangan pang mangako na magbabago.

Mapaminsalang Epekto ng Karahasan

413
kalusugan ng pag-iisip

INP, 261
AIDS, 283
kawalan ng sekswal na pagnanasa, 188

Hindi lang kababaihan ang pinipinsala ng karahasan. Apektado rin nito ang mga anak at ang buong komunidad.

Kababaihan

Ang karahasan ay nakakapagdulot sa mga babae ng:

- kakulangan ng sigla o pagpapahalaga sa sarili.
- problema sa kalusugan ng pag-iisip, tulad ng *pagkabalisa*, at problema sa pagkain at pagtulog. Para umangkop sa karahasan, baka simulan ng babae ang mga mapaminsala o walang-ingat na asal—tulad ng pagdodroga, paglalasing o pakikipagtalik sa marami.
- matinding sakit at pinsala: baling buto, paso, black-eye, sugat at pasa, pananakit ng ulo, tiyan o kalamannan na maaring magtuloy-tuloy ng ilang taon pagkatapos ng pang-aabuso.
- problema sa sekswal na kalusugan. Maraming babae ang nakukunan dahil binubugbog habang buntis. Maaari rin silang dumanas ng di gustong pagbubuntis, mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik* (INP) o *HIV/AIDS* dulot ng sekswal na abuso. Madalas tumutungo ang sekswal na abuso sa takot na makipagtalik, masakit na pakikipagtalik, at kawalan ng sekswal na pagnanasa.
- kamatayan.

Mga Bata

Kapag nakikita ng mga bata na inaabuso ang nanay nila, madalas nakakapagdulot ito ng:

Kapag inaabuso sa bahay ang babae, natatanim sa isip ng mga bata na ganito dapat tratuhin ang kababaihan.

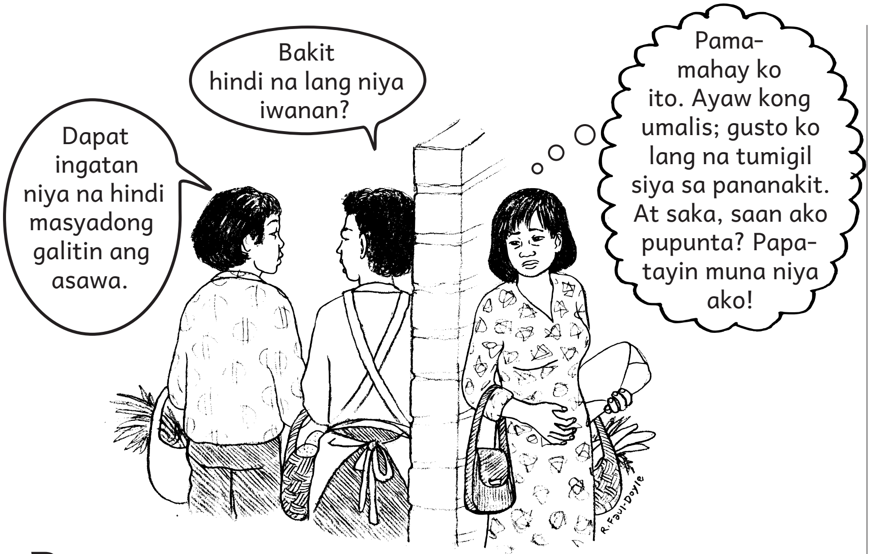
- galit o agresibong asal—na kumokopya sa karahasan. O maaaring sobrang tahimik sila at nasa tabi lang palagi para hindi mapansin.
- masamang panaginip at iba pang mga takot. Madalas hindi kumakain nang mabuti, at mas mabagal ang paglaki at pagkatuto ng mga bata sa pamilyang may karahasan, kumpara sa ibang mga bata. Mas marami rin silang sakit, tulad ng sakit sa tiyan, sakit sa ulo, at hika.
- pinsala at kamatayan kung sa kanila mabaling ang karahasan.

Komunidad

Sa komunidad, puwedeng magdulot ang karahasan ng:

- siklo ng karahasan na magtutuloy sa susunod na mga henerasyon.
- pagpapatuloy ng maling pananaw na likas na mas magaling ang kalalakihan kaysa kabababihan.
- paghina ng kalidad ng buhay ng lahat, dahil nababawasan ang paglahok ng kababaihan sa buhay ng komunidad kapag pinapatahimik o pinapatay ng karahasan.

Bakit Nakikisama pa rin ang mga Babae sa Nandadahas sa Kanila



"Bakit hindi siya umalis?" Ito madalas ang unang tanong ng karamihan kapag nakarinig na may babaeng inaabuso. Maraming dahilan kung bakit nananatili sa isang abusadong relasyon. Kasama na rito ang:

- **pangamba at pananakot.** Maaaring nanakot ang lalaki na, "Papatayin kita, ang mga bata, ang nanay mo… kung magtatangka kang umalis." Baka iniisip ng babae na sa pananatili, ginagawa niya ang pinakamahusay na hakbang para protektahan ang sarili at iba.
- **walang pera, at walang ibang mapuntahan.** Lalong totoo ito kung nakontrol ng lalaki ang lahat ng pera at hindi siya napapayagang makipagkita sa pamilya at kaibigan.
- **walang proteksyon.** Maaaring walang makakapigil sa lalaki na sundan siya at patayin.
- **hiya.** Maaaring sa tingin niya ay kasalanan niya ang karahasan, o na 'tama lang' na saktan siya.
- **paniniwala ng relihiyon o kultura.** Maaaring sa tingin niya ay tungkulin niyang panatilihing buo ang pagsasama, anuman ang mangyari sa kanya.
- **pag-asa sa pagbabago.** Maaaring sa pakiramdam niya, mahal pa niya ang lalaki at gusto niyang magpatuloy ang relasyon. Baka sa tingin niya, may paraan pa para mapahinto ang karahasan.
- **nakokonsensiya na iwanang walang ama ang mga anak.**

Pero baka mas mabuting itanong ito: "Bakit hindi lumayas ang **lalaki**?" Kung tatanungin natin kung bakit ayaw umalis ng **babae**, lumalabas na sa tingin natin, ito'y personal **niyang** problema na dapat niyang lutasin. Maling isipin na problema lang niya ang karahasan.

- Kailangang maging responsable ang buong komunidad sa kalusugan at kagalingan ng bawat tao sa komunidad.
- **Lalaki** ang gumagawa ng krimen. Siya ang lumalabag sa karapatan ng babae na mabuhay nang ligtas, o pumapatay sa babae. Dapat banggain at pahintuin ang kanyang mga ginagawa.

"Bakit hindi siya umaalis?" Kung ito ang itatanong, lumalabas na sa tingin natin, ang karahasan ay personal na problemang dapat lutasin ng babae. Kailangan maging responsable ang buong komunidad para sa kalusugan at kagalingan ng bawat tao sa komunidad.

Ano'ng Gagawin

➡ **Pag-isipan ang mga bagay na ito kahit na sa palagay mo, hindi na mauulit ang karahasan.**

Maghanap ng taong mapagkakatiwalaan mo na makakatulong ayusin at timbangin ang mga nadadama mo at pag-isipan ang mga puwedeng gawin.

Mayroon ka bang kasanayang magagamit para kumita ng ekstra?

GUMAWA NG PLANONG PANGKALIGTASAN

Walang kontrol ang babae sa karahasan ng kanyang partner, pero makakapili siya kung paano tutugon. Puwede ring magplano siya kung paano magiging ligtas ang sarili at mga anak hanggang sa huminto ang karahasan.

Kaligtasan bago maulit ang karahasan

- Magsabi sa kapitbahay. Makiusap na puntahan ka o humingi ng tulong kung marinig na nasa alanganin ka. Baka may kapitbahay, lalaking kamag-anak o grupo ng babae o lalaki na makakapunta bago ka masaktan nang malubha.
- Mag-isip ng ispesyal na kataga o senyales na magsasabi sa iyong anak o ibang kapamilya na humingi ng tulong.
- Turuan ang mga anak mo ng pagpunta sa isang ligtas na lugar.

Kaligtasan habang may karahasan

- Kung natatantya mong magiging marahas siya, sikaping mangyari ito sa lugar na walang sandata o bagay na makakasakit sa iyo, at kung saan puwede kang makatakas o makalayo.
- Gamitin ang pinakamahusay mong pagtaya ng sitwasyon. Gawin ang anumang kailangan para mapakalma siya at manatiling ligtas.
- Kung kailangang lumayo ka, pag-isipan kung paano ka tatakas. Saang lugar pinakaligtas pumunta?

Kaligtasan kung naghahanda nang umalis ang babae

- Mag-impok ng pera sa kahit papaanong paraan. Ilagay ang pera sa ligtas na lugar (malayo sa bahay) o magbukas ng sariling deposito sa bangko para mas kaya mong tumayo sa sarili.
- Kung kayang gawin nang ligtas, mag-isip kung paano bawasan ang pag-asa sa kanya, tulad ng pakikipagkaibigan, pagsali sa isang grupo, o pagsama ng mas madalas sa iyong pamilya.
- Alamin kung may 'shelter' o iba pang serbisyo para sa mga babaeng inabuso. Mga ispesyal na tirahan ito kung saan makakatuloy nang pansamantala ang mga inaabusong babae at anak nila. Sikaping malaman bago ka umalis kung may mapupuntahan ka.
- Makiusap sa piling kaibigan o kamag-anak kung makukupkop ka o mapapahiram ng pera. Tiyaking hindi sila magsasabi sa asawa mo.
- Kumuha ng kopya ng mahahalagang dokumento, tulad ng iyong ID o record sa *bakuna* ng iyong anak. Mag-iwan ng kopya sa bahay at magpatago ng kopya sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.
- Mag-iwan ng pera, kopya ng mga dokumento, at ekstrang damit sa isang taong pinagkakatiwalaan mo para mabilis kang makakaalis.
- Kung magagawa nang ligtas, mag-ensayo ng plano sa pagtakas kasama ang mga anak mo, at tingnan kung uubra ito. Tiyaking hindi magsasabi kahit kanino ang mga anak mo.

KUNG AALIS KA

Kung magpapasya kang aalis, kailangan maging handa ka sa ilang mga bagong problema na haharapin mo:

Kaligtasan. Pinakadelikadong panahon para sa babae ang pagkatapos niyang umalis. Nawalan ng kontrol ang lalaki at madalas gagawa ito ng anumang bagay para maibalik iyon. Posibleng totohanin niya ang banta na pumatay. Dapat tiyakin ng babaeng nasa ligtas na lugar siya na hindi alam ng lalaki, o protektado ang tinutuluyan niya. Hindi niya ito dapat ipaalam kahit kanino—baka mapuwersa ng lalaki na magtapat kung nasaan siya.

Pag-asa sa sarili para mabuhay. Kailangan mong humanap ng paraan para masuportahan ang iyong sarili at mga anak mo. Kung puwede kang makitira sa iyong kaibigan o kamag-anak, gamitin mo ang panahong iyan para makakuha ng dagdag na edukasyon o matuto ng bagong hanapbuhay. Para makatipid, baka puwede kang makibahagi ng tirahan sa isang babae na naabuso rin.

Pakiramdam o emosyon. Maraming gagawin para magpundar ng bagong buhay, at baka madama mo na sobrang laki nito. Baka matakot ka at malungkot dahil hindi ka sanay na mag-isa sa bagong lugar. Baka hahanap-hanapin mo ang iyong partner—anupaman ang nagawa niya sa iyo. Kapag sobrang hirap ang bagong buhay, baka malimutan mo kung gaano kasama ang iniwan mo. Bigyan mo ng panahon ang sarili na malungkot sa pagkawala ng iyong partner at dating buhay. Sikaping magpakatatag. Tingnan kung may makikita kang ibang babae na pareho mo ang sitwasyon. Puwede ninyong suportahan ang isa't isa.

pagsisimula ng isang grupong suporta

Pagkilos para sa Pagbabago

Para magkaroon ng pagbabago, dapat tigilan ang pag-iisip na 'ganyan talaga' o ' kasalanan ng babae' ang karahasan. Eto ang ilang mga ideya para makatulong na mahinto ang karahasan sa inyong komunidad.

➡ **Mag-ingat! Sa ibang komunidad, maaaring mapa-nganib ang pagkilos laban sa karahasan.**

PAG-USAPAN

Pag-uusap tungkol sa abuso ang unang hakbang para mabago ito. Subukang maghanap ng ibang mga babae na may parehong problema sa mga marahas at abusadong lalaki, at magpalitan ng ideya sa isa't isa. Maghanap ng mga lalaking naniniwala na mali ang karahasan. Gawing paksa ng usapan ang karahasan. Gawin itong bagay na mali sa paningin ng tao.

BUMUO NG MGA SERBISYONG TUTULONG SA MGA BABAENG UMAALIS

- Magtatag ng shelter o bahay na kupkupan sa pinaka-maagang kakayanin. Gawin itong tago at sekreto.
- Kumuha ng suporta mula sa iba—laluna sa mas malalaki at malalakas na organisasyon. Halimbawa, tingnan kung may alyansa ng mga organisasyong pangkalusugan na makakatulong. Puwede ring makipag-usap sa mga ginagalang na tao sa komunidad na may tiwala kayo. Kumbinsehin ang pinakamaraming lalaki na puwedeng makilahok at makiisa sa inyo.
- Tulungan ang kababaihan na matuto ng mga karapatan nila sa ilalim ng batas. Maaaring may mga ispesyal na batas tungkol sa pamilya at karahasan na magagamit nila.
- Humanap ng paraan para mabigyan ng bagong kasanayan ang kababaihan, para may paraan ang mga naabusong babae na suportahan ang sarili.

GUMAMIT NG TULAK PANLIPUNAN O SOCIAL PRESSURE

Ano'ng mga puwersa sa lugar ninyo ang tumutulak sa tao na huwag gawin ang bagay na mali sa tingin ng nakakarami? Sa ibang lugar, ito'y ang pulisya. Sa iba naman, maaaring militar, pamilya o relihiyon. Sa karamihan ng lugar, kumbinasyon ito ng mga nabanggit.

> Sa ilang komunidad sa Central America, boluntaryong nagpapatrolya ang mga lalaki para magbabala sa mga tao kung may aatake, at para maligtas sila mula sa krimen.
>
> Sa mga komunidad na ito, hindi hinahayaan ang karahasan laban sa kababaihan. Kung mahuli ang isang lalaki na binubugbog ang asawa, alam niyang paparusahan siya ng ibang lalaki.

Himukin ang mga lider ng komunidad at ibang lalaki na magsalita kontra sa karahasan, at ipakita ang pag-ayaw sa mga lalaking nambubugbog ng asawa. Subukang magamit ang lahat ng puwersa na gumagana sa lugar ninyo para mapigilan ang karahasan ng lalaki sa babae.

Sa ibang mga bansa, nag-organisa ang kababaihan para magkaroon ng batas na nagpaparusa sa mga lalaking nang-aabuso sa asawa nila. Pero hindi palaging mabisa ang mga ito. Sa ibang lugar, ang mga taong dapat magpatupad ng batas—laluna ang mga pulis, abugado at husgado—ay hindi maasahan na tutulong. Pero kung gumagana pareho ang sistemang legal at pulisya sa inyong lugar para protektahan ang kababaihan, sikaping matuto nang husto tungkol sa mga batas at karapatan ng kababaihan.

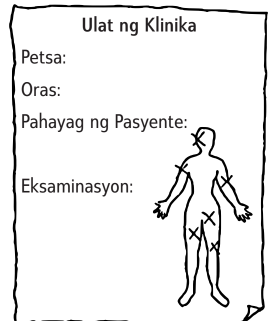
Hubugin ang mga anak sa pamumuhay na hindi marahas. Puwede kang magsimula ng pagbabago sa tahanan—tulungan ang mga anak na maghanap ng mapayapang paraan sa paglutas ng problema. Turuan ang mga batang lalaki na irespeto ang sarili at irespeto ang mga babae.

Para sa Health Worker

Puwedeng mas aktibo ang papel ng mga health worker sa pagpahinto ng karahasan. Hindi sapat na gamutin lang ang sugat ng mga babae.

Kapag nag-eeksamin ng babae, maghanap ng mga pala-tandaan ng abuso. Madalas sinasaktan ng mga lalaki ang asawa nila sa lugar na tago ang marka. Maaaring magsuot ang babae ng damit na magtatakip sa pagkakabugbog. Bilang health worker, isa ka sa iilang tao na makakakita sa pribadong bahagi ng katawan.

Kung may makita kang hindi karaniwang marka, pasa o peklat, tanungin siya kung paano ito nangyari. O kung may pumunta sa iyong babae na may sumasakit, dumudugo, may baling buto o iba pang pinsala, tanungin kung nabugbog siya. Tandaan na maraming binugbog na babae ang nagsasabi na naaksidente lang sila. Tiyakin sa kanya na wala kang gagawin na ayaw niya.



Isulat lahat. Kung may makita kang babae na naabuso, idrawing ang harap at likod ng katawan at markahan ang mga lugar kung saan siya may pinsala. Isulat ang pangalan ng tao na umabuso sa kanya. Sikaping malaman kung ilang beses na ito nangyari. Tanungin kung may ibang kapamilya, tulad ng kapatid na babae o mga anak, na naabuso rin. Kung nasa panganib siya, tulungan siyang magpasya kung ano ang gagawin. Gusto man niya o ayaw na umalis, matutulungan mo siyang gumawa ng planong pangkaligtasan. Kung gusto niyang pumunta sa pulis, samahan mo siya. Makakatulong ka na seryosohin ng mga pulis ang kuwento niya. Dagdag pa, puwede mo siyang ipakilala sa ibang mga babaeng naabuso rin. Sama-sama, maaari silang makahanap ng solusyon.

Para sa dagdag na impormasyon sa paglunas sa pinsala ng babae, tingnan ang *Where There Is No Doctor* o iba pang pangkalahatang librong medikal.

Ano'ng mga pantulong sa mga naabusong babae? Maghanap ng:

- legal na tulong.
- shelter o bahay kanlungan.
- proyekto para kumita ang mga babae.
- serbisyo para sa kalusugan ng pag-iisip.
- programa na nagtuturo sa pagbasa at pagsulat ng nakatatanda, o iba pang serbisyong pang-edukasyon.

Tulungan ang lalaki. Sa ibang komunidad, nagbuo ng mga grupo ang kalalakihan para tulungan ang ibang lalaki na ihinto ang karahasan. Sa talakayan at pag-arte (role playing), tinutulungan ang mga lalaki na matuto ng bagong paraan ng paglabas ng damdamin at pagkontrol ng ginagawa. Makipag-usap sa mga lider ng komunidad at relihiyon na tumulong sa pag-umpisa ng grupong gaya nito, at kumbinsihin ang lahat ng mga lalaki na responsable sila sa pagpahinto ng karahasan laban sa kababaihan.

Tulungan ang komunidad na makita ang mapaminsalang epekto ng karahasan.