

## Kaligtasan at Kabutihan sa mga Relasyon na may Alitan Paano Malalaman kung May Domestic Violence (Karahasan sa Tahanan)

Kadalasan, kapag iniisip natin ang domestic violence, iniisip natin ang pisikal na abuso. Ito'y dahil din sa kung ano ang maaaring nakita natin sa media at dahil iniisip natin ang pananakit kapag naririnig natin ang salitang violence o karahasan.

Sa katotohanan, maraming iba't-ibang uri ng domestic violence at abuso. Ang pisikal na karahasan ay isang uri lamang ng domestic violence. Marami pang ibang mga klase ng abuso na maaaring kasing samâ, at paminsan-minsan ay mas masamâ pa kaysa sa pisikal na karahasan; mas madali rin silang naitatago.

Mapapansin ng karamihan ng mga tao na ang pananakit ay isang klase ng domestic violence dahil ang mga pasa, hiwa, sunog, at nabaleng buto ay mas madaling nakikita ng mga propesyonal, mga kaibigan, at mga pamilya. Ang pasalita, sikolohikal, social, pinansyal, sekswal, emosyonal, at legal na abuso ay maaaring mas mahirap mapansin ng biktima at ng mga tao sa kanyang paligid.

*Nang sinabi sa akin ng aking counsellor noong ilang mga nakalipas na taon na ako'y nasa isang relasyon na may domestic violence, hindang-hindi ako makapaniwala. Hindi ako sinaktan ng aking kapareha ni kailanman, walang mga pasa, at walang mga halatang palatandaan ng pananakit. Ako'y edukado, isang propesyonal, at nagtrabaho noon bilang isang guro, at akala ko na kung ako'y nasa isang relasyon na may domestic violence, napansin ko sana ito. Kumuha ang aking mga counsellor ng mga papel na may mga checklist para sa iba't-ibang mga klase ng domestic violence. Nang tiningnan namin ang mga checklist para sa aking relasyon, na-shock ako nang nakita ko kung ilang mga kahon ang may check. Namulat nito ang aking mga mata at nakita ko na ang aking relasyon ay toxic o napakasamâ.*

**Ang mga checklist sa ibabâ ay magbibigay sa iyo ng impormasyon tungkol sa iba't-ibang uri ng abuso at kung paano sila makikilala.**

Ang mga checklist na ito ay ginawa para lamang makapagbigay ng impormasyon. Hindi kasama rito ang lahat ng mga uri ng abuso, pero magbibigay ito sa iyo ng ideya kung anu-ano ang mga uri ng abuso at kung ano ang madarama dito.

Ang lahat ng abuso, anumang klase sila, ay tungkol sa pagkakaroon ng kontrol – gusto kang kontrolahin at gusto kang patuloy na kontrolahin.

Makakatulong sa iyo kung gagawin mo ang checklist kasama ng isang counsellor na makapagbibigay sa iyo ng mas malinawag na pagkaunawa tungkol sa mga pattern ng pag-uugali sa iyong relasyon.

## Isolation/Social Abuse

- Nageseselos sa mga tao kung kanino ka nakikipagkita
- Sinasabi sa iyo na hindi ka maaaring makipagkita sa ilang mga tao
- Minomonitor ang iyong panahon, tinatanong ka kung nasaan ka / kung sino ang nakita mo
- Hindi ka pinapayagang lumabas ng tahanan
- Pinahihirapan kang kumuha ng trabaho
- Nililimitahan ang iyong paggamit ng sasakyan / hindi ka pinapayagang magkaroon ng iyong sariling sasakyan
- Sinusubukang pigilan kang kontakin ang iyong pamilya
- Nirerestrikta ang mga panahon o mga paraan ng pagkontak mo sa iyong pamilya
- Inilalayo ka sa iyong pamilya
- Inilalayo ka sa iba para hindi ka maging malapit sa iba
- Sinusubukang bigyan ka ng dahilan para magkaroon ng masamáng damdamin sa iyong pamilya, o bigyan ang iyong pamilya ng dahilan para magkaroon ng masamáng damdamin sa iyo.
- Inilalayo ka sa iyong pamilya at mga kaibigan
- Binibigyan ang iyong mga anak ng dahilan para magkaroon ng masamáng damdamin sa iyo
- Pinipigilan kang kumuha ng medikal na pangangalaga
- Ayaw magpakita ng pagmamahal para parusahan ka
- Sinusubukang bigyan ang ibang mga tao ng dahilan para magkaroon ng masamáng damdamin sa iyo
- Sinasabi sa iyo na wala kang mga kaibigan
- Kinukutya at iniinsulto ka sa harap ng mga kaibigan at pamilya
- Pinapahiya ka sa harap ng iba
- Nagbabantang pahiyain ka sa harap ng iba
- Sinasabi sa iyo na ikaw ay boring, weird, o na walang gustong makipagpanayam sa iyo
- Sinasabi sa iyo na ang mga tao'y nagkukunwari lamang na gusto ka nila dahil mayroon silang kailangan sa iyo
- Sinasabi sa iyo bago ka lumabas na nakakatawa ang itsura mo
- Sinasabi sa iyo na walang táong gustong makipagpanayam sa iyo

## Pinansyal na Abuso

- Tinatanong sa iyo kung anong pera ang ginastos mo
- Pinipigilan kang gumastos para sa iyong sarili
- Kinukutya ka para sa anumang perang ginastos mo para sa iyong sarili
- Pinananatili kang kinakapos ng pera
- Pinupuwera kang humingi ng mga bagay na kinakailangan
- Sinisira o pinipigilan ang iyong mga pagsusubok na pahusayin ang iyong edukasyon

- Sinisira o pinipigilan ang iyong mga pagsusubok na kumuha o magpanatili ng isang trabaho (kabilang ang puwersahin kang magkaroon pa ng mga anak)
- Kinokontrola ang pera
- Ayaw kang bigyan ng pera
- Ginagawa ang lahat ng malalaking desisyon tungkol sa pera
- Gumagastos lamang sa mga bagay na gusto niya
- Nirerestrikta ang perang maaari mong gastusin sa iyong mga anak

### Sekswal na Abuso

- Ayaw makipagsex para parusahan ka
- Pinipilit kang makipagsex
- Pinupuwera kang makipagsex kahit ayaw mo
- Pinipilit kang makipagsex pagkatapos kang abusuhin
- Pinipilit o pinupuwera kang gumawa ng mga gawaing sekswal na ayaw mo
- Trinatrato ka bilang isang sex object
- Sinasaktan ka habang kayo'y nakikipagsex
- Nagsisinungaling tungkol sa kanyang paggamit ng contraception upang magkaroon ng hindi ninanais / hindi plinanong pagbubuntis.
- Nagsisinungaling tungkol sa mga STI o mga STD at hinahawahan ka
- Nagsisinungaling tungkol sa contraception upang maiwasan ang lubos na ninanais na pagbubuntis

### Galit at Pananakot

- Biglang binabago ang kanyang mood
- Hindi ka kinakausap
- Ipinapakita ang kanyang galit
- Sumisigaw o humihiyaw
- Hinahampas ang kanyang kamao o kamay sa mesa
- Sinusuntok ang dingding
- Hinahagis o sinisipa ang isang bagay
- Nagpapadyak habang lumalabas sa kuwarto/tahanan

## Mga Pagbabanta at Sikolohikal na Abuso

Nagbabantang:

- Bigyan ang ibang mga tao ng dahilan para magkaroon ng masamáng damdamin sa iyo
- Lumayas sa iyo
- Makipagrelasyon sa iba
- Kunin ang mga bata mula sa iyo
- Iwanan ka ng perang hindi sapat sa iyo
- Habulin o hanapin ka kung lumayas ka
- Papasukin ka sa isang mental institution
- Saktan o patayin ka at/o ang mga bata
- Saktan o patayin ang kanyang sarili
- Sinisisi ka para sa kanyang mga problema
- Minamaneho ang inyong sasakyan sa nakakatakot na paraan
- Ipapatay ka, ang iyong pamilya, iyong mga kaibigan, atbp.

## Pisikal na Abuso

- Naghahagis ng isang bagay sa iyo
- Itinutulak, sinusunggaban, o sinasalya ka
- Sinasabunutan ka
- Pinipilipit ang iyong braso
- Pinipigilan ang iyong katawan sa dingding, sahig, kama
- Sinasakal ka
- Sinisipa, hinahampas, o sinusuntok ka
- Hinahampas ka, o sinusubukang hampasin ka ng isang bagay
- Binabantahan ka ng isang kutsilyo, baril, o iba pang armas
- Sinusubukang sagasaan ka
- Pisikal at/o sekswal na inaabuso ang mga bata
- Pinapatay ang mga alagang-hayop
- Hindi ka pinapatulog

## Emosyonal na Abuso

- Nagsasabi ng mga bagay upang masaktan o insultuhin ka sa harap ng iba
- Iniinsulto ang iyong itsura
- Sinasabing ikaw ay bobo
- Pinipintasan ang pangangalaga mo sa iyong mga anak / tahanan
- Binabastos at minumura ka
- Sinasabing ikaw ay sira-ulo/irrational
- Inaakusa ka na ikaw ay nangangaliwa
- Pinagtatawanan ang pamilya o mga kaibigan
- Walang ipinapakitang pagmamalasakit sa mga pangangailangan o mga alalahanin ng mga bata
- Nagagalit kapag ang mga bata ay umiiyak o may mga hinihingi
- Hinahalungkat ang iyong mga personal na kagamitan, ibig sabihin, bag, mga drawer, mga bulsa
- Tinatakot ang mga kaibigan ng mga bata para hindi na sila magpunta
- Pinasusunod ka sa kanya at inaalila ka
- Gumagawa ng mga desisyon nang wala ng iyong input
- Trinatrato ka na parang ikaw ay hindi kasing galing niya
- Sinasabi sa iyo na wala kang kakayahang gawin ang mga bagay kung wala siya
- Sinasabi sa iyo na walang ibang magkakagusto sa iyo
- Trinatrato ka na parang bata

## Legal na Abuso

Nagbabanta na kung ikaw ay humiwalay, gagawin niya ang sumusunod:

- Sisiguraduhin niyang dalhin ka sa korte at patatagalin niya ang proseso nang ilang taon
- Kukunin niya ang full custody sa mga bata
- Kukuha siya ng time alone kasama ng mga bata
- Wala siyang iiwan sa iyo
- Irereport ka niya sa Ministry of Children and Family Development and Child Protective Services
- Ipapakita niya sa korte kung gaano nasisira ang iyong ulo at ipapakulong ka niya
- Irereport ka niya sa pulis at aakusahin ka niya ng mga krimen na hindi mo ginawa
- Pupuwersahin ka niyang pumirma sa mga dokumentong hindi mo sinasang-ayunan
- Sisiguraduhin niyang magkakautang ka
- Kukuha siya ng magastos na abogado at tatalunin ka nito sa korte
- Kukuha siya ng legal na karapatang lumipat (sa ibang province o bansa) kasama ng mga bata

## Ano ang susunod na gagawin

Kung sa palagay mo'y maaaring abusado ang iyong relasyon pero hindi ka sigurado, basahin ang *“Ano ang Domestic Violence (Karahasan sa Tahanan)”*. At kausapin ang isang family counsellor o iba pang mapapagkatiwalaang propesyonal.

Kung sa palagay mo'y maaaring abusado ang iyong relasyon, pero paminsan-minsan ay ok naman ito. O kung sa palagay mo'y pinagtatakpan mo ang isang táong nang-aabuso sa iyo, basahin ang *“Cycle of Domestic Violence (Ang Siko ng Domestic Violence o Karahasan sa Tahanan)”*. At kausapin ang isang family counsellor o iba pang mapapagkatiwalaang propesyonal.

Kung sa palagay mo'y kailangan mong umalis kaagad dahil hindi ligtas ang iyong sitwasyon, basahin ang *“Safety Plan”, “Red Flags”* at *“Umalis nang Ligtas”*. At kausapin din ang isang family counsellor, isang mapapagkatiwalaang propesyonal, at kung maaari, isang abogado. Kung kailangan mo kaagad ng proteksyon, kontakin ang RCMP.