

Sociální pomoc: 67. Znásilnění ve válce

Sexuální násilí se stalo jedním z ostudných nástrojů Rusů, jak se pokusit ublížit ukrajinskému obyvatelstvu. Mnoho obětí znásilnění však pomoc nevyhledá. Může se to týkat i žen a dětí, které získali uprchlický statut v ČR a na Slovensku.



Sociální pomoc

Znásilnění ve válce

„Chtěly se svléknout z kůže“: psychologové hovořili o stavu žen znásilněných Rusy a o způsobech, jak jim pomoci.

Sexuální násilí se stalo jedním z ostudných nástrojů Rusů, jak se pokusit ublížit ukrajinskému obyvatelstvu.

Příběhy o [znásilňování žen](#), dívek a dokonce i dětí se staly známými po deokupaci ukrajinského území od ruské armády.

Ve čtyřech regionech Ukrajiny se již [začaly vyšetřovat případy znásilnění okupanty](#).

Mnoho obětí však pomoc nevyhledá a trestné činy orgánům činným v trestním řízení nenahlásí.

Od začátku rozsáhlé ruské invaze se ukrajinští psychologové připojili k dobrovolnické skupině a vytvořili [kanál v aplikaci Telegram](#) pro psychologickou podporu obětí.

Oběti žen ve věku od 16 do 50 let nebo jejich příbuzní po znásilnění zde anonymně žádají o pomoc.

*Psycholožky **Kateryna Galjant** a **Inna Tomarževska** hovořily o obětech válečného násilí a o tom, jak v takových situacích jednat, aby se jim mohlo pomoci.*

„Když lidé ztratili ostražitost - okupanti zešíleli“

Kateryna Galjant pracuje se třemi dívkami, které byly sexuálně zneužity okupanty.

Oběti s psychologkou komunikují anonymně a video si nezapínají.

Je jim 16, 17 a 20 let.

Všechny tři se staly oběťmi hromadného znásilnění Rusy.

Dívky začaly spolupracovat s psychologkou nedávno, krátká sezení trvala 10-15 minut.

„Domlouváme se individuálně s každou: některá chce každý den, některá podle svého stavu,“ říká psychologka.

Zvěrstva okupantů podle dívek zesílila na konci jejich pobytu v dočasně obsazených městech.

Nejprve Rusové zabavovali lidem telefony, rabovali domy, vynášeli peníze a dokonce i staré vybavení.

Ani uprostřed pobytu nezačali vyhrožovat znásilněním.

Ale v posledních týdnech, než opustili města, se uchýlili k násilí a zmasakrovali muže.

„Dvě dívky jim řekly, že mají přístup k ukrajinským zprávám, a začaly oznamovat příchod ukrajinské armády.“

Pak se všichni trochu uvolnili a ztratili ostražitost, přestali se tolik skrývat. A okupanti naopak šíleli ,“ říká psychologka.

U jedné z dívek, která právě prochází rehabilitací, zabili Rusové jejího otce. Šel ven pro vodu.

„Zjišťovali, kdo v domě bydlel, muži byli zabiti.“

Pak přišli večer opilí, pokud tam byl nějaký alkohol nebo jídlo – pili a jedli, pak znásilňovali,“ říká expertka.



Kromě znásilnění byly dívky také fyzicky týrány.

Fotografie: Tinnakorn / Depositphotos

Podle jejích pozorování byla **znásilnění na okupovaných územích masivní**, spáchaná více než jednou osobou.

Zneužívání žen proto trvalo dlouho:

„Jednalo se o hromadná znásilnění – většinou třemi až čtyřmi osobami různého věku.

Většina z nich byli mladí vojáci, jak říkají dívky – 18-20 let.

Možná bych dodala, že tato věková skupina se chová nejhůř.

Ale obvykle tam byl jeden ze starších mužů, 50 let.

V době spáchání trestných činů **byli násilníci většinou opilí nebo pod vlivem drog.**

Dívky řekly, že je nemohly zastavit žádné prosby.

„Jsou to jen monstra, jejichž cílem bylo znásilnit.

Mám představu, že měli takové rozkazy – spojovat se do skupin, zabíjet muže a znásilňovat ženy,
dodává Kateryna.

Kromě znásilnění **byly dívky také fyzicky týrány.**

„Jedna nemá všechny zuby, byla zbita, když byla znásilněna, druhá má zlomenou ruku,“ říká Kateryna Galjanta.

Zločinci byli tak opilí, že po chvíli usnuli – dívkám to pomohlo k útěku.

„Kdyby ti darebáci neusnuli, nejspíš by je znásilňovali se zraněními neohrožujícími na životě nebo by oběti zabili,“ předpokládá psycholožka.

Proč okupanti znásilňují ženy a děti?

Znásilnění v době míru je uspokojením zvrácené sexuální touhy.

Psychicky zvrácení lidé si tímto způsobem uvědomují svou silnou sexuální touhu. Nejsou však považováni za nemocné a měli by za to nést trestní odpovědnost.

Ale **během války bylo sexuální násilí jedním z nástrojů** používaných k dokázání moci a k ponížení.

„Děti a ženy jsou vždy hodnotou v jakékoli společnosti, protože děti jsou budoucnost a ženy dávají potomky.

Je to jako znásilňovat hodnoty. Demonstrace, že Ukrajinci nemají právo pokračovat jako národ,“ vysvětluje Kateryna Galjant.

Podle psycholožky se **nepřítel obvykle uchýlí k sexuálnímu násilí, když si uvědomí, že nemůže použít vojenské dovednosti k vítězství** nad jinou armádou.

„Pak se aktivují takové zvrácené formy rozkoše a devalvace lidí. Protože je velmi důležité, jaký je psychický stav národa.

Jde tedy o prvek psychického násilí, vlastně destrukce hodnot,“ dodala expertka.

Sexuální násilí za války se liší tím, že násilník tak ukazuje svou sílu nejen sexuálně. To vše je životu nebezpečné.

„Je to úskalí.

Násilníci nemají absolutně žádnou superego strukturu v době, kdy to dělají.

To, co nás odlišuje od zvířat a brzdí naše zvířecí instinkty. Jsou zcela pod jejich kontrolou a připraveni dělat hrozné věci,“ říká Inna Tomarževska.

Co dělat, když jste se za války dostali do rukou násilníků?

Nejúčinnějším způsobem, jak se chránit před zvěrstvy, je neukazovat se okupantům.

Náznaky, že jsou v místnosti děti nebo ženy, přitom mohou na toto místo naopak „přitáhnout“ šmejdy.

„Podle dívek, když Rusové vidí dítě nebo ženu, je to pro ně jako červený maják, příležitost něco dokázat.

V prvních dnech války lidé vyvěšovali takové nápisy, napsali „děti“ poblíž [divadla v Mariupolu](#). Jenže okupanti nedodržují pravidla, jak vést válku se ctí.

Proto je lepší nedělat za sebou žádné stopy, ale co nejvíce se schovat,“ radí Kateryna Galjant.

Člověk, který se dostane do rukou násilníků, si musí pamatovat, že jeho hlavní hodnotou je zachránit si život.

Ale metody, které během války pomáhají přeživším a odolávají násilníkovi, se liší od těch, které jsou účinné ve známém prostředí v době míru.

„V době míru je potřeba upoutat pozornost, křičet a vzdorovat – to může násilníka zastavit nebo někdo přijde na pomoc.

Jak ale ukazují statistiky nepřátelských akcí, pokud začnete ve válce před násilníky utíkat, s největší pravděpodobností budete zabiti nebo postřeleni do končetin a přesto budete znásilněni,” říká psycholožka.

Obstrukce pachatele pouze „zapálí“, vzruší a způsobí v něm ještě silnější touhu dominovat.

„Čím více se oběť brání, tím větší poškození má, tím vášnivěji to dělají,” vysvětluje Kateryna.



Oběti znásilnění potřebují zvýšit své pocity odcizení.

Fotografie: Tinnakorn / Depositphotos

Během druhé světové války se ženy na ochranu před znásilněním uchýlovaly k metodám, kterými mohli okamžitě odradit násilníky.

Dětem například vyvolávaly zvracení, nechaly je vyprazdňovat, stříhaly jim vlásky nebo je potíraly výkaly.

Při posuzování míry zvěrstev se však psycholožka domnívá, že takové metody ruské okupanty neznechutí. Protože vytvářejí strašná zvěrstva v nepochopitelných stavech.

„Jejich úroveň vědomí je taková, že je nic neznechutí. Výkaly a znásilnění dítěte jsou něco, co se nedá ani srovnat.

Můj osobní názor je, že metody používané v minulosti mohou být nyní škodlivé.

Může to být i kontraproduktivní. Prostě zabijí ženu, protože nemohou dělat, co chtějí,” řekla.

Kvůli záchraně psychiky podle ní **oběti znásilnění během války potřebují zvýšit své pocity odcizení**, jako by se jim to nestalo.

Takový ochranný mechanismus se nazývá **disociace**. Aktivuje se, když dojde k tak traumatické události, že to psychika nedokáže vnímat.

„Když dojde k násilí, člověk se nejdřív vyděsí.

Bije, brání se, protože uvolňuje stresové hormony – kortizol, adrenalin, které tělo velmi vyčerpávají.

Pak se aktivuje ochranný mechanismus disociace – jako by se něco dělo, ale ne s vámi.

To je druh fyziologické anestezie, která vám umožní v takové situaci přežít,” vysvětluje Kateryna.

Odborníci doporučují **tento pocit při násilí záměrně zesilovat**.

Uvědomte si, že to, co se děje s tělem, není totéž, co se děje s duší.

„Chápu, že jsou to hrozná doporučení, ale jiná možnost není,” říká psycholožka.

Co má dělat týraný člověk?

Nejprve se musíte **pokusit opustit místo**, kde bylo zverstvo spácháno, pokud zločinci odešli nebo usnuli.

Násilník se podle psychologa za války většinou vrací na místo, kde čin spáchal.

Na víceméně bezpečném místě byste měly **někoho zavolat na pomoc**.

Často to však není možné, pak byste se měly pokusit mobilizovat.

Existují praktiky, které mohou pomoci „dostat se zpět do těla“.

Například si lehněte a stočte se do polohy embrya – na bok a pokrčte nohy.

Nebo si sedněte, opřete se o zed', obejměte se a zatlačte na kolena, abyste cítily odpor.

Pokud máte sílu, dýchejte, abyste obohatily mozek kyslíkem. Protože při násilí je dýchání většinou velmi mělké,” říká psycholožka.

Poté se vyplatí posoudit, zda je nablízku někdo spolehlivý nebo zda je možné někoho zavolat.

Podle zkušeností Kateryny Galjantové se oběti hned na policii neobráť.

„Dívky říkají, že když přijdete znovu k rozumu, první věc, kterou chcete, je sundat si kůži. Tak se od ní vyčistěte,” dodává psycholog.

Je důležité **zkontrolovat genitální ruptury** nebo děložní krvácení. Pokud je objevíte, určitě vyhledejte pomoc.

„Pokud nedojde k silnému krvácení, i když zranění je v každém případě, a bude možnost se osprchovat, tak bude stačit obyčejná voda.

Dívky mi řekly, že se utíraly alkoholem nebo peroxidem vodíku. Způsobily si tím ještě větší poranění,“ radí odbornice.

Podle psycholožky **se pochopení situace člověku vrací třetí den po traumatické události**, poté se některé fragmenty začnou zotavovat.



Nevhodné chování příbuzných může rehabilitaci poškodit.

Fotografie: doidam10 / Depositphotos

Oběť může cítit silný **pocit studu a viny**.

„Je to nelogické, ale z nějakého důvodu tak psychika funguje.

A to je to, co ničí, mrzačí na některých místech víc než fyzicky,“ říká psycholožka.

V takových chvílích se dívky mohou uzavřít do sebe a vyhýbat se pomoci.

Zároveň ztrácejí schopnost cítit dobré pocity, jako je radost ze života, štěstí. Zůstává pouze fyzická existence.

„Událost v době zranění rozděluje život na před a po.

Úkolem rehabilitace je tento bod co nejvíce vyhladit, aby člověk našel zdroj, jak s tím vším dál žít.

Protože všichni žijeme více psychicky a fyzické tělo nám jen pomáhá," vysvětluje psycholožka.

Specialisté by měli obětem násilí pomáhat zotavit se ze zranění a podpora rodiny je v tuto chvíli důležitá.

Psycholog by proto měl pracovat nejen s obětí, ale také s příbuznými, jejichž nesprávné chování může rehabilitaci poškodit.

Co dsělat, kdybyste se dozvěděli o znásilnění jiné osoby

Pokud jste v kontaktu osobou, která byla znásilněna, měli byste být opatrní ve svém chování, abyste nezhoršili její psychické trauma.

Zde je několik tipů od psychologů, které se mohou hodit:

Použijte větu „já“.

V takových případech byste měli mluvit o sobě, říkat – jsem tady, teď jsi v bezpečí; Postarám se o tebe; řekni mi, jestli to potřebuješ.

Být fyzicky na stejné úrovni

Pokuste se sestoupit na stejnou úroveň jako zraněná osoba.

Pokud sedí, měli byste sedět vedle ní.

Snažte se udržet v teple

Pokud je to možné, měl by být člověk zabalen, měl by se mu dát napít nebo něco teplého k jídlu.

To jí pomůže vrátit se do svého těla a cítit se bezpečně.

Co NEDĚLAT při komunikaci s osobou, která byla znásilněna!

Neptejte se na podrobnosti

Oběti násilí byste se neměli ptát na podrobnosti traumatické události: kolik jich bylo, jak dlouho to trvalo, atd.

*„Pokud mluvíte o detailech **před prvním spánkem po traumatické události**, pak se v procesu spánku stane stabilní traumatickou vzpomínkou.*

Pak bude mnohem těžší jej přeformátovat a odstranit,” vysvětluje Kateryna Galjant.

Nepřemáhat

Psychologové varují, že „**dobro**“ konané bez souhlasu je také násilí na znásilněné osobě.

Pokud uvidíte těžká zranění, můžete se o oběť postarat. Pokud je to možné, navštivte s ní například lékaře nebo zastavte krvácení.

Neproprovokujte pocity studu a viny

To se nesmí za žádných okolností provést.

Nezlehčujte její pocity

Není dobré popírat, pokud člověk říká, že je nemocný, nebo znehodnocovat jeho zkušenost.

„To, co člověk říká, je velmi důležité. Naopak je potřeba ho podporovat, být mu nablízku, dát mu příležitost pocítit, že můžete udělat vše pro to, abyste jí to pomohli přežít, že není sama, že jí rozumíte,“ dodává Inna Tomarževská.

Co dělat, když jste svědkem znásilnění?

Podle Kateryny Galjantové je člověk, který pozoruje násilí, více traumatizován než ten, kdo je znásilněn.

„Zranění svědka je mnohem silnější než zranění poškozeného, protože v něm nejsou ochranné mechanismy.“

Člověk prostě cítí neuvěřitelné ponížení a bezmoc, protože v této situaci nemůže nic dělat.

Od zločinců je to záměr „Udělám vše, co chci, a ty se na to budeš dívat“, dodává psycholožka.

Proto také svědci znásilnění potřebují rehabilitovat svůj psycho-emocionální stav.

„Po akci je třeba vyhledat psychologickou a možná i účinnější pomoc, protože psychika to prostě nevydrží,“ varuje Inna Tomarževská.

Pokud bylo dítě svědkem násilí, může potřebovat i psychologickou pomoc.

„Pokud se jedná o velmi malé dítě, které ještě nemluví, nemusí to mít tak vážné následky.“

Pokud se však dítě již identifikuje a má povědomí, mohou být důsledky velmi vážné.

Proto se musíte okamžitě obrátit na dětské psychology, kteří pomocí určitých technik pomohou všechny ty věci vyřešit,“ vysvětluje psycholog.

Daria Crossová

[УП.ЖИТТЯ](#)



Daria Crossová je zástupce šéfredaktora УП.Життя.

-van-

Můžete také navštívit naši facebookovou stránku [Baptisté - Síť víry](#) nebo facebookovou skupinu [Zpravodaj Baptisté - Síť víry](#)