PAANO TAYO MAKATUTULONG WAKASAN ANG KARAHASAN SA MGA PAMILYANG KATOLIKO?

Isang Gabay para sa mga Klero, Relihiyosos at Layko

Dra. Christauria Welland

Pambungad ni

Ang Kanyang Kabunyian Arsobispo Jean Laffitte, Kalihim, Sangguniang Pontipikal para sa Pamilya

"Dahil dito, ako'y naninikluhod sa Ama, na siyang pinagtutularan ng pagkaama sa bawat sambahayan sa langit at sa lupa. Hinihiling ko, . Nayon sa kanyang kayamanan at kadakilaan, na palakasin niya ang inyong buhay espirituwal sa pamamagitan ng kanyang Espiritu. Nawa'y manahan si Cristo sa inyong puso sa pamamagitan ng inyong pananalig sa kanya upang sa inyong pag-uugat at pagiging matatag sa pag-ibig, maunawaan ninyo, kasama ng mga hinirang, kung gaano kadakila ang pag-ibig ni Cristo. At nawa'y makilala ninyo ang di matingkalang pag-ibig na ito upang mapuspos kayo ng kapuspusan ng Diyos."

Efeso3: 14-19

NIHIL OBSTAT:

I have concluded that the materials presented in this work are free of doctrinal or moral errors.

Rev. Agustín Opalalic, M.A, J.C.D., STL

28 July 2015

IMPRIMATUR

In accordance with 1983 CIC 827 § 3, permission to publish this work is hereby granted.

+Robert W. McElroy
Bishop of San Diego
28 July 2015
Copyright © 2015 by Christauria Welland

May-Akda:

Dr. Christauria Welland
Clinical Psychologist at
Espesyalista sa Karahasan sa mga Matalik na Magkakapareha

Pagsasalin: Leonardo L. Balmaceda, Jr. & Teresita San Luis Amante

Sining at disenyo sa tulong ni Catherine Clark

Cover art: Mauricio Montes Castro

Mga Sipi mula sa Bibliya: Magandang Balita Biblia

Pagkilala't Pasasalamat

- Kanyang Kamahalan Arsobispo Jean Laffitte, Sangguniang Pontipikal para sa Pamilya, Lungsod ng Vatican
- Kanyang Kamahalan Arsobispo Charles Chaput, Arsodiosesis ng Philadelphia
- Kanyang Kamahalan Arsobispo Salvatore Cordileone, Arsodiosesis ng San Francisco
- Kanyang Kamahalan Obispo Cirilo Flores, yumaong Obispo ng San Diego
- Kanyang Kamahalan Obispo Robert McElroy, Diosesis ng San Diego
- Sharon O'Brien, Ph.D., Pangulo, Mga Katoliko para sa Kapayapaan sa Pamilya, Catholics For Family Peace, Washington, DC
- Freydis Jane Welland, Editor
- Roberto O. Parel, JD, University of the Philippines, Project Coordinator.

Pag-aalay

Sa mga lalaki at babaeng Katolikong karangalan kong makatrabho sa pagsisikap nilang mahilom mula sa karahasan, sákit, at kahihiyan, taos-pusong pasasalamat para sa lahat ng kanilang naituro sa akin tungkol sa pag-ibig, katapangan at pananampalataya.

- Christauria Welland

Most. Rev.H.E.Jean Laffitte DD
Archbishop, Secretary
Pontifical Council for the family
Vatican, Rome.

Paunang Salita ng Kanyang Kamahalan Jean Laffitte. Kalihim, Sangguniang Pontipikal para sa Pamilya

Para sa marami sa lipunan, nananatiling palaisipan sa hinaba-haba ng buhay ng isang tao ang totoo't nakalulungkot na suliranin ng karahasan sa tahanan. Gayunman sa kabila nito, masasabing habang, sa isang banda, waring napakalayo sa pakiramdam ng nakararami ang karahasan sa tahanan, sa kabilang dako naman, hindi naman ito ganap na napapawi mula sa pag-iisip natin, habang patuloy na binabalaan tayo ng mga nakababagabag na pakiramdam na sa isang sulok, may isang tao—hindi nalalayo sa atin—na humihingi ng saklolo, biktima man siya o nambibiktima.

Sa katunayan ibinubunyag ng pananaliksik na sa maraming bansa sa buong daigdig, maaaring maminsala ang karahasan sa tahanan sa isa sa tatlong tao—karamihang babae—kahit minsan sa kanilang buhay, habang sa ibang mga rehiyon at lugar, ang mga kadahilanang pinag-uugatan, tulad ng kapaligiran, kultura at kahirapan, ay maaaring makapagpataas sa nakagugulat na bilang ang mga nagdurusa, sa antas na halos hindi natin kayang maisip.

Nahahayag sa atin ang eksenang ito sa siyentipikong gawa ni Dr. Christauria Welland, na pinamagatang "Paano tayo makatutulong

na wakasan ang karahasan sa mga pamilyang Katoliko?." Tulad ng naimumungkahi na ng pamagat ng booklet na ito, hindi lang layunin ng akda ni Dr. Welland na ipaliwanag ang hiwaga ng karahasan sa tahanan, maging ito'y ang bilang, ang uri o ang kadahilanan, ngunit higit sa lahat, ang bigyan ang mambabasa na mga positibong kabatiran na makatutulong na sugpuin ang pananalasa nitong kumakalat na sakit, sa mga bunga man nitong daglian o pangmatagalan.

Tunay nga, nilalabag ng karahasan sa loob ng kasal at ng pamilya ang mismong katangiang pangkomunidad ng likas na institusyon ng pamilya, ninanakawan ito ng kapangyarihang kapwa maranasan ang tawag ditong makipagkaisa at salaminin sa gayong paraan, lalo na sa mga pamilyang Kristiyano, ang mismong imahe ng Santisimo Trinidad.

Tulad ng pagpapaalaala sa atin ng may-akda na "uhaw na umibig at ibigin" ang lahat ng lalaki at babae sa lahat ng edad at kultura, umaasa ang bawat isang indibidwal na naaapektuhan ng karahasan sa tahanan ng isang maliwanag na kinabukasan kung kailan ang pagkakaroon ng malulungkot na kabanata, na sa ngayo'y nilalapastangan ang maselang pagkakatimbang ng pagmamahal, damdamin at dangal ng tao, ay magbibigay-daan balang araw sa isang panibagong bukang-liwayway na magbibigay-saya, sa wakas, sa kanilang pag-asam sa kapayapaan, kapahingahan at pag-ibig.

Binigyang-sigla ng liwanag ng Ebanghelyo ni San Mateo, Kabanata 25, lagi dapat sikapin ng alagad ni Cristo na paglingkuran ang Ating Panginoon sa pagtulong bilang kapatid sa mga nangangailangan, kasama na rito yaong dumaranas ng kirot ng damdamin, karukhaan, pag-iisa at sakit bunga ng malungkot na kahihinatnan ng karahasang pantahanan.

Gayunman kapag natalakay ang pagtulong sa mga nagdurusa ng salot na ito, ipinakikita ng karanasan na hindi madaling tukuyin ang pangangailangan. Bukod pa rito, sa mga bibihirang pagkakataong natutuklasan ang karahasan sa tahanan, natatakpan ng kahihiyan ng ganitong mga pagpapahirap ang lahat ng pangit na katotohanan mula sa paningin ng tao at ng lipunan, kaya nga nananatiling walang humahamon sa mga madidilim na kabanata ng pagsalakay, pinakatagu-tago ng pagkakaila at ng kahihiyan, ng takot at ng kahirapan, ng kahinaan, ng pakiramdam ng pagkawala, o ng pagkakalupig, at nananatiling hindi gumagaling ang nagnanaknak na sugat.

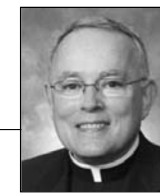
Bilang isang nag-alay ng malaking bahagi ng kanyang propesyunal na buhay sa pagtuligsa sa kalupitan sa tahanan, nag-aalay ang aklat ni Dr. Welland ng tulong upang harapin nang tuwiran ang di-mapag-usapang isyu ng karahasan sa tahanan. Bilang dagdag, kung gayon, sa paglalantad ng misteryo ng malalim na sulirang ito ng tao, naghatid ang may-akda ng mga natatanging kaisipan sa kalupitang nagaganap sa pamilya. Humahango mula sa mayaman niyang karanasan ng paghihilom ng kapwa biktima at nang-abuso, binubukadkad niya ang bunga ng karahasan sa mga nagdurusa dahil dito (mga bata, kababaihan at kalalakihan) at ang mga nagmamalupit, naghaharap siya mga nakatutulong na tugon at mga estratehiya upang mapigilan ito, mga gabay sa pagbibigay-payo, mga pagninilay na teolohiko, habang sabay na nag-aalok sa mananampalatayang Katoliko—klero, relihiyoso, at layko; mga guro at kasapi ng pamilya, bata o matanda, biktima o nang-aabuso—ng isang buo, makatwiran at tunay na Kristiyanong tugon sa mga naghahanap ng lunas sa kalupitan sa tahanan, paghihilom ng sugat at pagbibigay-daan sa isang bagong kinabukasan ng pag-asa, kung kailan ang kapangyarihan ni Cristong "natutupad sa atin" ang makapagpapabago ng lahat ng mga nahahapis na sugat sa pamamagitan ng nagpapadalisay na kaliwanagan ng Kaniyang pag-ibig.

Sensitibo, kung gayon, sa ningning ng mga pagpapahalaga ng Ebanghelyo at ng pagpapahayag ng Diyos, ipinaliwanag ni Dr. Welland kung paanong binubuo ng liwanag ng pinakadakilang pag-asa, ng tunay na pag-ibig, ng matibay na habag (*of hope supreme, of love unfeigned, of mercy strong*) ang mahahalagang sangkap at likas na tugon sa diwa't isipan na siyang nagpapamalas mismo ng tibay ng loob ng lalaki at ng babae, na gawa sa imahe at kawangis ng Diyos, hindi lang naaakay ng pisikal na gawi ng tao, ngunit unang-una na, ng dinamismong espirituwal, na sa tulong ng Diyos, ay kayang iangat ang nakaraan, kasalukuyan at hinaharap sa larangan ng pagbabagong nagpapalaya at nagbibigay-buhay.

Most. Rev.H.E.Jean Laffitte DD
Archbishop, Secretary
Pontifical Council for the family
Vatican, Rome.

Higit na matimbang ang dangal ng isang tao at ang kabutihan ng lahat kaysa ginhawa ng mga taongtinatalikdan ang mga pribilehiyong ito. Kapag napagbantaan ang mga pagpapahalagang ito, kinakailangang umangat ang tinig ng isang propeta.

- Papa Francis, Evangelii Gaudium, 218



Ang pag-ibig ang pandikit para sa pamilya at sa lipunan. Ito ang dahilan kung bakit **pag-ibig ang pangunahing misyon ng pamily.** Ito ang dahilan kungbakit dapat maging santuwaryo ng pag-ibi ang pamilya.[1]

- ArsobispoCharles J. Chaput, O.F.M. Cap.
Arsobispo ng Philadelphia,
Seat of the World Meeting of Families, 2015

Ginugugol ko ang mga araw ko bilang isang sikolohistang nakikipag-usap nang taimtim sa mga lalaki't mga babaeng galing ng iba-ibang bansa at may iba't ibang relihiyon.Ano ang pagkakatulad nila? **Isang pagkauhaw na magmahal at mahalin.** Nasa kaibuturan ng puso ng lahat ng tao ang uhaw na ito. Nagdurusa tayo kapag hindi natin naranasan ang pag-ibig ng malalapit sa atin, kapag hindi natin napanindigan ang tawag sa ating magmahal at mahalin gaya ni Cristo, ang maging isang handog sa iba.

- Dr. Christauria Welland

MGA NILALAMAN

- Karahasan sa tahanan: Depinisyon, estadistika, mga dalang panganib
- Pagtuturong Katoliko sa kasal at pagkakapantay-pantay
- Bunga ng karahasan sa tahasan sa mga taong dumaranas nito, sa mga batang saksi rito, at sa mga taong gumagawa nito
- Karahasan sa tahanan at angkabanalanng tao at ng kanyang katawan
- Paano natin pipigilan ang karahasan sa tahanan?
- Malugod na pagtanggap sa mga naligalig ng karahasan sa tahanan sa ating mga parokya
- Pagpigil sa karahasan sa tahanan sa hinaharap:
  - Gawain kasama ng mga bata, mga nasa hustong gulang, at kabataan upang sugpuin ang karahasan
- Mga pagninilay sa pagpasan sa Krus ni Cristo
- Ano ang magagawa mo upang tumugon sa karahasan sa tahanan sa mga Katolikong pamilya?
  - Kung isa kang Obispo,
  - Kung isa kang pari
  - Kung isa kang kapatid na relihiyoso
  - Kung isa kang guro o katekista
  - Kung isa kang tagaparokya na tumutulong sa iba
  - Kung isa kang ama o ina
  - Kung biktima ka ng karahasan sa tahanan
  - Kung may kilala kang batang biktima ng karahasan sa tahanan
  - Kung tao kang malupit sa salita o sa gawa
- Paano mo pipigilan ang karahasan saiba?
  - Suriin at baguhin ang mga paniniwala, mga kaisipan, mga pananalita, at mga pagkilos
- Tungkol sa may-akda, impormasyon kung paano siya makontak at mga pinagkunan ng kaalaman
- Katapusang Panalangin
- Listahan ng mgaSinangguning Akda

ANO ANG KARAHASAN SA TAHANAN?

Isang asal ang karahasan sa tahanan ng isang asawa, matalik na kapareha, o dating kasama na nagdudulot ng pisikal, seksuwal o sikolohikal na pinsala, kasama na ang pisikal na galit, pamimilit na makipagtalik, pagmamalupit na sikolohikal at mga pagkilos na nakasasakal.[1]

Tinatawag din itong karahasan sa matalik na kapareha, upang mapag-iba ito sa iba pang uri ng karahasan na nagaganap sa larangan ng tahanan, ngunit gagamitin natin sa kabuuan ngbuklet na ito ang *karahasan sa tahanan*, ayon sa karaniwan nitong gamit.

MGA URI NG KARAHASAN SA TAHANAN

- **Pagmamalupit na pisikal**: pamamalo, panununtok, pananampal, paninipa, pangangalmot, paggamit ng sandata, atbp.

- **Pagmamalupit na seksuwal**: marahas na panggagahasa, sapilitang pakikipagtalik, anumang di-kanais-nais na pagkilos na seksuwal.
- **Pagmamalupit sa damdamin**: mga pang-iinsulto, panunungayaw, paglalaro sa isip ng iba, mga panlalait
- **Pagmamalupit na pangkabuhayan**: pagkakait ng kaalaman at paraang makakuha ng pananalapi ng tahanan, pagkuha ng mga ari-arian at perang kinikita ng asawa, paglustay ng perang nakalaan sa gugugulin sa bahay sa alak at droga at pagkakait sa pamilya.
- **Mga Pag-uugaling Mapaniil (Kontrol)at Paghihiwalay sa Lipunan**:pagbabawalsa asawa o anak na makausap ang kapamilya, mga kaibigan o mga kasama; pagbabawal sa asawa na magtrabaho o pagandahin ang sitwasyon ng pamilya. Pagpapanatili ng asawa sa loob ng bahay na labag sa kanilang kalooban; pagkukulong.
- **Pananakot:**mga pagbabantang saktan o patayin ang kabiyak, patayin ang sarili kapag iniwan ng asawa, ang pagsusumbong sa awtoridad ng mga asawang walang sapat na dokumentasyon; mga pagbabanta laban sa mga bata.
- **Kalupitang relihiyoso**: maling paggamit ng pagtuturo ng Simbahang Katoliko o ng Bibliya upang pangatwiranan ang paghahari at pang-aabuso; pamimilit sa asawa na sundin ang kanyang pananampalataya, o ipagkait sa kanya ang sundin ang kanyang sariling pananampalataya.
- **Pribilehiyong lalaki**: pagsasalita at pagkilos nang may pagpapahayag ng pangingibabaw ng lalaki at kakulangang tanggapin ang pagkakapantay-pantay ng lalaki at babae sa harap ng Diyos; pagturing sa asawa bilang alila o isang obheto/gamit (maging sa kaso ng pagtatalik).
- **Kalupitan sa bata:** Sa ganitong kaso, layuning saktan ang anak, o kung minsan ang anak ng asawa sa unang asawa nito, upang saktan ang asawa. Kasama rito ang mga pagbabantang ihiwalay ang anak doon sa isa pang magulang o maging mismong pagdukot sa anak.

GAANONG KALAGANAP ANG SULIRANIN NG KARAHASAN SA TAHANAN SA BUONG MUNDO?

Nasa nibel ng epidemya ang karahasan sa tahanan sa buong mundo. Ipinakikita ng estadistika kamakailan lamang na **30% ng babae, o isa sa tatlong babae**, ang biktima ng pisikal at/o seksuwal na karahasan sa tahanan kahit minsan sa kanilang buhay.[1]

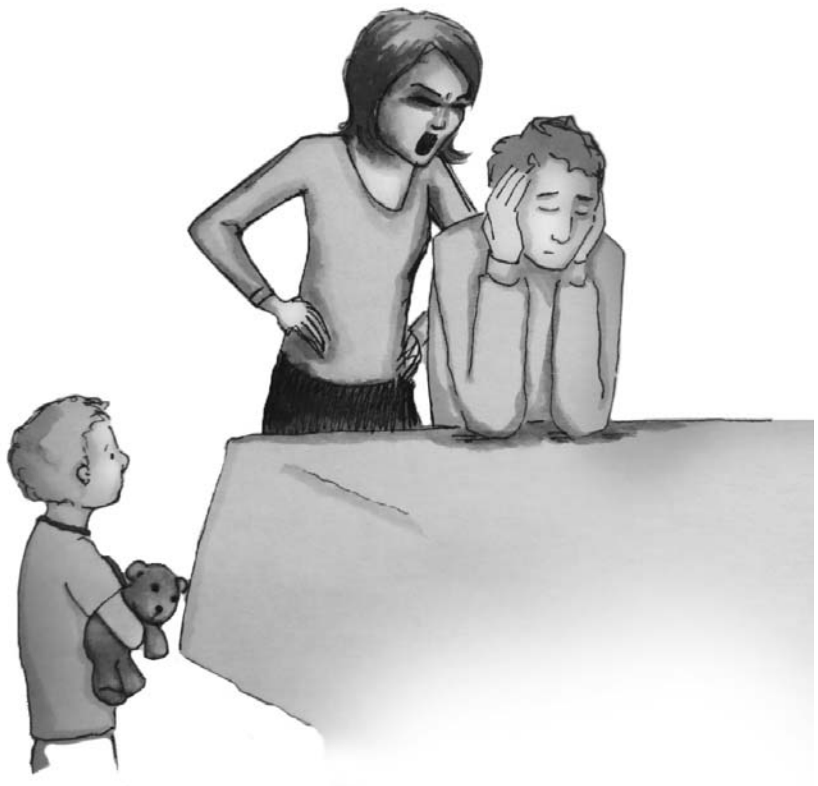
Bagaman 30% ng lahat ng babaeng nakararanas ng karahasan sa tahanan kahit minsan sa kanilang buong buhay, ang higit na nakararami sa mga biktima'y nakaranas ng di-lamang minsanang pag-atake.

Hindi kasama sa mga sumusunod na estadistika ang iba pang uri ng karahasan sa tahanan na nabanggit, na madalas na higit na laganap, tulad ng kalupitan sa damdamin. Kadalasang ginagawa ng kapwa lalaki at babae ang ganitong kalupitan.

BUONG BUHAY NA PAGLAGANAP NG PISIKAL NA KARAHASAN SA ESTADOS UNIDOS

Mga babaeng biktima ng karahasan sa tahanan	32%
Mga lalaking biktima ng karahasan sa tahahan[2]	28%

Karamihan sa estadistika'y hindi nagbibigay ng bilang ng karahasan sa tahanang ginagawa laban sa kalalakihan. Kapag mayroon, nakayayanig ang mga bilang (CDC, 2014). **Ipinakikita ng pananaliksiknaang bunga ng karahasan sa tahanan laban sa kababaihan ay higit makaikatlong ulit na mas matindi kaysa kalalakihan.** Hindi nangangahulugang hindi ganoong kahalaga ang karahasan laban sa mga lalaki; kailangan pa rin itong bigyang-pansin. Gayunman, sa natitira pang bahagi ng booklet na ito, dahil wala tayong pangkabuuang estadistika ng karahasang ginawa ng babae laban sa lalaki, pagtutuunan natin ng pansin yaong ginagawa ng lalaki sa babae. Gayon din, sa ilalim ng pagpigil natin sa karahasan sa tahanan pantay nating tatalakayin ang para sa bawat kasarian.



BUONG BUHAY NA PAGLAGANAP NG PISIKAL AT/O SEKSUWAL NA KARAHASAN SA TAHANAN NA GINAGAWA NG LALAKI SA BABAE SA IBA PANG LUGAR SA MUNDO[1]

Canada	30%
Mexico	33%
Latin America, Sentral	30%
Latin America, Tropiko	27%
Latin America, Andean	41%
Latin America, Timog	24%
Europa, Kanluran	19%
Europa, Sentral	28%
Europa, Silangan	26%
Rehiyon ng Gitnang Silangan	37%
Sub-Saharan África, Sentral	66%
Sub-Saharan Africa, Silangan	39%
Sub-Saharan Africa, Timog	30%
Sub-Saharan Africa, Kanluran	42%
Asya, Silangan	16%
Asya, Timog	42%
Asia, Timog-Silangan	28%
Oceania	35%

MAY KARAHASAN BA SA MGA KATOLIKONG PAMILYA? KUNG GAYON, GAANO ITO KALAGANAP?

Ipinakikita ng mga pag-aaral na ginawa sa Estados Unidos na walang pagkakaiba sa bilang ng mga karahasan sa tahanan na nagaganap sa mga kasapi ng iba't ibang relihiyon at sa pangkalahatang lipunan.[1] Sa gayon, malamang na kapantay ng 30% ng nagaganap na karahasan sa tahanan sa pandaigdigang larangan ang nagaganap sa loob ng mga pamilyang Katoliko. Natuklasan ng mga nagsasaliksik na ang mga lalaking dumadalo ng mga relihiyosong gawain *linggu-linggo* ay hindi sindahas ng mga minsan-minsan lamang kung dumalo.

Narito ang mga estadistika para sa malamang na bilang ng mga Katolikong babae na biktima ng karahasan sa tahanan.

Bilang ng mga Katoliko sa buong mundo[2] 1,228,621,000

Ang proporsyon ng kasarian sa buong mundo ay101 lalaki sa 100 women[3]

26% ng pandaigdigang populasyon ay sa ilalim ng 15 taong gulang

Kaya, may mga 909,179,540 mga Katoliko sa mundo ng edad na 15 at sa itaas sa 2012 (magbawas 319,441,460)

Bilang ng mga Katoliko edad na 15 at sa itaas 456,829,211 mga lalaki

Bilang ng mga Katoliko kababaihan edad 15 at higit sa 452,350,329

Sa pandaigdigan bilang ng kaharasan sa tahanan,

30%ng kababaihang Katolikong inabuso

ay aabot sa: **135,705,099**

20% man ang gamitin ng kalkulasyon ng mga naabusong Katolikong babae: **90,470,066**

Samakatwid, kahit kalkulahin natin ang higit na mababang bilang ng karahasan sa tahanan sa mga babaeng Katoliko, aabot pa rin ito sa halos **90 million babaeng Katoliko na nagpapgmamalupitan sa pisikal o seksuwal na paraan ng kanilang asawa o kapareha!**

BILANG NG PAGLAGANAP NG PISIKAL AT/O SEKSUWAL NA KARAHASAN SA BUONG BUHAY SA MGA BANSANG MAY POPULASYONG KATOLIKO NA HIGIT 20 MILYON

Bansa	Bilang ng mga Katoliko sa Bansa[1]	% ng bansa na Katoliko	Buong buhay na paglaganap ng karahasan sa bansa [2]
Argentina	38 milyon	92%	23%
Brazil	123 milyon	65%	31%
Colombia	40 milyon	88%	39%
DR Congo	38 milyon	53%	42%
France	49 milyon	77%	19%
Germany	24 milyon	30%	19%
India	20 milyon	1.6%	42%
Italy	53 milyon	88%	19%
Mexico	93 milyon	83%	33%
Nigeria	24 milyon	14%	42%
Peru	27 milyon	88%	41%
Philippines	75 milyon	81%	28%
Spain	34 milyon	72%	19%
USA	75 milyon	24%	33%

BAKIT NAGAGANAP ANG KARAHASAN SA TAHANAN? MGA TEORYA SA KARAHASAN SA TAHANAN

Nagaganap ang karahasan sa tahanan dahil sa mga kadahilanang masalimuot, at walang isang paliwanag batay sa teorya ang sasapat upang ipaliwanag ito sa isang partikular na sitwasyon.[1]

- **Teoryang Ekolohikal**: Naimpluwensiyahan ang lalaki ng karahasan sapangkalahatan niyang kaligiran.
- **Teoryang Sosyokultural (Patriyarkal)**: Itinuturing ng lalaki ang babae bilang mas mababa at naniniwala siyan may karapatan siyang limitahan, parusahan at disiplinahin ang babae.
- **Teorya ng *Social Learning***: Natutunan niya sa pamamagitan ng halimbawa, kadalasang sa kanyang pamilya, na tinatanggap at mabisa ang karahasan sa asawa.
- **Teoryang *Cognitive Behavioral***: Naniniwala siyang isang angkop na tugon ang karahasan sa asawa sa mga kaisipan o sitwasyong nakababahala. Hindi niya alam kung paano niya pahuhupain ang kanyang galit, at madalas hindi niya nakikita ang pangangailangang gawin ito.
- **Modelong sikopatolohikal:** May suliranin siya sa pagpigill ng bugso ng kanyang damdamin, kalituhan bunga ng pagkabalisa pagkaraan ng trauma, pinsala sa utak, o iba pang isyung may kinalaman sa damdamin o neurolohikal.

Teorya ng Pagkagiliw (*Attachment*): Bunga ng kanyang kawalan ng kaseguruhan sa relasyon, umiiral sa kanya ang selos. Kumikilos siya batay sa mga takot niya sa kalooban nang may mahigpit na paghawak at karahasan.

ANO PA ANG MGA NAGDUDULOT NG KARAHASAN SA TAHANAN? MGA POSIBLENG PANGANIB SA PAGLITAW NG KARAHASAN SA TAHANAN[1]

May ilang panganib na makaaambag ngunit hindi sanhi ng karahasan sa tahanan. Makatutulong ang pag-unawa kung anong mga panganib ang maaring pagdaanan ng lalaki at ng babae sa mga pagsisikap na pigilan ito. Sa mga bansa kung saan nagde-"*date*" (lumalabas magkasama) o nakikipagtipan ang mga kabataan bago ikasal, mahalagang malaman na ang panganib na magkaroon ng karahasan kapag lumalabas ang magkapareha sa isang tipanan ay tulad din ng mga panganib ng naaayon sa karahasan sa tahanan.Mataas ang bilang ng mga karahasang nagaganap tuwing lumalabas sa isang tipanan sa kapwa kabataang lalaki at babae, kaya kailangan isama ang parehong kasarian sa mga pagsisikap na mapigilan ang anumang karahasan.

Narito ang ilan pang katangian o kalagayanng isang taong marahas na makaaambag sa karahasan sa tahanan ng isang magkapareha:

- Kasaysayan ng karanasan ng pagkakaabuso at/o pagkakasaksi ng karahasan sa tahanan noong kabataan
- Mababang kita, mababang antas ng edukasyon[2]
- Paggamit at pag-aabuso ng alak o droga
- Pagkakaroon ng baril, patalim o iba pang sandata
- Mataas na antas ng salungatan o pagtatalo sa kasal
- Kawalan ng batas o kakulangan ng tugon mula sa pulis
- Pagpayag sa karahasan sa mga relasyon
- Mataas na antas ng *stress* otindi ng bigat sa katawan at isipan na nagdudulot ng matinding kapaguran (sa pananalapi o kawalan ng trabaho)
- Kasaysayan ng karahasan at/o ugaling kriminal
- Mataas na antas ng karahasan sa komunidad at kultura.

ANO ANG ITINUTURO NG PANANAMPALATAYANG KATOLIKO TUNGKOL SA PAG-IBIG AT PAGGALANG SA KASAL?

ISANG PAKIKIPAG-ISA NG BUHAY AT PAG-IBIG ANG KASAL

- *Pagkalipas ng dalawang araw, may kasalan sa Cana, Galilea, at naroon ang ina ni Jesus. Si Jesus at ang kanyang mga alagad ay naroon din.*

Juan 2: 1-2.

- Malaki ang halagang inilalagay ng Simbahan sa presensiya ni Jesus sa kasalan sa Cana. Nakikita niya rito ang pagpapatoo ng kabutihan ng kasal at ng pagpapahayag mula noon na magiging mabisang tanda ang kasal ng presensiya ni Cristo.

Catechism of the Catholic Church, 1613

- *Pasakop kayo sa isa't isa tanda ng inyong pagglang kay Cristo. Mga babae, pasakop kayo sa inyu-inyong asawa tulad ng pagpapasakop ninyo sa Panginoon…Mga lalaki, ibigin ninyo ang inyu-inyong asawa, gaya ng pag-ibig ni Cristo sa Iglesya. Inihandog niya ang kanyang buhay para rito… 'Dahil dito, iiwan ng lalaki; at sila'y magiging isa.' Isang dakilang katotohanan ang inihahayag nito—ang kaugnayan ni Cristo sa Iglesya ang tinutukoy ko.*

Efeso 5:21-22. 25. 31-32

- *Kaya't ako,… ay namamanhik sa inyo na mamuhay kayo gaya ng nararapat sa mga tinawag ng Diyos. Kayo'y maging mapagpakumbaba, mabait, at matiyaga. Magmahalan kayo at magpaumanhinan. Pagsumakitan ninyong mapanatili ang pagkakaisang mula sa Espiritu, sa pamamagitan ng buklod ng kapayapaan.*

Efeso 4: 1-3

- *Sa halip, maging mabait kayo at maawain sa isa't isa, at magpatawaran, tulad ng pagpapatawad sa inyo ng Diyos sa pamamagitan ni Cristo.*

Efeso 4: 32

ISANG PAKIKIPAG-ISA NG BUHAY AT PAG-IBIG ANG KASAL

- Isinulat ng Diyos sapagkatao ng lalaki at ng babae ang bokasyon, at sa gayon ang kapasidad at pananagutan, ng pag-ibig at pakikipagkaisa. Kung gayon, pag-ibig ang pangunahin at likasna bokasyon ng lahat ng tao.

San Juan Pablo II, Familiaris Consortio, 11

- Hinihingi ng pakikipag-isa sa kasal ang paggalang sa at ang tunay na personal na pagpapasakop ng bawat isang (mag-asawa).

San Juan Pablo II, On the Dignity of Women, 10

- Nilalayon ng biyayang nararapat sa sakramento ng Kasal na gawing ganap ang pagmamahalan ng magkapareha at tibayan ang kanilang pagkakaisang di-masisira.Sa pamamagitan ng biyayang ito "tinutulungan nila ang isa't isa na marating ang kabanalan sa kanilang buhay may-asawa at ang pagtanggap at pagtuturo sa kanilang mga anak."

Catechism of the Catholic Church, 1641

- Nagiging *imahen*ng ugnayan sa pagitan ng Diyos at ng kanyang bayan ang kasal na batay sa eksklusibo at depinitibong pag-ibig at ang kapalitang kondisyon nito (*vice versa*). Ang paraan ng pag-ibig ng Diyos sa tao ang magiging sukatan ng pag-ibig ng tao.

Benedicto XVI,Deus Caritas Est, 11

- Sinasalamin ng pamilya, sa pamamagitan ng biyaya, ang misteryo ng Santisima Trinidad.

The Pastoral Challenges of the Family in the Context of Evangelization, Relatio Synodi, 2014

Ibinahagi ni San Juan Pablo II sa atin ang mga bunga ng kanyang pagninilay at malalim niyang pagsusuri ng Banal na Kasulatan sa isang wikang nangusap tungkol sa mga tunay na usaping kinakaharap natin, nagbigay ng liwanag at kahulugan sa maraming hamong kinakaharap ng mga Kristiyano sa buhay na kontemporanyo. Isang pagdulog sa pagninilay sa pinakakamangha-mangha sa lahat ng misteryo ang kanyang pagtuturo hinggil sa Teolohiya ng Katawan, ang Pagkakatawang-tao ng Salita, si Jesucristo, at kung paanong binabagong ganap ng pagsuko niya ng sarili at ang pagkuha niya ng ating katawang pantao ang ating karanasan bilang tao. Tuwiran itong nauugnay sa ating buhay Kristiyano bilang mga asawa at mga kasapi ng ating mga pamilya.

Hinikayat tayo ni San Juan Pablo II na siyasatin ang dalawang tanong: *Sino ako?*at*Paano ako dapat mamuhay?* Ito ang mga palagian nang katanungan ng bawat taong nagninilay.

Mga banal tayong nilalang sa simula pa lang ng paglikha ng Diyos, nilikha ayon sa imahe ng Diyos: Isang banal na misteryo ang bawat tao.Sa sandaling tunay na nating maunawaan ang ating kabanalan bilang mga taong may mga katawan at mga kaluluwang nilikha sa imahe ng Diyos, at ginawa pang banal sa pamamagitan ng Pagkakatawang-tao ng Anak ng Diyos at ng mga Sakramentong ating tinanggap, hindi na magiging pareho ang mga buhay natin sa mundo. Sa isang salita, banal tayo, banal ang ating kapwa, banal ang asawang lalaki, ang asawang babae, at ang mga anak.

Hindi ba ninyo alam na kayo'y mga bahagi ng katawan ni Cristo?...Hindi ba ninyo alam na ang inyong katawan ay templo ng Espiritu Santo na nasa inyo at tinanggap ninyo mula sa Diyos? Ang inyong katawan ay hindi talagang inyo kundi sa Diyos; binili niya kayo sa malaking halaga. Kaya't gamitin ninyo ang inyong katawan upang maparangalan ang Diyos. 1 Co 6:15.19-20.

ISANG MAIKLING PAGLALAGOM NG PAGTUTURO NI SAN JUAN PABLO II TUNGKOL SA KASAL AT SA TEOLOHIYA NG KATAWAN1

Sa pag-ibig, nagiging handog tayo, at sa gayo'y natutupad natin ang kahulugan ng ating pag-iral!

- **Ang Pagiging Sakramento ng Katawan**

Tulad ng mga sakramento, ipinakikita ng katawan kung ano ang di-makikita. Isang makikitang tanda ang katawan ng *"katotohanang espirituwal, nangingibabaw, banal. Sa tandang ito, ipinagkakaloob ng Diyos ang kanyang sarili sa tao sa kanyang katotohanang nakahihigit at sa kanyang pag-ibig."*

San Juan Pablo II, Pakikipagkita ng Papa sa Publiko, 28/07/1982

- **Inihahambing ang kasal kay Cristo at sa Simbahan**

Sa Bibliya ginagamit ang pag-aasawa bilang isang larawan sa lupa ng pag-ibig ng Diyos para sa Israel at, sa Bagong Tipan, ng pag-ibig ni Cristo sa Simbahan. May kakulangan man, ang analohiya sa pag-aasawa, ang pinakaangkop na larawan ng tao ng misteryong banal.

Cf. San Juan Pablo II, Pakikipagkita ng Papa sa Publiko, 18/08/1982

- **AngKahulugan ng Katawan ukol sa Kasal ay Tanda ng Imahen ng Diyos**

Nakaukit ang tawag na magmahal kung paano magmahal ang Diyos sa katawan ng tao bilang lalaki at babae. Ang kahuluganng katawan ukol sa kasal ay *"ang kapasidad na magpahayag ng pag-ibig, yaong pag-ibigna ang tao-lalaki ay nagiging handog—sa pamamagitan ng handog na ito—ang bumubuo sa kahulugan ng kanyang pagiging tao at kanyang pag-iral."*

San Juan Pablo II, Pagpapakita ng Papa sa Publiko, 16/01/1980

SA PAGTUTURONG ITO, MALINAW NA TALIWAS ANG KARAHASAN SA TAHANAN SA KABANALAN NG TAO AT NG KATAWAN NG TAO

PAGSASABUHAY NG KATOTOHANAN NG KABANALAN NG KATAWAN

- *Inihayag ng Diyos ang kanyang pag-ibig sa atin nang suguin niya ang kanyang bugtong na Anak upang magkaroon tayo ng buhay sa pamamagitan niya. 1 Jn 4:9.*
- *Gayon na lamang ang pag-ibig ng Diyos sa sanlibutan, kaya ibinigay niya ang kanyang bugtong na Anak, upang ang sumasampalataya sa kanya ay hindi mapahamak, kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan. Jn 3:16*

Una nating gamitin ang katotohanan tungkol sa kabanalan ng katawan sa mga pang-araw-araw na pagpapakita ng pagmamahal na posible sa bawat isa sa atin dahil may katawan tayo. Isang ngiti, ang pagtinging may pakikiramay at pag-unawa, isang salitang nagbibigay-sigla, isang awit, pagtawa, isang pagpapahayag ng pagsuyo, paghaplos, pag-aabot ng kamay sa nangangailangan, pagtapik sa balikat—posible itong lahat sapagkat may mga katawan tayo.

Ipinakikita at ginagawang konkreto ng paglilingkod na ibinibigay natin sa isa't isa, at sa gayo'y kay Cristo, ang presensiya ng Banal na pag-ibig sa ating buhay sa pamamagitan ng paggawa upang itaguyod ang ating mga pamilya, sa pagluluto, paglilinis, pangangalaga ng mga anak, ng may sakit at ng matatanda—mga gawaing tinutupad natin gamit ang ating mga katawan at mga pandama.

SA PAGKAKABATID NITO, PAANO NATIN MAKUKUHANG MAISIP NA MGA KATOLIKO NA KATANGGAP-TANGGAP SAKTAN ANG KANILANG ASAWA O MGA ANAK?

ANO ANG ITINUTURO NG PANANAMPALATAYANG KATOLIKO UKOL SA KARAHASAN SA KASAL?

- *Mga lalaki, ibigin ninyo ang inyu-inyong asawa, gaya ng pag-ibig ni Cristo sa iglesya. Inihandog niya ang kanyang buhay para rito… Dapat mahalin ng mga lalaki ang kani-kanilang asaw tulad ng sarili nilang katawan. Ang lalaking nagmamahal sa kanyang asawa ay nagmamahal sa kanyang sarili. Walang taong namumuhi sa sarili niyang katawan, bagkus ito'y pinkakain at inaalagaan, gaya ng ginagawa ni Cristo sa iglesya. Tayo'y mga bahagi ng kanyang katawan.*

Efeso 5: 25. 28-30

- Pinalabo at pinaliit ng kasalanan ang larawan at pagkakawangis sa Diyos (ngunit hindi sinira).

San Juan Pablo II, On the Dignity of Women, 9

- Ipinakikita ng paghahari [ng lalaki]… ang kawalan ng katatagan ng pangunahing pagkakapantay-pantay na taglay ng lalaki at ng babae sa "pagkakaisa ng dalawa" … Ang pagkakapantay-pantay na ito… ay kapwa handog at karapatang nagmumula sa Diyos na Manlilikha.

San Juan Pablo II, On the Dignity of Women, 10

- Tuwing kagagawan ng lalaki ang paglapastangan sa personal na dignidad at bokasyon ng babae, kumikilos siya ng taliwas sa kanyang sariling dangal at kanyang sariling bokasyon.

San Juan Pablo II, On the Dignity of Women, 10

ANG KANYANG KABANALAN PAPA FRANCISCO HINGGIL SA KARAHASAN

- Isang simbolo ng buhay, ang katawan ng babae, sa kasamaang-palad, ay madalas na inaatake at sinisira ng mga dapat mag-alaga sa kanya at maging katuwang sa buhay.

Papa Francisco, Sangguniang Pontipikal para sa Kultura, 7/02/2015

- Sa kaso ng mga kulturang popular sa mga bayang Katoliko, makakikita tayo ng mga pagkukulang na kailangang mapagaling ng Ebanghelyo: *machismo*(labis na paggigiit ng pagkalalaki), paglalasing, karahasan sa tahanan…at iba pa. Ang mismong laganap na kabanalan ang mapagsisimulan para sa paghilom at pagpapalaya mula sa mga kakulangang ito.

Papa Francisco, EvangeliGaudium, 69

- Gaano ko talagang ninanasa na tumingin sa Krus ang lahat ng lalaki at babaeng may mabuting kalooban kahit na sandali! Doon, makikita natin ang tugon ng Diyos: hindi sinasagot ng karahasan ang karahasan, hindi tinutugunan ang kamatayan ng wika ng kamatayan. Sa katahimikan ng Krus, tumitigil ang ingay ng mga sandata at binibigkas ang wika ng pakikipagkasundo, diyalogo, at kapayapaan… Maantig nawa ang lahat ng tumingin sa kaibuturan ng kanyang budhi at pakinggan ang salitang nagwiwika: Iwanan mo ang pagtingin lamang sa sariling kapakanan na nagpapatigas ng puso, pagtagumpayan mo ang kawalang-pakialam na ginagawang manhid ang iyong sarili sa iba, pangibabawan mo ang mga pagdadahilang nakamamatay, at buksan mo ang sarili mo sa pakikipag-usap at pakikipagkasundo.

Papa Francisco, Vigil of Prayer for Peace, Sept. 7, 2013

BAKIT MAY KARAHASAN SA NAPAKARAMING PAMILYANG KATOLIKO?

- Nagaganap sa buong daigdig ang karahasan sa pamilya, at kabilang din ang maraming pamilyang Katoliko sa mga nakikibahagi ng mga panganib na ito tulad ng ibang bahagi ng populasyon
- Malalim na nakaugat ang hangaring pangibabawan at supilin ang iba sa kalikasan nating sinira ng kasalanan. Kailangan natin ng pagbabalik-loob at pagbabago kay Cristo upang mapagtagumpayan ito.
- *"Sapagkat ang kalaban nati'y hindi mga tao, kundi mga pinuno, mga may-kapangyarihan, at mga tagapamahala ng kadilimang namamayani sa sanlibutang ito—ang mga hukbong espirituwal ng kasamaan sa himpapawid. Kaya't isuot ninyo ang baluting mula sa Diyos. Sagayon, makatatagal kayo sa pakikipaglaban pagdating ng masamang araw na iyon, at pagkatapos ng inyong pakikipaglaban ay matatag pa rin kayong nakatayo."*

Ef 6: 12-13

- Produkto tayong lahat ng kulturang ating kinasilangan at kinalakihan, lalung-lalo na kung hindi pa natin nauunawaan ang di-marahas at mapagmalasakit na pagpapahalaga ng Kristiyanismo.
- Kadalasan, may kawalan ng kaalaman tungkol sa pagtuturo ng Katolisismo sa kasal, at sa dangal ng kapwa lalaki at babae, gayon din ang wastong tungkulin ng mga magulang sa kanilang mga anak.
- Kahit may ganitong kaalaman, hangga't hindi tayo nagiging mga bagong lalaki at babae (*Ef 4:22-24*)na nakasunod kay Cristo sa pang-araw-araw nating mga buhay sa pamamagitan ng biyaya, panalangin, at ang pagkatuto at pagsasagawa ng mga kasanayang pangkomunikasyon at panrelasyon, hindi natin mapaglalabanan ang mga negatibong impluwensiyang nasa ating kalooban at kapaligiran.

ANG EKSTRAORDINARYONG SYNOD SA PAMILYA, 2014:KARAHASAN SA MGA PAMILYANG KATOLIKO[1]

- Kinakailangan pang ipagtanggol at itaguyod ang dangal ng kababaihan. Sa katunayan, sa maraming lugar ngayon, pinagmumulan na ng diskriminasyon ang pagiging babae lamang… Hindi dapat mapagwalang-bahala ang pagtaas ng dami ng karahasan laban sa babae, sa pagiging biktima nila, sa kasamaang palad, kadalasang sa loob ng mga pamilya.

The Vocation and Mission of the Family in the Church and Contemporary World, Lineamenta, 7

- Makaaasa ang mga mag-asawang may suliranin sa kanilang relasyon sa tulong at gabay ng Simbahan. Sinisikap tulungan ng gawaing pastoral ng kawang-gawa at habag ang mga tao na manumbalik sa dating kalusugan at muling mabuo ang mga relasyon. Ipinakikita ng karanasan na sa wastong tulong at mga gawain ng pakikipagkasundo, sa pamamagitan ng biyaya, nakasusumpong sa kasiya-siyang paraan ang malaking bahagdan ng mga kasal na nanganganib na mawasak. Isang pundamental na karanasan sa buhay pamilya ang matutuhang magpatawad at makaramdam ng pagpapatawad. Nagbibigay-daan ang pagpapatawad ng mag-asawa sa isa't isa na makaranas sila ng walang-katapusan pag-ibig na hindi lilipas (cf. *1 Cor* 13:8). May mga pagkakataon, mahirap ito, ngunit yaong mga nakatanggap ng pagpapatawad ng Diyos ay nabibigyan ng lakas na mag-alay ng isang tunay na pagpapatawad na nagbibigay ng bagong buhay sa ibang tao.

Ibid.,Lineamenta, 43

- Mariing iginigiit ang pagpapatotoo ng katapatan ng Mabuting Balita ng Pamilya at kinikilala na laging mga sugat na nagdudulot

ng malalim na pagdurusa ang paghihiwalay at diborsiyo sa mga mag-asawa at sa kanilang mga anak, narandaman ng kaparian ng *synod*ang mahigpit na pangangailangan na maglunsad ng isang bagong tahaking pastoral batay sa kasulukuyang katotohanang ng mga kahinaan sa loob ng pamilya, batid na madalas na ang mga ito'y "tinitiis" nang may pagdurusa kaysa malayang pinipili.

Ibid.,Lineamenta, 44

- Unang-una nang kailangang ibigay ang paggalangsa mga pagdurusa ng mga di-makatarungang nagtitiis dahil sa paghihiwalay, diborsiyo o pagkakaiwan, o yaong mga napilitang itigil ang kanilang pagsasama dahil sa pagmamalupit ng asawang lalaki o babae. Hindi madaling patawarin ang ganitong kawalan ng katarungang pinagdaanan ng isang tao, subalit maaari ang paglalakbay na ito sa tulong ng biyaya. Kung gayon, nakatuon dapat ang gawain sa parokya tungo sa pakikipagkasundo at sa pag-aayos ng mga pagkakaiba, na maaaring maganap sa mga natatanging sentro ng pakikinig ("listening centres") na nakatatag sa mga diosesis.

KOMENTARYONG PROPESYONAL SA LINEAMENTA 43, 44, &46 (NG MAY-AKDA):

- Mahahalagang pagkilos sa buhay Kristiyano ang pagpapatawad at pakikipagkasundo. Gayunman, kapag nasasangkot ang karahasan sa tahanan, kailangan ng mga pag-iingat. Higit pang malala ang maraming kaso ng karahasan sa tahanan kaysa iba pang usaping panrelasyon, nagbabanta sa pisikal na buhay at kalusugan maging sa kalusugan ng damdamin. Bilang isang sikolohistang may 40 taong pagsasanay at karanasan ng pakikipagtulungan sa mga mag-asawang Katoliko, naging saksi ako na hindi nagbabago ang mga mapang-abusong-kaparehang lalaki sa paglipas ng panahon, bunga na rin ng mga mapeligrong bagay na kanilang kinakaharap at ang mga ginagawa nilang pagpili sa buhay at patuloy na ginagawa, kahit na napatawad na sila ng kanilang mga asawa. Kaya nga inialay ko ang nakaraang 20 taon sa pagpapagaling ng mga mapang-abusong-kaparehang lalaki. Hindi sumasapat na ang isang taong nagtatrabaho sa parokya na hikayatin ang mga nang-aabuso na magbago, at magpayo ng pagpapatawad. Kinakailangang ituon ng trabaho sa parokya hinggil sa mga pamilyang napinsala ng karahasan sa tahanan ang kaligtasan, kapakanan, at ang paghilom ng biktima at ng mga anak, at hindi lang umasa sa payo na magpatawad at makalimot.

- Kinakailangang hingin ng nang-aabuso ang kapatawaran ng Diyos at ng kanyang pamilya nang buong katapatan sa pamamagitan ng pagsasagawa ng pangmatagalang pagsisikap na baguhin ang kanyang mga pananaw, pananalita, at gawa bilang pagsunod sa pagtuturo ni Cristo. Hanggang hindi ito nagaganap, walang mangyayaring pagbabago sa pamilya, at pananatilihin lamang ng paghihikayat ng pagpapatawad at pagkakasundo nang walang ganitong pagbabago ang karahasan at paghihirap ng biktima at ng mga anak.

KAILAN AT PAANO MAMAMAGITAN AT GAGAMUTIN ANG KARAHASAN SA TAHANAN

- *Kinakailangang tugunan* ang karahasan sa tahanan, batay sa mga gabay sa at sa mga sumusunod dito. Gayunman, sa sandaling naisagawa na ang paunang tugon na ito, pinakamabuting gamutin ang karahasang ito ng mga taong *may kasanayan na maunawaan ang kasalimuotan ng suliranin, at alam kung paano kikilos tungo sa pagbabago sa mga pamilya,* simula sa mga nang-aabuso. Ang kapareha-abusadong lalaki (o babae) ay anak din ng Diyos, at makakaya niyang matuto na maging iba sa mga relasyong pampamilya,sa pamamagitan ng biyaya ni Cristo at ng mga sakramento, at sa pamamagitan ng pagkatuto ng mga natatanging kasanayan na magdudulot ng pagbabago at pagwawakas ng karahasan.

KAPAG NAGPATULOY ANG KALUPITAN SA KABILA NG MGA PAGSISIKAP NA MAGBAGO: KAPAG INILAGAY NG PAKIKIPAGKASUNDO ANG PAMILYA SA PANGANIB

- Kapag hindi nagbago ang nang-aabuso at nagpatuloy ang karahasan at pang-aabuso, nagbibigay ang Simbahan ng mga lunas para sa asawang napagmalupitan at para sa mga anak:

ANG CATECHISM OF THE CATHOLIC CHURCH TUNGKOL SA PAGHIHIWALAY

- May ilang sitwasyong imposible nang magsama dahil sa iba't ibang dahilan. Sa mga ganitong kaso, pinahihintulutan ng Simbahan ang pisikal na *paghihiwalay* ng mag-asawa at ang pagbukod nila sa isa't isa. Sa harap ng Diyos hindi sila nahihintong maging mag-asawa at sa gayo'y hindi sila malayang pumasok sa isang panibagong relasyon. Sa ganitong mahirap na sitwasyon, ang pinakamainam na lunas, kung maaari, ay pakikipagkasundo. Tinatawag ang Kristiyanong komunidad na tulungan ang mga taong ito na isabuhay ang kanilang sitwasyon sa paraang Kristiyano at tapat sa pag-iisa sa kasal na nananatiling di-masisira.

Catechism of the Catholic Church, 1649

ANO ANG SINASABI NG KUMPERENSIYA NG MGA OBISPONG KATOLIKO NG ESTADOS UNIDOS TUNGKOL SA KARAHASAN SA TAHANAN?

- Makatutulong ang Simbahan na sirain ang siklo ng karahasan.
- Maraming babaeng napagmalupitan ang unang humingi ng saklolo mula sa Simbahan sapagkat nakikita nila ito bilang isang ligtas na pook.
- Bilang mga obispo, kinokondena namin ang paggamit ng Bibliya upang itaguyod ang mapang-abusong ugali sa anumang anyo.
- Umaakay ang wastong pagbasa ng Banal na Kasulatan na maunawaan ng mga tao ang pantay na dangal ng lalaki at ng babae at ng mga ugnayang nakabatay sa isa't isa at sa pag-ibig.
- Binibigyang-diin namin na walang sinumang inaasahang manatili sa isang kasal na mapang-abuso. Naniniwala ang ilang babaeng naabuso nahinihingi sa kanila ng pagtuturo ng Simbahan sa pagkapermanente ng kasal na manatili sa isang relasyong mapang-abuso. Maaaring mag-alangan silang maghangad ng paghihiwalay o diborsiyo. Maaaring mangamba silang hindi na sila muling makapag-aasawa sa Simbahan. Karahasan at kalupitan, hindi diborsiyo, ang sumisira sa kasal. Hinihimok natin ang mga taong napagmalupitan na nakipagdiborsiyo na saliksikin ang posibilidad na humingi ng *annulment*, ang pagpapawalang-bisa ng kanilang kasal. Kadalasan, maaaring makapagbukas ng pinto tungo sa paghilom ang annulment, na ang pagbubuklod sa kasal ay hindi totoo at walang bisa.

USCCB, When I Call for Help:
A Pastoral Response to Domestic Violence
against Women, 2002

MGA PAGPAPAHAYAG NG PAGPAPAPWALANG-BISA: MGA POSIBLENG BATAYAN SA PAGPAPAWALANG-BISA KAPAG MAY KARAHASAN SA TAHANAN

Bahagyang Pagsasagawa: Eksklusyon ng Ikabubuti ng mga Asawa[1]

- Kapag sinadyanghindi isama ng isa o parehong partido ang isang kailangang-kailangang elemento ng kasal tulad ng ikabubuti o pakinabang ng kanilang mga asawa, walang-bisa ang kasal (Canon 1101.2). Nangungusap ang Canon 1055.1 na isang kailangang-kailangang elemento ng kasal ang ikabubuti o pakinabang ng mga asawa. Tinutukoy ng kapakinabangan ng asawa ang samahang pangmag-asawa, at kasama rito ang karapatan sa personal na dangal at pangunahing karapatan ng tao; ang dangal na pisikal, moral, espirituwal, seksuwal at sikolohikal; at ang paggalang sa isa't isa. Kinakailangang kasama sa kasunduan ng kasal ng magkapareha ang kapantay ng dangal ng kabilang partido. Sa mga kasong napagpasyahan sa mga ganitong kadahilanan, nagsisiyasat ng katibayan sa presensiya o kawalan ng kagandahang-loob, pakikipisan, pakikipagkaibigan, pagkalinga, at pagka-kasama. Maaaring siyasatin sa ganitong kadahilanan ang isang kasal na kinasasangkutan ng pagmamalupit na pisikal at/o emosyonal, kawalan ng tulong pinansiyal, pagkawala sa tahanan, o pagtangging ituring ang asawa bilang kapantay.

Msgr. Mark Duchaine, V.G.,
Diocese of Sioux City, USA

ANO ANG MGA BUNGANG DAGLIAN AT PANGMATAGALAN NG KARAHASAN SA TAHANAN SA TAONG NAGDURUSA DAHIL DITO?

MGA POSIBLENG BUNGA SA MGA BIKTIMA[1]

- **Kamatayan:**Pinaslang noong 2010 ang 1095 babae at 241 lalaki saEstados Unidosng isang matalik na kapareha.
- **Pinsala**dahil sa tuwirang bunga ng karahasang pisikal (e.g., mga pasa, mga sugat na likha ng patalim, baling mga buto)
- **Masasamang bunga sa kalusugan** dulot ng patuloy na*stress*(tindi ng bigat ng katawan at isipan na nagdudulot ng matinding kapaguran)
  - Mga sakit na may kinalaman sa puso at daluyan ng dugo
  - *Fibromyalgia* - isang karamdamang
  - Mga sintomas ng sakit ng katawan na di-bumubuti
  - Mga karamdamang sa sikmura o tiyan
  - Sakit ng ulo, *migraine*, atbp.
  - Maaaring masaktan ang mga batasa mga insidenteng marahas.

Karaniwan nang kasama ng pisikal na karahasan ang kalupitang emosyonal o sikolohikal.

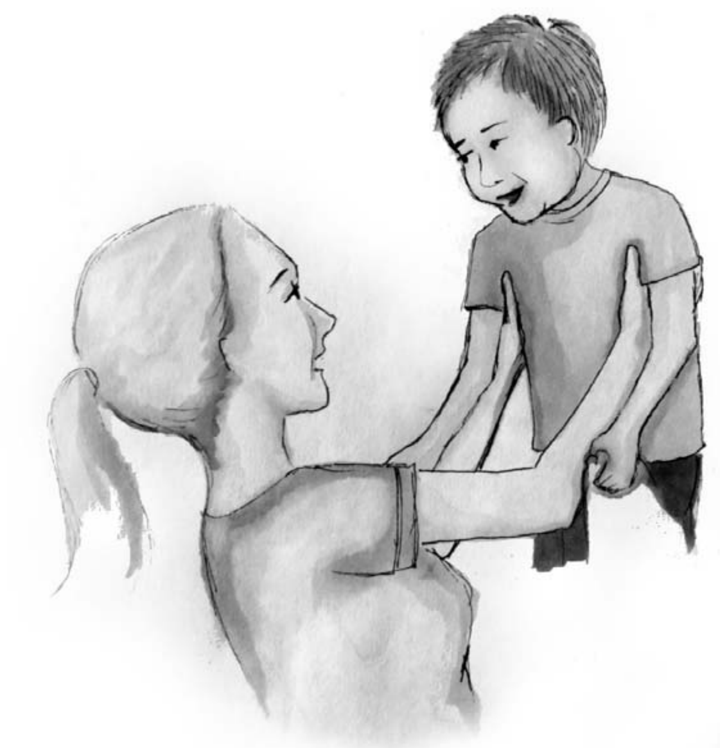
- Madalas na mauuwi sa iba't ibang sikolohikal na kahihinatnan ang karahasan sa tahanan, halimbawa:
- *Anxiety*(Pagkabagabag sa nagbabantang panganib)
  - Depresyon
  - Post-traumatic stress disorder (PTSD) - isang kondisyon ng mentalidad na lumilitaw dahil sa isang pangyayaring nakatatakot

- Mga pag-iisip o kaugalian ng pagpapakamatay
- Kawalan ng kakayahang pagtiwalaan ang iba
- Mga kaguluhan/pagkakaantala sa pagtulog
- *Flashbacks* (Pagbabalik-tanaw)
- Di-mabisang pagganap ng papel bilang magulang
- Pagmamalupit at pagpapabaya sa mga anak

ANO ANG KAILANGAN NG MGA BATA UPANG LUMAKI SILANG MALULUSOG NA TAO AT KRISTIYANO?

KAILANGAN NG MGA BATA NG:

- Ligtas, matatag, at mapagkalingang mga ugnayan at kapaligiran
- Matibay na pagkapit sa parehong magulang, o kahit isang magulang
- Mga mapag-aruga at makalingang matatanda
- Pagtuturo at modelo ng dangal ng Kristiyano at ng tao, katarungan, pagkakapantay-pantay, paggalang, at pag-ibig.



HINDI KAILANGAN NG MGA BATANG MALANTAD SA KARAHASAN SA TAHANAN!!

Ano ang mga daglian at pangmatagalang bunga ng karahasan sa tahanan sa mga batang natambad sa ganitong kondisyon sa kanilang pamilya?[1]

- Depresyon
- *Anxiety*(Pagkabagabag sa nagbabantang panganib)
- *Aggression* (Pandarahas)
- Pag-ayaw na pumasok sa paaralan o pagbagsak sa paaralan
- Nakaaapekto sa pagtubo ng mga kakayahang *cognitive* (nauugnay sa kaalaman, memorya, at iba pa) at emosyonal
- Nakalilikha ang patuloy na nakalalasong *stress* (tensyon) ng mapinsalang pagbabagong neurokemikal, na maaaring mauwi sa mga suliranin sa pagkatuto, kalusugan, pagbubuo ng pagkakaibigan, at pagtugon sa mga hamon.
- Higit na maaaring maging marahas o maging biktima ang mga batang nalantad sa karahasan sa tahanan sa kanilang pamilya sa sandaling tumanda sila.

ANO ANG MGA DAGLIAN AT PANGMATAGALANG BUNGA NG KARAHASAN SA TAHANAN SA TAONG GUMAGAWA NITO?

MGA POTENSYAL NA BUNGA SA NANG-AABUSO:[1]

- Pagkakakulong
- Pagkawala ng trabaho
- Pagdalas ng pag-abuso ng alak at droga
- Pagkakahiwalay at kalungkutan
- Pagkawala ng pag-ibig at pagtitiwala
- Paglayo ng kaugnayan sa mga anak
- Pagbawas sa kahalagahan ng pag-iral (*Existential diminishment*)
- Paglayo ng kaugnayan sa Diyos.

PAANO NATIN MAPIPIGILAN ANG KARAHASAN SA TAHANAN?

- Sa pagpigil sa karahasan sa tahanan, maiiwasan natin ang lahat ng negatibong daglian at pangmatagalang bunga ng karahasan sa tahanan sa mga biktima, mga bata at mga mapang-abuso. May isang pandaigdigang pagsisikap na palaganapin o palawigin ang mga pagtatangkang sugpuin ito. *WHO, 2014*[1]
- Kahit na kumilos tayo para sa pagpigil bilang Simbahan at lipunan, laging magkakaroon ng mga gawain ng karahasan sa pamilya na kailangan nating tugunan bilang mga Katoliko. Kailangan nating maging handa na kapwa tumugon *at* pigilan ang karahasan sa tahanan.

MGA NAPATUNAYAN NANG PARAAN PARA MAPIGIL ANG KARAHASAN SA IBANG TAO

Mapipigilan ang *lahat ng uri* ng karahasan sa ibang tao sa pamamagitan ng pagtutuon ng *parehong estratehiya* sa lahat ng ating mga kultura

WHO, 2014

- Palaguin ang ligtas, matatag at mapagkalingang ugnayan sa pagitan ng mga anak at ng kanilang mga magulan
- Palaguin ang mga kasanayan sa buhay (*life skills*) sa mga bata at mga nagbibinata't nagdadalaga
- Baguhin ang mga pamantayang pangkultura at panlipunan na nagtataguyod ng karahasan
- Bawasan ang karahasan sa pamamagitan ng mga programang nangangalaga at nagtataguyod
- Bawasan ang paraan ng pagkuha ng alak at ang mapinsalang paggamit nito
- Bawasan ang paraan ng pagkuha ng mga baril at mga patalim

- Itaguyod ang pagkakapantay-pantay ng kasarian at ang pagkakabuo sa pagitan ng mga lalaki at mga babae upang mapigilan ang karahasan sa tahanan

Ipinagpapalagay ng pagbibigay ng kapangyarihan sa babae ang unibersal na dangal ng tao, at sa gayon, ang dangal ng lahat at ng bawat isang indibiduwal. Ipinakikilala ng paniwalang ito ang pagkaka-"ganap" o pagkakabuo (*complementarity*)sa pagitn ng lalaki at babae, na nangangahulugang pagkakapantay bunga ng pagkakaiba: kung saan nakabatay ang pagkakapantay at pagkakaiba sa datos na biolohikal, tradisyunal na ipinahayag sa pamamagitan ng seksuwalidad ng lalaki at babae, at sa pagkapangunahin ng tao. May kinalaman din ito sa mga papel na dapat gampanan at mga tungkuling dapat tupdin sa lipunan. Sa ganitong paraan, hindi pagkakapareho ang pagkakapantay-pantay, at hindi rin di-pagkakapantay-pantay ang pagkakaiba.

- Pahayag ng Holy See, United Nations, July 1, 2010.[2]

PAGSANSALA SA KARAHASAN SA TAHANAN SA KINABUKASAN GAWAIN KASAMA NG MGA LALAKI, BATA AT MATANDA

Tiyak na magwawakas ang isang kapayapaang hindi bunga ng kailangang pagtubo; lagi itong magbubunga ng mga bagong tunggalian at iba't ibang anyo ng karahasan.

Papa Francisco, Evangelii Gaudium 219

Kasama sa kailangang pagtubo ang pagpapalago ng mga emosyonal at sikolohikal na kapasidad ng tao, gayon din ang pagtubo ng isang mayaman at malalim na buhay espirituwal na kaisa ni Cristo at ng kanyang pagtuturo.

Turuan natin ang mga lalaking bata at nasa hustong gulang sa ating mga paraalan at mga parokya na tanggapin at itaguyod ang kawalan ng karahasan (*non-violence*),at manindigan laban sa karahasan sa tahanan sa kanilang mga pamilya at mga kapitbahayan!

KAILANGAN NG MGA BATANG LALAKI ANG PAGPAPALAGO NG KAKAYAHAN SA DI-KARAHASAN

Maraming programang mapupuntahan para makuha ang mga kasanayang ito[1] para sa kapwa kabataang lalaki o babae, at maidaragdag sa kasalukuyang katekesis, mga pangkat ng kabataan, at paghahanda para sa kasal sa mga parokya at paaralang Katoliko.

- *Anger management*o kakayahang pamahalaan ang *galit*
- *Respectful conflict resolution*o magalang na pagsasaayos ng mga tunggalian o pagtatalo
- Pag-aayos at pakikipagkasundo
- Magalang na paninindigan ng karapatan
- *Empathy* (kakayahang makita ang sarili sa kalagayan ng ibang tao) and katalinuhang emosyonal
- Mahalaga ang halimbawa ng pag-ibig at paggalang ng mga magulang at mga guro
- Dapat ituro ng mga magulang at mga guro sa mga anak na igalang kapwa ang lalaki at babae at ituring nila ang mga ito bilang kapantay**.**

Ginagamit ng mga di-mararahas nalalaking bata at matanda ang kanilang kapangyarihan para sa kabutihan[1]

PAGSANSALA SA KARAHASAN SA TAHANAN SA HINAHARAP: GAWAIN KASAMA NG BABAENG BATA AT MATANDA

Madalas ulitin ni San Juan Pablo II at ni Papa Francisco ang mga salita ni Jesus: “Huwag kang mangamba.” Huwag tayong matakot isabuhay ang Ebanghelyo sa pamamagitan ng pagturing sa isa’t isa bilang mga kapantay na karapat-dapat na mahalin at igalang.

Makagagawa ng kakaibang bagay ang mga kababihang Katoliko sa pamamagitan ng pag-aabot ng kamay at pagtataguyod sa isa’t isa. Karaniwan nang humihingi ng tulong ang mga kababaihang Katoliko sa mga babaeng malapit sa kanila—ang kanilang ina o ang babaeng larawan ng pagiging ina sa kanila, malapit na kapamilya o matalik na mga kaibigan. Kung ikaw ang taong iyon, magdudulot ng liwanag at ginhawa ang iyong pag-unawa at malasakit. Ngunit kung tatanggihan mo’t sisisihin ang biktima ng karahasan, malamang na muli siyang magmukmok sa sulok ng kanyang mahapding pag-iisa.[1]

Makatutulong ang mga babaeng Katoliko sa mga biktima ng karahasan sa pagiging mulat sa at pakikibahagi sa mga pagsisikap na matuto tungkol sa karahasan sa tahanan, pati na rin tungkol sa mga lokal na batas at sa mga sangguniang magagamit ng mga biktima.

Sa sandaling makaalam kayo tungkol sa karahasan sa tahanan, maaari kayong mamagitan sa isang payak ngunit mabisang paraan kapag naghinala kayong naaabuso ang isang babae:

- Lapitan siya at tanungin kung ano ang nangyayari
- Itaguyod siya sa pamamagitan ng pakikinig sa kanya nang hindi siya hinuhusguhan o sinisisi
- Tulungan siya, baka nanganganib ang kanyang buhay
- Samahan siya sa lugar na mahihingan niya ng tulong
- Igalang mo sa lahat ng sandali ang kumpidensiyal niyang kalagayan

Ngunit may isang Samaritanong naglalakbay na naparaan doon. Nakita niya ang hinarang at siya'y nahabag. Lumapit siya, binusan ng langis at alak ang mga sugat nito at tinalian. Saka isinakay ang tao sa kanyang sinasakyang hayop, dinala sa bahay-panuluyan, at inalagaan doon.

Lu 10: 33-34

SINABI SA KANYA NI JESUS, "HUMAYO KA'T GAYON DIN ANG GAWIN MO."

Lu 10:37

GAWAIN KASAMA NG MGA BABAENG BATA AT MATANDA: LUMIKHA NG PAGKAKAISA!

Bilang isang pangkat, makapaninindigan ang mga bata at matandang babae para sa isa't isa at magsama-sama para sa kanilang karapatan sa pagkakapantay-pantay at sa dangal!

Ito ang gusto kong gawin ninyo: Tigilan na ninyo ang pang-aalipin; Sa halip ay pairalin ang katarungan; Ang mga api'y palayain ninyo at tulungan. Ang mga nagugutom ay inyong pakainin, Patuluyin sa inyong tahanan ang walang tirahan. Yaong mga tao na halos hubad na ay inyong paramtan, ang inyong pagtulong sa mga kasama ay huwag tatalikdan. Sa araw na iyon, diringgin ni Yahweh ang dalangin ninyo, pag kayo'y tumawag, Ako'y tutugon agad. "Kung titigilan ninyo ang pang-aalipin at pagsuway sa akin, at ang masamang salita'y iiwasan.

Isa 58: 6-7. 9

- Ibahagi ang itinuturo ng Simbahan hinggil sa pantay na karapatan at sa dangal ng mga babae at mga lalaki
- Turuan ang mga babaeng sama-samang manindigan laban sa karahasan sa pakikipagtipan (*dating*) at sa tahanan. Hindi matatanggap ng kababaihang Katoliko ang karahasan sa pakikipagtipan at ang kawalan ng paggalang!
- Himukin ang mga babaeng huwag manahimik sa pamamagitan ng pag-aalok ng inyong suporta. Ituro sa mga babaeng asahang pakitunguhan nang may dangal.
- Ituro at magsilbing huwaran sa mga babaeng bata at matanda ng isang estilo ng buhay na walang karahasan. Kailangan nilang malinang ang kakayahan sa pakikipag-ugnayan na tulad ng sa mga bata at matandang lalaki!

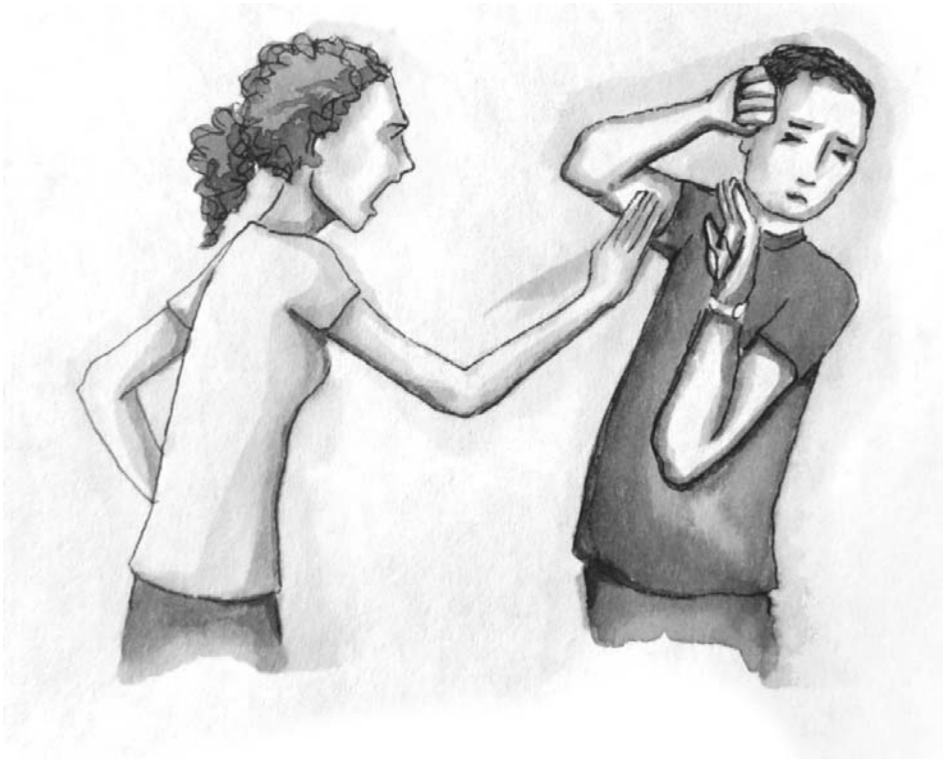
Sa ilang mga bansa, mataas ang bilang ng karahasan sa pakikipagtipan na nagaganap mula sa mga dalaga tungo sa mga

binata.[1] Natuklasan ding karaniwang nagaganap ang karahasan sa tahanan mula sa mga babae tungo sa mga lalaki, ayon sa nakasaad[2]

Malamang na ang ilan sa mga karahasang ito ay bunga ng pagtatanggol sa sarili o kaya'y paghihiganti sa karahasan ng lalaki. Sa ilang mga kaso, ang babaeng ang pangunahing nang-aabuso. Upang maging matagumpay ang mga pagtatangkang mapigilan ito, kailangan nating magsikap naalisin ang lahat ng karahasan sa pagitan ng mga magkakapareha.

Kailangan din ng mga dalagang malinang ang kanilang mga kakayahan sa kawalan ng karahasan.

MALI ANG KARAHASANG PANSALITA, PANGKATAWAN, AT SEKSUWAL, ANUMAN KASARIAN NG NANG-AABUSO!



PAGPIGIL NG KARAHASAN SA TAHANAN SA HINAHARAP:
GAWAIN KASAMA NG MGA BINATA AT DALAGA UPANG MASUGPO ANG KARAHASAN SA PAKIKIPAGTIPAN[1]

- Maaaring magsimula nang maaga ang masasamang pakikipagrelasyon at tumagal ng buong buhay.
- Nagpapataas ng panganib na maging biktima o may kagagawan ng karahasan sa pakikipagtipan ang pagkakalantad sa karahasan sa tahanan habang isang menor-de-edad samantalang nagpapatuloy ang karahasang ito
- Nauuwi sa karahasan sa pakikipagtipan ang karahasan sa tahanang nasasaksihan sa bahay
- Nauuwi sa karahasan sa tahanan ang karahasan sa pakikipagtipan
- Mataas ang bilang ng mga biktima at may kagagawan ng karahasan sa pakikipagtipan sa kapwa dalaga at binate
  Centers for Disease Control, 2014

MAGTAGUYOD NG MABUBUTING RELASYON[2]

- Pagyamanin ang pagtitiwala at ang mga ugnayang may paggalang at walang karahasan.
- Bigyang-diin ang kalayaan mula sa paggamit ng droga at pagbabaka-sakali sa larangan ng pakikipagtalik.
- Nagpapalago ng mga kasanayang nakatuon sa mga kabataan tulad ng pagkilala sa mga damdamin, mabuting pakikibagay, komunikasyon, at pagsasaayos ng mga pagtatalo ang mga sangkap na isinasagawa sa mga paaralan . Makatutulong ang mga itong pigilan ang iba't ibang anyo ng karahasan tulad ng pang-aapi ng kapantay (*bullying*), karahasan sa pakikipagtipan, at karahasan sa tahanan.
- Inaasinta ng mga sangkap na nakatuon sa mga magulang ang mga sumusunod na panganib na may kinalaman sa karahasan sa pakikipagtipan: malupit na pagpapalaki ng mga anak, pabayang pagpapalaki sa anak ng mga magulang, negatibong pakikipag-ugnayan ng mga magulang at mga anak, at pagsaksi sa karahasan sa tahanan.

ANG TEOLOHIYA NG KATAWAN PARA SA KABATAAN

Tiningnan natin ang pagpigil sa karahasan at sa pagtataguyod ng mabubuting relasyon mula sa punto-de-bista ng sikolohiya at lipunan. Kailangan nating ituro ang mga kasanayan sa paggalang, komunikasyon at pakikipagrelasyon sa lahat ng mga Katoliko, anuman ang kasarian. Ngunit bilang mga Katoliko kailangan nating higit pang humakbang at "magtungo sa kailaliman."[1]

Ang pagtuturo ni San Juan Pablo II tungkol sa seksuwalidad ng tao, napakahalaga para sa mga may sapat na gulang, ay mahalaga ring maunawaan ng mga kabataang Katoliko, bago sila pumasok sa isang ugnayang panghabang-buhay.[2]

Makatutulong sa kabataan ang mga programang partikular na idinisenyo para sa mga Katolikong tinedyer na maunawaan nila ang kahulugan ng kanilang mga katawan at ng kanilang seksuwalidad, ang layunin ng kanilang mga buhay, at ang pagtawag sa kanila sa kabanalan. Tulad din ng pagkatuto ng mga matatanda sa kabanalan ng kanilang mga katawan mula sa pagtuturo hinggil sa Teolohiya ng Katawan, makatutuklas din ang kabataan sa kayamanan ng pagtuturo ni San Juan Pablo II. Mula rito matututunan nila ang paggalang at pagpitagan para sa isa't isa bago magpakasal, at sa gayong proseso ay mabuo rin ang mga pananaw na kailangan para maiwasan ang karahasan sa tahanan at pagmamalupit sa mga bata sa kabuuan ng kanilang buhay mag-asawa.

PASTORAL NA TUGON SA KARAHASAN SA TAHANAN

Pagtanggap at pagtugon sa mga naliligalig ng karahasan sa tahanan sa ating mga parokya

- Alam ba ng mga Katoliko sa ating mga parokya na bilang Simbahan, batid natin ang karahasan sa tahanang nagaganap sa ating lipunan, at nababahala tayo sa mga karahasan sa tahanang nagaganap sa *ating mga kasapi*?
- Turuan ang mga kawani ng parokya na maging magalang at mapagmalasakit , igalang ang karapatan ng mga nababagabag na tagaparokya na maging pribado at kumpidensiyal ang kanilang buhay, at batid ang mga iniaalay ng parokya ukol sa paghadlang at mga pagtugon sa karahasan sa tahanan.
- Sa sandaling maturuan na ang kawani ng parokya kung paano tutugon, tiyaking maikalat ang balita sa lahat ng mga pamilya at mga grupong kumikilos sa parokya na anyayahang humingi ng tulong yaong mga nangangailangan.
- Alamin ang matatakbuhan sa komunidad! Dapat may kopya ang mga kawani sa parokya ng isang kompletong talaan ng mga mahihingan ng tulong ng mga mangangailangan sa parokya. Makatutulong ang mga kagawaran ng diyosesis sa mga parokya sa pangangalap at pagbabahagi ng impormasyong ito.
- Kasamal dapat sa talaan ang isang *hotline number* (kung mayroon), impormasyon hinggil sa mga kanlungan ng mga biktima, mga mahihingan ng payo ng mga biktima, mga bata, maging ng mga nang-aabuso, at tulong sa mga pangangailangang pinansiyal, sa pagpapagamot at sa pagkain.
- Sa sandaling tanggapin na ng kawani ang kasapi ng parokya, susunod nang hakbang ang pakikipagkita ng isa sa mga kasapi ng parokya tulad ng mababanggit sa susunod na pahina.

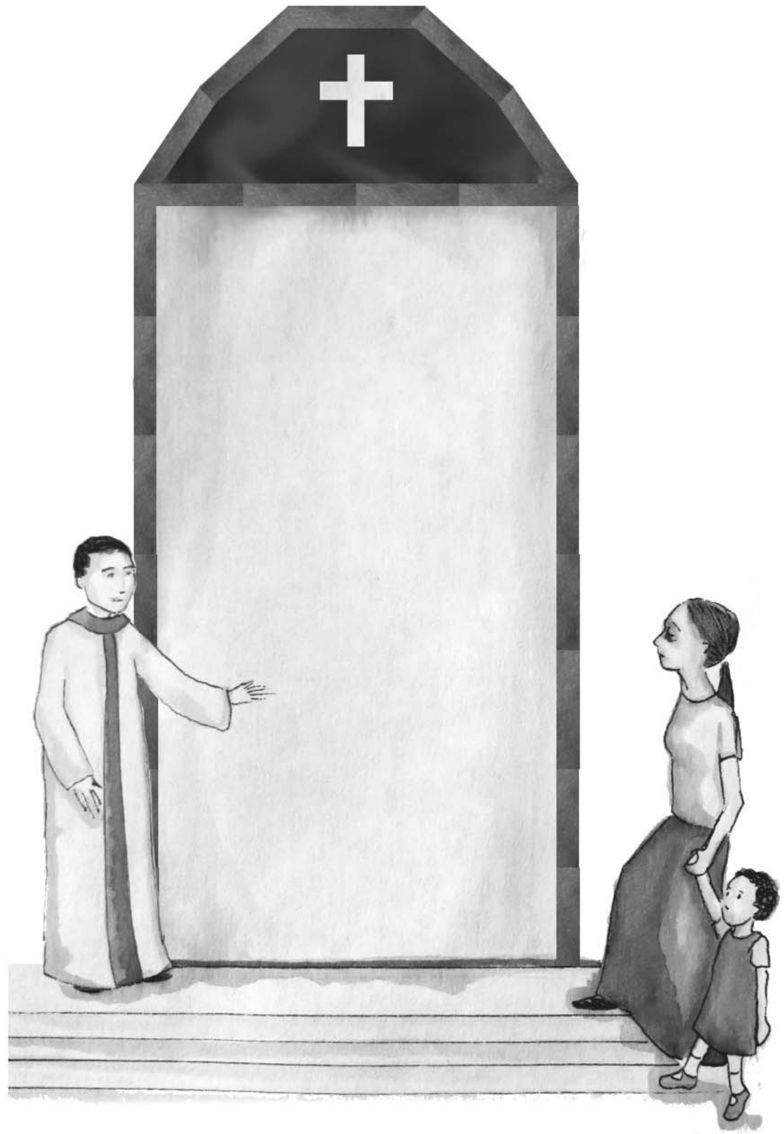
MGA UNANG TUMUGON: MGA PARI, DIAKONO, RELIHIYOSO AT MGA LAYKO.

MGA PANGUNAHING HANGARIN NG PAMAMAGITAN:

- **Kaligtasan** para sa biktima at sa mga bata
- **Pananagutan** ng nang-abuso
- **Pagpapanumbalik** ng relasyon (kung ligtas at maaari) o **Pagluluksa** sa pagpanaw.

HABAG AT PAG-UNAWA SA BIKTIMA NG KARAHASAN

- HUWAG KAILANMAN SISIHIN ANG BIKTIMA!
- Pahalagahan ang mga ikinababahala niya
- Pagtuunan siya ng pansin at ang kaligtasan ng mga bata
- Huwag bale-walain ang nagbabadyang panganib
- Siguruhing may wastong kaalaman tungkol sa karahasan sa loob ng tahanan
- Maging handa sa mga impormasyon hinggil sa matatakbuhan sa komunidad; ilathala ang mga ito sa bulletin at maging sa *website*
- Maglagay ng mga mahahalagang impormasyon sa mga palikuran ng mga babae.



MAHALAGA ANG TAMANG TIYEMPO!

- Kapag humingi ng tulong ang biktima, hindi ito ang panahon para pag-usapan ang "pagpapatawad at paglimot."
- Hindi *nakalilimot* sa trauma ang isang biktima. Matututunan nating maproseso ito nang higit na mainam, nang may tulong at kasama ng Diyos na ating Tagahilom.
- Sa sandaling maganap ang paghilom, maaari at nararapat tayong magpatawad, ngunit kakailanganin nito ang panahon.
- Sa pagpapatawad, hindi nangangahulugang kinakailangang tanggaping muli sa pamilya ang nang-abuso at muling malantad ang biktima at ang kanyang mga anak sa pananakit at kapahamakan, o maging sa kamatayan.
- Minsan, kinakailangan munang lumisan ang biktima (o ang nang-abuso) upang mapangalagaan ang pisikal na kaligtasan o ang kalusugang emosyonal.
- Maaari o tunay ngang nagbabago *sa tulong ng iba* ang isang nang-abuso, subalit kung wala ang pagbabagong ito, hindi makatuwiranat hindi makatarungang asahan ang mga kapamilyang mamuhay sa isang sitwasyong peligroso at di-matatagalan, at hindi pagtitiyagaan maging tayo.
- Kailangan nating matutuhang tulungan ang taong may problema, ang nang-abuso, at huwag nating asahang harapin ng biktima ang isang masakit na kinabukasang walang nababanaag na lunas.

MGA TULONG SA PANIMULANG PAGPAPAYO

- Sa pagpapayo ng isang magkaparehang may namamagitang karahasan, maaaring malagay ang biktima sa panganib ng higit na karahasan pagkatapos ng isang sesyon. Maging mulat! Mag-ingat!
- *Para maganap ang pagbabago*, kinakailangang panagutin ang nang-abuso sa kanyang mga ikinilos at alukin ng mga paraan ng pagbabago.
- Par sa mga magkaparehang Katoliko, maaaring maging mabisa ang mga pagtuturo sa grupo kaugnay ng kabatiran at paghadlang sa pang-aabuso.
- Pinakamabisa ang grupong gamutan kaugnay ng pang-aabuso.
- Makapagbibigay ang inyong parokyang Katoliko ng grupong gamutan para sa mga nang-aabuso, sa pangunguna ng mga taong sinanay sa larangan ng pang-aabuso.
- Makapagbibigay ang inyong parokya ng mga grupong susuporta sa mga biktima ng karahasan sa tahanan.

PAGNINILAY SA PAGPASAN SA KRUS NI HESUS

"Si Yahweh ang aking Pastol, hindi ako magkukulang. Ako'y pinahihimlay sa mainam na pastulan, at inaakay niya ako sa tahimik na batisan, binibigyan niya ako niyong bagong kalakasan. At sang-ayon sa pangako na kanyang binitiwan sa matwid na landasi'y doon ako inaakay. "

Salmo 23, 1-3

Lumalakad ang Panginoon sa tabi ng biktima ng karahasan sa tahanan at ng nang-abuso, kapwa sila inaakay sa paghilom. Ginagamit niya, tayong kanyang bayan, upang maging gabay sa mga pamilyang nagdurusa dahil sa karahasan. Hindi lang nakasasakit at malamang na inilalagay ang biktima sa panganib ang pagwiwikang "Krus mo 'yan at dapat mong batahin," sinasalungat din nito ang pagtuturo ng Simbahan hinggil sa lipunan.

Sa loob ng 2000 taon, sinikap ng Simbahang abutin ang mga may karamdaman, ang mga nasaktan, at yaong mga naapi, hindi natakot na manindigan para sa mga pinakadukha at pinakanapapaba*yaan. Mga biktima ng karahasan sa tahanan ang ilan sa mga ganitong tao. Ang katunayang kasal sila sa Simbahan ay hindi nag-aalis ng ating pananagutan bilang mga Kristiyano na alagaan ang mga nagdurusa dahil sa kawalan ng katarungan at karahasan, at tulungan silang humanap ng lunas sa kanilang mga pisikal at espirituwal* na buhay. Kapag naganap ang kawalan ng katarungan at karahasan sa loob ng pamilya, nababawasan ba ang pagiging kasalanan at pinsalang dulot nito, kung ihahambing sa mga krimeng ginawa ng mga taong di-kilala? Hindi ba higit, kaysa kaunti, ang pinsalang dulot ng pagtataksil sa gitna ng pagkakapalagayang-loob bunga ng pagbubuklod sa kasal?

Sa ating pagyakap sa Krus ni Jesus sa ating buhay, sumulong tayong magkakasama upang mabawasan ang paghihirap ng mga biktima at mga anak sa mga pamilyang Katoliko, at magharap tayo ng mga lunas na di-marahas sa mga taong naging sanhi ng paghihirap ng kanilang mga pamilya.

PAGNINILAY SA PAGPASAN SA KRUS NI KRISTO

" Sapagkat natitiyak kong ang kamatayan, ang buhay, ang mga anghel, ang mga pamunuan, ang mga bagay sa kasalukuyan, ang mga bagay na darating, ang mga kapangyarihan, ang kataasan, ang kalaliman, o ang alinmang nilalang ay hindi makapaghihiwalay sa atin sa pag-ibig ng Diyos—pag-ibig na ipinadama niya sa atin sa pamamagitan ni Cristo Jesus na ating Panginoon."

Roma 8:38-39

Mga pagkakataon para lumago ang mga karanasan ng pagdurusa. Sa pagbabalik-tanaw, maaaring mabatid ng mga taong nagdusa na malaki ang kanilang natutuhan mula sa karanasan at nahinog sila bunga nito… Gayunman, dapat magmula mismo sa mga indibidwal ang kabatiran ng pagdurusa bilang pagkakataong lumago at nakikita lamang sa panahong patungo na siya sa paghilom at pagpapanibago. Hindi kailanman nararapat, kapag nakararamdam ng matinding sakit ang isang tao, sabihing hindi ganoong kasama ang mga bagay-bagay at darating ang araw, na ikagagalak niyang naganap ang mga pangyayaring ito. Sa ibang pagkakataon, mainam na ibahagi ang pananaw na naganap ang bagong pagtubo, at sa pinakapayak na paraa'y patotohanan na nakaraos ang taong ito sa isang lubhang napakabigat na sitwasyon.

Rev. Dr. Marie M. Fortune, Faithtrust Institute

KUNG ISA KANG OBISPO, ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG PIGILAN ANG KARAHASAN SA MGA KATOLIKONG PAMILYA?

"Mapalad ang mga gumagawa ngdaan sa ikapagkakasundo, sapagkat sila'y ituturing ng Diyos na mga anak niya.

Mt 5:9

- *Typos tou patros* mga Obispo: tulad nila ang buháy na larawan ng Diyos Ama. *Catechism of the Catholic Church, 1549*
- Hindi kailanman makatwiran ang karahasan sa mga babae, sa loob man o sa labas ng tahanan. Makasalanan ang anumang anyo ng karahasan—pisikal, seksuwal, sikolohikal o pasalita; madalas, isa rin itong krimen. *U.S. Conference of Catholic Bishops, When I Call for Help, 2002*
- Ipinarinig ni Rev. Ricardo Ramirez, C. S. B., Bishop Emeritus ng Las Cruces, USA ang kanyang propetikong tinig hinggil sa karahasan sa mga pamilyang Katoliko:

"Hindi katiis-tiis ni katanggap-tanggap ang karahasan sa pamilya na ipinararanas sa mga asawa, mga magulang, mga anak o mga kapatid. Hinihingi namin ang kapatawaran ng lahat ng mga taong napasama dahil sa tugong hindi sapat ng pamunuang pastoral ng Simbahan sa karahasang naganap sa mga tahanan at mga pamilya—mga lugar na dapat sanang kanlungan ng lahat ng tao.

- Sa paghalili mismo kay Cristo, bilang guro, pastol, at pari, at kumikilos bilang kanyang kinatawan (*Catechism of the Catholic Church, 1558*), natatangi ang pagkakalagay ng mga Katolikong obispo upang maiparinig ang kanilang mga tinig at maipahayag ang dangal at pagkakapantay-pantay ng mga babae at mga lalaki sa kanilang mga diyosesis at upang maitaguyod ang tunay na pagmamahal at kaligtasan sa mga Katolikong pamilya.

KUNG ISA KANG OBISPO, ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG PIGILAN ANG KARAHASAN SA MGA KATOLIKONG PAMILYA?

Mahalaga ang maitutulong ng mga obispo upang wakasan ang mga karahasan sa tahanan ng mga mananampalataya sa kani-kanilang diyosesis:

1. **Magburador ng mga pahayag sa antas ng mga komperensiya ng diyosesis at/o episkopado** na nagtataguyod ng paggalang, pag-ibig, at kawalan ng karahasan sa mga mag-asawang Katoliko, at nagmumungkahi ng mga akmang tugong pastoral sa mga pamilyang apektado ng karahasan.
2. **Maglaan ng mga dalubhasang pagtuturo mula sa mga Katolikong propesyunal sa mga pari, relihiyoso, at layko sa kanilang mga diyosesis** nang may pagsasaalang-alang sa lokal na kaugalian.
3. **Maglaan ng batayang pagsasanay tungkol sa karahasan sa tahanan sa mga seminaryo sa diyosesis at sa rehiyon**, inihahanda ang mga pari na tumugon sa mga pamilyang nangangailangan.
4. **Manguna sa edukasyong naaabot ang lawak ng diyosesis na inihaharap ang Katolikong pananaw sa pamamagitan ng katekesis na ginagawa lahat ng antas ng buhay**, nagtuturo hinggil sa dangal ng mga tao at ang di-pagkakaangkop ng karahasan laban sa mga tao, lalo na sa mga kapamilya.
5. **Magtatag ng mga lupon na patuloy na mag-aaral sa antas ng diyosesis at ng grupo ng mga parokya (*deanery*)** na isasangkot ang mga Katolikong babae at lalaki sa lugar, at magbubunga ng isang plano para sa pagsugpo at sa pamamagitan ng karahasan sa tahanan na saklaw ang diyosesis o ang rehiyon.
6. **Gumawa ng protokol ng pagtugon sa bawat parokya sa diyosesis at sa rehiyon** na may mga pastor, diyakono, mga relihiyosang kapatid, mga layko, at kawani ng tanggapan na handang tumugon nang mabisa at mabilis sa mga nanghihingi ng tulong.

"Ito ang samo ko sa inyo: maging pastol na may tunay na "amoy tupa", gawin ninyong tunay, bilang mga pastol ng inyong mga kawan, mamamalakaya ng tao."

Papa Francisco, Chrism Mass, 2013

KUNG ISA KANG PARI, ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG PIGILAN ANG KARAHASAN SA MGA KATOLIKONG PAMILYA?

- **Huwag sisihin ang biktima!**
- **Iwasang sabihin sa mga biktima na ito ang kanilang krus** at kailangan nila itong pasanin. dapat batahin. Alalayan at ipagtanggol ang mga biktima; huwag mong talikuran ang sinumang nangangailangan!
- **Matuto tungkol sa karahasan sa tahanan at alamin ang mga matatakbuhan sa inyong lugar:** May pangkalahatang kakulangan ng kaalaman ang mga klero hinggil sa laki ng suliranin ukol sa karahasan sa tahanan. Maraming babae at lalaki ang nahihiya at natatakot na magsabi sa kanilang pastor kung ano ang nangyayari sa kanilang pamilya. Kapag napagtanto nilang may makukuha silang tulong at may magmamalasakit sa kanila, lalantad sila.
- **Magtalaga ng isang kawani sa parokya bilang inyong dalubhasa** sa mismong lugar bilang tugon ng parokya sa karahasan sa tahanan at sa lokal na sanggunian. Tutulong ang taong ito na dalhin ang inyong pasanin at tumugon nang mabisa.
- **Magpahayag sa kabutihan ng asawa at sa karahasan sa tahanan** kapag naaangkop ang mga pagbasa para sa araw na iyon o sa iba pang mga pagkakataon.
- Naiimpluwensiyahan sa positibong paraan **ang mga lalaking naririnig ang kanilang pari na ginagamit ang kanyang moral na awtoridad** upang tuligsain ang karahasan sa tahanan. Nakasusumpong ang mga babae at mga anak ng pag-asa at suporta.
- **Himukin ang mga relihiyoso, mga katekista** at mga guro ng mga paaralang parokyal na maging mulat sa karahasan sa tahanan at tumugon sa mga pangangailangan ng mga tagaparokya.

- **Tipunin ang mga kapwa pari, talakayin ang karahasan sa tahanan at hingin umingi sa inyong obispo** na bigyan kayo ng sapat na pag-aaral.
- **Ang pamumuno ng pari laban sa karahasan sa tahanan** ang magbibigay-halaga sa mga pagsisikap sa antas ng parokya.

BILANG AMA NG IYONG KAWAN, MAAARI KANG MAGING BAHAGI NG KALUTASAN.

"Ako ang mabuting pastol. Iniaalay ng mabuting pastol ang kanyang buhay para sa mga tupa. Ang upahan ay tumatakas, kapag nakikitang dumarating ang asong-gubat. Iniiwan niya ang mga tupa, palibhasa'y hindi siya pastol at hindi kanya ang mga tupa. Kaya't sinisila ng asong-gubat ang mga ito, at pinangangalat. Tumatakas siya palibhasa'y upahan laman at walang malasakit sa mga tupa. Ako ang mabuting pastol. Kung paanong nakikilala ako ng Ama at siya'y nakikilala ko, gayon din naman, nakikilala ko ang aking mga tupa at ako nama'y nakikilala nila. At iniaalay ko ang aking buhay para sa mga tupa.

Juan 10: 11-15

KUNG KINAKAUSAP MO ANG ABUSADO, ANO ANG MAGAGAWA O MASASABI MO?

- Tapatin ang abusado. Tanungin sila: "Ano ang sinabi mo? Ano ang ginawa mo? Sa tingin mo, bakit ganyan ka kung kumilos?" Tulungan mo silang panagutan ang kanilang mga ginawa, at hindi manisi ng iba.
- Manalangin kasama ng abusado nang mabuksan nila ang kanilang puso sa pagsisisi at pagbabago.
- Bigyang-diin ang dangal at pagkakapantay-pantay ng asawa at mga anak.

- Tanungin mo kung kaya nilang tanggaping punahin ang nakikita mo sa mga ginagawa nila at ano ang sa palagay mong kailangan nilang gawin upang magbago.
- Hilingin mo sa kanilang sumagot nang tapat hinggil sa problema nila sa alak o droga. Kung gayon nga, tulungan mo silang kumilos nangayon din.
- Madalas mong balikan ang mga tala tungkol sa pagpapatawad sa mga ganitong sitwasyon, nang maging makatwiran ang mga payo mo
- Pag-isipang magsimula sa parokya ng mga pangkat para sa mga nang-aabuso na tumutugon sa mga pangangailangang pangkasarian, kung saan matututo ang mga lalaki at mga babae na hindi maging marahas at maipahayag ang pag-ibig at paggalang sa kanilang mga asawa't mga anak.

Nangangailangan ang lahat na madama ang aliw at ang halina ng mapanligtas na pag-ibig ng Diyos, na mahiwagang kumikilos sa bawat isa, nang higit at sa kabila ng kanilang mga kasalanan at pagkukulang.

Papa Francisco, Evangelii Gaudium, 44

KUNG ISA KANG RELIHIYOSA O RELIHIYOSO, ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG PIGILAN ANG KARAHASAN SA MGA KATOLIKONG PAMILYA?

Alinsunod sa habag ni Cristo, nararapat patnubayan ng Simbahang nang may paglingap at pangangalaga ang pinakamahina sa kanyang mga anak, na kakikitaan ng mga tanda ng pag-ibig na nasugatan at nawaglit, sa pamamagitan ng pagpapanumbalik ng pag-asa at pagtitiwala sa kanila…

The Pastoral Challenges of the Family in the Context of Evangelization, Relatio Synodi #28, 2014

- Magsanay sa larangan ng karahasan sa tahanan!
- Huwag sisihin ang biktima!
- Alamin ang mga mahihingan ng tulong sa inyong komunidad; huwag matakot na makipagtulungan sa iba pang organisasyon.
- Maglaan ng mga kanlungang mapupuntahan at mahihingan ng tulong hanggang makakaya, o alamin kung saan-saan makapupunta.
- Kung kilala mo talaga ang nagmamalupit, maaari kang mamagitan sa kanila nang may katiwasayan sa sandaling nakalipas na ang krisis.
- Magsalita tungkol sa karapatan ng tao at ng mga babae sa inyong parokya at/o paaralan.
- Isaalang-alang na makapaglaan ng isang buwan upang mapagtuunan ng pansin ang karahasan sa tahanan sa inyong parokya at/o paaralan, hal. isama ang paksa sa mga pagdiriwang sa buwan ng Oktubre ng Karapatan sa Buhay. O, dili kaya'y, magtalaga ng araw sa parokya na tatalakayin ang kapayapaan sa pamilya at ang pagwawakas ng karahasan sa tahanan.

KUNG ISA KANG GURO O KATEKISTA, ANO ANG MAGAGAWA MO PARA PIGILAN ANG KARAHASAN SA KATOLIKONG PAMILYA ?

- Sa ibang bansa, ang mga pari o ang mga kapatid na relihiyosa o relihiyoso ang siya ring pangunahing tagapagturo o mga katekista. Gayunman, para sa lahat ng kasapi ng parokya ang gawain harapin ang hamong ng pagwawakas at pagsugpo sa karahasan sa tahanan. Hindi natin masusubok pastoral na ito kung wala ang tulong ng isang laykong nakikisangkot, ng mga tagapagturo, at mga <u>katekista</u> mula sa iba't ibang antas ng buhay.

- Bukod-tanging nababagay ang mga mag-asawa upang mag-asikaso sa mga biktima ng karahasan sa tahanan at kadalasan doon din sa mga nagmamalupit.

- Mainam na nakaposisyon ang mga laykong propesyunal at negosyante upang gamitin ang kanilang edukasyon, impluwensiya, at kakayahang pinansyal upang makatulong sa paghihilom ng mga karahasan sa pamilya.

- Maisasama ang mga sumusunod na lugar kung saan maituturo ang mga simulain at mga kakayahan ukol sa di-paggamit ng karahasan bilang bahagi ng paghubog nila sa paghubog ng pagkatao at pagiging Kristiyano:

  - Katekesis mula sa mababa hanggang mataas na paaralan
  - Napakahalagang panahonat g turuan ang mga bata ng tungkol sa kapayapaan at kawalan ng karahasan sa pakikipagrelasyon kapag 11 hanggang 14 na taong gulang ang mga bata
  - Katekesis sa kumpil
  - Mga grupo ng kabataan
  - Paghahanda sa kasal
  - Katekesis para sa may edad na

  - Mga *retreat* para sa kabataan at sa higit na nakatatanda
  - Pagtuturo ukol sa kababaihan at mga pangkat para sa panalangin
  - Pagtuturo ukol sa kalalakihan para sa mga mag-asawa at magkapareha
  - Mga pagtuturo para sa mga kawani ng health care sa mga lokal na ospital na Katoliko, mga paaralang pangnarsing at pangmedisina

KUNG ISA KANG ASAWA AT AMA, ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG PIGILAN ANG KARAHASAN SA PAMILYA?

Ipinagpapalagay at nangangailangan ang tunay na pagmamahal ng mag-asawa na taglayin ng lalaki ang malalim na paggalang sa kapantay na dangal ng kanyang asawa.

San Juan Pablo II, On the Christian Family, 24

Mga lalaking Katoliko, tumigil sandali at pagnilayan kung anong uri ka ng asawa at ama, pagpasyahan mong maging pinakamabuti ayon sa kakayahan mo, at hingin sa Panginoon na gabayan ka sa pamamagitan ng Espiritu Santo na maging uri ng lalaking tinawag ka ni Cristong maging:

"*Kaya't ang sinumang nakipag-isa kay Cristo ay isa nang bagong nilalang. Wala na ang dating pagkatao; siya'y bago na*" (2 Cor 5:17).

- Kalian ko huling sinaktan ang aking asawa, pagkaraa'y napagtanto ko, nagpaumanhin at humingi ng kapatawaran? Pinatawad ba niya ako? Kung hindi, sinabi ba niya kung bakit?
- Patuloy ba akong nanakit nang paulit-ulit, nang walang anumang tanda ng pagbabago? O totohanan ba akong nagsisikap na kumilos sa paraang mapagmahal, sa pamamagitan ng pagkilala sa sarili, nakakukuha ng tulong sa ibang may karunungan, at humihingi ng tulong sa Panginoon sa pamamagitan ng panalangin at mga sakramento.
- Nagagalak ba ang aking asawa, ang aking mga anak, sa tuwing makikita nila ako?
- Nasasalamin ba sa akin si Jesus, ang Liwanag ng Mundo sa aking pamilya?

Isaisip ang kasabihang ito at pagnilayan ito kapag naniniwala kang nararapat na dominahin ang iba:

"Hindi ko kayang pamahalaan ang iba, kaya ko lang pamahalaan ang aking sarili."

BILANG ALAGAD NI CRISTO, DAPAT KATULAD NG MGA GAWA MO ANG MGA SALITA MO NG PAGSISISI

- Katulad ba ng mga pananaw mo't gawi ang mga turo ni Cristo at ng Simbahan?
- Paano ba nakitungo ang ama mo't ibang lalaki sa iyong buhay sa iyong ina at ibang babae sa buhay mo?
- Ano ang pinamarisan mo sa kanila, at anong mga pananaw at gaw ang napagpasyahan mong mag-isa, batay sa iyong mga karanasan at mga paniniwala?
- Sumusunod ka ba sa yapak ni Cristo?

Kapag handa ka na, pagsumikapan mong ipakita sa iyong asawa ang pantay na dangal at mapagmahal na paggalang na nararapat sa kanya bilang anak ng Diyos, sa pamamagitan ng iyong mga salita at mga gawa.

Nagdudulot ng sakit sa ating mga relasyon ang mga hidwaan at di-pagkakasundo.Gayunman, hindi ito pahintulot sa atin na pagdusahin natin ang ating mga mahal sa buhay. Kapag naging marahas tayo sa anumang paraan, una nating tungkulin ang aminin ang ating mga pagkukulang, ang ating kasalanan at kahinaan, at tapat na humingi ng paumanhin, at hangarin ang kapatawaran ng ating mga nasaktan.

ANG SUSUNOD NA HAKBANG AY BAGUHIN ANG ATING MGA GAWI!

KUNG ISA KANG ASAWA AT INA, ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG PIGILAN ANG KARAHASAN SA IYONG PAMILYA?

Kayo'y hinirang ng Diyos, itinalaga para sa Kanya at minamahal niya. Kaya't dapat kayong maging mahabagin, maganda ang kalooban, mapagpakumbaba, mabait at matiisin. Magpaumanhinan kayo at magpatawaran kung may hinanakit kayo sa isa't isa. Pinatawad kayo ng Panginoon kaya't magpatawad din kayo. At higit sa lahat, mag-ibigan kayo pagkat ito ang buklod ng ganap na pagkakaisa. At paghariin ninyo sa inyong puso ang kapayapaang kaloob ni Cristo, sapagkat ito ang dahilan kaya kayo tinawag upang maging bahagi ng isang katawan. Magpasalamat kayong lagi.

Co 3:12-15

Pinaaalalahanan tayo ni San Juan ang Ebanghelista na hindi pa natin nakikita ang Diyos, ngunit "*walang taong nakakita sa Diyos kailanman, ngunit kung tayo'y nag-iibigan, nasa atin siya at nagiging ganap sa atin ang kanyang pag-ibig.*"

1 Jn 4:12

Tanungin ang sarili:

- Kailan ko huling sinaktan ang aking asawa, at napagtanto ko, nagpaumanhin at humingi ng kapatawaran? Pinatawad ba ako? Kung hindi, sinabi ba niya kung bakit?
- Patuloy ba akong nananakit, paulit-ulit, at walang tanda ng pagbabago? O gumagawa ba ako ng isang tapat na pagsisikap na kumilos sa isang paraang mapagmahal, sa pamamagitan ng pagkilala sa sarili, tumatanggap ng tulong mula sa ibang marurunong, at humihingi ng tulong mula sa Panginoon sa pamamagitan ng panalangin at ng mga sakramento?
- Nagagalak ba ang aking asawa at mga anak sa tuwing makikita ako?
- Nasasalamin ko na ba si Jesus, ang Liwanag ng Mundo, sa aking pamilya?

PAGSASABUHAY NG DANGAL AT PAGKAKAPANTAY-PANTAY NG KATOLIKONG ASAWANG BABAE

Huwag kayong umayon sa takbo ng mundong ito. Mag-iba na kayo at magbago ng isip upang mabatid ninyo ang kalooban ng Diyos—kung ano ang mabuti, nakalulugod sa Kanya, at talagang ganap. **Ro 12:2**

- Paano mong mapagsasama ang mga pagpapahalagang dangal at pagkakapantay-pantay sa buhay mo at tulungan mo ang pamilya mong maunawaan ang paggalang na nararapat sa iyo?

- Tiyaking maitanim sa iyong isipan ang mga pagpapahalaga ng dangal sa lahat ng iyong mga anak sa hindi pagkiling sa mga lalaki laban sa mga babae, at sa gayo'y pinananatili ang di-pagkakapantay-pantay at pagbibigay ng higit na pagtingin sa mga lalaki.

- Makatutulong na ipaalam natin sa mga mahal natin sa buhay na nasaktan nila tayo, at hilingin sa kanilang magbago sa kanilang pakikitungo sa atin. Ito'y dahil hindi namamalayan ng maraming tao, kasama na ang maraming asawang babae o lalaki, mga magulang, na nasasaktan nila tayo. Paano kung lumaki sila sa isang pamilyang paraan na ng pakikipag-usap ang pag-iinsulto at panunuya? Paano kung naniniwala silang higit na nakalalamang ang mga lalaki kaysa mga babae at hindi nila naunawaan ang ating pantay na dangal sa harap ng Diyos—na ibinubo ang dugo ni Cristo kapwa para sa mga lalaki at mga babae? Paano kung sarili na lamang nila ang kanilang pinagtutuunan ng pansin at hindi nila napapansin ang ating mga luha't hapis?

- Dapat tayong maging kapwa maunawain at mahabagin, <u>at</u> alam mo dapat magtakda ng mga naaangkop na hangganan sa mga pananaw, pananalita, at gawi na hindi katugma ng banal na pag-ibig na nagbubuklod sa atin. Kailangan nating mangusap ng katotohanan sa pag-ibig at hindi magbulag-bulagan sa kawalan ng katarungan, lalo na kung tayo ang tinatamaan nito.

- Walang makatatakas sa sakit o hapdi ng pakikipagrelasyon. Gayunman hindi natin matatanggap na makibahagi sa isang mapang-abusong pakikipagrelasyon na taliwas sa lahat ng prinsipyo ng Kristiyanong pag-ibig. Kapag may mali, kailangan nating humingi ng tulong, kailangan nating maghangad ng pagbabago.

PAGSASABUHAY NG "PAKIKIPAGKAISA SA KAPWA", ANG BOKASYON NG KATOLIKONG KASAL

- Bilang mga Katolikong mag-asawa, nagsisikap tayong lumago araw-araw sa paggalang, pagkakapareho, pagkakapantay-pantay, pagmamahal, pagtitiwala, katapatan at ang paglikha ng isang ligtas na kapaligiran para sa ating asawa at mga anak.
- Marahil, nakaligtaan na nating sabihin sa ating asawa "Mahal kita" araw-araw, at ipakita ito hindi lamang sa salita kundi sa gawa sa pamamagitan ng mga mapagmahal na gawain at pagkamaalalahanin.
- Marahil nakaligtaan na nating magpahayag ng mabubuting diwa sa ating asawa, na purihin siya sa marami niyang pagsisikap na magdala ng kaayusan, kapayapaan, ginhawa, at kasaganaan sa ating mga tahanan at mga pamilya.
- Marahil nalimutan nating mapansin ang lahat ng kabutihang ginagawa o sinasabi ng ating mga anak, at napansin lamang ang kanilang mga pagkukulang o masasamang gawi.
- Para sa lahat ng panahon ang tunay na pag-ibig, para sa lahat ng araw ng linggo, para sa lahat ng mga gabi nang pagod na tayo pagkaraan ng isang mahabang araw, para sa mga araw nang wala tayong sigla at hindi bukas-palad. Minsan wala tayong ganang magbitiw ng magagandang salita sa ating mga asawa, mga anak at mga kamag-anak. Napakahirap ngumiti, ang magpakita ng magiliw na mukha, ang abutin ang kanilang kamay at haplusin sila nang may kalinga. Maaaring hindi natin maramdamang namumutawi mula sa ating mga puso ang mga salita o gawa ng pagpapala. Kapag nararandaman nating hinahamon tayo ng pag-ibig—yaon ang panahong nagsusumamo tayo sa Panginoon na bigyan tayo ng lakas, na hatakin tayo mula sa ating makitid at makasariling pananaw at pagnanasa tungo sa malawak na lugar ng liwanag at pag-ibig, na kanyang kaharian, kanyang larangan.

Basbasan mo ang iyong kabiyak tuwing gabi bago matulog at manalangin sa Panginoon na igawad sa kanya ang pagpapala.

Banal na Pamilya, Jesus, Maria at Jose, ipagkaloob mo sa amin ang kapayapaan!

KUNG BIKTIMA KA NG KARAHASAN, ANO ANG MAGAGAWA MO PARA MATULUNGAN?

Hindi pananagutan ng biktima ng pang-aabuso ang nangyayari sa kanya. Pananagutan ng bawat isa sa atin ang kanyang sariling mga gawain, at ang karahasan ng iyong asawa'y sarili niy ang kapasyahan. Maraming biktima ang naniniwalang kapag nagbago *sila*, magbabago rin ang marahas nilang asawa, ngunit kadalasa'y hindi ito nangyayari, liban na lamang kung kapwa sila nang-aabuso.

Humingi ng tulong mula sa iyong pamilya, sa inyong parokya at sa mga kapit-bahay ninyo. Araw-araw, higit na mainam nilang natututunang tumugon sa iyong pangangailangan at pangalagaan ang iyong kaligtasan. Sa kasamaang-palad, hindi ganito ang nangyayari noon.

Huwag mag-atubiling tumawag sa may kapangyarihan, kung handa silang tumulong sa inyong lugar. Maaaring isipin ng iyong kapareha na kataksilan ang pagtawag sa may kapangyarihan, nang hindi niya namamalayang mas kataksilan at hindi maka-Kristyano ang kanyang marahas na gawi.

Tandaan!

- Kailangan mo ng tulong!
- Kailangan ng mga anak mo ng tulong!
- Kailangan ng abusado ng tulong!

Tandaang mahalaga ka sa paningin ng Diyos at mahal ka Niya (Isa 43:4). Anak ka niya at Ama mo siya. Inialay ni Jesus ang kanyang buhay para sa iyo! Nararapat kang mahalin at walang makakukuha ng iyong dangal mula sa iyo!

KUNG BIKTIMA KA NG KARAHASAN SA TAHANAN: MGA HAKBANG NA MAGAGAWA MO NGAYON:

- Lihim na makipag-usap sa taong pinagkakatiwalaan mo: isang kamag-anak, kaibigan, kura paroko, diyakono, relihiyosong kapatid, o isang layko.
- Kung sa ngayo'y pipiliin mong manatili sa ganitong sitwasyon, magplano ng mga hakbang na gagawin upang matiyak ang kaligtasan mo. Kasama rito ang paglalagay ng mga personal na dokumento at marahil pera sa isang ligtas na lugar, at isang lugar na mapupuntahan kapag nagipit.
- Alamin sa iyong lugar ang mga matatakbuhan mo na nag-aalok ng tulong sa mga biktima ng karahasan at sa kanilang mga anak, pati na ang pagbibigay sa kanila ng payo.
- Alamin ang matatawagang numero ng telepono sa mga oras ng kagipitan sa inyong lugar (maaaring makatulong ang mga parokya ninyo rito) at ilista ito sa inyong *cell phone*, kung mayroon ka nito. Isulat mo ang numero kung saan madali mo itong makita sa oras ng pangangailangan.
- Sabihan mo ang iyong mga kapit-bahay na saklolohan ka kapag nakarinig sila o may suspetsa silang panibagong kaguluhan sa bahay mo.
- Tandaan mong malamang na hindi humingi ng tulong o magbago ang kapareha mong marahas liban na lamang kung may pamimilit sa labas na gawin ito. Matutulungan mo siya at ang iyong pamilya sa pamamagitan ng:

  ❍ Ipasiya sa sarili kung anong kilos sa iyo ang katanggap-tanggap at ano ang hindi, at maging handa ka at ang iyong pamilya na pumunta sa isang ligtas na lugar kung kinakailangan.

❍ Ipaalam sa asawa, <u>kung ligtas sa iyong gawin ito</u>, na hindi katanggap-tanggap sa inyong relasyon ang pagmamalupit at kailangan itong mahinto. Higit na mahalagang mangyari ito sa unang pagkakataong naging malupit ang iyong asawa. Kung maglalagay sa iyo sa panganib ang pagtatakda ng ganitong mga limitasyon, laktawan ang hakbang na ito at bigyang-pansin na lamang ang mga sumusunod na punto..

❍ Kunin sa iyong panig ang mga taong may impluwensiya at himukin ang nang-aabuso abusero na humingi ng tulong sa kanyang pagiging marahas, at kadalasan, para na rin sa pagkakalulong sa alak o droga.

❍ Maging bukas sa posibilidad na isangkot ang pulisya kapag naganap ang karahasan.

❍ Igiit na humingi ng tulong ang nang-aabuso para sa kanyang marahas na gawi sa pamamagitan ng mga ahensiyang nagbibigay ng serbisyong panlipunan sa inyong lugar, o kaya'y sa inyong parokya, kung may programang nakalaan dito.

❍ Bilang pagpapatupad ng iyong panig ng kasunduan: kapag nagpatuloy ang karahasan, paalisin ang nang-aabuso sa inyong tahanan o ikaw ang mismong umalis, kasama ang mga bata.

❍ Bilang isang Kristiyano, sikapin mong patawarin ang karahasan. Maaaring magtagal ito. Hindi nangangahulugang katanggap-tanggap ang pagpapatuloy ng karahasan, o na hindi mo ipagtatanggol ang iyong sarili!

❍ Ang pinakamainam na hakbang upang makipagkasundo sa iyong asawa at magkasama-samang muli ang iyong pamilya ay ang paghingi ng tulong sa mga dalubhasa na mauuwi sa pagbabago sa inyong relasyon. Mangyari pa, walang kasiguruhan ng pakikipagkasundo, dahil hindi mo mapipilit ang isang taong magbago ng kanyang pag-uugali.

MAY KABAYARAN ANG KARAHASAN! ALAGAAN ANG SARILI!

Malaki ang ipinagdusa mo, minsan higit na malalim sa damdamin kaysa pisikal. Pinahihirapan ka ng kalupitang pinagdaanan mo, marahil kahit na noong bata ka pa, na maging uri ng asawa o magulang na gusto mong maging. Dahil dito, at gaya na rin ng kasalukuyang kalupitan, maaaring mahirapan kang pigilin o pahinahunin ang iyong sarili, o makapag-isip nang malinaw kapag sumasailalim sa tensiyon. Kailangan mo rin ng tulong, ang makapagbigay ng positibong kapaligiran at mapagmahal na relasyon sa iyong pamilya.

KUNG MAY KILALA KANG BATANG DUMARANAS ANG MAGULANG NG KARAHASAN, ANO ANG MAGAGAWA MO UPANG TULUNGAN ANG BATA/PAMILYA?

- Tandaang <u>malaking bagay</u> kapag may <u>isa man lamang na nakatatanda</u> na makapagbibigay ng pangangalaga, pagmamahal at suporta tungo sa maayos na pagkagiliw, pagtubo, pakikibagay at paggaling ng bata.
- Ikaw ang maging ligtas na lugar!
- Mag-alok ng tulong; huwag siraan ang mga magulang.
- Igalang ang karapatan ng anak o ng mga anak sa pagiging pribado ng buhay, liban na lamang kung kinakailangan, o nararandaman mong angkop na mag-ulat sa mga nagkakaloob ng serbisyo para sa proteksyon ng mga bata. Nakararandam ang mga bata ng hiya sa mga nagaganap sa kanilang tahanan at tinuruan silang ilihim ang mga ito.
- Humingi ng tulong para sa pamilya, sa parokya man o sa paaralan, sa katekista, sa tagapayo, sa nagbibigay ng *therapy* o sa doktor.
- Kung makatagpo ka ng kamangmangan sa mga katotohanan ng karahasan sa tahanan, o mga tugong negatibo o di-nakatutulong, ikaw ang manindigan para sa katarungan at ang siyang nagsisikap na gumawa ng tama.
- Huwag matakot!

KUNG IKAW ANG TAONG MALUPIT O MARAHAS SA SALITA O SA GAWA, KANINO KA HIHINGI NG TULONG?

Una sa lahat, magsumamo sa Panginoon sa panalangin na tulungan kang supilin ang sarili, na maging mahinahon, at hilumin ang espiritu mong nababagabag. Pagkaraan, hilingin mong tulungan kang mahanap ang kailangan mong saklolo.

Ang may takot sa Diyos, at nagtitiwala sa kanyang pag-ibig, ay kinakalinga. Ipagkaloob mo na aming makamit, O Yahweh, ang iyong wagas na pag-ibig, yamang ang pag-asa'y sa 'yo nasasalig!

Salmo 33:18.22

- Tingnan mo ang sarili sa salamin at maging tunay sa sarili. "Ano ang sinabi ko? Ano ang ginawa ko? Bakit ganito ako kumilos?" Pinananagutan ng taong hinog sa karanasan ang kanyang mga ikinikilos. Hindi ko maaaring sisihin ang iba s a mga ginawa ko.
- Hilingin sa Diyos na buksan ang iyong puso sa pagsisisi at baguhin ang puso mo at mga pagkilos.
- Hilingin mo sa ating Inang Birhen na tulungan kang makita ang dangal at pagkakapantay mo sa asawa mo't mga anak.
- Tanungin mo ang iyong pinagkakatiwalaan—iyong ama, ina, kapatid, espirituwal na tagapayo, ang pinakamatalik mong kaibigan… na sabihin sa iyo kung ano ang nakikita nila sa iyong pagkilos at kung ano ang kailangan mong baguhin.
- Tingnan mong mabuti ang iyong sarili at tanungin kung may problema ka sa pag-inom ng alak o kaya'y sa bawal na gamot na lagi mong ikinakaila. Kung mayroon man, kumilos na<u>ngayon din</u>. Sa mga ahensiyang di-naniningil, tingnan kung may *Alcoholic Anonymous* o iba pang grupong tumutulong (hal. *12-Step recovery group*) sa iyong lugar.
- Tumawag sa telepeno o pumunta sa simbahan at makipag-usap sa isang pari o diyakono, o sinumang makatutulong sa iyo.

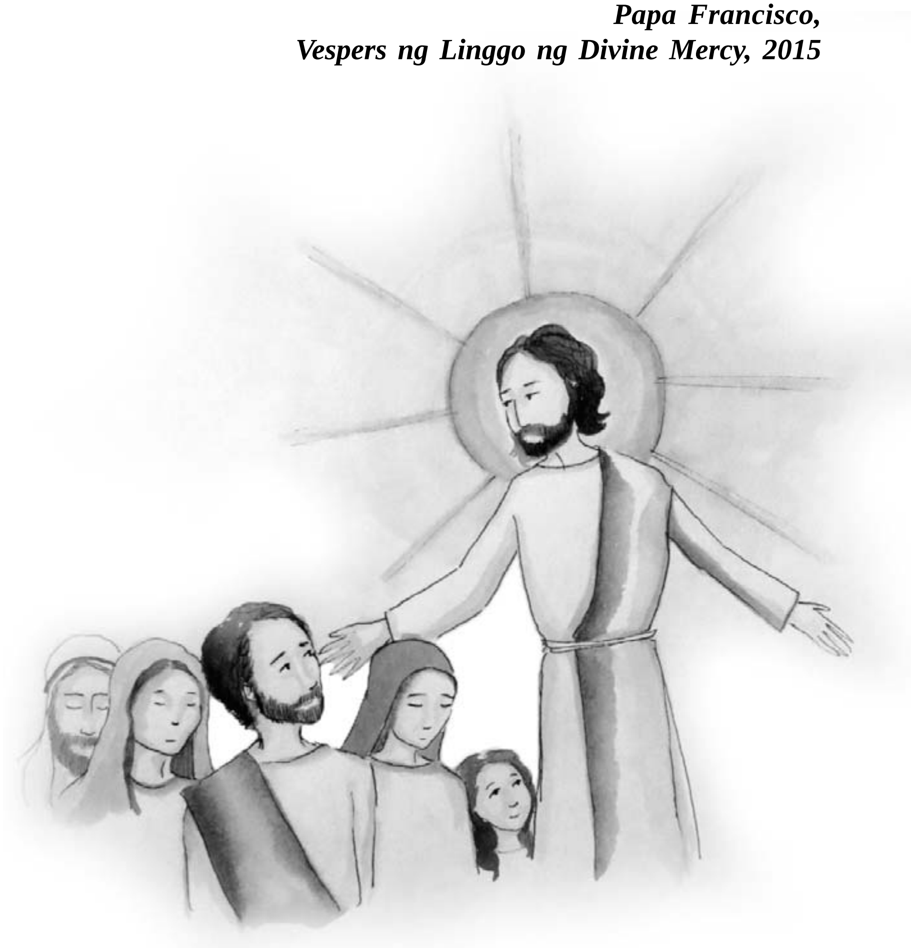
- Huwag basta umasang patatawarin at kalilimutan ng iyong asawa ang nangyari. Mapatatawad ka. Hindi siya makalilimot. Kung hindi ka mapagkakatiwalaang nagbago na, hindi ka niya dapat pabalikin hangga't hindi mo natatanggap ang tulong na kailangan mo at ang mga pagbabagong kailangan mong gawin. Harapin mo ang mga kahihinatnan ng mga ginawa mo tulad ng isang taong may sapat nang gulang. Sikaping magbago.
- Patawarin mo ang iyong asawa kung may ulat man sa pulis at pinananagot ka sa iyong mga ginawa. Makikita sa maraming pag-aaral na ang pagkahuli ang pinakamainam na paraan para masugpo ang karahasan sa tahanan sa hinaharap.
- Patuloy na manalangin araw-araw. Lumapit at kumapit sa kanya. Ang Panginoon Panginoon ang ating Tagahilom.
- Sa pagkabatid mong nasasaiyo ang pagbabago ng pag-iisip, mga salita, at mga gawa, sikaping malaman kung ano ang kailangan mo upang matupad ang mga pagbabagong ito. Matatagalan ito. Gawin mo itong trabaho sa susunod na 12 buwan ng iyong buhay. Matututuhan mo ang mga bagong pamamaraan ng pag-iisip, pananalita, pagkilos, at pagmamahal.

Gawin mo ang pinakamakakaya mo!

PANAHON NG HABAG PARA SA ATING LAHAT

Narito, kung gayon, ang dahilan para sa Dakilang Pagdiriwang (*Jubilee*) ng Habag sapagkat panahon ito ng habag. Ito ang mainam na sandali upang maghilom ang mga sugat, panahon upang hindi manghina na makatagpo ang lahat ng mga naghihintay na makita't mahawakan ng kanilang mga kamay ang tanda ng pagkamalapit ng Diyos, panahon upang handugan ang lahat ng daan ng kapatawaran at pakikipagkasundo.

Papa Francisco,
Vespers ng Linggo ng Divine Mercy, 2015



PAANO MO PIPIGILAN ANG KARAHASANG NAGAGAWA MO SA IBA?

TANUNGIN MO ANG SARILI:
ANO ANG PANINIWALA KO BILANG ISANG KATOLIKO?

Sapagkat wala kayong magagawa kung kayo'y hiwalay sa akin.

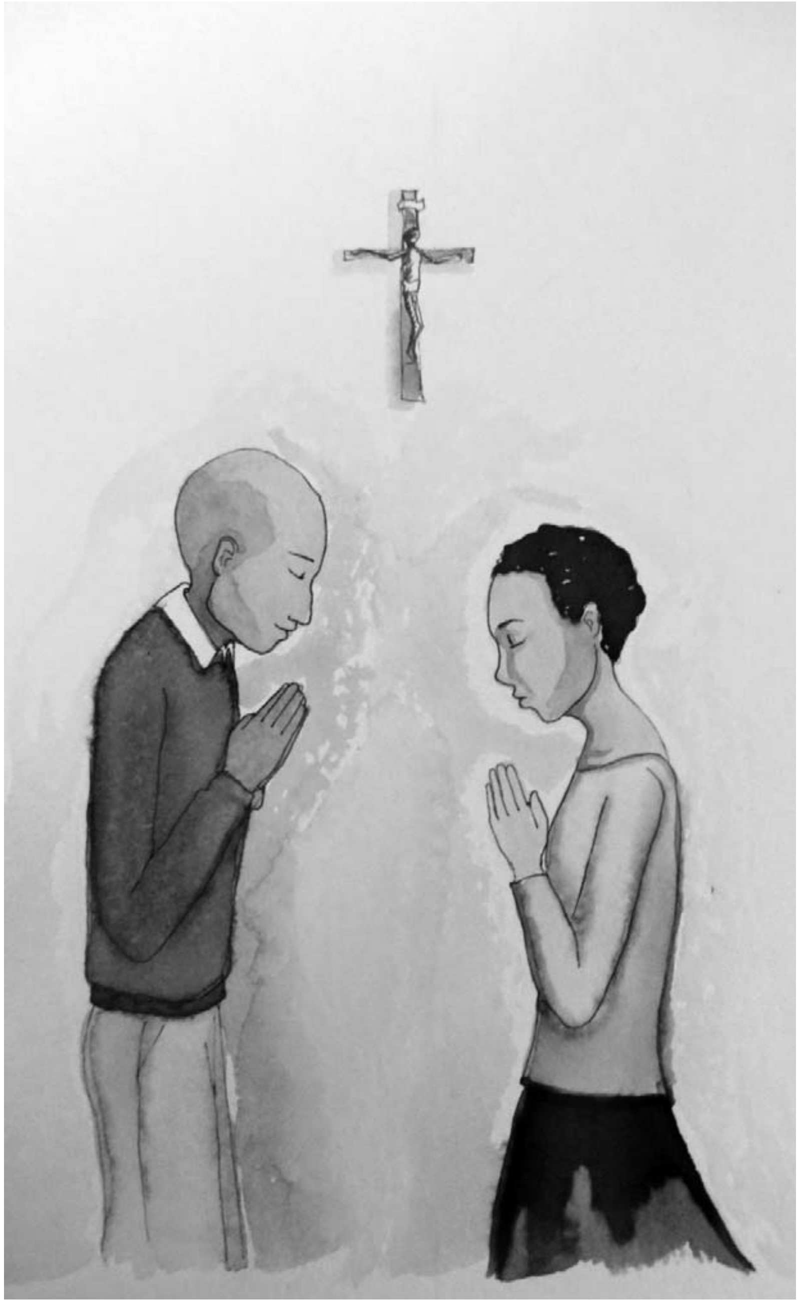
John 15:5

Manalangin tayo at dumulog kay Jesus kung hangad nating makatulad Siya. Bilang binyagang Kristiyano, umaasa tayo sa Panginoon para sa kanyang biyaya at kanyang tulong sa mga espesipikong kaganapan sa ating buhay. Dumudulog tayo sa trono ng biyaya sa pamamagitan ng panalangin, pagninilay-nilay sa Salita ng Diyos, sa Eukaristiya at Pagbabalik-loob.

Hindi ba ninyo alam na ang inyong katawan ay templo ng Espiritu Santo na nasa inyo at tinanggap ninyo mula sa Diyos? Ang inyong katawan ay hindi talagang inyo kundi sa Diyos.

1Co 6:19

Isang templo ang aking katawan, at gayon din ang sa aking asawa at aking mga anak. HIndi lang sa pamamagitan ng panalangin, ng mga sakramento at ng katapatan sa mga kautusan ang daan natin patungo sa Diyos. Hinirang tayo upang isabuhay ang handog ng pag-ibig sa pamamagitan ng pagsasakonkreto nito sa mapagmahal na pangangalaga ng ating kapwa. Tulad ng hindi natin pagkakakita sa Diyos, hindi rin Siya makikita sa atin hanggang hindi natin naipadarama ang init ng kanyang pagmamahal sa kanila, tulad ng pagkakaaninag ng liwanag ng araw sa buwan. Isang uri ng sakramento ang ating kapwa para sa bawat isa sa atin, ipinadarama sa atin ang presensiya ng Panginoon. Gaano pang higit ang ating mga asawa't mga anak, ang mga banal na nilalang, na mapagpapakitaan natin ng pagmamahal na ibig nating ipakita sa Diyos?



PAANO MO PIPIGILAN ANG KARAHASANG GINAGAWA MO SA KAPWA?

TANUNGIN MO ANG SARILI: ANO ANG AKING INIISIP?

Paano kayong makapagsasabi ng mabubuting bagay gayong kayo’y masasama? Sapagkat kung ano ang bukambibig, iyon ang laman ng dibdib.

Mt 12:34

ANO ANG AKING PALAGAY?

- Ano ang palagay ko sa halaga ng mga lalaki, tinubos ng dugo ni Cristo?
- Ano ang palagay ko sa halaga ng mga babae, tinubos ng dugo ni Cristo?
- Inako ko ba sa aking sarili ang katuruan ng Santo Papa hinggil sa mga karapatan, dangal, pagkakapantay-pantay, pagpuno sa isa’t isa ng mga lalaki’t mga babae?
- Nakikita ko ba si Cristo sa biktima ng karahasan sa tahanan?
- Nakikita ko ba si Cristo sa nang-aabusong marahas?

PARA SA MGA KATOLIKONG KALALAKIHAN:

Tingnan ang kaibuturan ng inyong mga puso at tanungin ang mga sarili:

- Minaltrato ko ba ang aking asawa, anak, ina, kapatid na babae, biyenang babae, manugang na babae o sinumang babae sa aking buhay dahil lamang sa babae siya?
- Tinitingnan ko ba siya gamit ang mata ng sinauna kong kultura, at hindi sa mata ni Cristo?
- Datapwat kayo ay isang lahing hinirang, mga saserdote ng Hari, isang bansang nakatalaga sa Diyos. Pinili kayo ng Diyos upang maging kanya at maghayag ng mga kahanga-hangang gaw niya.

Siya rin ang tumawag sa inyo mula sa kadiliman tungo sa kanyang kagila-gilalas na kaliwanagan *(1 Pedro 2:9)*.

- Kapag taliwas ang kulturang nakapaligid sa atin sa ating Katolikong pananampalataya, kailangang magtagumpay ang pananampalataya.
- Napakahirap tanggapin na kailangan nating baguhin ang ating mga pananaw; kailangan natin ang tulong ng Panginoon.

PARA SA MGA KATOLIKONG KABABAIHAN:

Tingnan ang kaibuturan ng inyong mga puso at tanungin ang mga sarili:

- Minaltrato ko ba ang aking asawa, anak o sinumang lalaki sa aking buhay dahil sa galit ko sa mga lalaki sa aking pamilya o sa lalaki sa pangkalahatan?
- Tinitingnan ko ba siya gamit ang mata ng sinauna kong kultura, at hindi sa mata ni Cristo?
- Datapwat kayo ay isang lahing hinirang, mga saserdote ng Hari, isang bansang nakatalaga sa Diyos. Pinili kayo ng Diyos upang maging kanya at maghayag ng mga kahanga-hangang gaw niya. Siya rin ang tumawag sa inyo mula sa kadiliman tungo sa kanyang kagila-gilalas na kaliwanagan *(1 Pedro 2:9)*.
- Kapag taliwas ang kulturang nakapaligid sa atin sa ating Katolikong pananampalataya, kailangang magtagumpay ang pananampalataya.
- Napakahirap tanggapin na kailangan nating baguhin ang ating mga pananaw; kailangan natin ang tulong ng Panginoon.

PAANO MO PIPIGILAN ANG KARAHASANG GINAGAWA MO SA IBA?

TANUNGIN MO ANG SARILI: ANO ANG AKING SINASABI?

Tandaan ninyo ito, mga kapatid kong minamahal: matuto kayong makinig, dahan-dahan sa pagsasalita, at huwag agad magagalit. Sapagkat ang galit ay di makatutulong sa tao upang maging matuwid sa paningin ng Diyos."

Santiago 1:19-20

- Magalang akong magsalita kapag may hinihingi akong kailangan at hinahangad sa pamamaraang kakikitaan ng paggalang para sa kapwa, habang napananatili ang paggalang ko sa aking sarili bilang isang taong may dangal.
- Nakikinig akong mabuti sa nagsasalita at pinahahalagahan ko ang kanilang pananaw.
- Kapag nagsasalita ako nang magalang, nagpapakita ako ng pag-unawa at malasakit.
- Sinasabi ko ang makatutulong, hindi ang makasasakit.
- Sinisikap kong ayusin ang kaguluhan, hindi ang lumikha nito.
- Umiiwas akong mang-insulto, magbintang at magbanta, magmura, manuya, at paglaruan ang isip ng iba (*mind games*).

TANGGAPIN/ASAHAN ANG PAGGALANG!

- Upang igalang ang asawa, lalaki man o babae, kailangan kong tanggapin ang kanyang di-maipagkakait na dangal sa harap ng Diyos.
- Kailangan kong igalang nang buong sigasig ang aking asawa sa salita at sa gawa.
- Kailangan kong asahang tatratuhin ako ng aking asawa nang tama at marangal, igalang at mahalin ng aking asawa habang ako'y nabubuhay.

- Kung nawawala ang paggalang na ito, kailangan kong hanapin ang katarungan at pagbabalik-loob, sa aking sarili at sa aking asawa.
- Kailangan kong humingi ng tulong kapag nagkukulang ang paggalang at pag-ibig na ito sa aming buhay may-asawa.

PAANO MO PIPIGILIN ANG KARAHASANG GINAGAWA KO SA IBA?

TANUNGIN ANG SARILI: ANO ANG AKING GINAGAWA?

Higit na mabuti ang tiyaga kaysa kapangyarihan at ang pagsupil sa sarili kaysa pagsakop sa mga bayan.

Kawikaan 16:32

PANGUNANG LUNAS PARA SA AKING SUMPONG:

- Upang masanay na supilin ang sarili, kailangang batid ko ang aking sarili at mga kilos kong di-pinag-iisipan.
- Sa pagkilala ko sa sarili kapag nagagalit ako, binibigyan ko ang aking sarili ng panahong kumilos sa aking ikabubuti, bago ko masaktan ang aking asawa o anak.
- Kailangan kong matutong maaliw at payapain ang sarili nang walang karahasan, alkohol o bawal na gamot.
- Maaari kong iwasan ang marahas na pananalita at pagkilos!
- Isang kapasyahang aking gagawin ang pagiging di-marahas!
- Hindi ako makapananakit ng aking asawa o mga anak kung hindi ko sila kasama sa iisang silid o hindi sila abot ng aking pandinig!

MGA HAKBANG PARA SANDALING MAPAG-ISA

1. Amining nababalisa ako.
2. Ipaalam sa asawa na kailangan kong mapag-isa.
3. Lumipat sa ibang silid o lumabas muna—huminga nang malalim, manalangin, mag-ehersisyo, gumawa ng isang bagay na hindi makapipinsala na nakapagpapayapa sa akin.
4. Kapag matiwasay na ako, bumalik at tingnan kung makapag-uusap tayo nang may paggalang sa isa't isa.

5. Magkasamang lutasin ang problema, o pansamantala muna itong palampasin muna—kung kapwa ninyo napagkasunduan.

6. Humingi ng tawad kapag nakasakit ka ng mahal sa buhay.

HUWAG SUSUKO! MAHIRAP BAGUHIN ANG UGALING KINAGAWIAN NG BUONG BUHAY !

PAANO MO PIPIGILIN ANG KARAHASANG GINAGAWA MO LABAN SA IBA?

MGA KAPASYAHAN AT MGA PAGBABAGONG DAPAT GAWIN:

At higit sa lahat, mag-ibigan kayo pagkat ito ang buklod ng ganap na pagkakaisa.

Co 3:14

- Ipahahayag ko ang pag-ibig, paghanga, at pagmamahal sa pamamagitan ng katawang ibinigay sa akin ng Diyos.
- Sisikapin kong unawain ang bunga ng aking karahasan sa pamamagitan ng pakikinig sa mga nasaktan ko, at sa pakikinig sa Panginoon at sa kanyang Simbahan.
- Hihingi ako (ngunit hindi igigiit) ang kapatawaran ng aking asawa at anak.
- Haharapin ko ang aking sarili nang tapat at pagpapasyahan kung ngayon ang panahon para magbago
- **Kung hindi ngayon, kalian?**
- Iiwasan ko ang lahat ng pisikal na pananakit sa aking pamilya.
- Iiwasan ko ang sapilitang pagtatalik at pagmamalupit.
- Iiwasan ko ang nakasasamang kaugalian tulad ng pagkakalulong sa alak at droga. Kailangan ko bang humingi ng tulong para rito?
- May mga tao bang dapat kong iwasan kung gusto ko talagang baguhin ang nakagawian ko nang pag-inom?

UMIINOM BA AKO AT PAGKARAA'Y MANANAKIT NG AKING PAMILYA?

Hindi man ito ang sanhi ng karahasan, inilalagay ng alkohol ang sinumang umiinom sa panganib na mawalan ng pagtitimpi sa sarili. Halimbawa, ipinakikita ng pagsasaliksik na higit na 11 hanggang 17 ulit na pagmamalupitan ng isang umiinom ang kanyang kapareha sa araw na umiinom siya.

MGA KATUNAYAN TUNGKOL SA ALKOHOL AT KARAHASAN SA TAHANAN

- Apektado ang kamalayan at pisikal na gawain
- Nababawasan ang pagpigil ng sarili
- Pinalalala ang problemang pinansyal, pagtataksil, at iba pang gpinagmumulan ng tensyon sa pamilya
- Makalilikha ng pagtatalo, pinalalala ang panganib ng karahasan sa pagitan ng magkapareha.

Sa Diyos na makagagawa ng higit kaysa lahat ng maaari nating hilingin at isipin, sa pamamagitan ng kanyang kapangyarihang naghahari sa atin—sumakanya ang kapurihan sa pamamagitan ng iglesya at ni Cristo Jesus magpakailanman! Amen.

Ef 3:20-21

TUNGKOL SA MAY-AKDA

Isang clinical psychologist na bihasa sa dalawang wika si Dr. Christauria Welland, isang Canadian, na pribadong manggagamot sa San Diego, California, at may espesyalisasyon sa terapiya ng pamilya at karahasan sa tahanan. Isa rin siyang *Adjunct Professor*sa Alliant International University. May apatnapung taon siyang karanasan ng pagtatrabaho sa iba't ibang bansa, at napili bilang US Department of State Fulbright Specialist sa larangan ng karahasan sa tahanan. Ginagamit nang malawakan ang kanyang programa sa Espanyol, Sin Golpes, sa pagpapagaling ng mga nang-aabuso sa Estados Unidos at sa Latin Amerika, kung saan nagturo siya ng daan-daang nagteterapiya. Naglingkod si Dr. Welland at ang kanyang asawa sa mga migranteng pamilyang galing Mexico sa kanilang Katolikong parokya mula pa noong 1992, at isa siyang katekista mula pa noong 1972. Siya ang nagtatag ng Oaxaca Education Fund. www.oaxacaeducationfund.org

PARA MAKIPAG-ALAM SA MAY-AKDA AT MAKAKUHA NG KANYANG AKLAT:

www.paxinfamilia.org – Free download
www.drwelland.org
drchristauriawelland@gmail.com

IBA PANG SANGGUNIANG KATOLIKO HINGGIL SA KARAHASAN SA TAHANAN

- United States Conference of Catholic Bishops
  For Your Marriage/ http://www.foryourmarriage.org/
- World Union of Catholic Women's Organizations

  www.wucwo.org/
  National Council of Catholic Women
  http://www.nccw.org/
  Women Healing the Wounds online resource guide
- Catholics For Family Peace
  http://www.catholicsforfamilypeace.org/
- Catholics Experiencing Domestic Abuse Resources
  www.cedar.uk.net

REFERENCES

[1]U. S. Conference of Catholic Bishops, 2015. http://www.foryourmarriage.org/love-is-our-mission-the-family-fully-alive/

ii World Health Organization (WHO), 2014

http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/

[2] Ibid.

[3] Most statistics do not provide rates of domestic violence against men. When they do, the numbers are very troubling (CDC, 2014). Research shows that the impact of domestic violence against women is three times greater than domestic violence against men. This does not make domestic violence against men less important; it must also be addressed.

[4] World Health Organization, 2014 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85239/1/9789241564625_eng.pdf?ua=1

[5]Ellison, C. G. and Anderson, K. L. (2001), Religious Involvement and Domestic Violence among U.S. Couples. Journal for the Scientific Study of Religion, 40: 269–286. doi: 10.1111/0021-8294.00055

[6] Annuario Pontificio, 2013

[7]http://en.wikipedia.org/wiki/Sex_ratio

[8] The Global Catholic Population, Pew Research Center, 2013

http://www.pewforum.org/2013/02/13/the-global-catholic-population/

[9] World Health Organization, 2013 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85239/1/9789241564625_eng.pdf?ua=1

[10]World Health OrganizationMulti-country Study on Women's Health and Domestic Violence against Women, 2005 http://www.who.int/gender/violence/who_multicountry_study/en/

[11] Centers for Disease Control, 2015 http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/riskprotectivefactors.html

[12] Although rates of domestic violence tend to be higher among the poor due to the multiple risk factors in the environment, domestic violence is also an important problem among the middle and upper classes.

[13]Centers for Disease Control, 2015

[14]The Vocation and Mission of the Family in the Church and Contemporary World, Lineamenta, Vatican City, 2014

[15]Diocese of Sioux City, USA, Declarations of Nullity http://www.scdiocese.org/programs.cfm?subpage=1427559

[16]htttp://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/consequences.html

[17]http://ojjdp.gov/programs/safestart/IB1_Understanding_Childrens_ExposuretoViolence.pdf

[18] Welland, C. & Ribner, N. (2007). *Healing from Violence: Latino Men's Journey to a New Masculinity.* New York, NY: Springer

[19]World Health Organization http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149798/1/9789241508018_eng.pdf?ua=1&ua=1&ua=1

[20]http://www.vatican.va/roman_curia/secretariat_state/2010/documents/rc_seg-st_20100609_migliore-gender_en.html

[21]http://www.futureswithoutviolence.org/

[22]http://www.bellbajao.org/ Bell Bajao is an initiative to teach boys and men to act against domestic violence in their communities.

[23]Fawcett, G., Heise, L., Isita, L. y Pick, S. (1999). Changing community responses to wife abuse. A research and demonstration project in Iztacalco. Mexico. American Psychologist, 54(1), pp. 41-49.

[24] Teen Dating Violence, CDC 2014 http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teen_dating_violence.html

[25]Centers for Disease Control, 2014. http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf

[26] Teen Dating Violence, CDC 2014 http://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teen_dating_violence.html

[27]Centers for Disease Control, 2014 http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/dm_overview-a.pdf

[28]*Novo Millennio Ineunte*, 2001. St. John Paul Ii, #1

[29] St. John Paul II. *Theology of the Body: Human Love in the Divine Plan.* (1997). Boston, MA: Pauline Books.