

<https://www.tol.org/client/article/28818-belarus-self-defense-women-courses-domestic-violence.html>

Naša tijela, naš wen-do

S obzirom da je stopa nasilja u porodici u Bjelorusiji među najvišim u Evropi, uz slabu pravnu zaštitu, neke žene polažu nadu u časove samoodbrane.

Hanna Liubakova

U rano subotnje jutro, oko 15 žena se skupilo u jednoj od uobičajenih sivih zgrada od tri sprata na periferiji Minska.

Ima kafe i grickalica, a stolice su ravnomjerno raspoređene u krug. Prostrana soba u kojoj se sastajemo je inače teretana, ali mi nismo došle da poradimo na formi.

Naredna dva dana će se dijelom sastojati od lekcija iz borilačkih vještina, a dijelom od rada u grupi za podršku.

To je suština wen-doa, metode samoodbrane i obuke za izgradnju samopouzdanja s ciljem da se žene osnaže kako bi se mogle odbraniti od uznemiravanja i dići glas.

Kursevi kao što je ovaj su relativno novi i još nisu široko rasprostranjeni. Mnogo je razloga zašto samoodbrana za žene nije popularnija u Bjelorusiji: velik dijapazon rodno zasnovanih stereotipa, tendencija okrivljavanja žrtava nasilja te ukorijenjeno vjerovanje u „prave, snažne muškarce“. Ipak, svaka druga žena trpi različite oblike nasilja, dok je skoro svaka treća fizički zlostavljana.

Wen-do obuhvata veliki broj fizičkih i verbalnih tehnika. Žene uče kako da se odbrane i reagiraju na hvatanje zgloba i ruke te kako se izvući iz čvrstog stiska s leđa i davljenja.



Olga Laniewska. Ustupljena fotografija.

Daleko od toga da se fokusira samo na samoodbranu, wen-do se također bavi shvatanjem pojma pristanka, svjesnošću i izbjegavanjem potencijalno opasnih situacija. I mi ćemo usvojiti te vještine tokom naredna dva dana.

Sve članice grupe su različite. Visoke i niske. Plavuše i brinete. Studentice i poslovne žene. Ima nas u 50-tim godinama, kao i onih što su tek napunile 16. Upoznale smo se prije nekoliko minuta, a već se između nas razvija prijateljstvo.

Međutim, kada nam trenerica Olga Laniewska iznenada kaže da vičemo, razmjenjujemo zbunjene poglede. Kurs je isključivo za žene. Ali, koliko god okruženje bilo sigurno i ugodno, nije lako početi vrištati kada ste okruženi skoro potpunim strancima.

Olga insistira:

„Napadači savršeno dobro znaju da se žene često previše stide da bi reagirale na seksualni napad. Ali vaš glas je vaše oružje. Koristite ga.”

Sada više ne oklijevamo, nego vičemo.

Razbijanje daski i stereotipa

Doktorandica Natalia (ime je promijenjeno na njen zahtjev) je morala riješiti problem sa svojim mentorom. Zloupotrebljavao je svoj položaj i konstantno je ispitivao o njenoj porodici i mužu. Osjećala je da je u zavisnom položaju u odnosu na svog mentora, ali je željela zaustaviti neželjeno interesovanje.

Na časovima wen-doa žene dijele svoja stvarna iskustva s fizičkom ili verbalnom agresijom, bilo od stranaca ili poznatih napadača. Uznemiravanje na ulici. Nasilni muž. Napad u školi. Kolega koji prečesto prelazi granicu.

Zatim žene razgovaraju o tim situacijama i rekreiraju ih kako bi izgradile samopouzdanje i reagirale na način koji im najviše odgovara.

U Natalijinom slučaju, vježbala je držanje, govor tijela, glas i primjenu određenog rječnika sve dok nije bila zadovoljna rezultatom.



Učesnice kursa Wen-Doa u Minsku. Ustupljena fotografija.

Kako mi je rekla nekoliko mjeseci kasnije, sljedeći put kada joj je mentor pristupio na taj način uspjela je učtivo i odlučno zaustaviti neželjena pitanja.

„Nikad se više nije ponašao tako uvredljivo“ kaže Natalia. „Vjerovatno je shvatio da to više neću tolerirati.“

Iznenadujuće je, kaže, da se njihov odnos nakon toga zapravo popravio.

„Kako je vaš muž reagirao kada ste se upisali na ovaj kurs?“ pitala sam.

„Veoma me podržava i otvorenog je uma“, kaže. „Ali ponekad ne razumije zašto sam odabrala baš wen-do i temu nasilja u porodici, s obzirom na to da naša veza nije nasilna.“ Kada je imala 19 godina, neko je pokušao silovati. Premda je uspjela pobjeći, nije se mogla riješiti straha.

Alina (24), također studentica, iskusila je nasilje u porodici na svojoj koži. Pomoću wen-doa je naučila kako postaviti granice i ne dopustiti drugima da ih prelaze. Sada, nakon nekoliko mjeseci, kaže da joj je još uvijek teško reći „ne“ bez osjećaja krivice. Ali uči.

Na kraju svakog dana učesnice rukom razbijaju drvenu dasku. Kao i u borilačkim vještinama, i ovdje je to ključan dio obuke u kojem osobe pokazuju svoju snagu i hrabrost. Za žene u mojoj grupi to je trenutak osnaživanja i odlučnosti.

„Poveća vam se nivo samopouzdanja. Nemoguće je odbraniti se bez toga“, kaže članica grupe Hanna Parkhomenka.

Natalia, Hanna i Alina su samo neke od 900 žena koje su prošle obuku iz wen-doa u Bjelorusiji od prvog kursa koji je organiziran prije skoro četiri godine.

„Znači li to da sve one znaju gdje treba udariti napadača?“ pitam Laniewsku, jedinu trenericu wen-doa u Bjelorusiji i jednu od rijetkih trenerica s ruskog govornog područja uopšte.

„Nije stvar samo u udarcima i blokadama, mada ih i tome učim“, kaže.

„U idealnom slučaju, nakon što žena savlada wen-do, uopšte više neće dozvoliti da je zlostavljaju ili napadaju jer je svjesna svojih granica i toga kakvo ponašanje joj je neprihvatljivo“, kaže Laniewska. Glavni cilj u wen-dou je izbjeći prijetnju i nasilje kad god je moguće. Na časovima razgovaramo o činjenici da je to još važnije u Bjelorusiji, gdje pravni koncept samoodbrane nije jasno definiran.

Laniewska je 2016. godine dobila certifikat trenerice wen-doa u Poljskoj, gdje je živjela 15 godina, preko nevladine organizacije [Autonomy Foundation](#). Proces certifikacije je trajao 18 mjeseci i podrazumijevao je veliki broj intervjua i razgovora s psiholozima. Nakon toga se vratila u Bjelorusiju, počela raditi u partnerstvu s [Radislavom](#), organizacijom koja pomaže žrtvama nasilja u porodici, i počela organizirati besplatne časove samoodbrane kada Radislava može obezbijediti finansiranje. Kada nema sredstava od sponzora, Olga organizira plaćene radionice. Ako grupa ne može platiti, radi besplatno.

Wen-do se može prilagoditi svim uzrastima i nivoima sposobnosti. Kursevi obično traju 12 sati tokom dva dana. Laniewska uglavnom radi u Minsku, ali je organizirala časove i u Hrodni, Navapolacku, Brestu i drugim gradovima pored glavnog.

Studije ukazuju na pozitivne ishode

Osnaživanje kroz samoodbranu nije nov koncept. Ali pozitivni rezultati su neporecivi, tvrde njegovi pobornici.

U Kanadi, zemlji u kojoj je wen-do nastao u 70-im, ta metoda je ugrađena u program odbijanja seksualnih napada osmišljen za studentice prve godine na tri kanadska univerziteta. [Rezultati](#) objavljeni 2015. godine su bili impresivni. Prema autorima studije, obuka je povezana sa smanjenjem silovanja od 46 posto te smanjenjem pokušaja seksualnih napada od 63 posto u sljedećoj godini, u poređenju s kontrolnom grupom studenata.

Slična studija o studenticama koje su pohađale časove samoodbrane, koju je provela Jocelyn Hollander s Univerziteta u Oregonu, došla je do [sličnih zaključaka](#). Izvještaj navodi da su žene koje su pohađale te časove doživjele „znatno manji broj seksualnih napada u narednoj godini nego žene koje su pohađale druge časove na istom univerzitetu.“

Obučavanje žena za samoodbranu, čini se, ima pozitivne učinke i u drugim zajednicama. Istraživači sa Standforda su 2014. godine objavili da su adolescentice iz slamovala Nairobija prijavile [za preko trećinu manji broj silovanja](#) u godini nakon pohađanja programa samoodbrane u trajanju od 12 sati.

Kada je riječ o Evropi, premda je Vijeće Evrope počelo zagovarati besplatne obuke iz samoodbrane za djevojke i mlade žene prije više od 20 godina, izvještaj Evropskog Parlamenta iz 2016. godine navodi da je malo toga postignuto na državnom nivou.

U Poljskoj lokalne vlasti ili poslodavci ponekad finansiraju kurseve wen-doa.

Wen-do vam daje alate za razvoj samopouzdanja i asertivnosti. Međutim, to nije univerzalni lijek, objašnjava Agnieszka Biela, psihologinja i ovlaštena instruktorica wen-doa iz Sosnowieca u južnoj Poljskoj. „Žena koja uči wen-do ne smije biti u situaciji aktivnog nasilja u porodici jer to zahtijeva drugačiji pristup i može imati suprotan učinak, a žena se može osjećati još ugroženije.“

Praktičari wen-doa moraju znati kada treba tražiti pomoć izvana, kaže Biela i prisjeća se žene koja je pohađala njen kurs dok je živjela sa partnerom koji je zlostavljao. „Srećom, rekla nam je za nasilje koje trpi kod kuće, pa smo je mogli uputiti u interventni centar.“

Biela objašnjava da se, s psihološkog stanovišta, wen-do fokusira na sposobnost žena da ostvare svoj puni potencijal te potiče samoistraživanje. „Kao treneri/ce wen-doa, mi pokazujemo ženi da je ona stručnjak za svoj život“, kaže Biela.

U **anketi** koju je organizacija Autonomy Foundation provela nakon jedne radionice wen-doa, skoro sve 54 ispitanice su izjavile da su mogle izbjeći mnoge prijeteće situacije u odrasloj dobi da su imale priliku pohađati takvu radionicu u tinejdžerskim godinama. Polovina žena je u roku od par mjeseci nakon obuke imala priliku da primijeni naučene vještine.

Fokus na prevenciji

Ilyi Murashku nije drago što njegove časove samoodbrane u Minsku pohađaju većinom muškarci.

„Budimo iskreni: ženama je potrebnije da nauče kako se odbraniti nego muškarcima. Skupa sa starijim i osobama s invaliditetom, puno ih češće napadaju nego muškarce“, tvrdi.

Osim klasične krav mage, borilačke vještine i metode samoodbrane, Murashko također uči postavljanju i izražavanju ličnih granica i prepoznavanju opasnih situacija u ranoj fazi. Zvuči li vam to poznato?

„Da, slično je wen-dou. Obje vještine su ključne u sprečavanju napada“, kaže.

Nedostatak je u tome što su kursevi wen-doa vjerovatno prekratki da bi žene savladale sve vještine i usvojile ih kao naviku, kaže Murashko. Upravo to mi je rekla i Olga Kutas, jedna od žena iz moje grupe za wen-do: „Efekti jednog kursa se lako mogu izgubiti u obavljanju svakodnevnih zadataka.“

Ali, kako objašnjava Lena Bielska, premda se neki fizički trikovi za samoodbranu mogu brzo zaboraviti, jednom usađeno sjeme samopouzdanja raste kako vrijeme protiče. Bielska je certificirana instruktorka wen-doa i suosnivačica ljubinskog ogranka organizacije HerStory, koja je aktivna u oblasti rodne jednakosti i borbe protiv diskriminacije. Ona kaže da je upravo zato ključno da se trener fokusira na osnaživanje žena i izgradnju samopouzdanja, a ne samo na borilačke vještine. Osim toga, neke žene učestvuju u radionicama wen-doa nekoliko puta, dok neke dalje nastave pohađati napredne kurseve.

Za zaustavljanje nasilja u porodici potreban je veći broj alata

Obuke iz asertivnosti nije lako ugraditi u društvo koje od žene očekuje da bude draga, blaga i krotka. Od žena se očekuje da probleme rješavaju bez pravljenja scene. Odgajaju se da budu fine.

„Stvari se mijenjaju“, tvrdi Olga Yanchuk u vezi sa stereotipima i društvenim rizicima koji dočekuju žene koje stanu u svoju odbranu.

Sociologinja Yanchuk je generalni sekretar bjeloruskog ogranka YWCA, nevladine organizacije koja se bori za prava žena i nudi obuke za razvoj leaderskih vještina. Yanchuk je nedavno pokrenula projekat pod nazivom „Sigurnost žena“ ([Women's Safety](#)). Slično kao u wen-dou, glavni fokus projekta je izgradnja samopouzdanja žena. Projekat nudi plaćene online video časove i lične konsultacije s psihologom o ličnim granicama i različitim oblicima nasilja u porodici.

Sve dok u Bjelorusiji ne postoji zakon protiv nasilja u porodici – predsjednik Alyaksandr Lukashenka je prošle jeseni tu ideju odbacio kao blesavu – Yanchuk vjeruje da je naročito važno da žene nauče kako se odbraniti i postaviti granice. „Žena uči kako slušati sebe i svoje tijelo. Nakon toga može lakše prepoznati prve znakove mogućeg nasilja, napetost ili nelagodu.“

Yanchuk i njena osmogodišnja kćerka su također pohađale kurs wen-doa. „Najvažniji rezultat obuke je to što je moja kćerka svjesna da ima pravo i potrebu da se zaštići“, kaže Yanchuk.

To i drvena daska koju je slomila golom rukom i ponijela kući kao svojevrsan trofej, dodaje uz smijeh.

Hanna Liubakova je slobodna novinarka iz Bjelorusije s trenutnim prebivalištem u Poljskoj.