

qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwerty
uiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasd
fghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzx
cvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmq
wertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyui
opasdfghj
hijklzxcvbn
vbnmqwe
wertyuiop
opasdfghj
hijklzxcvbn
vbnmqwe
wertyuiop
opasdfghj
hijklzxcvbn
vbnmqwe
wertyuiop
opasdfghj
hijklzxcvbnmrtyuiopasdfghjklzxcvbn
mqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwert
yuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopas

„Što je, a što nije ljubav“

Priručnik - priča

O
nasilju
u vezi

Centar za edukaciju i savjetovanje "Sunce"



2014.

Ovo je priča o Klari i Svenu, studentici i studentu, čija je ljubavna veza počela idilično, baš onako kako to često zna biti u ljubavnim filmovima. Bila je to ljubav na prvi pogled i na samom početku činilo se da su njih dvoje „suđeni“ jedno drugome. Za razliku od ljubavnih filmova u kojima bi ovaj par živio sretno do kraja života ova priča ima drugačiji završetak....

U ovom priručniku kroz kratku priču jednog para upoznat ćeš se s temom nasilja u ljubavnoj vezi, odnosno kako prepoznati znakove nasilja i kako prekinuti takvu vezu na vrijeme.

Ideja ove priče je da ne moraš sve naučiti preko vlastite kože, uči iz drugih, tuđih (loših) iskustava...

Ideja je da sačuvaš sebe od loših iskustava, jer ona nanose **psihološke ozljede**.

Iskustvo toleriranog nasilja može negativno utjecati na cijeli tvoj kasniji život i tvoje odluke.

Nasilje mijenja i **stvara poseban pogled na život**.

Priručnik je nastao u sklopu projekta „**Ljubav nije nasilje**“ financiranog od strane **Ministarstva socijalne politike i mladih**.

Karla i Sven upoznali su se na prvoj godini fakulteta u Nacionalnoj sveučilišnoj knjižnici gdje su obojee pripremali svoj prvi ispit. Upoznali su se dok je ona u katalogu tražila literaturu za ispit. Sven je stajao iza nje i nestrpljivo čekao u redu. Odmah je primijetio da je Klara posebna, nije bila poput drugih cura, doimala se kao da je upravo izašla iz filma s tematikom „djeca cvijeća“. Imala je dugačku crveno smeđu valovitu kosu i dugačku haljinu u duginim bojama. Kad se zagledao u nju prvo što je pomisli bilo je... e s ovom curom bi se sigurno moglo o svačemu pričati, a sigurno ima i dobar muzički ukus. Naime, i on je volio glazbu 60-ih. Tada je odlučio iskoristiti svoju slatkorječivost kako bi ju osvojio.

Možeš li se malo požuriti?! I drugi bi počeli učiti kada bi dobili priliku doći do knjige koja im treba! Rekao je Sven nastojeći pridobiti njezinu pažnju.

Evo sad ću... rekla je, okrenula se prema njemu i primijetila da je vrlo zgodan. Baš kada je



planirala otići, Sven ju je uhvatio za ruku i rekao... čekaj malo, sad nakon što sam ovako dugo čekao u redu morat ću ovdje ostati duže, a to podrazumijeva i popiti kavu u dobrom društvu simpatične djevojke.

... Pa imaš ovdje puno takvih, sigurno ćeš pronaći jednu za sebe rekla mu je...

A ne, ne, zbog tebe sam čekao i sad mi duguješ kavu, uostalom pogledaj sve te cure ovdje, sve su iste, jedino se ti ovdje ističeš kao Leyla u Claptonovoj pjesmi...

Slušaš Claptona? Ajde barem imaš dobar muzički ukus kad ti strpljivost nije jača strana...

Eto vidiš da sam ti po nečem sviđam, može onda kava, ja častim?

Iako joj se njegova nestrpljivost nije sviđala, sviđao joj se njegov šarm i zato je pristala na tu kavu koja se kasnije pretvorila u vezu. Vezu koja je prvih godinu dana bila savršena. On ju je neizmjerljivo volio, kako je znao reći ona je bila sve što njemu treba. Klara je bila sretna, sviđalo joj se što se sa njim osjećala posebno i što je imala osjećaj da mu je potrebna. Kako je to bila njezina prva ozbiljna veza nije točno još znala što je u vezi prihvatljivo, a što nije. Ali

znala je da joj nedostaj društvo, njezini prijatelji, jer se družila samo sa Svenom. Kada bi htjela negdje izaći uvijek bi najprije morala tražiti njegovo dopuštenja, a isto tako uvijek je morao znati gdje je i s kim je. Iako joj je takvo njegovo ponašanje često smetalo najčešće ga je opravdavala govoreći sama sebi da se on samo brine za nju i da mu je stalo do nje.

IESTE LI ZNALI DA?

U kvalitetnoj vezi postoji:

- povjerenje - svaka osoba može računati na podršku u dobrim i lošim trenucima
- poštovanje - osobe vide jedna drugu kao ravnopravne, s jednako važnim potrebama
- uvažavanje - svaka osoba uvažava mišljenje, stavove i ideje druge osobe
- podrška - svaka osoba podržava i potiče drugu osobu kako bi dala sve od sebe
- odgovornost za vlastite postupke
- zajedničko donošenje odluka
- otvoreno izražavanje osjećaja - svaka osoba može slobodno izraziti brigu i nesigurnost bez straha od ismijavanja i omalovažavanja
- aktivno slušanje - svaka osoba daje dovoljno vremena drugoj, pažljivo je sluša i pokušava razumjeti što želi reci
- ohrabrivanje prijateljstava i interesa (sport, hobi) izvan veze
- prihvaćanje različitosti - osobe u vezi ne pokušavaju promijeniti jedna drugu.

JESTE LI ZNALI?

RAZLIKA IZMEĐU ZDRAVE I NASILNE VEZE

Razlika između zdrave i nasilne veze je u tome što u **zdravoj vezi** oba partnera jednako trude za boljitak njihove veze. Zdrava veza se sastoji od sistema provjera i ravnoteže kombinirane s jednakošću, individualnošću i kompromisom. U **nasilnoj vezi** jedan od partnera iskorištava ove ciljeve i koristi ih protiv drugog partnera da bi manipulacijom dobio ono što želi. U takvoj vezi obično nema mnogo kompromisa, vlada prisilna nejednakost, a tvoja individualnost ti je oduzeta.

Ni jedna veza ne počinje nasiljem. Ni jedna veza nije u početku bazirana na nasilju, nego je ispunjena ljubavlju i osjećajima. U početku mnogih nezdravih veza, nasilnik se prikazuje vrlo zaljubljenim, pokazuje sprihvatanje i pažnju koju njegov partner priželjkuje. Ti osjećaji i pažnja nakon nekog vremena postanu pretjerani i opsesivni, što je nepoželjno.

Nasilnici se koriste dobrim aspektima veze (privrženost, ugodna iskustva, povezanost, zajednički planovi i sl.) da privuku žrtvu natrag – u čemu obično uspijevaju. Ti nikad ne bi počeo/la ljubavnu vezu s nekim ako bi ta osoba od samog početka bila nasilna. Tek nakon nekog vremena, nakon što se žrtva vezala uz partnera, znakovi nasilja se počinju pojavljivati.

Jednom kad nasilje počne, ono eskalira tijekom vremena. Može početi s malim zahtjevima, kao na primjer sa sugestijama oko odijevanja ili izbora prijatelja i može voditi vikanju i prijetnjama. Mnogo ljudi misli da je nasilje u vezi samo fizičko, no u stvarnosti je fizičko nasilje posljednja taktika koja se koristi da bi se dobila moć i kontrola nad partnerom. Nasilnik će koristiti „spuštanje“, „igre uma“, prijetnje, kontrolu, zabrane, neprestane telefonske pozive te optužbe za varanje, itd., u cilju smanjivanja žrtvinog samopoštovanja. Nasilje također uključuje i manipulaciju. Žrtva može početi osjećati da nije dovoljno dobra (pametna, lijepa, zgodna, uspješna, dobra kuharica, dobra majka, supruga...) za svog partnera ili može osjećati da njen trud da udovolji partneru ne uspijeva. Žrtva, koja se boji sukoba i koja želi udovoljiti partneru, će popustiti nasilnikovim zahtjevima, po malo svakog puta.

No, pitaš se kako i zašto takve veze opstaju, zašto nenasilan partner ne izađe iz takve veze, pogotovo kada su znakovi nasilja očigledni – intelektualnog, emocionalnog, ekonomskog, fizičkog, verbalnog nasilja?

Ima više razloga za to. Nasilnik nije uvijek samo neugodan, ugrožavajući, nasilan. Nasilnik je često u početku veze ugodan partner, pokazuje ljubav, privrženost s ponekim „čudnim“ ponašanjem ili navikom koje partner/ica doživi kao znak njegove osobnosti ili kao nešto manje važno u odnosu na ukupno ponašanje partnera. Upravo u tom periodu nenasilni partner stječe ukupnu sliku o (nasilnom) partneru zbog čega njegovo kasnije promijenjeno ponašanje i nasilna ponašanja nenasilni partner ne doživljava kao njegovu glavnu karakteristiku nego ih opravdava raznim razlozima – partner je grub ili nasilan jer je pod pritiskom zbog problema na poslu, zbog nervoze, „takav je karakter“, „nekad plane, ali je u biti dobar“ i sl. čekajući da se vrati „onaj stari“ pažljivi partner. I zaista, nakon nekog vremena on postane opet „onaj stari“ i obećava da se ovo više nikada neće ponoviti, a nenasilni partner doživi olakšanje i „potvrdu“ da je partner ipak „onaj stari“ u kojeg se u početku veze zaljubio/la.

Nasilni partner time dobije „potvrdu“ da može dalje nastaviti s ovakvim ponašanjem.

No, ti ugodni trenuci traju kratko i nasilni partner opet pokaže svoju nasilnu stranu. Ona sada traje duže od onog ugodnog ponašanja, no partner/ica opet „čekaju“ da se vrati „onaj stari“ partner i tako u krug. Ugodni trenuci su sve kraći i rijedi, a neugodni sve češći i duži dok s vremenom potpuno ne prevladaju, a nenasilni partner se nađe zarobljen u klopci, u mentalnom „trpnom“ stanju, naviknut na trpljenje nasilja, s promijenjenom slikom o sebi, s niskim samopoštovanjem, s osjećajem krivnje i čak, apsurdno, ali ponekad sretan/na da ga ovaj nasilni partner želi kao partnera/icu. To je krajnji apsurd i posljedica nasilne dinamike u odnosu dvoje ljudi.

Upamti, **nasilje stvara poseban pogled na život.**

Klara je kao najbolja studentica na studiju povijesti umjetnosti dobila priliku postati demonstratorica na katedri svog najdražeg profesora i uz to zaraditi 400 kn mjesečno. To joj je puno značilo, jer je barem na ovakav način olakšala tešku financijsku situaciju svojih roditelja. Saznavši ovu lijepu vijest požurila je kući Svenu nadajući se da će se i on tome razveseliti...

Svene, Svene, znaš što se odlično danas dogodilo!!!... povikala je Klara još s ulaznih vrata.

Ne znam. Znam samo da su ti predavanja završila prije dva sata i da se nisi javljala na mobitel, rekao je vidno uzrujan Sven. Ne obzirajući se pritom na Klarinu ushićenost lijepom viješću.

Ma daj Svene, nemoj biti takav mrgud, zadržala sam se s kolegama s faksa na piću, slavili smo jer sam odabrana kao demonstrator na katedri Impresionisti kod profesora Perića i još ću za



to dobiti 400 kn... jel ti drago?, upita ga Klara trčeći mu u zagrljaj...

Ha, ha, danas svatko može postati demonstrator, a pogotovo na tako laganom fakultetu poput tvog na kojem priprema za najteži ispit traje jedan dan, a položiti ga može svaka osoba koja sa svojim IQ-om može zbrojiti

2+2....

Karla ga je začuđeno slušala i nije mogla vjerovati da to čuje. To nije Sven kojeg je ona poznavala, pomislila je zašto se i on ne veseli... Iz njezinih misli trgnulo ju je Svenovo glasno vikanje o tome kako na njegovom fakultetu ne može svaka glupača postati demonstratorica...

Znao sam ja da se tebi taj profesor sviđa i tko zna što bi ti s njim htjela i zašto je baš tebe odabrao. Pogledaj se kako se uređuješ za svako njegovo predavanje da privučeš njegovu pažnju. Uostalom, pogledaj se kako izgledaš, ja ti više ne dopuštam da izlaziš iz kuće ovako obučena.

Svene molim te prestani, to što govoriš su gluposti. Vesela sam jer mi to iskustvo može pomoći u pronalasku posla, a uostalom ovih 400 kn pomoći će nam u našem kućnom

budžetu. A i da ne moram tražiti novce od mame i tate...Imam ideju, hajde da to proslavimo... pozvat ćemo tvoje frendove isto... što kažeš na to?

Pa ako baš moramo, ne vidim točno što se tu treba slaviti, ali neka, ja biram i mjesto i vrijeme..., rekao je Sven. Klara je tužnim glasom rekla da može. Osjećala se tužno i povrijeđeno. Znala je koliko se trudila biti dobra studentica i kolika je zapravo čast dobiti demonstraturu baš na toj katedri. Isto tako, u dubini duše, znala je da se osoba koja te uistinu voli veseli tvojim uspjesima i ne podcjenjuje te kao što je to učinio Sven. Ali nije htjela da joj ništa ne pokvari veselje.

JESTE LI ZNALI?

EMOCIONALNO NASILJE

Emocionalno i verbalno nasilje je teže definirati. Nasilje ove vrste obično uključuje izljeve bijesa, uskraćivanje emocionalnih odgovora, manipulativnu prisilu ili nerealistične zahtjeve.

Verbalno nasilje je obično uvredljivo i ponižavajuće, a nasilnik obično ismijava žrtvu.

Emocionalno nasilje obično uključuje verbalno nasilje. Također, nasilnik preuzima kontrolu nad cijelim životom osobe koju zlostavlja, obično prijeteći ili manipulirajući osobom na neki drugi način.

Oni koji trpe emocionalno ili verbalno zlostavljanje obično su uvjereni da je njihova percepcija realnosti netočna i da su njihovi osjećaji nevažni i pogrešni.

Osobe koje te emocionalno zlostavljaju žele te samo za sebe i to nemoj brkati s ljubavlju, što znači da druženje sa članovima obitelji ili prijateljima postaje opcija koja im se ne sviđa previše. Najradije bi da nikada ne odlaziš od kuće, a kada i odeš nekamo, stalno te naziva i provjerava gdje si i s kim si.

Ako te uvrijedi, a onda kaže da se samo šali - znači da te želi povrijediti, ali i držati pod kontrolom. Njegova uvreda je barem malo iskrena, a ako se ljuti na tebe što ne znaš prihvatiti šalu, znači da te još više zlostavlja. Uvrede na tvoj račun mogu i biti bezazlen način njegove zabave, ali ako ti ne smiješ uvrijediti njega, definitivno si žrtva nasilja.

Klara je proslavu organizirala u Svenovom najdražem kafiću. Pozvala je njegovo društvo i nekoliko svojih prijatelja i sve sa željom da on više ne bude ljut. Kako bi njemu ugodila posebno se uredila. Obukla je haljinu koju je on najviše volio, decentno se našminkala i kada se pogledala u ogledalo bila je zadovoljna svojim izgledom i nadala se da će i Sven biti zadovoljan. Iako to tada nije shvaćala, u posljednje je vrijeme radila puno stvari da bi njemu ugodila, pritom ne razmišljajući što ona želi, već samo kako će on reagirati na njezine ideje. Bio je to jedan od prvih znakova veze koja se **ne temelji** na ljubavi.

... idemo, dosta mi je više čekanja!, viknuo je Sven...

Evo me, stižem... jesam li ti lijepa?, obukla sam onu haljinu koju najviše voliš...

Mislio sam da je to samo bezvezno druženje i da nema potrebe za pretjeranim uređivanjem... rekao je ne odgovarajući na Klarino pitanje. Idemo da ne zakasnimo, odgovorila je Klara.

Kada su došli u kafić svi su već stigli i bili su izuzetno dobro raspoloženi. Jedan Svenov prijatelj u šali je dobacio... koji si ti sretnik dobio si pametnu ljepoticu, ne znam uopće što ona radi s tobom takvim.



Klara se samo nasmijala nastojeći na takav način zahvaliti na komplimentu...

Hm, o tome bi se još dalo pričati tko je u našoj vezi sretnik, jer ipak ona živi u mome stanu, a moji starci nam financiraju sve ostale troškove... dodao je Sven ironično. Otišao je za šank i

naručio pivo...

Želeći malo popraviti atmosferu Klara je pozvala društvo na plesni podiji jer je živa muzika koja je svirala u kafiću bila odlična. Svi su sa zadovoljstvom prihvatili. Klara je zaplesala s društvom ne obraćajući puno pažnju na Svena koji je za šankom ispijao već četvrtu *juice* votku. Zнала je da u takvom pripitom stanju može napraviti scenu, a to je barem večeras željela izbjeći.

... Sven je gledao kako se Klara dobro zabavlja s cijelim društvom i to ga je ljutilo, postao je ljubomoran i odlučio je nešto poduzeti...

Što je mala moja, dobro se zabavljaš?, rekao je Sven i čvrsto primio Klaru za ruku i privukao je k sebi. ... Pleši malo i sa mnom, rekao je i grubo ju privukao uz sebe...

Svene, lakše malo, boli me kad me tako držiš!

Ne sviđa ti se to? Pa ni meni se kod tebe već duže vrijeme puno toga ne sviđa, ali trpim i trpim, jer tko bi tebe takvu trpio!! Vikao je Sven i bio je sve ljući, nije ga bilo briga što svi gledaju u njih i što je Klari neugodno.

... Molim te prestani i nemoj me vrijeđati, previše si popio najbolje da idemo kući...tužnim glasom rekla je Klara.



... Ti ćeš meni određivati kad ću ići doma??! E pa nećeš, ja te uzdržavam, uvijek sam tu za tebe, čak i sada sam tu na ovoj parodiji od zabave samo zbog tebe, a zapravo nemamo što slaviti, jer demonstratorica si postala zbog nekih drugih atributa, a ne zbog pameti...

Prestani Svene, ne dozvoljavam ti da tako pričaš s njom!, rekla je Klarina prijateljica Lara.

... Ona je izuzetno sposobna osoba samo šteta što je „zapela“ u vezi s tobom...

Ostali prijatelji su šutjeli i samo gledali ovu scenu. Sven kojega su oni poznavali nije bio takav već upravo čista suprotnost, ljubazan, omiljen u društvu, pravi šarmer...

Lara molim te nemoj dalje ništa govoriti, sve je u redu. Sven je samo previše popio i ne misli ovo što govori. Najbolje bi bilo da se za večeras razidemo. Hvala Vam svima što ste došli... Na ovakav način Klara je pokušala spriječiti da Sven ne napravi još veću scenu. Svima je bilo žao što je zabava završila na ovakav način i iako su znali da Karla ne zaslužuje ovakvo ponašanje, ali nitko osim Lare nije htio ništa reći.

... Daj mi molim te ključeve od auta, idemo kući, ne možeš voziti u ovakvom stanju.... rekla je Klara.

Sve ja mogu, nemoj to nikada zaboraviti... odgovorio je Sven bacivši joj pritom ključeve od auta na pod...

Na putu kući Klara se po prvi put bojala što bi joj Sven mogao napraviti. Znala je da to nije veza na kojoj bi željela graditi svoju budućnost, ali nije znala kako ju prekinuti, jer nije imala kamo.

JESTE LI ZNALI?

ZAŠTO LJUDI OSTAJU U NASILNIM VEZAMA?

Ljudi koji nikad nisu bili zlostavljani često se pitaju zašto ljudi jednostavno ne odu iz nasilne veze. Oni ne razumiju da je prekid često kompliciraniji nego što se čini. Mnogo je razloga zašto muškarci i žene ostaju u nasilnim vezama. Kod tih osoba pojavljuju se konfliktne emocije.

Konfliktne emocije

- **Strah.** Tvoj prijatelj/ica se možda boji što bi se moglo dogoditi ako odluče napustiti vezu. Ako je doživio/la prijetnje od strane partnera, obitelji ili prijatelja, možda se ne osjeća dovoljno sigurnim/om da otiđe.
- **Vjerovanje da je zlostavljanje normalno.** Ako tvoj prijatelj/ica ne zna kako izgledaju zdrave veze (možda zato što je odrastao/la u okolini gdje je nasilje bilo učestalo), onda on/a možda ne zna prepoznati da nasilje nije normalno.
- **Sramota.** Vjerojatno je tvom prijatelju/ici teško priznati da je bio/bila zlostavljan/a. Možda se osjećaju da su nešto krivo napravili. Možda se brinu da ga/ju obitelj i prijatelji osuđivati.
- **Ljubav.** Tvoj prijatelj/ica možda ostaje u nasilnoj vezi jer se nada da će se partner promijeniti. Razmisli o tome- ako osoba koju voliš obećava da će se promijeniti, želiš joj vjerovati. Možda tvoj prijatelj/ica želi da se nasilje prekine, a ne da se veza završi.

Kada su došli kući Klara je pomogla Svenu da dođe do sobe. On ju je odgurnuo i bacio na krevet. Iako ga je nekoliko puta zamolila da prestane nasrtati na nju, on je nije čuo, a težini



njegovog tijela nije se mogla oduprijeti. Čekala je samo da sve to završi i da se probudi i da ova noćna mora završi. Kada je sve to završilo Sven je zaspao.

Klara je ostala nepomično ležati, a suze su joj padale niz obraze. Osjećala se poniženo i iskorišteno. Sven joj je bio prvi partner s kojim je spavala. Pa nije zapravo bila sigurna što je prihvatljivo, a što nije. Znala je samo da se ovo više nikada ne smije dogoditi.

Iduće jutro kada se probudila Sven se ponašao kao da se ništa nije dogodilo...

Dobro jutro draga, kako si spavala? Oprosti zbog onog sinoć, previše sam popio i stvarno sam se ponio kao budala, znaš ti da ja tebe jako volim...

... Nisam baš sigurna u to, ljudi koji se vole ne vrijeđaju se onako kako si ti mene vrijeđao pred našim prijateljima. Osjećala sam se tako poniženo, a tek ono kad smo došli kući grozno. Jako si me povrijedio. Ako se ovo još jedanput dogodi otići ću, rekla je Klara...

Nećeš ti nigdje otići jer se ovo neće ponoviti, volim te i znam da sam ponekad grub, ali to je samo zato što sam nervozan, jer mi na faxu ne ide tako dobro kao tebi, ocjene su mi loše, a znaš kakva su očekivanja mojih roditelja od mene. Jedina osoba koja me razumije si ti.

Pritom ju je zagrlio.

U tom trenutku Klara je odlučila zaboraviti. Sve se doimalo kao da se iskreno kaje, a ona ga je iskreno voljela. Pomislila je kako i ona zasigurno doprinosi ovakvim njihovim svađama.

JESTE LI ZNALI?

SILOVANJE U VEZI

Ako osoba da pristanak na tjelesni kontakt, to znači da se slaže da učini nešto intimno s drugom osobom. Kad kažemo „učiniti nešto intimno“, to može značiti bilo što - od držanja za ruke do seksa ili bilo čega drugoga. Bilo koji seksualni kontakt ili aktivnost bez pristanka je napad – zato je važno prije bilo čega imati jasan verbalni dogovor.

Silovanje u vezi je oblik seksualnog nasilja u kojoj su žrtva i počinitelj u nekom obliku osobne veze ili su bili. Varira od silovanja na prvom izlasku, do silovanja u već uspostavljenom i razvijenom odnosu. Žrtve takvog oblika nasilja nerijetko doživljavaju fizičko nasilje i povrede, ali je psihičko nasilje i ucjena neizostavan dio.

Usprkos uvriježenom vjerovanju da silovanje na spoju/u vezi nije ozbiljno i teško djelo, većina stručnjaka/inja, kao i istraživača/ica se slaže kako i ovaj oblik seksualnog nasilja može biti jednako traumatizirajući kao i svaki drugi oblik, a možda i jači s obzirom da uvijek uključuje osjećaj izdaje i potpuni gubitak povjerenja u blisku osobu.

Njihov se odnos na neko vrijeme popravio čemu je doprinijelo to što je ona često udovoljavala Svenovim željama i činila brojne ustupke kako bi prevenirala njegove agresivne ispade. No, bilo je i kraćih razdoblja Svenovog dobrog raspoloženja kada je imao sva obilježja dečka u kojeg se zaljubila. Često je znala razmišljati kako u ovoj vezi više plače nego što se smije, a znala je da to ne bi trebalo biti tako... Nazivanje pogrdnim imenima i vrijeđanje od strane Svena postali su njezina svakodnevnica. Te riječi postale su za nju „normalne“ i nažalost sve je više vjerovala da je ona slika koju je on imao o njoj istinita. Jedino što joj je predstavljalo veselje bili su njezi uspjesi na fakultetu o kojima Svenu više nije ni govorila. Upravo su ti njezini uspjesi bili jedan od glavnih razloga njihovih sukoba.

JESTE LI ZNALI?

MITOVI O ZLISTAVLJANJU U VEZI

Mnogi ljudi u nasilnoj vezi poriču da su u nasilnoj vezi.

Oni vjeruju u mitove:

- **njihov partner to više nikada neće napraviti.** To je rijetko kada točno jer nasilje je obrazac ponašanja. Rijetko netko zlostavlja svog partnera samo jednom.
- **da nisu žrtve nasilja.** Nasilje u vezi uključuje fizičko i seksualno nasilje. Ali također uključuje i emocionalno i verbalno nasilje – što uključuje ponižavanje, uvrede i prijetnje.
- **da će otići kad bude pravo vrijeme.** Ljudi ostaju u nasilnim vezama zbog niza razloga. Oni uključuju strah od samoće, emocionalnu ovisnost, ekonomsku ovisnost, zbunjenost, nisko samopoštovanje, neshvaćanje da se radi o nasilju ili da će se nasilnik promijeniti.
- **da se to događa samo djevojkama.** Muškarci također mogu biti žrtve u kontrolirajućim i nasilnim vezama. Može ih biti sram priznati da su žrtve je oni sami, nasilnik i drugi ljudi ponekad misle da su samo žene žrtve zlostavljanja.

Klara je na proljeće dobila priliku da za studente prve godine studija organizira studijsko putovanje u Veronu i da bude njihov turistički vodič. Naravno da je tražila Svenovo dopuštenje za to putovanje puno ranije nego što je trebala krenuti na put. On je samo sarkastično odgovorio... ti ideš nekuda samo ako te ja pustim...

Ovaj put odlučila se ne obazirati na njegove komentare i odlučila je otputovati bez obzira što će on reći ili ne daj Bože napraviti... Tada je već shvatila da se kvalitetna ljubavna veza treba temeljiti na uzajamnom poštovanju i ljubavi, a u njezinom odnosu sa Svenom toga je bilo sve manje i manje.

Došao je dan kada je Klara trebala otići na put, spremila je stvari i prije odlaska otišla je pozdraviti Svena...



Idem ja, vraćam se za tri dana, rekla je...

A kamo ti to ideš bez mene?... upitao ju je i polako se počeo crveniti u licu...

... pa u Veronu, rekla sam ti, zaboravio si...

Sjećam se dobro, kao što se i sjećam da sam ti rekao da bez mene ne ideš, rekao je Sven čvrsto držeći Klaru za ruku...

Pusti me Svene, to me boli, moram ići...

Umjesto da ju pusti on ju je još čvršće stisnuo i rekao... ne ideš nikuda ako ja tako kažem... rekao je ljutitim glasom.

... E pa idem, više ti ne dozvoljavam da mi ti određuješ što ću raditi, a što ne. Neću to više trpjeti... Rekla sam ti da putujem i sad idem bez obzira na to što ti rekao...

Kada se Klara suprotstavila Svenu to je još više potenciralo njegovu agresiju. Jer navikao je da Klara bez pogovora radi sve ono što joj on kaže i ovo nije mogao podnijeti.

... Ako sam rekao da ne ideš nikuda onda ne ideš, rekao je, uzeo joj je kovčeg iz ruku i bacio ju na pod.

Koji si ti agresivac i primitivan čovjek!!, nitko te ne zna tako dobro kao ja i kakav si zapravo čovjek, rekla je Klara dok je sakupljala stvari...

On ju je zatim podigao s poda i ošamario ju... Ovo ti je da ne zaboraviš da se tako sa mnom ne razgovara...

Klara je ostala šokirana, bio je to prvi put da ju je Sven udario i znala je da mora odmah pobjeći... Potrčala je prema vratima, ali ju je Sven uhvatio i bacio ju na pod, počeo ju je udarati posvuda iako ga je u suzama molila da prestane. Pokušala se obraniti, ali nije mogla, zatim je odustala, jedino o čemu je mislila bilo je kako će sigurno netko čuti njezino vikanje i pomoći joj...

JESTE LI ZNALI?

ŠTO NIJE ZDRAVA VEZA?

Veze koje nisu zdrave zasnovane su na moći i kontroli, a ne na jednakosti i poštovanju. U ranim fazama nasilne veze, možda ti se neće činiti da su nezdrava ponašanja nešto zbog čega bi se trebalo brinuti. No ipak, posesivnost, uvrede, vikanje, ponižavanje, čupanje, guranje i ostala negativna i nasilna ponašanja su – u svojoj osnovi – načini da se ostvari moć i kontrola. Zapamti da je nasilje uvijek izbor i da zaslužuješ da te se poštuje. Nema isprike za bilo kakvo nasilničko ponašanje.

Ako misliš da je tvoja veza nezdrava, važno je da sad razmisliš o svojoj sigurnosti. Razmisli o slijedećem:

- Moraš znati da se osoba može promijeniti samo ako to želi. Ne možeš prisiliti svog partnera da promijeni svoje ponašanje ako on/a vjeruje da nije u krivu.
- Fokusiraj se na svoje potrebe. Brineš li se dovoljno o sebi?

Tvoja dobrobit je uvijek važna. Pazi na razinu stresa, nađi vremena za druženje, spavaj dovoljno. Ako ti se čini da te tvoja veza iscrpljuje, razmisli o prekidu.

- Poveži se sa svojom mrežom podrške, prijateljima. Često nasilnici pokušaju izolirati svoje partnere od prijatelja i rođaka. Razgovaraj sa svojim prijateljima, članovima obitelji, učiteljima i ostalima da bi osigurao/la dovoljno emocionalne potpore.
- Razmisli o prekidu. Zapamti da zaslužuješ osjećati se sigurno i prihvaćeno u svojoj vezi.

Pomoć koju je trebala nije dolazila, a bol koju je osjećala od Svenovih udaraca bila je sve jača i jača... Pomislila je da sigurno iz ove situacije neće izaći živa. Odjedanput joj se od udarca zamračilo pred očima. Kada se osvijestila Svena više nije bilo oko sebe je vidjela samo kapljice krvi.

Iako je bila iscrpljena od udaraca, bola i imala osjećaj da se ne može ustati, znala je da mora skupiti snagu i pobjeći. Izašla je iz stana i nazvala je prijateljicu Laru i zamolila ju za pomoć. Naime, nije imala kamo otići budući da je u vezi sa Svenom bila u potpunosti ekonomski ovisna o njemu. Živjela je u njegovom stanu, on je kupovao svu hranu, a čak joj je davao i za džeparac. Puno puta, a pogotovo sada, pitala se kamo će sad.

Na sreću, Lara joj je pružila kako dom, tako i emocionalnu sigurnost. Zajedno su našle



savjetovanište u kojem se Klara uključila u psihoterapiju. Iz dana u dan Klara je radila na izgradnji svoga samopoštovanja, razvoju povjerenja prema drugim ljudima. Nije vjerovala da će se ponovno moći zaljubiti, ali odlučila je da će raditi i na tom području svoga života.

A što je bilo sa Svenom? Za zlostavljanje Klare ostao je nekažnjen. Nekoliko puta je pokušao doći do nje, prijetio joj je telefonom i poslao nekoliko uvredljivih SMS poruka. Kako je sve to Klara ignorirala odustao je, a velika vjerojatnost je da je sa svojim šarmom privukao neku novu mladu žrtvu.

JESTE LI ZNALI?

Prekid veze u kojoj si doživjela/doživio neku vrstu nasilja hrabar je čin s kojim ste sebi pružili priliku za bolju budućnost. Nažalost neke osobe ostaju u takvim vezama zato što se boje posljedica prekida iste:

Nakon prekda ovakve veze osobe mogu imati sljedeće posljedice:

- Gubitak samopoštovanja i samopouzdanja
- Moguće je da ćete izgubiti podršku osoba od kojih ste se nadali dobiti pomoć
- Možda će Vam biti teško ponovno započeti novu vezu i zadobiti nečije povjerenje
- Možete se pitati zašto se ovo meni dogodilo i da li ste vi za nešto krivi
- Biti će vam možda teško da donosite važne odluke i pri tome ćete se osjećati usamljeno

Važno je znati da je strah od nepoznate budućnosti jedan je od mogućih razloga zašto žene tako dugo ostaju u vezi s nasilnim partnerom. Preuzmite odgovornost za novi život, razmišljajte o nepoznatim i novim lijepim situacijama u vašem budućem životu u kojem ste upravo vi samostalni i spremni za novi kvalitetniji život u kojem nema mjesta za nasilje.

Samopoštovanje je najbolje sredstvo za dobivanje poštovanja drugih.