

**autonomni  
ženski  
centar**



11000 beograd, tiršova 5a  
tel: 011 2645 328  
teľfax: 011 2687 190  
e-mail: [azc@azc.org.yu](mailto:azc@azc.org.yu)  
web: [www.womenngo.org.yu](http://www.womenngo.org.yu)

Priručnik ženama za život bez nasilja

# Kako izaći iz nasilne veze

Izdavač: Autonomni ženski centar

Ovaj tekst je nastao adaptacijom brošure  
“Kako izaći iz nasilne veze”  
Autonomne ženske kuće Zagreb.  
Zahvaljujemo se na podršci i ženskoj solidarnosti.

## Da li je ova brošura namenjena vama?

- Da li vas vaš partner zlostavlja psihički, fizički ili seksualno?
- Tuče vas ili vas vređa, omalovažava, potcenjuje, okrivljuje?
- Zabranjuje vam izlaske?
- Ne dozvoljava vam da imate svoj krug prijatelja?
- Govori vam da ste glupa, luda ili bezvredna?
- Preti vam ako želite da napustite stan, potražite pravnu pomoć ili da se obratite policiji?
- Prisiljava vas na neželjene seksualne radnje?
- Osećate se bespomoćnom i slabom?
- Osećate se uvek loše, bez obzira šta činite?
- Osećate da ste pod stalnim pritiskom ili ste vrlo nervozni?
- Osećate potrebu za alkoholom, drogama ili lekovima?
- Imate smetnje pri spavanju?
- Imate smetnje s apetitom?
- Imate fizičke smetnje za koje ne postoji medicinsko objašnjenje?

Ako ste na neka ili sva pitanja odgovorili potvrdno - vi niste jedina.

**Svaku treću ženu partner fizički zlostavlja, a svaku drugu psihološki.**

**Mnoge žene budu ozbiljno povređene ili čak ubijene.**

**Nasilje se događa nezavisno od prihoda, socijalnog položaja, obrazovanja ili vere žena.**

Opasno je ako se nasilje ignoriše.

Već je prva situacija nasilja razlog za zabrinutost, jer se ono po pravilu ponavlja. Ako je situacija takva da ste godinama u nasilju, nemojte se predavati. U ozbiljnoj ste opasnosti. Skupite hrabrost i snagu za novi početak.

**Nasilje nad ženama uvek se smatra zločinom. Nasilje je zakonom zabranjeno, smatra se krivičnim delom i postoje zakonske kazne za njega.**

**Za vaše samopouzdanje i osećaj samopoštovanja psihičko nasilje je jednako štetno kao i fizičko.**

Mnoge žene nemaju sopstvene prihode, nemaju gde da se sklone ili ih je strah samostalnog života. Međutim, poslednjih godina poboljšale su se mogućnosti za pomoć zlostavljanim ženama.

U ovoj brošuri možete naći informacije i adrese institucija koje vam mogu pomoći.

Zlostavljane žene često ostaju da žive sa svojim partnerima jer zbog dece žele da zadrže celu porodicu na okupu. Međutim, dokazano je da deca koja žive u okruženju nasilja i sama, češće od druge dece, postaju počinitelji ili žrtve nasilja. Za pozitivan razvoj vaše dece, važno je naučiti da je nasilje neprihvatljivo.

**Imate puno pravo da se suprotstavite psihičkom, fizičkom ili seksualnom nasilju.**

## Kako trenutno izgleda vaš život?

Bez obzira da li ste psihički ili fizički zlostavljani, verovatno se osećate bezvredno i bespomoćno. Osećate se krivo i mislite da vi sebe morate promeniti kako bi zlostavljanja prestala. Međutim, ovo samoosušivanje nije dobro za vas i ne pomaže vam.

**Dokle god vaš partner nije spreman da promeni svoje nasilno ponašanje i da sam potraži pomoć za sebe, nasilje će se nastaviti!**

Vi se ne smatrate sposobnom da promenite situaciju. Mislite da nema izlaza iz te situacije. Razlog tome može biti omalovažavanje vašeg partnera, stalno okrivljavanje i optuživanje - izgubili ste samopouzdanje.

**U tom slučaju - ne verujte vašem partneru.  
Iz svake situacije nasilja postoji izlaz.**

Nasilni muškarci su većinom vrlo sumnjičavi i stalno pokušavaju da kontrolišu svoje partnerke. Možda vas vaš partner sprečava da posećujete svoju porodicu ili prijateljice i prijatelje i zabranjuje vam izlaske. Tako dospevate u sve veću izolaciju i sve više postajete zavisni od njega.

Kada odnos između žene i muškarca ne funkcioniše, žena oseća krivicu, sramotu ili se boji da drugi ljudi ne pomisle kako nije ispunila očekivanja. Često se zbog toga ne usudi da se obrati nekome za pomoć.

**Vi niste odgovorni za ponašanje vašeg partnera i zato ne treba da je vas sramota.**

Mnoge žene su nesigurne kada primete da moraju da izmene svoje ciljeve i očekivanja. Međutim, važnije je sopstveno preživljavanje, nego očuvanje veze po bilo koju cenu. Vi nikome ne pomažete time što i dalje istrajavate u vezi koja više ne funkcioniše.

Kada odlučite da preuzmete odgovornost za svoj život i zahtevate da vas poštuju, osećaćete se bolje.

Ako ponovno preispitate mogućnosti za samostalan život, primetićete da su se za žene neke stvari promenile. Više nije tako neuobičajeno i teško kada žena (s decom) živi bez partnera.

Poslednjih godina ženama se nude sve više raznih oblika podrške i pomoći, tako da je sada puno lakše preduzeti korake za izlaz iz nasilja.

**Razmišljate li ponekad na ovaj način:**

- Ja sam kriva i ja to zaslužujem.
- Ja sam sve započela jer stalno prigovaram.
- Ima toliko mnogo razloga zbog kojih treba da sam mu zahvalna; trebalo bi da sam u stanju da se ne osvrćem na neke njegove mane.

- Ne mogu njega smatrati odgovornim za takvo ponašanje; on se, ipak, mora brinuti o toliko mnogo stvari.
- Kada bih samo... (ili kada ne bih činila, rekla...), onda me sigurno ne bi udario.
- Sigurno postoji neki razlog za takvo njegovo ponašanje i kad ga pronađem, on će se sigurno ponašati drugačije.

**Vi ne možete uticati na njegovo ponašanje!**

**Vi niste krivi!**

**Vi ne zaslužujete život u nasilju!**

**Govorite li samoj sebi:**

- On je bolestan, nije on kriv.
- Kada ne bi pio, onda ne bi gubio kontrolu nad sobom.
- On me ne bi zlostavljao kada bi radio (ili kad ne bi imao tako naporan posao).
- Kad deca ne bi bila tako nesnosna, ne bi smo se tako često svađali.
- Nije više mogao da se savlada i izgubio je živce.
- Barem nije tako grozan kao njegov otac.

**On je odgovoran za nasilje koje je izvršio.**

**On je time počinio krivično delo koje je zakonski kažnjivo.**

**Izgledaju li vaši strahovi slično ovome:**

*“Ja sam već toliko godina u braku, pa bih se osećala kao apsolutna nula da sada napustim supruga. Izgledala bih samoj sebi kao neko ko nije ispunio očekivanja. Ne mogu nikome da ispričam šta mi je učinio. Sramota me je. Niko mi ionako ne bi verovao. Osim toga, ne znam hoću li uopšte imati dovoljno novca za sebe i svoju decu. A i deca bi bila vrlo tužna kad bi morala da se rastanu od svojih prijatelja i sredine u kojoj žive.”*

Istina je da će vaš životni standard biti verovatno niži, ali će se zato vaše psihičko i fizičko zdravlje, kao i emocionalno stanje veoma poboljšati. Život bez nasilja vredan je takve vrste promene. Osim toga, vi ćete finansijsku situaciju držati u sopstvenim rukama i tako uvek imati kontrolu nad svojim novcem.

Mnoge žene ostaju da žive s nasilnim partnerima jer ih je više strah od novog i nepoznatog, nego što se boje života na koji su navikle.

Kada donesete odluke koje odgovaraju vašim potrebama, biće vam bolje nego pre.

**Materijalne stvari su nadoknadive, ali vaša ličnost, sigurnost i zdravlje nisu.**

*“On je svuda uvažen i omiljen. Ljudi misle da je jako fin. Bojim se da mi niko neće verovati ako ispričam istinu. Možda ljudi čak pomisle da sam luda. Ako to nekome ispričam, a moj partner to sazna, biće samo još gore. Ja ne mogu da živim sama, a ako ostanem kod njega samo će me još više zlostavljati. Kako mi uopšte iko može pomoći? Ne, ja ga još uvek volim i moja je dužnost da ostanem s njim.”*

*“Ako naučim da mu budem “bolja žena”, možda i prestane da me zlostavlja. Nakon poslednjeg zlostavljanja molio me je da mu oprostim i obećao da će se popraviti. Čak mi je doneo i cveće. Ali sada se opet ponaša kao pre...”*

### **Nije u vašem interesu da krijete da vas partner zlostavlja.**

Ako ni s kim ne govorite o vašoj vezi, to znači da ste sasvim sami sa svojim mislima i osećanjima. Ta usamljenost je teška. Govorite o vašoj vezi s prijateljicama i s ljudima koje poznajete.

Život s nasilnim muškarcem je opasan za vaše psihičko i fizičko zdravlje. Vaš partner ima češće priliku da vas fizički ili psihički povredi ako ostanete da živite s njim, nego ako ga napustite.

Vaše preživljavanje i vaše samopoštovanje su najvažniji. Vi zaslužujete da živite bez nasilja i zaslužujete da budete poštovani!

### **Od drugih ljudi možda čujete sledeće izjave:**

- Mora da si ga provocirala.
- Histerična si (glupa, luda).
- Zaslužila si to.
- Moraš biti bolja supruga.
- On je bolestan i potrebna mu je pomoć.
- Čim ostaješ sa njim, zlostavljanje ti se u stvari sviđa.
- Sama nikada nećeš uspeti.
- Svaka žena mora da zna ko je “gazda u kući”.
- Ti si njegova supruga i zato je tvoja dužnost da mu oprostiš.
- Sa tobom sigurno nešto nije u redu.
- Ti se ipak moraš više potruditi da popraviš odnose.
- Pa on materijalno dobro zbrinjava porodicu - šta još hoćeš?
- Pomiri se s tim. Druge žene moraju da trpe mnogo više.
- Od čega ti i deca mislite da živite ako ga napustite?
- Moraš da ostaneš s njim zbog dece.
- Ti si ga sama takvog izabrala, moraš da stojiš iza svoje odluke.

### **Ove izjave su netačne!**

Ponekad je teško verovati u sebe kada drugi ne veruju u vas.

Pokušajte zato da pronađete barem jednu osobu koja bi vas podržavala u vašoj želji da započnete život bez nasilja.

Vi ste vredna osoba!

Imate pravo na život bez nasilja!

Da li ste razočarani? Pitajte li se uvek iznova: “Zašto sa mnom tako postupa?” Jeste li godinama gajili nadu i toliko ulagali u vezu, a sada morate da ustanovite da ste se razočarali u vašeg partnera i da se vaš odnos nikad neće popraviti, koliko god vi radili na tome?

Teško je prestati nadati se, posebno kad stvarno pokušavate učiniti sve, i to na

najbolji način. Tužno je kad morate prihvatiti činjenicu da se ponašanje vašeg partnera neće promeniti i da ne možete uticati na njega.

Mnogi muškarci misle da poseduju svoje žene kad se ožene. Oni prebacuju svojim ženama jer one ne odgovaraju njihovoj slici savršene žene. Koliko god vi pokušavate da promenite svoje ponašanje kako bi odgovarali toj slici, osećate se bespomoćno i zbunjeno, jer vidite da se nasilje nastavlja, šta god vi činili.

Vi možete izbeći osećaj sramote i prećutkivanje tako što ćete preuzeti odgovornost za svoj život (a ne tako što pokušavate da budete odgovorni za njegov).

U tome vam mogu pomoći informacije u ovoj brošuri i razgovori s drugim ljudima. Ne treba da se osećate krivom ako se informišete ili razgovarate o svojim iskustvima, a da vaš partner ne zna za to. Imate prava na to. Razgovori su za vas jedan od načina preživljavanja i početak rešavanja vašeg životnog problema.

*“Dugo sam verovala da će se promeniti. Bio je tako divan kad smo se venčali. Čula sam u crkvi da moramo opraštati onima koji nas povrede. To sam činila godinama. U jednom trenutku mi je, međutim, postalo jasno da moram da volim sebe kako bih mogla da volim druge. Ali ja sam očigledno nedovoljno cenila sebe kad sam dozvoljavala da me zlostavlja. U jednom trenutku mi je postalo jasno - ili ja ili on. Bilo mi je dosta da više izigravam mučenicu.”*

*“Ali ja ga još volim! Jedino želim da prestane da bude nasilan!”*

Ponekad vas razmišljanja o ljubavi i opraštanju ometaju u tome da izađete iz nasilja. Ulažete mnogo snage kako bi smirili partnera i preživeli jednu od brojnih kriznih situacija i zato više nemate snage ni za sebe, a ni za druge. A kada zanemarujete druge odnose (s rodbinom, s prijateljicama...), sve više se bojite da ostavite vašeg partnera.

Možda čak i osećate da “sami ništa ne vredite”, pa ste zato zadovoljavate time što je “barem on s vama”. Kad god vaš partner nije pored vas, vi osećate u sebi “prazninu” koju teško podnosite.

Ovo stanje mnoge žene mešaju s “ljubavlju”.

Takva “praznina” nastaje kada niste zadovoljni svojim životom. Važno je da shvatite koja se osećanja kriju iza tog osećanja “praznine”.

Žene koje žive u nasilju često osećaju ljutnju i/ili tugu. Tu svoju ljutnju usmeravaju prema sebi (možda se čak i mrze), umesto da je usmere prema partneru.

*Zamislite da ste sami sebi najbolja prijateljica. Čestitajte sebi kad uradite nešto dobro. Razmislite kako biste savetovali prijateljicu kad bi se ona nalazila u vašoj situaciji. Npr., kada bi moj partner tako loše postupao s mojom najboljom prijateljicom kao sa mnom, bila bih besna na njega.*

Kako biste doprineli promeni situacije, potrebno je da prihvatite svoja osećanja. Osećanja mogu biti protivrečna i zbunjujuća. Može se dogoditi da istovremeno i volite i mrzite. Ne trebate odlučivati između osećanja - prihvatite ona koja imate.

Kako biste lakše analizirali vaša osećanja, napišite na papiru sa jedne strane sve što volite kod svog partnera, a sa druge strane ono što ne volite. Tada ćete lakše razumeti zašto imate tako suprotna osećanja.



Šta volim kod svog partnera?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Šta ne volim?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Verovatno postoje i dobri i loši trenuci u vašoj vezi. Ponekad dobri trenuci slede odmah nakon nasilja jer se, na primer, vaš partner pokaje i želi to da “popravi”. Mnogo je teže prekinuti vezu koja ima uz loše i svoje dobre strane.

Vi sami morate odlučiti jesu li lepi trenuci vredni toga da trpite nasilje.

Postavite sebi sledeća pitanja:

- Kako se osećam kad me zlostavlja?
- Što se događa s mojim osećanjem samopoštovanja?
- Kako ću se osećati ako se učestalost i intenzitet zlostavljanja poveća?
- Hoće li doći trenutak kada više neću moći da se branim?

*“Potrebna sam mu. On nema prijatelje. On ne može da ide ni u kupovinu bez mene. Bojim se da će “propasti” ako ga napustim. Ne mogu da ga ostavim tako bespomoćnog. Ako pokušam nešto da uradim da bi meni bilo bolje, bojim se da će se zlostavljanje pojačati. Osećam se kao da sam u klopci.”*

Mnogi nasilni muškarci zavisni su od svojih veza. Potrebne su im za sopstveni osećaj vrednosti i za pokrivanje svojih dnevnih potreba. Strah ih je da ne ostanu sami. Svaki korak partnerke koji omogućuje njenu nezavisnost budi u njima strah pa ih često čini još nasilnijima. Oni žele da partnerke budu zavisne od njih jer su oni zavisni od partnerki.

**Ne zaboravite da je svako odgovoran za svoj život. Podržavamo vas da se pobrinite najpre za sebe samu.**

## **Zlostavlja li vas vaš partner seksualno?**

Mnogi nasilni muškarci su bezrazložno ljubomorni. Neki muškarci žele seks odmah nakon svađe ili fizičkog zlostavljanja žene. Kada žene u toj situaciji ne žele seksualni odnos, muškarci često pokušavaju da ih na taj čin nateraju fizičkom silom, pretnjama ili ucenjivanjem.

Da li se u takvoj situaciji bojite da odbijete seksualni odnos jer vas je strah od još većih ponižavanja ili nasilja?

Pokušajte da se ne osećate krivom kada ga odbijete. To ne znači da nešto nije u redu savama.

**Kod žena osećaj seksualnog zadovoljstva nastaje samo onda kada žele seksualni odnos.**

Vaš partner nema pravo da vas prisili na seksualni odnos!

**Za pomoć se možete obratiti Ženskom centru, na broj telefona (011) 2645.328, radnim danom od 12-20 sati.**

Ako vam je potrebna medicinska pomoć, ispričajte svojoj lekarki ili lekaru da vas je partner seksualno zlostavljao. Ukoliko se kasnije odlučite da podignete krivičnu prijavu protiv vašeg partnera, lekarska dokumentacija može vam biti korisna na sudu u cilju dokazivanja silovanja.

**Silovanje u braku je zločin!**

## **Pazite na svoje fizičko i psihičko zdravlje!**

Sledeći podsticaji na razmišljanje mogu vam pomoći da stvorite sebi ugodan život. Time ćete poboljšati i svoj osećaj samopoštovanja.

### **Slika o sebi**

Nemojte verovati da ste takvi kakvom vas smatra vaš partner.

Pitajte prijateljice i prijatelje šta oni misle o vama, pa njihova mišljenja uporedite s mišljenjem vašeg partnera.

Vama trebaju prijateljice i prijatelji koji vas vole onakvu kakva jeste.

### **Odgovornost**

Imajte na umu da ste odgovorni samo za svoje postupke, a ne za postupke vašeg partnera.

Niko nema pravo da vama prebacuje za njegovo ponašanje. Vaše je pravo da ispričate nekome da on s vama loše postupa - čak i kad se on zbog toga ljuti.

### **Negiranje/poricanje**

Možda govorite sebi da nasilje koje preživljavate nije tako strašno i da će prestati. Dokle god ste prisiljeni da živite u situaciji nasilja, negiranje je jedna od strategija preživljavanja, ali vas ono može dovesti do toga da godinama ostanete s nasilnim partnerom. To je za vas opasno jer nasilje po pravilu vremenom postaje učestalije i intenzivnije.

**Kako biste izbegli mehanizam negiranja, napišite na papiru sve pojedinosti fizičkog i psihičkog nasilja.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Pokušajte da otkrijete kako se sve osećate u vezi sa takvim partnerom.

Razmislite kako vam je bilo u dobrim i lošim trenucima vašeg zajedničkog života. To će vam pomoći da procenite kvalitet vaše veze.

### **Seksualnost**

Razmislite kakvi su vaši seksualni osećaji prema partneru. Nije vaša krivica ako u seksualnom odnosu osećate malo ili nikakvo zadovoljstvo. Ne pristajte na seks pod

prisilom. Ukoliko raniji razgovori o vašim seksualnim zadovoljstvima nisu uspjeli, neće uspjeti ni u nasilnim situacijama.

### **Sprečavanje trudnoće**

Mislite na mogućnost neželjene trudnoće.

Ako vaš partner ne razmišlja o sredstvima za sprečavanje trudnoće, to je znak da on ne preuzima odgovornost za vaš zajednički seksualni život, već isključivo gleda na svoje potrebe.

Većina muškaraca se protivi upotrebi kondoma iako oni nisu štetni, jednostavni su za upotrebu i sigurno su sredstvo za zaštitu od trudnoće.

Ako s vašim partnerom ne možete da razgovarate o toj temi, raspitajte se kod vaše ginekološkinje/ginekologa koja vrsta kontracepcije bi za vas bila najpogodnija.

### **Polne bolesti, AIDS (SIDA)**

Pokušajte da se zaštitite od polnih bolesti. Najsigurnija zaštita je kondom. Ako naslućujete da vaš partner ima polne odnose s drugima, zahtevajte da upotrebljava kondom - radi se o vašem zdravlju!

### **Trudnoća**

Neki muškarci doživljavaju trudnoću i rođenje deteta kao pretnju. Moguće je da vaš partner za vreme trudnoće ili nakon rođenja deteta počne intenzivnije da vas zlostavlja. Ako sumnjate u vašu vezu, pokušajte da sprečite da zatrudnite. Trudnoća bi vam mogla još više zakomplikovati vezu i život, i tada bi vam bilo još teže da je okončate.

Ne verujte da dete može da promeni vašeg partnera ili da popravi problematičnu vezu naprotiv, potpuno je obrnuto.

Ako ste već trudni, to nije razlog da ostanete s vašim partnerom koji je nasilan. Raspitajte se u Centru za socijalni rad u opštini u kojoj živite koje vam mogućnosti stoje na raspolaganju i na kakvu pomoć imate pravo kao samohrana majka.

### **Bes**

Zlostavljane žene često prihvataju partnerovo loše mišljenje o njima. One prigušuju bes prema njemu i usmeravaju ga na sebe. Posledice mogu biti depresija, pa i razmišljanje o samoubistvu.

Ne verujte partneru ako vas omalovažava. Mislite o sebi kao vrednoj osobi. To je važno za vaš osećaj samopoštovanja.

### **Samoodbrana**

Postoje kursevi gde možete naučiti kako da se odbranite. Oni vam mogu pomoći da razvijete više poverenja u sebe i da se osećate jačom.

## Suočavanje

Vrlo je važno da svom partneru kažete šta želite i da mu objasnite da su vam vaše potrebe bitne. Jasno mu pokažite da nećete trpeti njegovo nasilje.

Ako je nasilje učestalo i ako se do sada još nikada niste branili, za vas bi moglo biti opasno suprotstaviti mu se. Vaš partner će se možda u tom slučaju osvetiti još većom brutalnošću budući da nije navikao da mu se suprotstavljate. Mnoge žene izjavljuju kako je nasilje bilo posebno strašno kada su prvi put pokušale da se odbrane. Druge žene, pak, izjavljuju da je njihova samoodbrana i suprotstavljavanje to zlostavljanje zaustavilo. Pokušajte da svesno planirate vaše suprotstavljavanje. Tražite podršku od prijatelja, vaše porodice i u Autonomnom ženskom centru.

Predvidite situaciju da u slučaju naročito velike opasnosti morate pobeći. Smislite načine na koje to možete učiniti.

Svaka odbrana jača vaše samopouzdanje.

Na vama je da odlučite kako ćete se postaviti.

Sledite pri tome vašu intuiciju!

## Prećutkivanje

Ćutanje je opasno. Razgovarajte o vašoj vezi s drugim ljudima. Pronađite osobe koje ne odobravaju nasilje.

Vama je potrebna podrška. Za razgovore zato izaberite osobe koje vas razumeju. Možete se obratiti Autonomnom ženskom centru na telefon (011) 2645.328. Tamo ćete anonimno i besplatno dobiti pomoć, podršku i razumevanje.

## Izolacija

Izolacija je jedan od načina kontrole koju vrši nasilan partner nad ženom koju zlostavlja. Razgovarajte sa svojim prijateljicama/prijateljima o tome šta proživljavate. Probajte da sklapate nova poznanstva. Razmislite o pristupanju jednoj od ženskih grupa samopomoći u Autonomnom ženskom centru (011) 2435.455, svakog radnog dana od 10 do 16 časova, gde se možete raspitati za grupe samopomoći. U grupama samopomoći možete anonimno i besplatno dobiti pomoć, podršku i razumevanje od žena koje se nalaze u sličnoj situaciji.

## Tražite pomoć

Ako se osećate ugroženom, zamolite nekoga da vam pomogne. Obratite se ljudima koji vas ne smatraju odgovornom za ponašanje vašeg partnera. Možete pozvati Autonomni ženski centar.

Ako ste odlučili da potražite podršku i pomoć to ne znači da ste "nesposobni".

**Vi zaslužujete bolji život - život bez nasilja.**

## Samopouzdanje

Za osećaj samopoštovanja bitno je da verujete u sebe. Obratite pažnju na vaša osećanja krivice, straha i nesigurnosti. Oprostite sebi greške i učite iz njih. Pohvalite samu sebe

za dobro obavljene stvari.

Ako samu sebe ne omalovažavate, ojačaće vaša vera u sebe i u budućnost i dobićete više samopouzdanja.

### Novac

Pokušajte da uštedite nešto novca. Možete otvoriti štednu knjižicu na svoje ime ili čuvati novac na sigurnom mestu, gde ga partner neće naći. Ta ušteđevina pomoći će vam ako morate da hitno napustite nasilnog partnera.

### Nezavisnost

Nemojte odmah tražiti nekog drugog partnera koji bi vas “spasio”, potrebno vam je vreme da vratite svoje samopouzdanje i prepoznate da možete sami. Inače, lakše vam se može dogoditi da se nađete u nekoj novoj vezi s istim problemima.

Planirajte vaš nezavisan život. Tek kada ste se osvestili da možete živeti samostalno, u stanju ste da stvarno slobodno odlučujete (želite li vezu ili ne).

### Odluke

Pokušajte da svesno odlučite za ili protiv veze s vašim partnerom i dobro preispitajte tu vašu odluku.

#### **Procenite prednosti i nedostatke vaše veze:**

Prednosti :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nedostaci :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Imate više mogućnosti:

o Možete ostati i nadati se da će se vaš partner promeniti

o Možete se odlučiti za raskid

o Možete se obratiti bračnom savetovalištu

## Veza s nasilnim partnerom

Ako želite da vašem partneru date još jednu šansu da se promeni, onda vam je potrebna podrška drugih ljudi.

### Nasilje je njegov problem!

- Ako vas partner tuče ili je okrutan prema vama, njegovo ponašanje je pogrešno a ne vaše.
- Tražite od partnera da izrazi svoja osećanja i iskaže svoje potrebe, a da pri tom ne bude nasilan.
- Većina nasilnih muškaraca ima problema da preuzme odgovornost za svoje ponašanje.
- Recite partneru da ne želite da živite sa njim ako ne promeni svoje nasilničko ponašanje. Predložite mu da ode u bračno savetovalište ili da se podvrgne terapiji. To bi za njega mogla biti šansa da razmisli o svom ponašanju i da ga promeni.
- Kada najavite partneru da ćete ga napustiti, objasnite mu da ste tu odluku doneli zbog njegovog nasilnog ponašanja i da je to razlog vašeg odlaska. Objasnite mu da je vaša odluka da živite život bez nasilja konačna.
- Imajte na umu da ova najava može u vašem partneru izazvati bes i strah. Ako se bojite da će vas tada još više zlostavljati, ne govorite mu o tim planovima, već ih zadržite za sebe.

Pokušaj da ipak očuvate vezu s nasilnim muškarcem i da je promenite iziskuje od vas izuzetno veliki napor, ali i veliku hrabrost. Pod teretom nasilja, neke žene počinju da uzimaju sredstva za smirenje kako bi mogle da izdrže takvu situaciju i prežive. Druge žene u takvoj situaciji obole fizički i/ili psihički ili čak izvrše samoubistvo.

### Da li savetovanje pomaže?

Statistike pokazuju da fizičko i psihičko nasilje ne prestaje, već da u većini slučajeva postaje još gore sve dok sam počinitelj ne uvidi:

- da je on sam odgovoran za svoje ponašanje
- da mora da prestane sa nasiljem
- da mora da pronađe nove načine kako da se obračuna sa svojim besom
- da mora da poštuje partnerku
- da ne sme partnerku smatrati odgovornom za svoje ponašanje

Neophodno je da vaš partner prvo ide sam na savetovanje i terapiju (barem dok ne shvati da on sam snosi odgovornost za svoje ponašanje). Tek tada, ako i vi to želite, možete se odlučiti za zajedničku terapiju koja je moguća u bračnom savetovalištu.

Stručnjaci koji tamo rade ponekad imaju različite predstave o vrednostima (npr. brak smatraju "svetinjom"), tako da ponekad nisu podobni za pomoć zlostavljanim

ženama. Oni vas ni u kojem slučaju ne smeju smatrati odgovornom za nasilje vašeg partnera i ne smeju tražiti uzroke nasilja u vašem ponašanju. Ako se to ipak dogodi, obratite se za pomoć Autonomnom ženskom centru, gde rade žene posebno obučene za pružanje podrške i pomoći ženama koje su u situaciji nasilja.

Ako vaš partner pristane na savetovanje ili terapiju, uverite se da on to ne radi samo zato da bi vas zadržao u vezi ili vas ponovno osvojio. Nemojte mu ništa garantovati ni obećavati. Odluku o tome da li ćete ostati s njim u vezi moći ćete da donesete tek kada on stvarno promeni svoje ponašanje. Možda mu ni tada više nikada nećete moći verovati. Ne dozvolite da vam to predstavlja moralni problem. U svakoj vezi postoje granice. Kada se ta granica pređe, nije više moguće ponovno uspostaviti poverenje i ljubav.

Uvek se iznova pokaže da nasilni muškarci mogu da promene svoje ponašanje tek kada stvarno shvate da imaju ozbiljan problem, te kada pristanu da se podvrgnu terapiji na duže vreme. Trajaće dugo dok vaš partner ne promeni svoj način ponašanja i dok ne stekne nove stavove. Zbog toga terapija treba da traje nekoliko godina, a garancije za promenu i uspeh nema.

Promislite da li vama to odgovara i želite li pristati na to. Sada je vreme da počnete da mislite o svojim potrebama i željama.



## Priprema za odvajanje od nasilnog partnera

### Zajednički život postaje nemoguć

Ako ste više puta pokušali da poboljšate vezu i uvek iznova proživete zlostavljanja, onda je raskid s partnerom možda neizbežan.

Za vas može biti zastrašujuće kada primetite da više nema smisla nastavljati vezu i da morate da napustite partnera. Uprkos vašem strahu, pomoćiće vam ako znate šta može da uradite i kome možete da se obratite za pomoć.

### 1. Prvi korak

Važno je da prihvatite vašu odluku o raskidu veze i da se suočite se s osećanjima koja nastaju u vama. Pokušajte da ta osećanja svesno proživete, iako vam mogu zadati bol.

*“Sve sam pokušala i tako više ne ide. On neće promeniti svoje nasilno ponašanje. To me rastužuje, ali ne mogu odlučivati umesto njega, već samo za sebe.”*

Ova brošura može vam pomoći da lakše donesete odluku. Možda vam informacije koje se nalaze u njoj smanje strah od nepoznate budućnosti.

Ništa se neće promeniti u vašem životu dok vi ne učinite prvi korak: slobodno izrazite svoju želju za promenom i proživite sve strahove. Verujte u sebe i svoju snagu. Raskidi često ne uspeju iz prvog pokušaja. Dozvolite da vam drugi pomognu. Niko ne može “raskinuti vezu umesto vas”, ali vam može pri tome pružiti podršku. Mnogi ljudi vam mogu pomoći. Morate im samo reći kako.

Pažljivo izaberite osobe koje će vam pomoći i nemojte odustati ako vam zatražena pomoć jednom bude uskraćena.

Ako ne dobijete dovoljnu podršku od vaše porodice ili vaših prijateljica i prijatelja, obratite se Autonomnom ženskom centru. Vi donosite odluku i postupate prema njoj, ali uvek možete tražiti pomoć i prihvatiti je.

**Prvo morate odlučiti da ćete nešto učiniti.**

**Za to vam je potrebna hrabrost, kao i podrška drugih.**

**Bolji život za vas u budućnosti sigurno je vredan tog truda.**

### 2. Da li vam partner preti ili pokušava da vas uceni?

*“Napustila sam ga tek onda kada više nije mogao biti gori. Bila sam potpuno očajna, ali imala sam osećaj da može biti bolje.”*

Vaš partner će biti ljut, povređen, i verovatno će postati još nasilniji kada mu kažete da ga napuštate. U takvoj situaciji fizička zlostavljanja postaju sve gora ili se tada javljaju po prvi put. Njegovo nasilje je pokušaj da vas zadrži i kontroliše. On se nada da ga nećete napustiti jer zna da imate osećaj krivice, da vam je žao ili da je vaš

strah od njegovog nasilja prevelik.

Mnogi muškarci prete samoubistvom kako bi svoje partnerke naveli da ostanu uz njih. Budite odlučni i razmislite da li želite da ostanete sa njim iz sažaljenja, zbog osećanja krivice ili zbog straha.

Ako mislite da bi to moglo biti opasno za vas, nemojte reći svom partneru da ga napuštate. Izađite kada on nije kod kuće. Kasnije mu se možete javiti telefonom, ako to želite i smatrate potrebnim.

Stavite **svoju** sigurnost na prvo mesto. Oboje ćete s vremenom preboleti raskid i, dugoročno gledajući, biti srećniji.

### **3. Pripremite sebe za raskid**

Pokušajte razmisliti o prednostima i lošim stranama vaše veze i ispišite ih na papiru.

Napišite kako se osećate nakon zlostavljanja ili pretnji:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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 situacijama u vašem budućem životu. Počnite da planirate kako se mogu rešiti nadolazeći problemi. Biće vam možda teško da donosite važne odluke i pri tome ćete se osećati usamljeno. Obratite pažnju na svoja osećanja i potrebe. Dajte sebi dovoljno vremena za vaše odluke, opustite se i prepustite se mašti. Zamislite da ste već samostalna i nezavisna žena koju više ne trpi nasilje.

#### **Kako će izgledati vaš novi život?**

- Zamislite sve u detalje, a pre svega pozitivne promene.
- Gde ćete živeti?
- Šta ćete raditi?
- Kako ćete se osećati?
- Hoćete li možda drugačije govoriti, hodati, smejati se ili ćete se drugačije oblačiti?
- Hoće li vas interesovati nešto novo i hoćete li drugačije postupati?
- Setite se planova i snova koje ste imali u svojoj mladosti ili u prethodnoj vezi.
- Setite se svog života pre ove veze.
- Pokušajte da to maštanje ostvarite.
- Počnite da slobodno razmišljate, delujete i osećate.
- Vežbajte to u situacijama u kojima se osećate sigurnom.



Iza svake odluke koju donesete sledi nova odluka. Te odluke predstavljaju nove korake -oni su put prema vašoj nezavisnosti. Sa svakim korakom stičete nova iskustva. Pri tom je možda potrebno promeniti ranije donesene odluke.

Nije lako imati tačan cilj pred sobom, a ipak treba biti otvorena za promene plana ukoliko je to potrebno.

#### **4. Donošenje odluka**

Kada donesete neku odluku, razmislite o svim “za i protiv” razlozima. Ne zaboravite pri tom vaša iskustva i sledite svoja osećanja.

##### **Postavite sebi sledeća pitanja:**

- Šta mi je najvažniji cilj?
- Koji su moji ostali ciljevi?
- Šta je pozitivno kod tih ciljeva, a šta je negativno?
- Šta mogu, a šta moram da učinim da bih te ciljeve postigla?
- Šta mi je potrebno da svaladam sve prepreke? (na primer: više informacija, stručno obrazovanje, novac, pomoć drugih ljudi, više poverenja u sebe)
- Šta je moj prvi korak u postizanju cilja?
- Šta mi je potrebno za prvi korak?
- Gde to mogu naći?
- Šta ću konkretno učiniti i kako?
- Kada ću započeti?
- Koliko mi je vremena potrebno za to?

Možda vam je vrlo teško da donosite odluke, kao uostalom i mnogim drugim ženama. Nije ni čudo, budući da imate vrlo malo poverenja u sebe nakon dugogodišnjih ponižavanja. Biće vam potrebna pomoć osoba koje razumeju vašu situaciju i koje će vas ohrabriti u vašim odlukama.

Nemojte očajavati ako odmah ne uspete da ostvarite ono što ste odlučili. Svaki pokušaj vam donosi jedno novo iskustvo. Pri sledećem pokušaju bićete bolje pripremljeni za moguće prepreke i prevladaćete ih lakše i sa više samopouzdanja.

#### **5. Priznati da postoje protivrečnosti**

U svakoj vezi postoje dobre i loše strane. U fazi raskida, odnosno u prvo vreme nakon raskida, obično prevladavaju sećanja na lepe trenutke. Nadanje i priželjkivanje da će se ipak još sve dobro završiti deluje na žene tako da se one vrlo brzo vrate svojim partnerima. To se događa pogotovo onda kada su muškarci naročito uporni u tome da ponovo pridobiju naklonost svojih partnerki. Oni često tek onda, po prvi put nakon dugog vremena, pokazuju da žele da ostanu sa njima.

Mnogi muškarci žele da izazovu sažaljenje svojih partnerki. Izjave, npr. “ne mogu živeti bez tebe” zvuče vrlo zavodljivo, a vi lako zaboravljate šta se događalo pre toga.

Ako već pre samog raskida dobro razmislite o pozitivnim stranama vaše veze, ali istovremeno ostavite mesta i za tugu, biće vam kasnije mnogo lakše da prebrodite osećaj gubitka.

Pokušajte da gledate na vreme koje dolazi kao na šansu koja je pred vama. Sada možete upoznati svoje sposobnosti i želje i to nezavisno od određenog muškarca i njegovih potreba.

Vrlo je bitno upoznati sopstvene potrebe i u području seksualnosti: većina zlostavljanih žena kaže da seksualni odnosi s muškarcem nisu bili zadovoljavajući, a često su bili praćeni i gađenjem. Žene se često prilagođavaju seksualnim željama muškaraca kako bi dobile toplinu i bliskost. Mnoge žene i ne poznaju svoje seksualne potrebe. Kada se rastanu od svog partnera, verovatno, barem u prvo vreme, neće imati redovne seksualne kontakte s muškarcima. Uprkos tome, pokušajte da upravo tada upoznate svoje telesne želje.

Seksualnost je uvijek različita i zavisi od raspoloženja, osećanja, perioda u životu, itd.

Pokušajte da spoznate vaše vlastite seksualne potrebe.

Vrlo je bitno da u vremenu u kojem se pripremate za raskid dozvolite svojim osećanjima da se ispolje i da se prema sebi odnosite s mnogo ljubavi.

## **6. Odvajanje od nasilnog partnera postaje sve stvarnije**

Približavate se trenutku da zauvek napustite partnera ukoliko za vas važi sledeće:

- Počinjete da detaljno planirate budućnost bez vašeg partnera i raspitujete se o ustanovama koje vam mogu pružiti podršku. Štedite novac za vaše planove.
- Stičete sve više samopouzdanja i uočavate da niste zaslužili nasilje. Ne napuštate svog partnera da mu "pokažete", već jer to sami želite.
- Više se ne osećate odgovornom za život svog partnera ako ga napustite.
- Budući da je nasilje vašeg partnera nad vama sve češće i intenzivnije, postaje vam jasno da ste vi i vaša deca u ozbiljnoj opasnosti i da zbog toga morate otići.

Informisati se, suočiti se sa svojim strahovima, prestati osećati krivicu, sticati više samopouzdanja, imati objektivni stav o vašem partneru (zameniti idealnu predstavu sa stvarnošću) - sve su to stvari za koje je potrebno i vreme i snaga.

Ako vas je jako strah, idite korak po korak. Budite ponosni na svaki vaš napredak. Poštujte tempo koji vam odgovara, čak i ako to traje dugo.

Neke zlostavljane žene planiraju odlazak mesecima, pa i godinama, a sve to vreme ostaju sa svojim partnerima. Čekaju dok ne pronađu posao, dok ne uštede novac ili dok deca ne odrastu. Ova dugoročna planiranja su, naravno, moguća samo onda ako im ne pretila neposredna opasnost.

## **7. Odlučili ste se za konačni odlazak**

Pažljivo planirajte svoj odlazak i ako je moguće u tajnosti.

Čuvajte vaša dokumenta i dokumenta vaše dece, novac i ostale vredne predmete na sigurnim mestima koja su vam na dohvat ruke. Razmislite o tome koje stvari su potrebne vama i vašoj deci i kako ih možete preneti. Planirajte detaljno kuda ćete ići.

Ne treba da imate grižu savesti da uzmete novac i vredne predmete iz kuće. Te stvari pripadaju jednako vama kao i vašem partneru. Raspodela zajedničke imovine će ionako slediti u procesu razvoda, pa bi bilo dobro da imate sa sobom barem deo te

zajedničke imovine.

Ako morate pobeći glavom bez obzira, uzmite sa sobom dokumente i novac. Tako će vam novi početak biti lakši.

### **8. Šta treba da ponesete sa sobom?**

- Svoja dokumenta i dokumenta vaše dece: lične karte, državljanstva, izvode iz matične knjige rođenih, venčani list, pasoše, zdravstvene knjižice, itd.
- Novac, odnosno broj računa, štedne knjižice, čekovne kartice itd.
- Ključ od kuće/stana.
- Važne lekove.
- Odeću i higijenski pribor za par dana.
- Najvažniji školski pribor dece, najdraže igračke.
- Mislite i na male vredne predmete koji vam pripadaju, lične stvari, kao npr. fotografije, koje bi vaš partner mogao uništiti u besu.

Ako morate odmah pobeći zbog trenutne opasnosti, ne trošite vreme koje vam možda život znači na pripremanje stvari! One su zamenljive - a vaš život ili život vaše dece nije!

Ukoliko je policija prisutna u trenutku kad napuštate stan, zamolite policajce da pričekaju dok ne spakujete najvažnije stvari.

Vrlo je važno da decu povedete sa sobom. Oba roditelja imaju pravo na starateljstvo nad zajedničkom decom. U slučaju da decu ostavite kod partnera, moraćete dokazati da vam je pretila opasnost, tako da policija i nadležne institucije za zaštitu maloletnika odmah povedu istragu.

Bolje je, ali ne i neophodno, da su deca s vama prilikom donošenja konačne odluke za starateljstvo nad decom.

Naravno da se može dogoditi i situacija da ne možete da organizujete odlazak jer vas je trenutno nasilje prisiljava da jednostavno pobegnute iz kuće.

Ali, ako ipak imate vremena, pripremite odlazak u miru. Svaki novi početak biće vam lakši ako imate sa sobom važne stvari, ali i one za koje ste emocionalno vezani.

## Vaša deca

Vaša deca će se drugačije ponašati nakon rastanka s ocem. Deca reaguju vrlo različito, neka se povlače u sebe, neka postaju agresivna, neka imaju poteškoće u školi. U svakom slučaju, vašem detetu je u takvoj situaciji potrebna što veća sigurnost i zaštita.

- Uverite ih da ih stvarno volite.
- Razgovarajte s njima o trenutnoj situaciji koliko god je moguće više. Bolje je da su deca upoznata s vašim odlukama i da se osećaju uključenima, nego da im ništa ne kažete ili da ih lažete. Razgovarajte sa decom o tome šta mislite. Tako će ona imati još više poverenja u vas.

### **Pokušajte da objasnite deci:**

- Da niko nema pravo da zlostavlja druge ljude.
- Da vi niste krivi za to što vas je partner zlostavljao.
- Da je svaki čovek odgovoran za svoje ponašanje.
- Da više ne možete živeti zajedno s nasilnikom.
- Dozvolite deci da izraze svoja osećanja.

Moguće je da su deca ljuta na vas jer moraju da napuste prijatelje i okolinu na koju su navikla. Pokažite deci da ih razumete. Nemojte se suprotstavljati njihovim osećanjima iako vas boli kad vidite da su tužna ili ljuta. Shvatite kao izraz poverenja to što vam deca neposredno poveravaju svoja osećanja. Deca su u takvoj situaciji izložena dvostrukim osećanjima. Ona vole svog oca, a istovremeno ih odbija njegovo nasilje i boje ga se.

Ona vole svoje majku, ali nekada žele da porodica ostane zajedno i zbog toga bojkotuju majčinu želju za razvodom.

Pokušajte da objasnite deci da ćete uvek ostati njihova majka i da će vaš partner uvek ostati njihov otac, bez obzira gde i kako žive.

Razvod bitno menja situaciju u porodici. Deci nije jasno kakva će pravila važiti u “novoj porodici”. Zbog toga je naročito važno da sada postavite smernice prema kojima će se deca lakše orijentisati:

- Recite deci šta smeju da rade, a šta ne.
- Ne tucite decu!
- Deca će možda pokušati da se postave između vas i vašeg partnera kako bi uspela da dobiju ono što žele. Budite dosledni u svojim pravilima, nezavisno od pravila koja postavlja vaš partner.
- Ne koristite decu kako biste se osvetili partneru.
- Nemojte davati deci lažne nade. Ako ste sigurni da ćete prekinuti vezu s partnerom, podelite to sa svojom decom. Svaki čovek, pa i dete, može se pomiriti s nečim neizbežnim, ma kako to bilo bolno. Međutim, vrlo ih opterećuje kada se uvek ponovno razočaraju u nadanjima.

- Često je otac taj koji ima više novca na raspolaganju. Razumljivo je da se ljutite kada vaš partner pokuša da “kupi” dete. Ali, nemojte da zaboravite da je mnogo važnija stalna ljubav i pažnja koju pružate deci jer je osećaj da ste voljeni i prihvaćeni nenaplativ. Nađite redovno vreme koje ćete posvetiti isključivo deci, kada ćete raditi ono što raduje i vas i vašu decu. Možda možete da pronađete i druge samohrane majke s kojima možete da se družite.

**Deca pokušavaju da shvate kako svet funkcioniše i veruju da za sve postoji uzrok:**

- Možda misle da su ona kriva za sva zlostavljanja.
- Možda osećaju da su ona sama uzrok nasilju.
- Možda se osećaju krivima jer nisu mogla da vam pomognu.
- Možda stoje na strani “jačega” jer se tako osećaju sigurnije.

**Objasnite im da ne postoji takvo ponašanje koje može da opravda zlostavljanje:**

- Kontaktirajte s drugim ljudima kako bi deca upoznala i druge oblike rešavanja konfliktnih situacija.
- Ne tražite od sebe da budete savršeni. Nijedna žena nije savršena majka. Ali, pokušajte da imate razumevanja za želje vaše dece.
- Ne zaboravite da su deca zavisna od vas. Nemojte, međutim, da vaš život i vaše odluke zavise samo od dece. Ne smatrajte ih kao “zamenu za partnera”, odnosno kao zamenu za odraslog sagovornika.
- Ohrabrite decu da nađu prijatelje i da se bave slobodnim aktivnostima izvan kuće. I njima je sada potrebno prijateljstvo i potvrđivanje izvan porodice kako bi stekla veću sigurnost.
- Informišite se o tome kako se vaša deca ponašaju u vrtiću ili u školi. Objasnite vaspitačicama i učiteljicama/učiteljima promenjenu situaciju kako bi postupali s više razumevanja.
- Ako vam je potrebna podrška, kontaktirajte centar za socijalni rad u vašoj opštini.



# Odvajanje od nasilnog partnera

## 1. Donošenje odluke o odvajanju od nasilnog partnera

Proces donošenja odluke o odvajanju od nasilnog partnera praćen je mnogim frustracijama, razočarenjima i može da traje dugo. Mnoge stvari dugo neće funkcionisati ili uopšte neće funkcionisati onako kako ste zamislili.

Neki rođaci i prijatelji pružice vam podršku, dok drugi možda neće razumeti koliko vam je bilo strašno i pokušaće da vam nametnu osećaj krivice.

*“Moji prijatelji su mi okrenuli leđa kada ih je ganulo žalosno lice mojeg partnera koji im je ispričao kako sam ga ostavila bez razloga.”*

Razmislite ozbiljno ko vam je stvarno podrška i prihvatite činjenicu da ne misle svi isto kao vi. Vrlo je bitno da sada mislite na sopstvene potrebe.

Ako odlučite da se iz bilo kog razloga vratite vašem partneru, znajte da sada imate dovoljno snage da ponovno odete. Ne gubite nadu predviđanjima: “Nikad neću otići od njega”. Imajte na umu da ste prilikom prvog napuštanja stekle nova iskustva i dobile na snazi.

Pokušajte da donesete jasne odluke i da ih se držite. Ne smatrajte druge ljude ili sudbinu odgovornim za vaše postupke.

Ako se trenutno ne želite ili ne možete rastati, to ne znači da morate zauvijek trpeti tu situaciju.

Nemojte previše olakšati vašem partneru time što mu se odmah vraćate na njegove prve molbe ili pretnje. On mora razumeti da zaista mislite da ga napustite. Jasno mu saopštite sve vaše želje i uslove pod kojima ste spremne da opet budete sa njim.

### **Sami odredite tempo odvajanja od nasilnog partnera!**

Usredsredite se na stvari koje su vam sada važne. Ne dozvolite drugima da određuju vaš život. Oni vas, na primer, mogu nagovarati da se partneru osvetite ili da mu oprostite.

Sakupite snagu i počnite nov, samostalan život.

Neke žene nakon raskida ustanove da se zapravo sećaju samo lepih stvari jer imaju poteškoća sa samostalnim životom. Ako ste ispisali na papir kako se osećate nakon zlostavljanja, pročitajte to ponovo kako bi se svega setili. To će vam pomoći da objektivno sagledate vašu vezu. Kada vam se pojavi pred očima sve ono negativno što ste proživeli, videćete da je dobro što ste se odlučili za raskid, iako nije jednostavno prebroditi posledice.

**Setite se u teškim trenucima da je najgore prošlo.**

## **2. Kako ćete se osećati nakon odvajanja?**

Odvajanje od partnera nije jednostavno. Meseci mogu proći dok se ne snađete u novoj situaciji, a možda čak i godine dok stvarno ne prebrodite taj raskid.

Čak i kad ste svesni da je odvajanje bilo jedino rešenje, to ne menja vaša osećanja. Ona mogu postati jača.

Dogodiće se da osećate tugu, bes, radost, slobodu, nemoć i snagu - ponekad čak sve u isto vreme. Možda se bojite da ne "poludite" zbog svih tih protivrečnih osećanja.

**Vi niste ludi! Nakon jedne intenzivne veze protivrečna osećanja su sasvim uobičajena pojava, dozvolite im da se ispolje!**

S vremenom ćete moći da sagledate svoja osećanja pa ona više neće biti tako jaka.

**Računajte na sledeća osećanja:**

### **Tuga i bol**

Tuga i bol su važna osećanja tokom raskida. Kada osećate bol, onda plaćete. Kada plaćete, osetićete oslobođenje usprkos ogromnoj tuzi. Možda vas je strah da nećete moći da prestanete da plaćete. Plač će prestati sam od sebe kad prođe najveća bol. Sve dok ne osetite bol, nećete se moći osloboditi veze s partnerom.

Sigurno je bilo i lepih doživljaja u vezi, a koji vam sada nedostaju i zbog kojih ste sada tužni. Ali setite se kako ste visoku cenu morali da plaćate za te lepe trenutke.

### **Dobro fizičko i psihičko stanje**

Neposredno nakon raskida osećate se vrlo dobro jer ste napokon doneli jasnu odluku. Euforija zbog odluke daje vam snagu da ponovno "stanete na svoje noge". Međutim, nemojte se iznenaditi kada nakon nekog vremena opet osetite tugu ili bes.

Potrebno je, i neizbežno, da prođe neko vreme u kojem ste tužni, jer se mnogo toga promenilo u vašem životu. Lakše ćete svladati posledice raskida ako dopustite da vas svi osećaji preplave i ako tražite podršku drugih ljudi.

*"Prva tri meseca nakon razvoda osećala sam se vrlo dobro. Mogla sam ostvariti svoje želje, slobodno sam se kretala i živela onako kako sam želela."*

*"Dok sam bila u braku nisam imala mnogo prijatelja i bila sam mnogo usamljenija nego sada."*

Pokušajte da proživite taj bes tako da se oslobodite iznutra. Upotrebite ga kao izvor snage za novi, nezavisni život. Ako prevladaju ljutnja i bes zbog svih poniženja koja ste doživeli, mislićete možda i na to kako da se osvetite. Osveta vas, međutim, i dalje vezuje za partnera jer se na taj način bavite njegovim sadašnjim životom. Svaki postupak iz osвете će uticati na vaše samopoštovanje. Ako već i maštate o osveti, činite samo ono što je neophodno za vaš vlastiti život. Usredsredite tu svoju energiju na vašu trenutnu situaciju i na vašu budućnost.

Nakon nekog vremena možda ćete moći da oprostite muškarcu koji vas je zlostavljao. Neposredno nakon raskida bitno je da dozvolite sebi da osećate bes i bol, a ne da potisnete ta osećanja jednim prividnim opraštanjem.

### **Poteškoće s identifikacijom**

Vi ste se identifikovale s ulogom supruge ili partnerke, posebno ako je veza trajala duže vreme.

Proces u kojem napuštate ulogu supruge ili partnerke i postajete “nova”, samostalna osoba, bolan je i dugotrajan. Važno je suočiti se sa slikom o sebi i svojim identitetom koji se menja od supruge do samostalne žene.

Ovo preusmeravanje će vam biti lakše ako razgovarate s drugim ženama koje su prošle kroz sličnu situaciju.

*“Gledajući unazad, vidim da se moj život uvek okretao oko njega. Bez obzira na to s kojim prijateljima se družila, kako se oblačila, kuda išla ili šta radila - uvek sam se bojala njegove reakcije jer mu nikad nije odgovaralo.”*

Sada ste upućeni na sebe samu. To je istovremeno uzbudljivo i zastrašujuće. Možda je to prvi put u vašem životu da ste slobodne da samostalno odlučujete. S jedne strane nije baš jednostavno, ali s druge je svakako zadovoljavajuće kad možete preuzimati odgovornost za svoj život.

### **Strah i nesigurnost**

Verovatno ste naučeni da svoje ponašanje prilagođavate ponašanju vašeg partnera. Prepoznavale ste njegove signale, tumačile njegovo raspoloženje i onda ste znale kako je najbolje da reagujete da izbegnete svađu.

Sada kad tih znakova odjednom nema, zastrašeni ste i nesigurni jer više ne znate kako tačno treba da se ponašate.

*“Kad je on ovde, barem znam šta da očekujem.”*

Mnoge žene se sastaju s bivšim partnerom u periodu svoje nesigurnosti kako bi se opet mogle orijentisati prema njemu. Vi ste sigurniji kada znate što on misli. Ali imajte na umu da svaki oblik kontakta vodi ka staroj vrsti odnosa. Bes u partneru se ponovno može pojačati i dovesti i do novog nasilja. Zbog toga je sigurnije da se u prvo vreme držite podalje od vašeg partnera. Ako je kontakt neophodan, nalazite se samo na javnim mestima ili neka neko drugi bude uz vas.

Potpuno je prirodno da ste nesigurni u prelaznom periodu u kom mnogo toga izgleda drugačije nego pre. Pre ste navikli da vas partner kontroliše, a sada morate kontrolu preuzeti sami. To je istovremeno oslobađajuće i zastrašujuće, a osim toga traje dosta vremena.

### **Gubitak orijentacije**

*“Kad sam još živela sa svojim suprugom mislila sam da je naš brak usprkos svemu dobar i zaboravljala sam loše trenutke. Sada se sećam samo onog negativnog. Zar*

*sam sama sebe lagala? Kako je stvarno izgledao moj život? Ako je moj život zaista bio drugačiji nego što sam onda verovala, kako onda uopšte mogu verovati sama sebi ubuduće?”*

Ako vam, gledajući unazad, vaš život izgleda drugačije nego što ste ga pre doživljavali, imaćete osećaj da gubite orijentaciju.

Sasvim je razumljivo da sada drugačije vidite svoj dosadašnji život, vašeg partnera i sebe, nego pre raskida. Sada se možete prepustiti osećanjima koja ste pre skrivali ili potiskivali.

## **Usamljenost**

Nakon raskida, može se promeniti i vaš krug prijatelja. Možda se vaši dosadašnji prijatelji boje vaše nove “uloge” ili se ne slažu s raskidom. Neki će možda stati uz vašeg partnera. Povrediće vas ako vas vaši prijatelji ili porodica sada odbiju. Možda ćete otkriti da neki nisu ni dorasli nekoj krizi. S drugima ćete postati bliži. Prijateljstva su vrlo bitna nakon raskida. Naročito dobre prijateljice mogu pružiti utehu i toplinu.

Važno je da ne čekate da neko pozove vas, već da vi imate inicijativu za druženjem.

Nakon raskida će biti potrebno neko vreme dok ponovo ne steknete poverenje i skupite energiju za nova poznanstva. Dajte sebi vremena. Sledite svoj instinkt s kime se želite sprijateljiti, a s kim ne. Budite oprezni u kratkim poznanstvima s muškarcima da ne budete opet povređeni. Ne zaboravite da je na vama da kažete “ne”.

Kada ponovno steknete poverenje u sebe, moći ćete verovati i drugima.

Čim se osećate dovoljno jakom da možete podneti razočarenja i povrede, moći ćete da se opet otvarate drugim ljudima.

## **Savladavanje usamljenosti**

Žene se mogu nositi s usamljenošću na različite načine. Ako vaši načini samo još više pogoršavaju problem, pokušajte da pronađete nove oblike savladavanja koji vam neće štetiti. Pokušajte da prepoznate prve znakove usamljenosti kao npr. često gledanje televizije, preterano uzimanje hrane itd. U periodu dobrog raspoloženja isplanirajte šta ćete raditi u kriznim trenucima kako biste što bolje mogli da svladate problem samoće.

**Šta radim kad sam usamljena?**

npr. Jedem celo veče

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Šta bih mogla da radim?**

npr. Da se prošetam ili čitam dobru knjigu

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Obratite pažnju na vreme kada vam vaš partner posebno nedostaje. Tada pokušajte da planirate neke aktivnosti s drugim ljudima.

Radite češće ono što vam dobro ide od ruke i u čemu se osećate prijatno!

U kakvim god prilikama živeli, ljudi nakon raskida neko vreme pate od samoće.

Najbolji način da svladate samoću je da se sami pobrinete za svoje dobro raspoloženje.

### **3. Početak nove veze**

Pre nego što se odlučite da započnete novu vezu, treba da budete sigurni da možete živeti samostalno. Tada imate velike šanse da ne ponovite greške iz vaše “bivše” veze.

Nove veze bi vam mogle buditi sećanja na bivše i može vam biti potrebno neko vreme pre nego što opet počnete da verujete nekom muškarcu.

Razgovarajte sa ženama koje su ušle u novu vezu.

Pokušajte da saznate kako im je u njihovim vezama.

U svakoj vezi postoje problemi, međutim, nositi se s njima može biti konstruktivno ili destruktivno.

Razmislite šta tražite od novog partnera pre nego što uđete u novu vezu.

**Šta želim od muškarca?**

**(Napišite i one stvari za koje mislite da na njih “nemate pravo”)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Razmislite koje osobine smatrate neophodnim, a kojih se možete odreći:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Sada napišite tipične osobine muškaraca s kojima ste već bili u čvrstoj vezi:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Razmislite sa kakvim muškarcima treba da budete oprezni. Iskoristite svoje prethodno iskustvo.

Ako upoznate muškarca koji vas privlači, posebno gledajte da li se lako razbesni i da li razbija pri tome predmete, umesto da svoj bes izrazi rečima.

Preterana ljubomora nije znak ljubavi, već posesivnosti i potrebe za kontrolom!

**Probajte da govorite samoj sebi:**

- Nisam kriva za nasilje koje sam preživela.
- Nisam odgovorna za to što me je tukao ili psihički zlostavljao.
- Ne želim da me bilo ko zbog bilo čega zlostavlja.
- Ne moram da trpim zlostavljanja.
- Ja sam vredna.
- Zaslužujem da budem poštovana.
- Mogu sama da odlučujem o svom životu.
- Mogu sama da odlučim šta je dobro za mene.
- Mogu da promenim svoj život ako to želim.
- Nisam sama i mogu da tražim pomoć od drugih.

**Pokušajte da dugoročno razmislite o svojim stavovima u ovim oblastima:**

- Koja su moja prava?
- Koje uloge se očekuju od mene, a koje od mog partnera?
- Šta ja očekujem od veze, a šta od mog partnera?
- Kakav uticaj na mene imaju moja prošlost i moja porodica?

**Važno je da:**

**VERUJETE SEBI  
VOLITE SEBE  
VREDNUJETE SEBE**

**Sagledajte svoj život:**

Pokušajte da tačno shvatite koje su vaše želje i potrebe i zatim postupajte prema njima kako biste našle za sebe najprikladniji put u životu. I ne zaboravite: uvek možete promeniti odluke ako se pokaže da vam ne odgovaraju. Žena ima pravo da se predomisli.

**kratkoročni ciljevi:**

npr. zaštita, sigurnost  
smeštaj  
novac  
pravni koraci

.....  
.....  
.....  
.....

**dugoročni ciljevi:**

npr. novi stil života  
obrazovanje  
posao  
druženje

.....  
.....  
.....  
.....

## Poznajete li neku zlostavljaju ženu?

- Da li se ta žena žali na npr. glavobolje, nesanicu itd.?
- Da li je ponekad očajna ili uznemirena, a da pri tome ne kaže zašto?
- Da li uzima mnogo lekova i da li pije alkohol previše?
- Da li vidite na njoj modrice?
- Da li se kreće kao da je povređena?
- Da li radi previše kod kuće, da li je previše okupirana brakom ili brigom za svog partnera/supruga?
- Čini li vam se da je često umorna ili potištena?
- Da li se povlači sve više i više u sebe, naizgled bez nekog povoda?
- Izvinjava li se često u poslednjem trenutku kad je pozovete?

## Šta možete vi da učinite?

- Pitajte ženu da li se boji svog partnera ili da li je on zlostavlja psihički, fizički ili seksualno.
- Ohrabrite je da govori o nasilju.
- Verujte joj kad vam kaže za nasilje!
- Recite joj da je opasno ako ignoriše nasilje i da ono najčešće postaje još gore.
- Ispričajte joj šta ste pročitali u ovoj brošuri.
- Uverite je da nije ona kriva za nasilje i da je ona jedna od mnogih žena koju partner zlostavlja.
- Podržite je da donese odluku, ali je nemojte nagovarati.
- Pružite joj podršku šta god odlučila.
- Razgovarajte s njom koje sve korake može preduzeti kako bi promenila svoju životnu situaciju.
- Dajte joj do znanja da su njena osećanja razumljiva i uobičajena za situaciju u kojoj je.
- Idite sa njom ako joj je potrebna pomoć da negde ode.
- Pomozite joj da pripremi odlazak od partnera ako je to njena odluka.
- Nemojte se suočavati s njenim partnerom.
- Pokažite joj da verujete da ona može da promeni svoju situaciju i da ima pravo na život bez nasilja.

## Da li ste vi muškarac koji zlostavlja svoju ženu?

- Vi ste odgovorni za svoje postupke.
- Vaša partnerka nije kriva!
- Vi niste “neuračunljivi”, već ste počinili zakonom kažnjiva dela.
- Nasilje kao izraz besa ili razočaranja je naučeno, pogrešno ponašanje. Vi se ponašate pogrešno.
- Postoje i drugi načini da izrazite strahove i razočaranja.
- Ako vas partnerka napusti, to je zato što se boji za svoju sigurnost.
- Kajanje i izvinjenja nakon nasilja nisu dovoljni. Vama je potrebna pomoć da naučite kako možete da se bolje nosite sa svojim osećanjima i da prekinete nasilje koje vršite.
- Ne suprotstavljajte se intervenciji policije. Ona je pozvana kako bi osigurala sigurnost svima.
- Pokušajte da razgovarate s nekim o vašoj situaciji. Potražite druge muškarce koji razumeju vaše probleme i koji su prepoznali da promena u muškom ponašanju donosi prednosti.
- Vi niste jedini.
- Ako imate problem s alkoholom ili drogama, obratite se za to posebnim savetovalištim.
- Razmislite o raskidu. Obema osobama ponekad pomaže i privremen raskid, kako bi bolje prepoznali u kakvoj se vezi nalaze i kako bi promenili međusobni odnos.
- Potražite savetodavca koji će vam pomoći da promenite svoje ponašanje.





