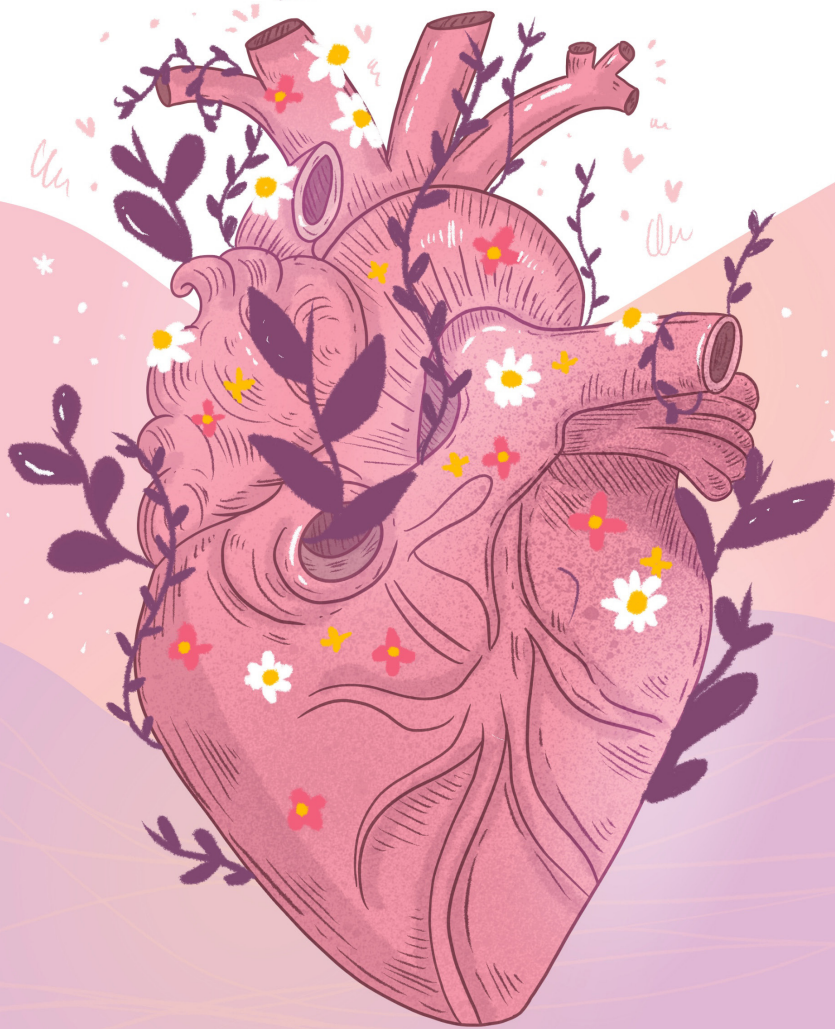


VODIČ ZA MLADE

VEZA MORA BITI ZDRAVA!







Naziv:

Vodič za mlade
„Veza mora biti zdrava”

Izdavač:

NVO Sigurna ženska kuća, Podgorica
Telefon: +382 69 013 321; 020 232 352
Email: shelter@t-com.me
Web site: szk.co.me

Uredili/e:

Milić Tamara
Radonjić Jelena
Boljević Luka

Finansijska podrška:

Regionalnog programa lokalne demokratije
na Zapadnom Balkanu 2
(ReLOaD2), koji finansira Evropska Unija (EU), a sprovodi
Program Ujedinjenih nacija za razvoj
(UNDP).

Dizajn:

Andrijana Vešović – Zombijana

Godina izdavanja:

2023.



Sadržaj

I PSIHOEDUKATIVNI DIO

Uvod.....	6
Karakteristike adolescencije	8
Emotivne veze u adolescenciji	14
Nasilje u emotivnim vezama adolescenata	16
Rezultati istraživanja o nasilju u emotivnim vezama kod mladih „Percepcija I prepoznavanje nasilnih oblika ponašanja u partnerskim odnosima kod mladih u Podgorici”	21
Obilježja kvalitetne emotivne veze	27
Zanimljive vježbe koje mogu pomoći boljem razumijevanju emotivnih odnosa.....	29

II LITERARNI DIO Glasovi nove generacije

Intro	34
Prvi ciklus „Danas kad postaje(m) žena”	38
Drugi ciklus „Porodične vrijednosti?”	43

SAMOĆA

NEGATIVNOST

MALTRETIRANJE

BIJES

PRITISAK

NESIGURNOST

NASILJE



LOJALNOST
OSJEĆAJNOST
OTVORENOST
SREĆA
LJUBAV
POŠTOVANJE
SIGURNOST
BRIGA
PAŽNJA
POVJERLJIVOST
NEŽNOST

ODGOVORNOST
KOMUNIKACIJA
PRIJATELJSTVO

ODRIČANJE

LJUBOMORA

MRŽNJA

TUGA



Uvod u Vodič

Vodič za mlade Veza mora biti zdrava je nastao kao rezultat istoimenog projekta koji je NVO “Sigurna ženska kuća” realizovala u partnerstvu sa Udruženjem psihologa Crne Gore. Projekat je podržan kroz Regionalni program lokalne demokratije na zapadnom Balkanu 2 (ReLOaD2) kroz prioritetnu oblast uključivanje ranjivih grupa – Obezbeđivanje integrisane podrške za ranjive grupe (mladi, Romi/kinje). Opšti cilj projekta odnosi se na smanjenje rizika od pojave nasilja u emotivnim odnosima kod mladih na teritoriji Glavnog grada. Specifični ciljevi su:

- Unaprijeđene lične sposobnosti mladih za ostvarivanja zdravih emotivnih odnosa u cilju prevencije nasilja na teritoriji Glavnog grada i
- Poboľšane mogućnosti i motivisanost zaposlenih u pedagoško-psihološkim službama škola za razvijanje plana rada na prevenciji nasilja u emotivnim odnosima kod mladih na teritoriji Glavnog grada.

Rezultat svega toga je Vodič koji se sastoji od teorijske osnove kojom se postiže utemeljeno razumijevanje potreba mladih, a potom i od autentičnih priča, napisanih od strane polaznika i polaznica na temu nasilja u adolescentnim emotivnim vezama. Vodič sadrži rezultate istraživanja. Sprovedeno je da bi se postigli planirani ciljevi, i na njegovim dokazima su organizovane iskustveno – edukativne radionice iz dva seta (prihološke radionice i psihološko – literarne radionice – biblioterapija). Taj materijal je poslužio i za ovaj Vodič za praktične savjete za mlade koji tek ulaze u emotivne veze. Namjena Vodiča je da posluži mladima, njihovim roditeljima/starateljima, svima onima koji rade sa mladima, opštoj javnosti da bi se postiglo razumijevanje i upravljanje samim sobom, svojim emocijama, postupcima, odlukama, izborima (za mlade), ali i da drugi razviju empatiju, podršku, ohrabrenje za mladalačke poželjne emocije, odnose, ponašanja, životne odluke, izbore.





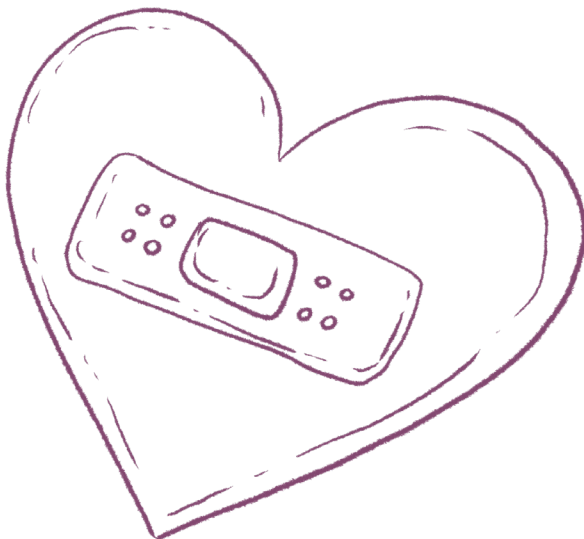
Vodič nudi da znaš međunarodne koncepte i standarde

Da bi se bolje razumjelo što je adolescencija i zbog čega je važna podrška u ovom životnom dobu potrebno je krenuti od univerzalnih standarda.

Opšti komentar Komiteta UN za prava djeteta br. 20 (2016) primjećuje da adolescenti zahtijevaju posebne oblike podrške i zaštite tokom svog odrastanja.

U skladu s tim adolescencija se definiše kao socijalni konstrukt i životna faza s posebnim karakteristikama koja obuhvata uzrast od 10 do 18 godina, a koja je, osim gore navedenih univerzalnih karakteristika, u značajnoj mjeri uslovljena kontekstualnim faktorima svakog društva.

U razumijevanju i shvatanju može ti pomoći ekološki model adolescencije koji uzima u obzir razvoj i blagostanje adolescenata, odnos s roditeljima i drugim članovima porodice; učešće u školi i drugim društvenim institucijama; odnos prema društvenim normama i vrijednostima; kao i uticaj makro konteksta: političkog, ekonomskog i socio-kulturološkog na njihov razvoj tokom vremena.





Vodič te upoznaje s adolescencijom

Ne postoji odrasla osoba na zemaljskoj kugli koja nije na životnom putu prošla kroz adolescenciju koja ju je vodila do onoga što jeste. Zbog toga se čini važnim da ukažemo i pomognemo adolescentima u boljem samorazumijevanju, samoprihvatanju, samoupravljanju.

Saznaj više o opštim razvojnim karakteristikama

Periodi puberteta i adolescencije predstavljaju jednu od najkompleksnijih razvojnih faza u toku ljudskog života. Svake osobe, pa i tebe. Intenzivne promjene nameću brojna pitanja, unutrašnje i interpersonalno nerazumijevanje. Uobičajena i očekivana pitanja o pubertetu koja đeca i mladi postavljaju su:

- Zašto moram da prolazim kroz ove promjene?
- Da li boli? Da li su promjene bolne?
- Da li je “normalno” ovo što mi se dešava, što osećam?
- Koji je prvi znak da ulazim u pubertet?

Razdoblje puberteta i adolescencije može se podijeliti u tri faze s obzirom na slijed fenomena koji se javljaju, a koji je karakterističan za mlade osobe:

PUBERTET		ADOLESCENCIJA	
Pretpubertet	Ubrzan rast i pojava sekundarnih polnih karakteristika (dojke, malje).	Preadolescencija	Faza opozicije - prkos, buntovno ponašanje, suprotstavljanje. U osnovi je potreba za pažnjom, poštovanjem, dobijanje priznanja, željenog predmeta, uticaja.
Pubertet u užem smislu	Pojava menarhe (prve menstruacije) kod djevojčica i prve ejakulacije kod dječaka.	Adolescencija u užem smislu	Potreba za nezavisnošću u svim područjima, potreba za slobodom, dokazivanjem, potvrđivanjem.
Postpubertet	Formiranje rasta, nastavak fiziološkog sazrijevanja polnih organa, puna seksualna zrelost i sposobnost za reprodukciju.	Postadolescencija	Ulazak u svijet odraslih, bolje prihvatanje uloge odraslih, formira se polni i profesionalni identitet.



Adolescencija je najburniji period u životnom ciklusu jer se u njemu prelamaju ranije razvojne faze. Svako ljudsko biće se, u psihološkom smislu, razvija tokom cijelog života. Postoje ipak neki periodi i faze kada je ovaj razvoj intenzivniji i značajniji, jer utiče na suštinsko ponovno organizovanje psihičkog bića, gotovo finalno oblikovanje osobina ličnosti. Jedan od takvih perioda je doba mladosti, odrastanja, sazrijevanja, a koje je dio adolescentnog doba. Dijete tj. mlada osoba prolazi kroz različite promjene i faze razvoja koje se smjenjuju. Adolescencija je period razvoja u kome se dešavaju brojne, burne, intenzivne promjene u svim oblastima razvoja čovjeka – fizičke (tjelesne), psihološke i socijalne.

Fizički razvoj u adolescenciji - U ranoj adolescenciji, tijelo svake osobe, pa i tebe, se podvrgava velikoj razvojnoj promjeni. Dešava se značajno povećanje visine, težine, veličine unutrašnjih organa, promjene u skeletnom i mišićnom sistemu. Takozvani pubertetski zamah rasta se različito ispoljava i neujednačen je. Dodatni izazov za sopstveno i prihvatanje od strane drugih jeste pojava sekundarnih polnih karakteristika. Kod djevojčica se javlja prva menstruacija-menarha. Kod dječaka prve sekundarne polne karakteristike su povećanje testisa, pojava stidne maljavosti, pazušne i dlakavosti lica, mutiranja glasa, nastavak rasta polnih organa, uvećanja mišićne mase, povećanja širine ramena, dužine stopala, dozrijevanje kostiju. Vlastiti izgled postaje glavna preokupacija, a tjelesne promjene izazivaju nesigurnost i manjak samopouzdanja.

Emocionalni razvoj u adolescenciji – Adolescenciju karakterišu brojne emocionalne promjene. Tokom ovog perioda svaki adolescent, adolescentkinja, pa i ti, ispoljava značajne i brze promjene raspoloženja. Najprije se javlja zbunjenost, zabrinutost i preokupiranost tijelom jer osoba koja je u razvoju treba da prihvati novog/novu sebe. Jača nesigurnost, nelagoda, uzbuđeno stanje, neki novi nagoni i želje. Zato je emocionalna promjenjivost dio odrastanja i adolescentne realnosti. Emocije se smjenjuju naglo, mijenjaju svoju jačinu. Do promjena raspoloženja dovode hormonske i intenzivne tjelesne promjene. Najizraženija ošućanja kod mladih osoba su strah, bijes i ljubav. Strah – adolescent se susrijeće sa različitim promjenama i zahtjevima koje upućuju ljudi oko njega, ali i sam/sama sebi. Bijes – adolescenti obično toliko toga imaju na umu i žele, a puno je prepreka zbog kojih to ne mogu uvijek da ostvare.



Ljubav – u periodu puberteta i adolescencije javljaju se prva autentična razmišljanja o ljubavi. Rana adolescencija je uglavnom period simpatisanja i maštanja. Nakon toga raste broj interakcija, pojačano je interesovanje za temu seksualnosti, jača seksualni nagon, prisutna je težnja mlade osobe da stupi u partnersku vezu. Zbog toga postoji rizik od neadekvatnih emotivnih odnosa i rizika od prvog nasilja.

Socijalni razvoj u adolescenciji - Socijalne promjene se ogledaju u promjeni odnosa sa roditeljima i vršnjacima. Prirodno je da se dešava udaljavanje od roditelja, težnja ka autonomiji. Sukobi sa ranijim identifikacionim uzorima (roditeljima) neminovniji su. Druženje je sada u sve većim vršnjačkim grupama i u odnosima se javlja osećaj pripadnosti, lojalnosti, bliskosti. Uticaj vršnjaka je sve snažniji u ovom periodu i to je prirodno i potrebno. Vršnjaci su mjerilo “normalnosti”. Javljaju se brojni izazovi, dokazivanja, vezivanja, povodljivost, nesigurnost u odnosima. I ovo može biti od značaja za emotivne veze koje mogu imati uvertiru za odnos koji može biti nasilan.

Kognitivni razvoj u adolescenciji - Kad je u pitanju psihološki razvoj, adolescencija donosi promjene i u intelektualnom razvoju. Mišljenje postaje naprednije, djelotvornije i složenije. Svaka se mlada osoba, pa i ti, preispituje, provjerava, kritikuje, naročito odrasle (roditelje, nastavnike, sve autoritete) i njihova pravila, odluke, sistem vrijednosti. Adolescenciju karakterišu i promjene u kognitivnom razvoju (razvoj mišljenja, pamćenja, rješavanja problema, donošenje odluka). Sve promjene u načinu mišljenja imaju snažan uticaj na ponašanje, stavove i doživljavanje svijeta oko sebe. Manifestuju se kroz preispitivanje, istraživanje, novi kvalitet učenja, sticanje profesionalnih vještina. Posebno se kao centralni zadatak adolescencije, postavlja razvoj identiteta. Formiranje identiteta predstavlja najznačajniju promjenu u razvoju ličnosti. Smatra se da je najvažniji zadatak adolescencije izgradnja i osvješćivanje svog identiteta (Ko sam ja?). Ove promjene imaju za cilj sintetizovanje svega što se dogodilo u ranijim razvojnim fazama i izgrađivanje pouzdanog i stabilnog identiteta. Svaka osoba ima potrebu da se istakne i bude jedinstvena u nečemu. To postaje dio samosvijesti i identiteta. Umjesto identiteta koji omogućava adolescentu da sebe doživi kao jedinstveno i



neponovljivo biće i donese odluke za dalji život, mogu nastati konfuzija identita, izolovanost, strijepnja, neodlučnost, sumnja, nesigurnost u pogledu sopstvene budućnosti. Ovo je dio adolescentske krize, sazrijevanja i odrastanja. Svi ovi izazovi mogu biti i u osnovi nasilnih odnosa.

Nauči koji su adolescenti u dodatnom riziku

Željeli bi da znaš o nekim mladim koji su u posebnom riziku, bilo da si ti u pitanju, ili neki tvoj vršnjak ili vršnjakinja.

Mlade sa smetnjama i teškoćama u razvoju prate iste zakonitosti razvoja kao i kod ostalih. Međutim, potrebno je imati u vidu njihovu dodatnu vulnerabilnost koja stvara brojne izazove i uticaje: usljed karakteristika smetnje, odnosa, stavova, mogućnosti sredine. Ovo utiče na razumijevanje i ovladavanje sobom, potrebama, ponašanjem, interakcijama, oblikovanje identiteta. Zbog toga mogu biti u posebnom riziku od nasilja, zloupotrebe.

Adolescenti Romske i Egipćanske populacije su u Crnoj Gori bili i ostali marginalizovani i nezaštićeni, kao pojedinci i kao kolektivitet. Sredina u kojoj odrastaju daleko je od idealne što sve neuporedivo usložnjava teškoće prolaska kroz period adolescencije. Međutim, za mlade iz ove populacije adolescentni izazovi su otežani siromaštvom, uslovima života. Prinuđeni su da se ponašaju zrelije, priklanjaju mišljenju grupe, zajednice iz koje potiču, nameću im se uloge, ugovoreni brakovi, često su u funkciji ostvarivanja egzistencije.





Pročitaj više o teorijama od značaja za razumijevanje adolescencije

Dvije nam se teorije čine zanimljive iz ugla budućih odnosa od značaja za adolescente. Njih smo izabrali jer su poznate, objašnjavaju tok razvoja svake osobe, zanimljive su, i u njima možeš pronaći moguće korijene budućih nekvalitetnih emotivnih odnosa.

Naravno, Frojdovo učenje koje ukazuje da se osnovna struktura ličnosti stiče u ranom djetinjstvu. Čine je tri instance: ID - biološka/nagonska, Ego - realistička/psihološka i Superego - socijalna/kontrolna. Stadijumi razvoja ličnosti su konstantnog redosljeda: 1. Pregenitalni, prvih pet godina u kojima se formiraju najvažnije osnove ličnosti sa tri faze razvoja: oralna, analna, falusna; 2. Latencija - stadijum mirovanja, prigušena energija libida, dijete ispoljava želju da uči. 3. Genitalni - kognitivno, emocionalno, seksualno sazrijevanje i socijalizacija u pubertetu. Fiziološke promjene u pubertetu i postizanje polne zrelosti vode ponovnom oživljavanju nagonskih težnji, provjeravaju se ranija iskustva što daje pečat adolescenciji. Mladi postepeno odnos sa roditeljima zamjenjuju se odnosom sa drugim osobama izvan porodice. Stvaraju se i jaka prijateljstva sa osobama istog i suprotnog pola (koja mogu biti erotizovana).

Erikson psihosocijalni razvoj pojedinca dijeli na osam stadijuma. Prvi stadijum u razvoju odvija se tokom prve godine života i obilježen je sticanjem osnovnog povjerenja naspram nepovjerenja. U drugom stadijumu (tokom druge godine života) dijete uči što se od njega očekuje, obaveze i privilegije i u odnosu na to razvija ponos ili stid i sumnju kao posljedicu neuspjeha, strogoće, kontrole. Negativan razvoj u trećem stadijumu (od treće do pete-šeste godine) prati razvoj krivice, koje se oličava u sklonosti da se kroz cio život igraju uloge i sakriva autentična ličnost. Četvrti stadijum razvoja (period polaska u školu) karakteriše izgradnja odgovornosti i marljivosti naspram oštećanja manje vrijednosti (inferiornosti). Tokom puberteta i mladalaštva odvija se faza razvoja koju je Erikson nazvao fazom oformljenja identiteta zasnovano na zdravoj integrisanosti u socijalnim grupama kojima pripada, naspram zbrke (konfuzije) identiteta. Šesti stadijum obuhvata ranu zrelost, u kojoj mladi ljudi nalaze stalnog



partnera i imaju u vidu zasnivanje porodice, zbog čega je Erikson i naziva fazom intimnosti naspram izdvojenosti. Zrela emocionalnost i seksualnost ogledaju se u uvažavanju uzajamnosti, kao i u uspostavljanju bliskosti i intimnosti u odnosu sa drugim. Rizik koji nosi ova faza razvoja jeste nespremnost mlade osobe da se prepusti intimnosti - nedostatak hrabrosti da se sa povjerenjem približi drugoj osobi. Peta i šesta faza predstavljaju sublimaciju prethodnih faza, te se manifestuje što se na kojem od prethodnih stadijuma formiralo – pozitivno ili negativno.





Vodič govori o emotivnim vezama u adolescenciji

U periodu puberteta i adolescencije javljaju se prva autentična razmišljanja o ljubavi. Želimo da ti ukažemo na neke važne stvari koje možeš da očekuješ, primijetiš kod sebe, osoba koje poznaješ.

Rana adolescencija je uglavnom period simpatisanja i maštanja. U kasnijem adolescentnom dobu raste broj interakcija, pojačano je interesovanje za temu seksualnosti, jača seksualni nagon, prisutna je težnja mlade osobe da stupi u partnersku vezu. Često je miješanje osećanja - zaljubljenost, uzbuđenje, želja da ih drugi prihvate ili za romantičnim i seksualnim iskustvima. Suočavaju se sa ličnim potrebama i osećanjima, kako ih razumjeti, regulisati, balansirati, razdvajati u odnosu na sopstveno i ponašanje drugih osoba.

U emotivnim vezama mladi zadovoljavaju jednu od temeljnih ljudskih potreba – za pripadanjem. Različita istraživanja potvrdila su da adolescenti iskustvo romantičnog odnosa dominantno opisuju kao potrebu za pripadanjem, privrženost i intimnost tokom cijele adolescencije. Uspostavljanje i održavanje romantičnih veza pomaže adolescentima u razvoju važnih vještina poput sposobnosti regulacije intenzivnih emocija, razvoja interpersonalnih, vještina komunikacije i pregovaranja u sukobima. One doprinose razvoju identiteta uopšte, posebno seksualnog identiteta, samopoštovanja, učenju socijalnih vještina i uloga.

Jedna od prisutnih promjena je pojava seksualnih odnosa. Kod većine adolescenata prvo seksualno iskustvo spada u kategoriju „autoerotskog ponašanja“ u koje spadaju erotske fantazije i masturbacija. Zato uključuje potrebu za znanjem, preuzimanjem odgovornosti i vrijednosti u odnosu na želje, nagone, emocije, polni identitet. Emotivne veze su obilježene izrazima ljubavi i seksualnim ponašanjima.

Veze utiču na kvalitet života mladih. Važno je imati svijest da nije dobro kada se zbog ulaska u vezu potpuno promijene dotadašnje ponašanje i navike. Dobro je



i dalje održavati kontakte s bliskim prijateljima, njegovati svoje interese i hobije. Posebno je zanimljiv fenomen prve romantične veze jer literatura govori kako kvalitet te veze izrazito doprinosi ponašanju u budućim vezama.

**Kontroliši (ili Upravljaj) svoje emocije i ponašanje!
Bolje otići nego ruku podići**

Određeni načini ponašanja, uvjerenja, vrijednosti i stavovi se uče po modelu. Muškarcu su namijenjene „muške privilegije“: da sam donosi sve odluke, da se ponaša kao „gospodar/gazda/glava“, da kontroliše što žena radi... S druge strane, od žene se očekuje da čuti, trpi i podnosi žrtvu. Dijete to posmatra i usvaja različite oblike ponašanja, stavova, vrijednosti jer se ugleda na model. Važno je da ovo prepoznaš. Izaberi da prekineš krug. Razdvoj prošlost i sadašnjost, shvati da je osoba koju povređuješ pred tobom, od krvi i mesa, da nije kriva i da joj se nanosi bol.

Svako impulsivno ponašanje je rizično. Zato treba naučiti primjerene načine smirivanja i uspostavljanja kontrole nad svojim ponašanjem. U slučaju impulsivnih osoba koje su sklone agresiji, a imaju slabe kapacitete za kontrolu, ukoliko ošete „okidače“, prva pomoć može biti fizičko napuštanje prostorije, do smirivanja i povratka kontrole za mirno rješavanje sukoba. Nakon što se „ohladi glava“ možeš rješavati konflikt, kada na raspolaganju ponovo budu konstruktivni i nenasilni kapaciteti.

Saznaj iz Vodiča o nasilju – iz iskustava, istraživanja, poruka, primjera

Romantični odnosi su stresni u razdoblju adolescencije jer su adolescenti neiskusni, ne znaju što da očekuju – bilo prijatno ili opasno. Istraživanja su pokazala da su često djevojke koje imaju lošu sliku o sebi u vezama zavisničkog karaktera. Partner im kontroliše ponašanje, iskazuje ljubomoru, određuje s kim će se družiti, nadzire društvene mreže i slično. Takvi odnosi nisu poželjni za razvoj i treba potražiti pomoć. Zbog toga želimo da ti ukažemo na to što sve nasilje znači, nosi sa sobom, zbog čega se dešava, kakvo može biti, da bi bio/bila u stanju da praviš dobre izbore. Znaj da je nasilje uvijek izbor i ne treba pravdati počinioaca.

Nasilje se definiše kao činjenje ili nečinjenje onih koji se brinu o deci, postupci ostalih odraslih ili vršnjaka kojima se ugrožava fizički, psihički, polni ili ekonomski integritet, mentalno zdravlje i spokojstvo deteta, bez obzira na mjesto đe je učinjeno.

Dijete, mlada osoba može biti zlostavljana u porodici, školi, na bilo kom mjestu i od bilo koga, roditelja, srodnika, zapošljenih u ustanovama, poznatih i nepoznatih osoba u okruženju u kome živi. Prema jednoj publikaciji UNICEF-a iz 2014, tokom 2012. gotovo 95.000 dece i adolescenata ispod 20 godina starosti bile su žrtve ubistva. 6 od 10 dece širom svijeta (gotovo jedna milijarda) uzrasta između 2 i 14 godina redovno su izložena fizičkom (tjelesnom) kažnjavanju od strane roditelja ili staratelja. Istraživanje Svjetske zdravstvene organizacije ukazuje na to da su deca sa smetnjama u razvoju 3,7 puta u većem riziku od bilo koje vrste nasilja, 3,6 puta su u većem riziku da budu žrtve fizičkog nasilja, 2,9 puta da budu žrtve seksualnog nasilja, 4,5 puta u većem riziku da budu izložena zanemarivanju.





Razlozi zbog kojih se dešava nasilje mogu biti:

- Frustraciona (ne)tolerancija, ispoljavanje agresije, struktura i osobine ličnosti
- Rano iskustvo, stil vaspitanja i model – da li je u bazičnoj porodici postojalo ili ne iskustvo, da li je osoba sama bila žrtva i usvojila ovaj obrazac kao prihvatljiv
- Socio-ekonomski i porodični kontekst i obrasci – stepen i mogućnosti zadovoljenja osnovnih potreba, odnosi i uloge koji postoje u porodici, ponekad kulturološki obrazac – prihvatanje i odobravanje nasilja...
- Zloupotreba psihoaktivnih supstanci, psihijatrijski problemi – mogući izvor i okidač nasilja

Biraj bolje – a ne ono
na što si možda navikao!

U porodicama se dešava da roditelji decu izlože strogom vaspitanju, nadzoru, prevelikim zahtjevima te ona mogu postati nepovjerljiva, nesigurna, netolerantna, neuspješna u rješavanju problema. Poznajemo i porodice koje deci primarno zadovoljavaju sve zahtjeve i želje, ne postavljaju nikakve ili vrlo slabe granice, pa deca postaju nesigurna, nesnalažljiva, impulsivna. Postoje i porodice u kojima se deci ne nudi kontrola ponašanja, emocionalna toplina, granice, zahtjevi, pa su ona često neprijateljska, niskog samopouzdanja, slabe samokontrole. Zato ako ovo prepoznaješ promijeni ličnu istoriju.

U mladalačkim vezama prvi put se ispoljava partnersko nasilje. Osobe koje u adolescenciji dožive nasilje s partnerom imaju znatno veći rizik da budu izložene nasilju i u odrasloj dobi i kasnijim vezama.

U vezama se najčešće pojavljuju sljedeće vrste nasilja: psihičko, fizičko, seksualno zlostavljanje, on-line nasilje. Dešava se i proganjanje.

Psihičko zlostavljanje uključuje vrijeđanje, ponižavanje, ismijavanje, nazivanje pogrdnim imenima i govorenje uvredljivih riječi, verbalne i emocionalne prijetnje, zastrašivanje prekidom veze, stvaranje osećaja krivice, optuživanja, izolaciju od prijatelja i porodice, provjeravanje, kontrolisanje oblačenja, ponašanja i kretanja.

Uključuje postupke koji narušavaju samopoštovanje osobe i one zbog kojih žrtva misli loše o sebi i oseća se krivom.

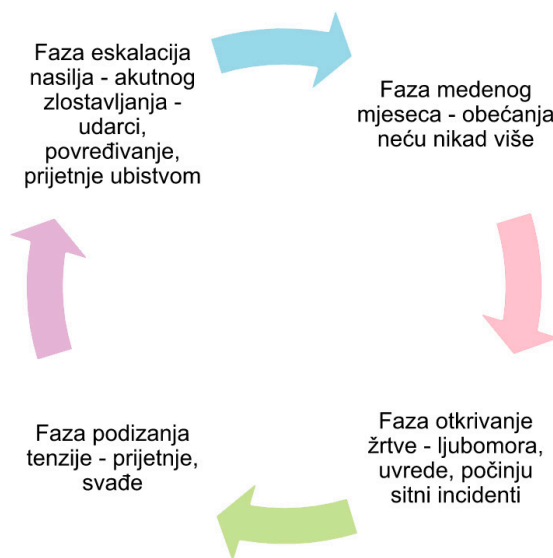


Fizičko zlostavljanje odnosi se na postupke koji uzrokuju fizičku bol i povredu – šamaranje, guranje, udaranje rukama, nogama i predmetima, čupanje kose i ugrizi, fizičko sprečavanje da govori.

Seksualno zlostavljanje podrazumijeva neželjena i neugodna ponašanja seksualne prirode.

On-line nasilje i zlostavljanje na društvenim mrežama čini oglašavanje, pisanje bez znanja osobe, slanje slika, video zapisa, prijetećih ili diskriminišućih poruka, upad u profil (facebook, tweeter, instagram...), razmjena informacija, snimanje kamerom, distribuiranje materijala bez volje osobe i sl..

Teorija, praksa i iskustvo su pokazali kako teče nasilje. Tzv. Krug nasilja se kreće od, naizgled, bezazlenih ispada, obećanja, preko izolovanja žrtve, otvorenog ili suptilnog kontrolisanja, verbalnog zlostavljanja, pa sve do vidljivog fizičkog zlostavljanja (Slika 1).



Slika 1: Krug nasilja u fazama

Žena nije ta od koje prijeti opasnost i koju treba povrijediti.

Osnovna svrha ljutnje je da štiti nas same ili druge oko nas od nečega što je možda opasno i povredljivo. Treba razmisliti na koga smo stvarno ljuti i zbog kojeg postupka. Bitno je suočiti se sa porjeklom ljutnje. Ne pripisati je onome ili onoj koji je nijesu izazvali. Ljutnja treba da bude iskazana na konstruktivan, motivišući način koji vodi promjeni. Kada doživljavaš ljutnju, možeš se „izduvati“ na prihvatljiv način koji će pomoći da se promijeni ugao posmatranja i da se nakon toga vratiš problemu sposoban da ga sagledaš iz objektivnog ugla. Usamljenost je jedan od najvećih izazova svih živih ljudi. Dešava se da se osoba posesivnošću „osigurava“ od samoće, gubitka sigurnosti, pripadanja. Učini ti se da ćeš biti siguran, miran, da nećeš biti iznevjeren, ostavljen kada „je tvoja partnerka jednostavno samo prisutna i stalno uz tebe“. Rezultat je ljubomora, vika, dreka, udarci i uvrede. A to je nasilje. Budi svjestan da ne želiš da stvaraš atmosferu na koju ni sam nebi pristao. Umjesto da dobiješ prestravlenu ženu učini da imaš zadovoljnu i nasmijanu ženu.

Rani znaci da se osoba može ponašati nasilno

- Provjerava ti telefon ili društvene mreže
- Određuje ti sa kim možeš da se družiš, govori loše o tvojim prijateljima/cama, brani ti da ideš s njima
 - Sugerije ti što da obučeš, jedeš u restoranu
 - Morate da imate zajednički profil na društvenim mrežama
- „Sve ćemo zajedno“ - sve su vam aktivnosti zajedničke, niđe ne ideš sama

Korisno je da znaš da pojava nasilja u romantičnim vezama adolescenata postaje globalno prisutan problem. Adolescenti u romantičnim vezama najčešće doživljavaju emotivno, odnosno psihičko nasilje. U istraživanjima se pronalazi da je oko 61% adolescenata u romantičnim vezama bilo omalovažavano ili sramočeno od strane partnera. Oko 12% mladih je iskusilo fizički oblik zlostavljanja, 90% govori o verbalnim i neverbalnim ponašanjima koja doprinose psihološkoj šteti. O postojanju fizičkog nasilja u konfliktnim situacijama s partnerom govori oko 35% mladih, a 60% je u vezi doživjelo neki oblik nasilja, najčešće kad je partner htio kontrolu i dominaciju.

Najteže su nevidljive modrice i rane – bole ožiljci duše.

Nije nasilje samo kada se nanese fizička povreda. To nanošenje štete može biti u vidu uvrede, ružne riječi, ekonomskog ograničenja, pritiska ili zabrane kretanja, emocionalnog uslovljavanja. Nažalost je žrtva najčešće djevojka, žena. Veliki dio ovakvog ponašanja se u našem društvu ne prepoznaje kao nasilje, već se normalizuje. Ali znaj da se žena zapravo ošeća poniženo, bezvrijedno, omalovaženo, posramljeno... Da nosi u sebi i prikriva te emocije. Doživljava takozvani toksični stres. Taj stres izaziva trajne promjene na nivou metabolizma ćelije i biologije tijela koje trajno zabilježi tragove poniženja.

MOGUĆI UZROCI NASILJA U VEZAMA MLADIH

- Izloženost nasilju u vlastitoj porodici
- Loša slika o sebi i nesigurnost u sebe
- Potreba za dokazivanjem u vezi po svaku cijenu
- Posesivnost i ljubomora
- Uvjerenje da je mladićima dopušteno mnogo više nego djevojkama
- Nепrepoznavanje određenih ponašanja u vezi kao oblika nasilja
- Nепoznavanje svojih i tuđih prava u vezi
- Prihvatanje nasilja kao načina rješavanja nesuglasica, razlika u mišljenju i sukoba
- Slabe komunikacijske vještine i poteškoće u izražavanju oštećanja, želja i potreba.
- Pozitivan odnos vršnjaka prema nasilju u vezama
- Medijske poruke o prihvatljivosti nasilja
- Nedostatak kontrole nad vlastitim ponašanjem, loša kontrola svoje ljutnje

POSljedICE NASILJA U VEZAMA

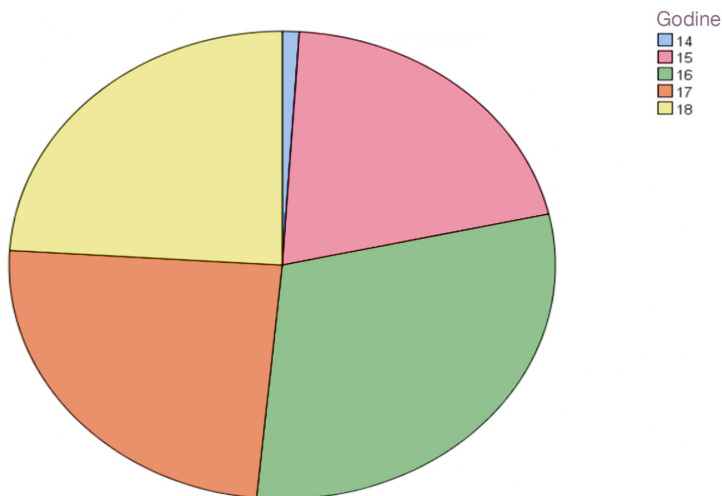
- Gubitak samopoštovanja za oboje (partnera koji trpi i partnera koji čini nasilje)
- Loše raspoloženje, tuga i bezvoljnost
- Povlačenje od prijatelja
- Strah od osobe do koje ti je stalo i sa kojom želiš biti blizak
- Gubitak ljubavi i bliskosti sa partnerom
- Gubitak povjerenja u mogućnost ostvarivanja dobre veze
- Povrede (masnice, ogrebotine, lomovi, krvarenje)
- Zdravstvene poteškoće (glavobolje, mučnina, poteškoće s probavom)
- Poteškoće s koncentracijom
- Poteškoće sa spavanjem
- Poteškoće s apetitom (uzimanje previše ili premalo hrane)
- Povećano korištenje alkohola ili cigareta
- Korišćenje sredstava za smirenje



Percepcija i prepoznavanje nasilnih oblika ponašanja u partnerskim odnosima kod mladih u Podgorici

U ovom dijelu Vodiča predstavljamo rezultate Istraživanja “Percepcija i prepoznavanje nasilnih oblika ponašanja u partnerskim odnosima kod mladih u Podgorici”. Istraživanje je sprovedeno da bi od mladih čuli njihova iskustva, razmišljanje, doživljavanje i ponašanje kada se govori o nasilju u partnerskim vezama. Takođe i da bi osmislili radionice s mladima i kreirali korisne vršnjačke poruke za mlade koji tek ulaze u partnerske, emotivne veze.

Istraživanje je sprovedeno nad 199 rednjoškolaca/srednjoškolki, ujednačenih po polu (99 ispitanica i 100 ispitanika). To su 24 ispitanika/ispitanice iz Gimnazije “Slobodan Škerović”, 26 iz Srednje ekonomske škole “Mirko Vešović”, 25 iz Srednje elektrotehničke škole “Vaso Aligrudić”; 22 iz Srednje mašinske škole “Ivan Uskoković”, 23 iz Srednje građevinske škole “Marko Radević”, 22 iz Srednje stručne škole “Spasoje Raspopović”, 33 iz Škole za srednje i više stručno obrazovanje “Sergije Stanić”. Ispitanici/ispitanice su bili donekle ujednačeni i po godinama (Grafikon 1), sa 2 ispitanika/ispitanice od 14 godina (1 %), 41 od 15 godina (20.5%), 60 starih 16 godina (30% ukupnog uzorka), 49 od 17 godina (24.5%) te 48 starih 18 godina (24%).



Grafikon 1: uzrast



Dobili smo da 57% ispitanika zna da je neko njima blizak bio izložen/izložena nekom obliku nasilja. Na pitanje što bi uradili da saznaju da se nasilje događa, 16% ispitanika je navelo da ne bi reagovali/reagovale, 21% bi "rekao/rekla bih prijatelju/prijateljici", 18% bi prijavili policiji, 5.5% bi Centru za socijalni rad, 14% nevladinim organizacijama, 6.5% reklo profesoru/pedagogu/psihologu.

Da se nasilje događa lično njima, 40.5% je kazalo da bi pokušali da sami riješe problem, 13.5% bi razgovaralo sa prijateljem/prijateljicom, 18.5% bi reklo porodici, 12.5% prijavilo policiji, 5% CSR, 8.5% NVO, dok bi se samo jedan ispitanik/ispitanica obratio/la pedagogu/psihologu/profesoru u školi.

Interesantno je da na pitanje da li prepoznaju da se radi o nasilju u emotivnoj vezi ako "Momak/đevojka svog partnera/ku gura, udara i šamara", 19.5% je odgovorilo da se ne radi o nasilju, 14.5% je odgovorilo sa "donekle netačno", 19.5% nisu sigurni/sigurne, 27.5% odgovorilo je "prilično tačno", 19% sa potpuno tačno.

Zanimljivo je i to što za situaciju kada "momak/đevojka u bijesu gađa različitim predmetima", 22.5% je odgovorilo da nije tačno da se radi o nasilju, 15.5% sa "donekle netačno", 11% da nisu sigurni/sigurne, a po 25.5% odgovorilo je sa "prilično tačno" i "potpuno tačno".

Zatim, situaciju kada momak/đevojka prijeti partner/partnerki da će ga/je fizički napasti, 21% ne doživljava kao nasilje, 13% doživljava da je to donekle nasilje, 17% da je prilično tačno da se radi o nasilju, a 34.5% da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Kada momak/đevojka vrijeđa i naziva pogrđnim imenima svog partnera/partnerku, 29% smatra da je potpuno tačno da se radi o nasilju, 29.5% da je prilično tačno da se radi o nasilju, 15.5% da je donekle netačno da se radi o nasilju, 9.5% ne smatra da se radi o nasilju.



Procenat od 13.6 odgovorilo je da nije tačno da je nasilje kada momak/đevojka govori partneru/partnerki da je glup/glupa, nesposoban/na, 11% smatralo je da se donekle ne radi o nasilju, 16.6% nije sigurno, 25.6% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju dok 33.2 smatra da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Oko 12% ne smatra da se radi o nasilju ako momak/đevojka omalovažavaju prijatelje svog/svoje partnera/partnerke, 14% smatra da je donekle netačno da se radi o nasilju, 20.5% nije sigurno, 21% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju, a 32.5% smatra da je potpuno tačno da se radi o nasilju. Oko 27% smatra da se ne radi o nasilju kada partner/partnerka omalovažava porodicu svog momka/đevojke, 15% smatra da je to donekle netačno. 19.5% smatra da nisu sigurni/sigurne, dok po 18% i 19.5% smatraju da je prilično odnosno potpuno tačno da se radi o nasilju; 18.2% smatra da se ako momak/đevojka prisluškuje razgovore bez dozvole ili uz prisilan pristanak partnera/partnerke, 10.6% smatra da je djelimično netačno da se radi o nasilju, 18.7% nije sigurno, dok 28.5% misli da je prilično tačno a 23.5% da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Kada "Emotivni partner/partnerka insistira na tome da imaju zajednički Instagram nalog", 30.5% smatra da nije tačno da se radi o nasilju; 15% smatra da je donekle netačno da se radi o nasilju; 22.5% nisu sigurni/sigurne, 15% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju, a 17% da je potpuno tačno da se radi o nasilju. U situaciji "Momak/đevojka insistiraju da znaju šifru na društvenim mrežama svog momka/đevojke", 15.6% smatra da nije tačno da se radi o nasilju, 11.1% ističe da je donekle netačno da se radi o nasilju, 19.1% nije sigurno, a po 27.1% misle da je prilično odnosno potpuno tačno da se radi o nasilju u emotivnoj vezi.

Kada momak ili đevojka ismijavaju ili omalovažavaju partnera/partnerku pred drugima 22.1% smatra da se ne radi o nasilju, 10.6% smatra da je to donekle nasilje, 23.1% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju a 27.1% da je potpuno tačno ta je to nasilje.



Kada momak/đevojka čeka partnera/partnerku ispred škole ili žurke ističući da brine za nju ili njega, 17% smatra da to nije nasilje, 7% da je to donekle nasilje u emotivnoj vezi, 15.5%, 25.5% da je prilično tačno da se radi o nasilju a 35% da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Ako "Moj momak/đevojka upućuje česte pozive telefonom uz traženje da se podnese izvještaj o tome što će partner/partnerka raditi toga dana" 14.6% kazuje da to nije nasilje, 11.6% da je to donekle nasilje, 26.1% misli da je to prilično nasilno, a 31.2% da je to u potpunosti nasilje.

"Zabranjivanje đevojci da se šminka i da nosi kratku suknju" smatra nasiljem 31.5%, 23.5% kaže da je prilično tačno da je ovo ponašanje oblik nasilja, 10.5% misli da je donekle netačno da se radi o nasilju a 19% smatra da se ne radi o nasilju.

"Zahtijevanje od partnera da dokazuje svoju ljubav, naklonost, privrženost, te da u ime ljubavi uradi sve što se od njega/nje očekuje" – 14% smatra da se ne radi o nasilju, 10% da je donekle netačno da se radi o nasilju, 23% nije sigurno, 28.5% da je prilično tačno da se radi o nasilju, a 24.5% da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Primoravanje partnera/partnerke na seksualne odnose onda kada on/ona to ne želi" 26.5% smatra nasiljem, 15.7% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju, 19.3% nije sigurno, 13.7% smatra da je donekle netačno da se radi o nasilju, a 24.4% da nije tačno da se radi o nasilju. Primoravanje na učestvovanje u seksualnim aktivnostima koje partneru/partnerki ne prijaju 26.6% ne smatra nasiljem, 15.1% da je donekle netačno da se radi o nasilju, 19.1% nije sigurno, 17.6% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju, dok 21.6% smatra da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

"Dodirivanje intimnih dijelova tijela bez jasne saglasnosti partnera/partnerke" 21.5% ne smatra nasilnim ponašanjem, 8% smatra da je donekle netačno da se radi o nasilju, 10.5% nije sigurno, 23% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju, a 37% da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Neumjesne šale koje čine da se partner/partnerka ošjećaju loše: 25.5% smatra da

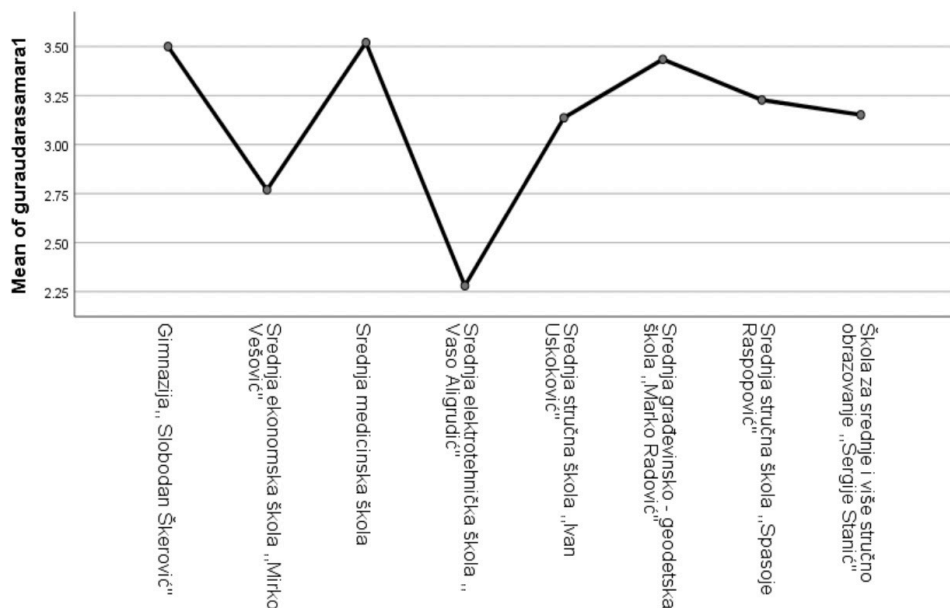


nije tačno da se radi o nasilju, 11% nije sigurno, 21% smatra da je prilično tačno da se radi o nasilju dok 31% smatra da je potpuno tačno da se radi o nasilju. Prisiljavanje na gledanje pornografskih sadržaja, čak 42.5% ne smatra da se radi o nasilju, 12.6% smatra da se donekle radi o nasilju, 7.1% misli da je prilično tačno, a 16.1% da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Kada momak/đevojka bez pristanka partnera/partnerke snima seksualne odnose, 34% smatra da se ne radi o nasilju, 12.7% da je to donekle nasilje, 14.7% da je prilično tačno da se radi o nasilju, a 22.3% da je potpuno tačno da se radi o nasilju.

Kada momak/đevojka bez pristanka svog partnera/partnerke šalje intimne fotografije njega/nje drugim ljudima, 29.5% smatra da se ne radi o nasilju u emotivnoj vezi, 12.7% da je ovo donekle netačno, 16.8% smatra da je ovo prilično tačno, a 26.9% da je potpuno tačno.

Kada partner/partnerka uzima zaradu, džeparac, navodi da treba da imaju zajednički budžet kojim on/ona upravlja, 30.7% misli da se ne radi o nasilju u emotivnoj vezi, 14.6% da je ovo donekle nasilje, po 16.6% smatraju da je prilično, odnosno potpuno tačno da se radi o nasilju.



Grafikon 2: pol, škola, doživljaj nasilja



Kako su nas veoma iznenadili odgovori na pitanje "Momak/đevojka svog partnera/partnerku gura, udara i šamara", odnosno prilično visok procenat odgovora koji ne prepoznaju da se radi o nasilju u emotivnoj vezi, napravili smo analizu uticaja pola i škole koju деца pohađaju na odgovore. Najslabije prepoznavanje da se radi o nasilju, imali/e su učenici/e škola "Vaso Aligrudić" i Srednje ekonomske škole "Mirko Vešović" (Grafikon 2).

Takođe, ispostavilo se da pol značajno utiče na odgovore, te da djevojčice bolje prepoznaju da se radi o nasilju, u odnosu na dječake. Prije svega bolje prepoznaju guranje, šamaranje, gađanje kao vid fizičkog nasilja u emotivnoj vezi. Takođe i da bolje prepoznaju kao nasilje sljedeća ponašanja: prisiljavanje na gledanje pornografije, prisiljavanje na seksualne aktivnosti i prisiljavanje na seksualne odnose. Može se tumačiti da djevojčice bolje prepoznaju ova ponašanja jer su im češće izložene nego što su to dječaci.





Želimo da znaš obilježja kvalitetne veze

Da bismo ti pomogli da prepoznaš sebe u emotivnoj, mladalačkoj vezi nudimo ti sljedeće kartice čiji je cilj da napraviš razliku između prihvatljivih i neprihvatljivih, zdravih i nezdravih obrazaca, da uvidiš u kakvoj se vezi nalaziš, razmisliš, doneseš dobru odluku za dalje.

Tvrđnje o emotivnim vezama adolescenata su sljedeće:

- Tvoj partner/ka govori ti koliko si poseban/na baš zato što si takav/va.
- Tvoj partner/ka povremeno koristi šale koje smatraš uvrijedljivim, ali prestaje to činiti kad mu ti kažeš da ti to ne prija.
- Kada se desi konfliktna situacija u vezi, tvoj/a partner/ka pokazuje izbегavajuće ponašanje; čuti i ne želi da razgovara sa tobom danima.
- Tvoj/a partner/ka insistira da ima pristup tvom facebook/Instagram nalogu.
- Tvoj/a partner/ka zamjera ti što biraš da provodiš vrijeme sa prijateljima, umjesto da odvojiš više vremena za njega/nju.
- Tvoj partner svratio je po tebe (dok si sa drugaricama u izlasku) bez najave, iako si mu ti par puta ranije rekala da ti je to neprijatno i da te čini nervoznom.
- Tvoj/a partner/ka prijeti da će drugima ispričati vašem seksualnom životu ili pokazati intimne fotografije koje ste razmijenjivali u svojoj emotivnoj vezi.
- Tvoj/a partner/ka suptilno ili otvoreno odbija da provodi vrijeme sa tvojom porodicom ili prijateljima, dok očekuje da ti provodiš vrijeme sa njegovom/njenom porodicom i prijateljima.
- U svojoj vezi imaš ošjećaj da možeš sve dijeliti sa svojim partnerom/kom, ali i mogućnost da zaržiš određeni stepen privatnosti koji ti je potreban.
- Partner/ka upućuje svom partner/ki da je nesposobna, da ništa ne uspijeva da uradi kako treba, te da joj/mu je ona/ona potreban.



- Partner/ka prisluškuje razgovore i bez dozvole ili uz prisilan pristanak čita partnerove/kine poruke.
- Partner/ka podržava svog partnera/ku u formiranju prijateljskih odnosa s osobom suprotnog pola.
- Partner/ka insistira u tome da imaju zajednički profil.
- Partner/ka želi da njen/njegov partner/ka radi sve što je/ga ispunjava i čini srećnom/im.
- Partner/ka ismijava partnerove/kine osobine pred drugim ljudima.
- Partner/ka upućuje česte telefonske pozive uz traženje da podnese izvještaj što će raditi toga dana.
- Zahtijevanje od svog partnera/ke da dokazuje svoju ljubav, naklonost, privrženost, te da u ime ljubavi uradi sve što od nje/njega očekuje.
- Razumije i podržava kada njen/njegov partner/kai ma drugačije izbore (npr. muzike, stila oblačenja, prijatelja).
- Dodirivanje intimnih djelova tijela bez jasne saglasnosti partnera/ke.
- Prisiljavanje na gledanje pornografskog sadržaja.
- Partner/ka uzima zaradu, džeparac. Navodi da treba da imaju zajednički budžet kojim on/ona u potpunosti raspolaže.

Možeš i da pročitaš ovu priču, razmisliš da li je neko od navedenih aktera mogao i trebao drugačije da postupi i zašto? I kako? Pokušaj i da se staviš u njihovu kožu, koje bi ti se emocije i misli javile, koji bi bili tvoji postupci, odluke.



Marko (17) i Ajša (16) su mladi par koji je nedavno započeo emotivnu vezu. Upoznali su se putem instagrama, a ubrzo je i započela njihova romansa. Bilo je bajkovito, njihovu zaljubljenost ošjećala je cijela škola, a poneko bi i zavidio na njihovoj vezi. Kako je vrijeme odmicalo, Ajša je sve više ošjećala da Marku može da vjeruje, te se sve više prepuštala ovom odnosu.

Jednom prilikom, tokom ljetnjeg raspusta, Marko i Ajša bili su razdvojeni duži vremenski period, te je tako u (naletu seksualne želje) Marko zatražio od Ajše da mu pošalje fotografiju (na kojoj je prikazano njeno obnaženo tijelo). Ajša je osetila stid zbog takve molbe, te isprva odbila uz obrazloženje da ošćća neprijatnost povodom te ponude. Međutim, Marko je navaljivao, ubjeđivao, isticao da takav čin doživljava kao dokaz ljubavi, te se postavlja pitanje da li ga ona uopšte voli i da li vrijedi da on bude sa njom u vezi.

Činilo joj se kao da nikoga ne može voljeti kao Marka. Tada je odlučila da razgovara sa drugaricom Lucijom i da joj se povjeri. Lucija je rekla da treba da se opusti, da slike svakako šalju svi jedni drugima, i da to ne bi trebalo da joj bude prepreka u vezi.

Jedno jutro odlučuje da ga iznenadi slanjem obnažene fotografije. Međutim, suprotno očekivanom, Marko nije blagonaklono reagovao, navodeći da ga je tim postupkom Ajša razočarala. Hladno i ljutito je objasnio da je zapravo prethodnim insistiranjem želio da provocira i, kako kaže, „provjeri je li ona jedna od tih takvim cura”, a sad „kada vidim da jesi, ne znam da li si mi više privlačna i da li uopšte želim da budem sa tobom”.

Pročitaj sada priču koja slijedi i na kraju napiši koji bi i kakav bio tvoj postupak, odgovor, ponašanje, izbor u toj situaciji.

Likovi:

Osoba A – ženska osoba, partner - Hanza

Osoba B – muška osoba, partner - Marko

Osoba C – ženska osoba, drugarica - Ines

Priča

Nekad u ovo vrijeme, prošle godine, svanuo je sunčan dan. Divan dan u kojem sam imala dogovor da s Markom idem na kafu uz obalu Morače. Obukla sam svoju omiljenu kratku suknju, duks i jaknu, obula patike i krenula ka mjestu dogovora. Moja omiljena kombinacija za oblačenje i šetnju, divan dan, Marko i ja, cijeli dan na suncu i Morača.

Kad sam videla Marka potrčala sam i skočila mu u zagrljaj, jako, jako ga poljubila i ne samo jednom. Marko me primio u zagrljaj i uzvratio poljubac, spustio i odmakao od sebe, a zatim me pažljivo osmotrio.

„Hanza, jesi li to obukla onu kratku suknju? I imaš li nešto preko toga da zavežeš, tako nećemo ići!“

„Marko“, rekla sam mu:

Da, to je moj omiljeni šorts, stvarno ga baš volim i sviđa mi se.

Daj, Marko, nije tako kratak. A i s tobom sam, neće niko ni da me gleda.

Ako bude gledao, ti ćeš me zaštititi, je li tako?

Znam da me voliš, da brineš i ne želim da se ljutiš. Hoćeš me ispratiti do kuće, da se presvučem, pa idemo zajedno u grad?

Izivini, Marko, stvarno, nisam znala da će ti smetati. Odmah ću poći da se presvučem.

Dopiši svoj odgovor:

Tvrdnje o nasilju u ljubavnim vezama

Pred tobom se nalazi nekoliko tvrdnji o nasilju u ljubavnim vezama. Pažljivo pročitaj svaku tvrdnju i razmisli slažeš li se s njom ili ne, te zaokruži **DA** ako se s tvrdnjom slažeš, a **NE** ako se s njom ne slažeš.

1	Osoba koja doživljava nasilje često je sama kriva za nasilje kojem je izložena.	DA	NE
2	Najčešći uzrok nasilnog ponašanja su alkohol i zloupotreba droga.	DA	NE
3	Ako voliš momka/đevojku, treba da podnosiš njegovo/njeno loše ponašanje prema tebi.	DA	NE
4	Jedan šamar se može desiti i vjerovatno se neće ponoviti.	DA	NE
5	Kada osoba koja je izložena nasilju odluči prekinuti nasilnu vezu i napustiti momka ili đevojku, to joj je jednostavno da učini.	DA	NE
6	Osobe koje su nasilne u vezi ne mogu naučiti kako da se prestanu nasilno ponašati.	DA	NE
7	Osobe koje imaju iskustvo porodičnog nasilja sklonije su podnositi nasilje u vezi.	DA	NE

Ako imaš priličan broj odgovora DA razmisli da li opravdavaš, doživljavaš, tolerišeš nasilje.

Sugeriramo i da prođeš kroz sljedeći on-line test koji ti daje dodatne informacije, uvide. <https://www.rodnamapa.me/rodno-zasnovano-nasilje/test>



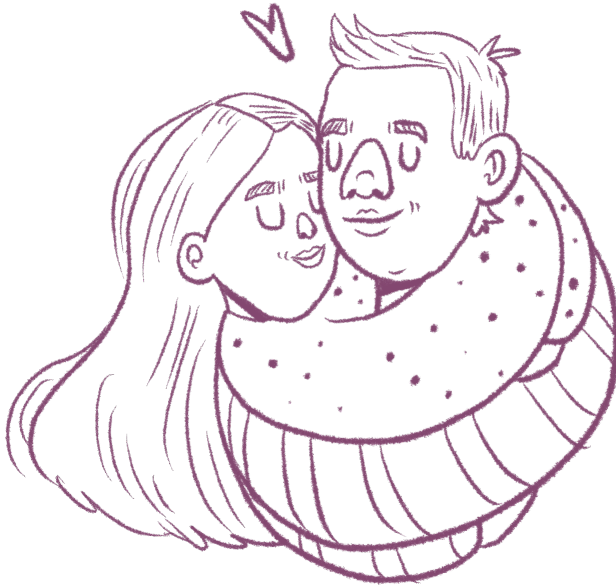
Za kraj predstavljamo obilježja kvalitetne veze iz brošure **Kvalitetne romantične veze kod adolescenata i mladih**:

- Uzajamno poštovanje i ljubav: partner/ka se nikad ne ponižava i ne čini da se oseća loše. On/a poštuje mene i moje vlastite granice. Na isti način se ponašam i ja.
- Povjerenje: partner/ka me ne provjerava cijelo vrijeme, i ne okrivljuje bez razloga. Lijepo nam je da provodimo vrijeme jednom s drugim. Slobodno možemo izraziti ili učiniti što god poželimo.
- Dobra komunikacija: slušamo jedno drugo. Razgovaramo otvoreno i bez nespornosti. Mogu izraziti vlastite osjećaje bez straha od mogućnosti odbijanja, vrijeđanja.
- Iskrenost: nikada ne lažemo jedno drugome.
- Osnaživanje: pružamo podršku jedno drugom, u različitim životnim prilikama.
- Sigurnost: kada smo zajedno osjećamo se sigurnima.
- Privatnost – individualnost: svaka osoba mora imati prostor za sebe, jedno drugom treba da damo prostor za „disanje“. Moramo biti svoj/a.
- Jednakost – pravednost: potrebno je donositi zajedničke odluke, nema naređivanja. Mora postojati ravnoteža u uzimanju i davanju. Ne smijemo nametati vlastito mišljenje drugoj osobi, s ciljem da bismo pobijedili u raspravi.
- Međusobno nam je stalo jedno do drugoga.
- Empatija: nastojimo da shvatimo kako se partner/ica oseća, možemo li se staviti u njen/njegov položaj.
- Rasprava/svađa, ali uz rješavanje problema. Potrebno je pokušati naći rješenje.



- Kontrolisanje bijesa: svi se ponekad možemo naljutiti, ali način na koji pokušavamo izraziti svoju ljutnju može uticati na odnos s drugim ljudima. Postoje različiti načini kontrolisanja bijesa.
- Smisao za humor je zdrav, nije onaj koji vrijeđa, omalovažava.

Zagrlljaj je dodir koji svakome treba – a ne udarac!



Poznata je važnost zagrljaja još od momenta rođenja jer se dodirom uspostavlja komunikacija bebe i majke. Bebina potreba za dodirom je primarna potreba, a nastavlja da traje cijelog života. Dodir znači ljubav, podršku, sigurnost. Psiholozi smatraju da đeca koju roditelji grle odrastaju u stabilne osobe koje će imati manje poteškoća u ponašanju i koja su manje agresivna. U odraslom dobu zagrljaj povećava ošćaj sigurnosti, samopouzdanja, povjerenja, pripadanja, smanjuje tenziju, “hormon stresa”, odnosno oslobađa hormone “ljubavi i sreće”.



Glasovi nove generacije

Intro

Glasovi nove generacije predstavlja književni ciklus nastao na radionicama „Veza mora biti zdrava“ od strane mladih ljudi, bez prethodnog književnog iskustva. Autori su mladi ljudi koji su u okviru radionica razmatrali pitanja rodnih uloga, dinamike porodičnih odnosa i pitanja nasilja u partnerskim odnosima. Treba imati na umu da autori govore iz svog iskustva, pronijetog kroz pisanu riječ, osjećaja s kojima žive, rastu, grade i razvijaju svoje emotivne odnose. Radi se o generaciji stasaloj uz tehnologiju, čiji je veliki dio emotivnog života, po prvi put u istoriji prenijet online, te njihove emotivne pozicije ne mogu se posmatrati kroz tradicionalna mjerila, niti se kao parametar mogu uzeti odnosi generacije njihovih roditelja, budući da se radi o generaciji koja na svijet tek treba da donese svoja pravila, a samim tim i svoj glas koji nam treba otkriti karakteristike njihovog životnog puta.

Ako govorimo o književnoj vrijednosti radova, treba imati na umu da su radovi u ovom priručniku djela neafirmisanih autora dovoljno hrabrih da svoj unutrašnji svijet podijele sa čitaocima, ali i motivisanih da svoj unutrašnji i spoljašnji svijet dodatno oblikuju sticanjem neformalnog obrazovanja, što pokazuje sama činjenica da su prošli radionice, a njihov književni rad, predstavljen u ovom ciklusu. Iako govorimo o glasovima nove generacije kod tumačenja radova treba imati na umu da su polaznici radionice u razičitim fazama sazrijevanja, te životnih okolnosti, od najmlađih kojima tek predstoji upoznavanje sa svijetom srednje škole, prvih zaljubljenosti i idealizacija, do najstarijih koji su taj put prošli u prethodnim godinama.

S tim na umu, književnost je ciljano podijeljena u dva ciklusa. Prvi, Danas kad postaje(m) žena koji govori o poziciji žene u društvu i prihvatanju



činjenice da patrijarhat jednako (ne)pogoduje muškarcima, koliko i ženama. O tome nam uspješno govori pjesma Tijelo tijelu stirjemi koja na jeziku poezije XX vijeka ukazuje da agresivnost partnera biva toksična za oboje. Još jedan muški glas u navedenom ciklusu kroz pjesmu Iskustvo suočava lirski subjekat sa ličnim greškama, nesporno bolnim za partnerski odnos, ali u konačnom, teškim za suočavanje i samom lirskom subjektu, dok je emotivni oporavak lirskog subjekta i (ne)prepoznavanje nekada voljene osobe prepoznato u pjesmi (Prvo) upoznavanje, odnosno vidimo istovremenu žal što je odnos prošao, nadu da bi sve moglo da krene ispočetka, ali i olakšanje što nije bilo nešto više, jer sada bi boljelo jače.

Navedeni ciklus sadrži i ženske glasove i to profeministički glas u pjesmi Femina femini lupus est, kovanicu nastalu od latinske poslovice čovjek je čovjeku vuk, ali ovog puta irevirizibilno primijenjenu na ciklus koji jednako održavaju očevi i majke u svojem suptilnom nastojanju da „dobro vaspitaju ćerku“ da zna da usisa, očisti, opere čime joj (pre)često unaprijed dodjeljuju tradicionalnu ulogu. Drugi glasovi, kroz pjesme Ti, ljubav, Možda si s drugom srećan i Odlazak govore o iskustvu prve ljubavi, borbi za sebe i bolu koji ljubav, na kraju, neminovno nosi. Zrela ljubav koja tek treba da dođe, iako je svaka ljubav, kada se dešava, za lirskog subjekta ona prava, fatalna i posljednja, što nam lirski subjekt nesporno i saopštava.

Jezik varira od pjesme do pjesme, kao i stil pisanja, mada se radi o poeziji koja proističe iz literature za srednju školu, te jeziku autora prepoznatim kao „kanon“. Ritam pjesama je postojan, rima često sprovedena dosledno kroz cijelu pjesmu, uz jasnu distinkciju forme stiha i strofe. Blagi izuzetak možemo naći u pjesmama Ti, ljubav i Femina femini lupus est koji govore nešto bližim jezikom - ritmom i tempom koji odgovaraju generaciji



stasaloj u XXI vijeku. Kratkim jezičkim formama, oličenim u slikama i simbolici koju riječi neminovno nose. Smisao pjesama otkriva se u čitanju, ali i u podkontekstu sadržanom u razumijevanju pozicije lirskog subjekta, glasa koji pokušava da nađe svoje mjesto u svijetu čija seksualnost tek sazrijeva, a ipak osjeća i želi odnose odraslih osoba. Dodatno, ciklus nosi spoznaju sopstvene vrijednosti (prvi put sebe izabrala/ i jedina stvar za koju se nikada nisam pokajala/ bila je to najljepša odluka koju sam donijela/ iako sam se u početku čudno osjećala) i nepreglednih mogućnosti koje mladost nosi, ali i iskustava koje će tek da dođu, zajedno s odrastanjem i sazrijevanjem.

Drugi ciklus Porodične vrijednosti preispituje emotivne odnose u okviru uže porodice, potrebu za bliskim odnosima iako oni često izostaju, bol koji praznina ostavlja i glasovi nesporno svjesni tog nedostatka bore se da svoj glas pronađu i jasno poruče sve s čim se suočavaju.

Poezija nosi emociju i prazninu, život popunjen sadržajem koji ni na koji način ne može da nadomjesti nedostatak porodice. Tako u pjesmi S mahale na ulicu otkrivamo put sazrijevanja lirskog subjekta, kako se okolnosti mijenjaju, mijenja se i jezik autora, oličen u okruženju i odrastanju, ali autor, iako sve više „odrastao“ ne može da prevaziđe, da se suoči i prevlada tradicionalno uspostavljene porodične vrijednosti i uloge u kojem je otac uvijek otac i nikad bliska figura (oca ne smijem nazvat' babo), a majka identitetski spojena s ulogom majke, bez drugih, lični uloga u društvu (žena se ostvaruje u ulozi majke).

Ciklus donosi i atmosferu nedostajanja, praznine i neispunjenosti koja polazi od nedostatka topline primarne porodice. U pjesmama Sreća, Porodica i Dom, osjećamo žal lirskog subjekta koji u snu stvara pravu porodicu ili čini sve što je u njegovoj moći da porodicu održi na okupu,



ma koliko taj cilj ličio na borbu Don Kihota. Nedostajanja su različita, ali nam svi glasovi jednako poručuju da je ta praznina stalno prisutna, kao nostalgija, kao sjećanje za kojeg se autori drže, kome se nadaju da nije samo sjećanje, već i predskazanje mogućeg, koje, ipak, uporno iznevjerava (duvam svjeće i opet ista želja). Jezik je koncizan i jasan, misaoni tok autora građen oko emocije koja nosi poeziju čitaocu i kao takva poezije je lirska u mjeri ograničenoj jačinom emocije.

Porodično stablo nas suočava sa međugeneracijskim prenosom traume, osjećajem da se začarani krug, kao i kod borbe za prava žena, prenosi s koljena na koljena, nesuviše pokušavajući da taj ciklus prekinemo, nesvjesni svog bola, prenosimo bol na generacije koje dolaze (sad tebi dajem što sam dobijao kao mali). Nada da se ljubavlju utiša bol je samo nada da ćemo voljenjem drugih i time što smo voljeni moći da utišamo ono povrijeđeno u nama, ostaje iluzija, budući da, na kraju, pomalo apokaliptično, ali ipak sudareno s realnošću, nosilac bola daljim bolom tješi to čudovište u sebi.

Ciklus se završava i esejom Nasilje u vezi koji na promišljen način postavlja pitanja i nudi odgovore mlade autorke o nasilju u vezi, njenom posrednom iskustvu partnerskih odnosa, koji opet govori o dovoljnom razumijevanju šta sve nosi toksičan i nasilan partnerski odnos, te da agresivnost partnera ne mora nužno biti fizička, odnosno da fizička agresivnost gotovo nikada nije jedini oblik agresivnosti, već je agresivni partner često i manipulativan, na način da čini žrtvu „zadovoljnom” što uopšte i tu ljubav dobija. Ipak, autorka nudi i rješenje, a to je porodica i prijatelji, okruženje koje značajno pomaže da se žrtva u tome ne osjeća izolovanom, da ima dovoljno snage i hrabrosti, što je često nužno da bi pregurali teške dane – ruka prijatelja i toplina porodice.



U konačnom, iako književno neafirmisani, iskreni glasovi generacije svakako nisu za zanemarivanje. Oni nam govore, uče nas o životima koji svi nosimo sa sobom, ali i slučajnim prolaznicima, poznanicima ili prijateljima, čiju bol često ne čujemo. Ti glasovi mladih su glas generacije koja dolazi i koja će tek, hrabro, govoriti u svoje ime, a na račun društva u kojem svi mi živimo.

Danas kad postaje(m) žena

Tijelo tijelu stremi

Umiri se, gordi čovječe,
vrati se sebi, suštini postojanja,
tuđi dvori, tuđe ruže od tvojih su preče,
politika, prljavština, svakodnevna stanja.

Pogledaj u oči svoju dragu,
vještog kompozitora svakog tvog djela
koju si tukao i bacao po pragu,
a ona je ćutala, preko nije smejala.

Umorno je tvoje tjelo,
buše se i stiskaju ćelije tvog duga,
ustani, vikni, uradi to smjelo
tijelo tvoje čekaju neka nova ruga.

Nikola Đurišić



TI, LJUBAV

sranje

suze

nesigurnost

borba

(TI)

Jovana Vlahović

femina femini lupus est

čovjeku se sve pravda
od žene se previše očekuje:

presvuci se, al' da se njemu sviđi
trpi maltretiranje, jer ljubav to je
rodi dijete i biraj muško da bude
čuvaj muža svog, zapostavi sebe i

usisaj
očisti
operi

i reci kćeri (grešci) da ženin život to je

Maša Minić



Iskustvo

učimo da se ljubav dokazuje djelima
i posle kraja život ide dalje,
ali sa mnom živi krivica
bio sam loš, naučio sam,
opametio sam se, varao sam,
sada znam da je kraj,
ali moram, mora...
da život ide dalje

Martin Radenović

(Prvo) upoznavanje

Drago mi je što nije bilo nešto više
Jer sada bi boljelo jače
I što si srećna, drago mi je
Možda se jednom sretnemo opet
I probamo ispočetka:
Jovan, drago mi je

Jovan Sekulić



Možda si s drugom srećan

Ne znam, tebe nema,
nema te u mom životu,
ti si tako odlučio...
(izgubila sam te)

Možda sa ja kriva za to
i znam da jesam,
volela sam te mnogo,
borila sam se –
ljubomorna bila iz straha da te ne izgubim
(zato sam, možda kriva)

Rekao si mi da me voliš
da ne bi mogao zamisliti dan bez mene,
a otišao bez glasa

Kakav muškarac moraš biti, pa ostaviti
devojku uplakanu, ostaviti bez razloga
iako si tog dana govorio
volim te
volim te

Prošli su dani,
uspomene isplakala,
a i dalje ne znam razlog
zašto sam ostavljena



Odlazak

duboko sam udahnula
i konacno svemu lošem leđa okrenula

prvi put sebe izabrala
i jedina stvar za koju se nikada nisam pokajala

bila je to najljepša odluka koju sam donijela
iako sam se u početku čudno osjećala

to je samo početak moje revolucije
za koju kao žena nisam imala podrške

ipak sam ja trebala da sjedim i ćutim
i tako do kraja života da trpim

ali vjerovatno se ta luda hrabrost javi samo jednom
i do kraja života se kajete ako udovoljite drugom

i sada u grudima osjećam
koliko je lijepo kada si sebi važan

i ne znam kroz koje izazove i probleme prolaziš
ali nikada nemoj zaboraviti da vrijediš

istina je da sam ja na to zaboravila
jer su me drugi ubijediivali da sam previse trazila

Anja Rajković



Porodične vrijednosti?

Sreća

Pamtim prvi porodicni izlet,
Mama i tata u svom svijetu, dok se sestra i ja igramo.
Zagrlje se, a mi sklanjamo pogled kao ne vidimo.
U povratku, pjesma u kolima koju svi volimo i most na kom smo
napravili najljepšu porodicnu sliku.
Mama je taman krenula da uzme oca ruku i tad sam se probudila.
Nije mi bilo zao, u snu
Zamijenila sam suze u smijeh,
Nedostajanje u zagrljaj,
Viku u poljupce,
U snu sam stvorila pravu porodicu.
Sreća je moj bol.

Marija Vujović

Porodica

Čekam svoj rođendan, osmi mart:
danas kad postajem žena, sestree,
baba, društvo i ja - porodica,
na okupu smo, ali nema bába,
duvam svjećice i opet ista želja

Amela Azemi



Dom

rad u kući, sreća je kad je baba srećna,
u dvorištu skupim lišće, sobu čistim sestrama,
perem veš, omekšivač i lavanda, miris doma,
pečeni kolači, čistim da bi baba bila srećna,
ljubav osjećam kad je baba ponosna,
ponosan sam kad je baba radosna

Admir Azemi

S mahale na ulicu

Pođoh do crne ulice
zvala raja da se sigramo
krpljena lopta,
nas petoro i komša,
komša: ajde lakrdijo džada
te nas gađa pepeljarom.
za vikend do Pazara,
zaboravljen pasoš
ćevapi kod Sulja,
kupljena dukserica,
pade akšam,
valja se picnut,
proć kroz čeršiju,
krug koz trg
posle doma pod jorgan
i gledati naloženu furunu.



Podoh do plejke
zvala ista raja da se igramo
jedan je u Njemačku, ko fol auslneder
samo koša više nikog ne tjera,
nema komše, a nema ni koga,
za vikend do primorja
zaboravljen kupaći,
pileći štapići i
kupljena majčica.
Pade mrak, skuške na uške,
pušta se zikamu i šetka po bloku,
uživancija.
S ortacima kasnije na piće,
a nakon pića ja bježim i
idem do prelijepe curice.
Dođem kući
obučem pidžamu,
upalim klimu, na spavanje.

Ali jedna stvar mi nije po meraku
oca ne smijem nazvat' babo
mamu žensim prezimenom

Aris Tahirović



Porodično stablo

Sada tebi dajem što sam dobijao kao mali,
okrutne riječi praćene grandioznim poklonima, par udaraca i najbolje
igračke
koje su mi odvlacile paznju od tog neznanca zvanog “tata

Smijao sam se, i stvarno sam se trudio da ga prikažem u najboljem svjet-
lu,
Ali modrice su govorile više nego što ću ja ikad moći

Ne znam drugo da dam jer su mi ljubav objasnili na drugačiji način
Mrzim što živim u obrascu “kakav otac takav sin”

Prati me njegova pokvarena duša
I postajem čudoviste koje me stvorilo
Učim da živim a prošlost me guta
I mrzim te što mi ne pružaš ruku
U tom vječnom vrtlogu

Ti si kriva jer je meni sad muka
Muka od tvojih očiju u kojima vidim samo bol
Zato uvijek i skrećem pogled

A to mi je dovoljna poruka, da te ustvari ne mrzim, niti sam za to sposo-
ban
Jer sam ja tvorac te boli
Ali mi je lakše da te gledam s prezirom
i da svoju grešku trazim u tebi, a zapravo tješim to čudovište u sebi.

Zoja Samardžić



Nasilje u vezi

Nasilje kao devijantan oblik ponašanja sve više je prisutan u svim sferama i dobima života.

Svakodnevno čujemo neku losu vijest za vršnjačko nasilje, nasilje u porodici pa nažalost i nasilje nad starim osobama od strane najbližih. Najčešće su žiži nasilja koja se odvijaju u bračnim i ljubavnim vezama. Veze koje bi trebalo da pokreću i stvaraju najljepša osjećanja i simpatije prema osobi suprotnog pola, često prerastu u noćne more. Gledamo zaljubljene parove koji izgledaju srećno i zaljubljeno, divimo im se, a često čujemo da isti nijesu više zajedno jer se desilo nasilje od strane partnera. Ljubavne veze i bračne zajednice svi posmatramo kao obostranu dobrovoljnu zajednicu, ne očekujemo da se pod plaštom idealnog braka i veze krije druga mračna strana odnosa dvoje ljudi. Ovo su razlozi zbog kojih su nasilja u vezi nepoznata okolini, čak žrtve nasilja često i najblize ne uključuju u problem sa kojim se same bore. Posmatrajući pogrešan izbor partnera kao svoj licni neuspjeh, nešto za šta samo žrtva misli da treba da snosi odgovornost srlja sve u veći problem. Nasilnici često žrtvu obilježe kao problem prigovaraju da su one razlog nasilja, njihovo ponašanje i postupci. Prave žrtve nekada nijesu sposobne da same rasuđuju, trpe nasilje i vide sebe kao krivca. Djeca su često razlog zbog kojeg žene trpe nasilje, strah da neće same uspjeti uspjeti da im pruže uslove za normalan život. Nekada nijesu svjesne da su i djeca žrtve u ovim situacijama, tako da ulaze u začarani krug.

Izlaz iz te situacije moguć je pod uslovom da zrtva ima bliske odnose s porodicom i prijateljima. Veliki problem je otuđivanje od porodice i prijatelja, što nasilnici često nameću žrtvi. To je način da sakrije problem od okruženja.



Sigurna ženska kuća već dugo radi sa mladima i pruža im podršku. Zato je važno znati da kad imaju problem, izazov, ili znaju da je neko drugi u stanju neke slične potrebe mogu da se obrate na broj telefona: 020/232-352, 069/013-321 ili ostvare kontakt putem profila na društvenim mrežama ili mail-a shelter@t-com.me. Tu je takođe i Udruženje psihologa Crne Gore koje po prirodi svoje profesije pruža podršku mladima.

Ovaj priručnik je dio projekta „Veza mora biti zdrava”, koji Sigurna ženska kuća realizuje u okviru Regionalnog programa lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 2. ReLOaD2 finansira EU, a sprovodi UNDP u partnerstvu sa 14 lokalnih samouprava, među kojima su Glavni grad, Prijestonica Cetinje i opštine Zeta i Danilovgrad čineći klaster „Središnji region“. Sadržaj priručnika je isključiva odgovornost NVO Sigurna ženska kuća i ne odražava nužno stavove EU i UNDP.





#ReLOaD

PODGORICA
2023