

PREVENCIJA NASILJA U OBITELJI

priručnik

dr. Sandra Ferencić - Čuk

- Autorica:* dr. Sandra Ferenčić - Ćuk
- Izdavač:* Ženska pomoć sada - SOS telefon
za žene i djecu žrtve nasilja i Mosta d.o.o.
- Urednice:* Marijana Zrinka Jegrišnik
Nevenka Fiket
- Lektura:* Iva Borković
- Ilustrator:* Sidney Jegrišnik
- Naklada:* 1000 primjeraka

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne
i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 651116
ISBN 978-953-226-056-4



Ovaj projekt financirao je
URED ZA RAVNOPRAVNOST SPOLOVA
VLADE REPUBLIKE HRVATSKE

SADRŽAJ

I. Uvodna riječ	5
II. Prevencija nasilja u obitelji	9
III. Svaka manipulacija je zlo	16
IV. Nezrele osobe u obitelji	25
V. Neurotične osobe u obitelji	35
VI. Tipične zamke	39
VII. Sažetak	55
VIII. Ženska pomoć sada	61



UVODNA RIJEČ

3. ožujka 2008. godine **Ženska pomoć sada** obilježiti će 20 godina svoga rada i djelovanja.

Upravo iskustvo našega rada u proteklih 20 godina sa žrtvama nasilja ukazalo nam je na nedostatak ovakvog **Priručnika** koji bi uputio na sprečavanje nasilja u obitelji, a kojim bismo ujedno usmjerile pažnju javnosti na ovaj problem i doprinjele njegovom eventualnom smanjenju.

Svakako da je **Priručnik** namijenjen prvenstveno ženskoj populaciji koja je najviše izložena nasilju, no isto tako i obiteljima, a sa ciljem da im se ukaže na izbjegavanje tipičnih zamki u kojima se mogu vrlo lako zateći.

Ujedno osobama koje se nisu susretale s nasiljem želimo ukazati na mogućnosti spriječavanja i uklanjanja uzroka, odnosno prepoznavanja nasilne osobe. Ukratko, namijenjen je svima koji žele saznati nešto o tome.

Isto tako željele smo da **Priručnik** bude pisan što jednostavnije i pristupačnije, na jedan duhovit način. Ovim Priručnikom želimo podučiti žrtve kako efikasno ukloniti strahove, bojazni te vratiti uništeno samopouzdanje u njihove živote, ostvariti potpuniji i zdraviji način života, potaknut na bolji suživot u zajednici uz malo više tolerancije, međusobnog razumijevanja, poštivanja i ljubavi.

Ženska pomoć sada



PREVENCIJA NASILJA U OBITELJI

Ovom priručniku je cilj ukazati na mogućnosti sprječavanja i uklanjanja nasilja u obitelji. Kroz primjere te jednostavan i jasan tekst priručnik želi potaknuti raspravu i dijalog o nasilju u obitelji. Govorit će se o različitim vrstama agresije i nasilja, razmatrati razni pristupi prevenciji nasilja i razne mogućnosti za bolji suživot u zajednici.

Svakodnevno smo svjedoci činjenice da je nasilje u porastu. Globalno raste difuzno agresivno ponašanje među bliskim ljudima, kao i nasilje u obitelji. Uzroci su različiti - od nevolja i neimaštine do frustracija i nezrelosti ličnosti - te su i rješenja za moguće sprječavanje i zaustavljanje nasilja raznolika.

Agresivna ponašanja koja potiču nasilje javljaju se kod psihopatskih osoba, nezrelih i impulzivnih ljudi, zatim kod traumatiziranih osoba te ovisnika, kao i kod osoba koje su i same trpjele nasilje. Agresivna ponašanja su i razna obrambena ponašanja kod ljudi koji su čvrsto uvjereni u neki svoj stav te mogu rezultirati agresijom - osoba se neprekidno buni, ili dominira, okrivljava ili se “ispucava” na bližnjemu.

Postoji razlika između neurotske agresije, nezrele agresije i psihopatske agresivnosti te s time i različiti pristupi rješavanju agresije. Postoji i psihološko nasilje te stvaranje nastranih veza i moralnog zlostavljanja koje ostavlja duboke posljedice,



“modrice” na duši. Postoji i maligna agresivnost kojoj je cilj uništiti drugoga, te ćemo o njoj više reći kasnije.

Priznali mi to ili ne, danas je “cool” biti ravnodušan i samodostatan, a znak je “slabosti” kada si suosjećajan, nježan i kada ti je stalo do druge osobe, a upravo je to put u nježniji svijet.

Većina ljudi je malodušna u odnosu na problem agresije i nasilja te a priori ne priznaju mogućnost promjene. Mi, ljudi, uronjeni smo u cijeli spektar neodgovodivih zadataka te postajemo nestrpljivi, razdražljivi i ne pronalazimo načine i vrijeme za sprječavanje frustracija, sukoba, svađa pa i agresije i nasilja. Štoviše, navalu adrenalina potičemo i umjetno, psihoaktivnim supstancama i alkoholom.

Agresivnost i agresija, a potom i nasilje, dio su životinjskog nasljeđa, reakcija su, a ne odgovor. Čovjeka čini sposobnost odgovora, a ne samo reakcije, a to se uči. Uči se otvarati srce i smanjivati bijes. Uči se i ponos.

Da bi se smirilo nasilje, treba se povući s mjesta sukoba. To rade i životinje - povuku se da “dođu sebi”. Osoba koja to ne radi, “puca”. Kada čovjek provocira nasilje preko granica, jedina pomoć je policija, socijalna služba i bolnica! U agresivaca, naglasak je na sirovoj snazi i bezosjećajnosti, te je sprječavanje nasilja kod takvih ljudi drastično usmjereno na policiju.

Uzrok nasilju je primitivnost. Primitivan čovjek, ili jedan njegov primitivni dio, u svemu vidi prijetnju, uopćava, površno svrstava u dobro i zlo, pri čemu su drugi zli, pogrešno povezuje uvjeren je da je u pravu, “ne da se krstiti”, osjetljiv je na kritiku, “ne smije mu se ništa reći” i otporan je na promjenu.

Agresija je uzrokovana i opijatima i alkoholom, te ju je također teže spriječiti i teško liječiti, jer alkohol i opojna sredstva daju zeleno svjetlo primitivnom dijelu mozga koji svoj strah, tjeskobu, lako pretvara u agresivnost!

Postoji i “obična agresija” koja dolazi bez razmišljanja, koja je brža od misli. Ljudima podložnima takvoj agresiji treba sport i bitka izvan kuće! U “običnu agresiju” spada i agresija koja je ventil za rasterećenje, ali i agresija kao borbeni instinkt. Problem nastaje kada se taj borbeni instinkt pojavi unutar obitelji, kada čovjek vidi neprijatelje u vlastitoj obitelji te ima ekstremnu potrebu da ih napada. Prevencija se na toj razini sastoji od uvođenja tzv. bezopasnih zona i rituala za smirivanje i neutralizaciju. Prevencija je uvijek - naučiti se odmaknuti i smiriti. Prevencija je moguća i kod uobičajenih zamki obiteljskog života od kojih neke vode u nasilje. O tome kasnije u tekstu.

U prevenciju nasilja spada i podrška. Naime, muškarci su češće uvjetovani društvom, teže tome da se ostvare, a često im nedostaje podrške i pohvale da su uspješni i da se trude, te im je potreban osjećaj da su dobri u poslu ili u nekoj vještini. Žene, više uvjetovane zajednicom, trebaju osjećaj da su voljene i da je divno što postoje. Čovjek, međutim, iako zna što onome drugome treba, iz osjećaja otpora jedan drugome ne da podršku, te se krug nasilja povećava. Prevencija je na toj razini - “mekšati” srce! Poznato je da ljudi koji mogu primiti i dati podršku mogu opstati u zajednici u svim uvjetima.

Muškarci su sedam do deset puta agresivniji od žena, te je nasilje u obitelji uglavnom usmjereno na ženu i djecu. To znači da će žene i djeca uglavnom biti žrtve nasilja.



Nasilje je dodatno potaknuto tzv. muškim druženjem, gdje se odvajaju muškarci od žena, gdje oni imaju “mušku spiku” u kojoj se naglašava agresivni instinkt, čime se povećava mogućnost nasilja u obitelji. Muškarac, naime, dođe “nabrijan” iz “muškog filma”.

Zato je prevencija nasilja moguća ako se muškarci i žene više druže, sa i bez djece, kako bi se upoznali i uvažili. Inače će neprekidno biti u krugu - agresija, površni seks, žena kao objekt žudnje, opet agresija, fizička, mentalna i spolna. Zajedničko druženje vodi do boljeg međusobnog razumijevanja. Kada nekoga bolje razumijemo, više ga volimo, a ljubav smanjuje agresiju!



**SVAKA
MANIPULACIJA
JE ZLO**

Manipulacija je vještina da jedno kažeš, drugo misliš, treće radiš, a sve bez srca. Cilj je manipulacije destabilizirati drugoga da sumnja u samoga sebe kako bi se njime vladalo. Vlast nad drugima je moć i nema srca. Kad imaš srca, staneš i osjetiš drugu osobu. Postoje ljudi puni srca i duše, a postoje i bezdušni ljudi koji manipuliraju drugima.

Stručno - psihopatske ličnosti

Kako ih prepoznati?

U početku su veliki šarmeri, nastoje se dopasti, imaju “dobru spiku”. Kasnije omalovažavaju, sebe stavljaju u centar i jedino su oni mjerodavni, ali to je tek početak! Za društvo biraju naivne, ustrašene i potlačene kako bi ih uputili na “pravi put”, da im služe. Psihopatske osobe služe se uvjerenjem i zastrašivanjem, a kasnije ušutkavanjem. Na taj način ostaju moćne. Manipulatori iskorištavaju dobrohotnost bližnjega tako da ga izluđuju stalno mijenjajući poruke - jedan trenutak dobre, drugi loše - u drugome vide zlo, krivnju, manipuliraju drugim da se popravi, ispravi, jer nije dovoljno dobar. Tako počinju “igre bez granica”, pa što god drugi napravi, nije dobro. Idealne žrtve su mlade žene koje su imale problematičnog oca ili ga



nisu imale, te su i dalje u duši dobre curice koje bi napravile sve za malo ljubavi i pažnje.

Psihopati obavezno od žene stvaraju objekt. Točnije, nježnost daju samo u spolnosti, kroz spolnost, tako da ženu ostavljaju zbunjenu i krivu. Nameću sustave prikrivene nagrade i kazne, igraju se njezinim osjećajima. Na primjer, nakon seksa kažu: “Budi sretna da sam te uopće oženio”. Zatim nameću osjećaj manje vrijednosti i tome slično.

Ako si u vezi s psihopatom, osjetit ćeš:

neizravno nasilje - služe se zlobnim primjedbama, omalovažavanjem i prezrivi pogledima, a poslije poriču da su uopće nešto takvo rekli. Takve dvostruke poruke zbunjuju, izluđuju drugu osobu. Npr. “ti si kriva”, “sama si to tražila” (nakon što je zlostavlja);

odbijanje izravne komunikacije - na taj način zadržava moć;

smišljeno barata pogrešnim podacima - izvrće činjenice, drugu osobu naziva pogrđnim imenima i riječima i kudi;

zlostavlja osjećajem krivnje - koristi osjećaj krivnje da bi vladao.

OPREZ!

Ako si mlada i izlaziš s čovjekom koji se “napuhuje” i sam je sebi važan, ako te gleda kao seksualni objekt, šarmira, gleda uokolo i nastoji se dopasti drugima, možda je riječ o tzv. narcisoidnoj ličnosti koja je sama sebi dovoljna i ti joj trebaš kao ukras, a možda je riječ o psihopatskoj ličnosti.

Narcisoidna ličnost nije toliko opaka i zla nego je “samo” opsjednuta sobom, “ljubi sliku svoju” i tebe tretira kao ukras, lutkicu, predmet koji mu koristi, te želi da na određeni način hodaš, da se češljaš na “njegov” način, da odjeneš baš ono što ti je namijenio. Ne doživljava te kao potpuno biće nego kao osobu koju treba pod svaku cijenu prilagoditi sebi.

Za psihopatsku ličnost je tipično da se dobro prikriva, da je uvažena i tražena u društvu te da vješto krije svoju zlu ćud. Često manipulira drugima te ima nekoliko poslova, a nijedan trajan.

Provjeri u kakvim je odnosima sa svojom majkom i kako se s njom ophodi, jer će prije ili kasnije biti takav s tobom. Provjeri koje životinje i ljude voli - ili mu se gade - te smješka li se djeci iskreno ili samo da bi ti se dopao, da bi te uhvatio na mamac. Provjeri pije li potajno, čita li pornografiju te s kim se druži, što ili tko mu je zaista važan. Ne nasjedaj na obećanja tijekom seksa, pogledaj gleda li te u oči ili samo u druge dijelove tijela. Pripazi mami li te ekonomskom sigurnošću i materijalnim stvarima, jer će te kasnije njima ucjenjivati! Slušaj instinkt - osjećaš li se ugodno s njim ili te doista strah? Osjećaš li se pokraj njega manje vrijedna, a u seksu posebno vrijedna, znaj da od tebe već radi robu! Ako si pokraj njega zastrašena, već manipulira tobom!

Nemoj imati djecu s takvim tipom! Takvi zlostavljaju vlastitu djecu! Nemoj ni hodati s tipom koji se ne raduje djeci, koji se ne zna ili ne želi igrati, onako dječje, koji prigovara ako napreduješ ili ako si vani s prijateljicama, koji hoće biti središnja figura. Prvo će te idealizirati dok te ne pridobije, a zatim će te u kućnom zatvoru omalovažavati, banalizirati i samo ti nalaziti mane!



Djeca će nastradati s takvim ocem. Omalovažavat će ih pred tobom, tući i maltretirati iza tvojih leđa te ucjenjivati da šute! Užas!

DODATNI OPREZ

Ako si paralizirana, ako misliš da moraš biti jedino s njim, ako se ne želiš povjeriti drugima - vjerojatno si već žrtva manipulacije!

Možda si već žrtva zlostavljanja - bilo zlostavljanja osjećajem krivnje, omalovažavanjem ili fizičkim nasiljem, pogotovo ako si žena dobrohotna koja sve razumije, prašta i nada se da će on biti bolji. Neće!

Žene opraštaju takvim manipulatorima, jer se boje i misle da je samo infantilna, da će se promijeniti. Neće!

Takav tip iskorištava ženinu dobrohotnost. Ona ne sluti da je on u srži zlonamjerna, da mu je cilj povrijediti drugoga, jer joj nešto takvo i ne pada napamet.

On traži posebne uvjete, kažnjava hladnoćom od koje se i sastoji. Žena misli da je kriva, da nešto radi pogrešno, trudi se, nastoji još više, a on još tvrdi, stalno se osjeća krivom, opravdava se, traži načine, a on je još gori, dok se jedan ne slomi, najčešće žena, jer naivno misli da će ga njezina dobrota urazumiti!

Ako si u takvoj nastranoj vezi: (pogotovo ako je on povremeno dobar)

- misliš li da ti je "Bog dao zadatak da drugog izbaviš", da je on u duši zapravo dobar, ali je i on žrtva zlostavljanja?
- razumiješ ga i misliš da trebaš izdržati?
- misliš li da trebaš izdržati psovke, udarce po duši, tijelu, psihičko i fizičko zlostavljanje?
- ili ti je već paralizirana volja?
- previše te strah, bojiš se da će se svi okrenuti protiv tebe?
- osjećaš se nemoćnom, ovisnom, jadnom, ustrašenom?
- on je zadovoljan, moćan, omalovažava te pred drugima, a ti to trpiš?
- na izvoru si nesreće!
- ne pristaj na taj pakao!
- ne znaš za drugo?
- postoji normalan život!
- ne čekaj potajno da on umre ili da umreš ti.

Imaš li već djecu s takvim tipom? Obrati pažnju na ono što radi s tobom i djecom dok si nazočna, a što s djecom kad te nema! Dijete koje danima, tjednima ili mjesecima šuti i povlači se u sebe vrlo često zlostavlja jedan ili oba roditelja ili staratelja!

Ne želiš pakao? Ne šuti ti koja si u takvoj vezi! Progovori, ne boj se! Ovako izdaješ i sebe i djecu. Potraži pomoć!



Nemoj misliti da ćeš ga promijeniti ako si pokorna i puna razumijevanja!

Nemoj misliti da će ga proći jer štetiš i sebi i djetetu. Još ako konzumira i alkohol, nastoj izaći iz takve nastrane i štetne veze što prije! Odlazak je jedina zdrava poruka djeci!

Nemoj misliti da će, ako dobije još malo vremena, biti bolji, da još nešto trebaš napraviti. To je osjećaj krivnje. Odgovornost za odnos primila si na sebe, a on se svojom manipulacijom izborio za to da nikad nije kriv! Takvi ne osjećaju krivnju ni kajanje! Naivne pak i nevine žrtve, žene dobrohotne koje mu vjeruju, osjećaju kajanje i krivnju - ne nasjedaj na manipulaciju!

OPREZ!

Čak i previše ljubaznosti može biti provokacija niskom karakteru! Zato ne glumi anđela u paklu, izađi iz pakla! Ne pristaj na zlostavljanja pa ni najmanja!



UKRATKO

Meta si za psihopatsku osobu ako si dobra, s osjećajem krivnje, naime, ako si otprije sklona samookrivljanju, ako si i u djetinjstvu krivnju i bol nesvjesno preuzimala na sebe! Meta si psihopatskim osobama i ako si sklona trpjeti i šutjeti.

Ako šutiš, sudjeluješ! Nemoj se bojati ostati sama! Nemoj se sramiti potražiti pomoć! Sve shvatiti, sve oprostiti, sve opravdati u vezi s psihopatom sigurni je put u pakao. Zlostavljat će i tebe i djecu, psihički i fizički će vas mučiti! Objasni situaciju djeci. Ona jako dobro vide, imaju urođeni smisao za pravdu. Pitaj ih, pomogni im i neka i oni tebi pomognu!

Ne moraš biti uvjerena da ti je to sudbina, da tako mora biti, da su ti se tako posložile karte. Ne moraš dalje šutljivo trpjeti i vjerovati u "zlu kob" jer na taj način ostaješ pasivna i djeci poručuješ da život nema smisla, da se neki rode sretni, a neki nesretni, da nema borbe i da se stvari ne mogu promijeniti!

Zaslужila si normalan život. **Usudi se!**

Psihopat ti želi uzeti srce jer ga nema - ti imaš srca za njega, on nema za tebe. Zapamti, ako i dalje pristaješ - neće biti bolje! Pokvarenjaku je najveći domet pokvariti, pa vladati, stvoriti sljedbenike koje će koriti, kažnjavati, upućivati ih na pravi i jedini put. Uz sadizam u kojem se naslađuje!

Psihopat planira nasilje! Kažnjava kada nitko ne gleda! Ucjenjuje, laže na štetu bližnjega! Ako je njemu dobro na tvoju štetu, on je zlotvor, nemoj ga još i žaliti! Skupi snagu



za promjenu, bolje sama i živa nego izudarana s njim! Izbaci spasilački mentalitet iz glave - usađen ti je kroz patrijahalni odgoj i autoritativne roditelje da budeš pokorna. Ne pristaj! Koristi zakon, snimi ga, prijavi, ne dopusti mu, traži pomoć!

Ne moraš nikad više trpjeti zlobu i prezir kojim te obasipa! Makni se! Iznenadit ćeš se kako je dobro bez njega. A za njega ne brini, takvi se snađu!





**NEZRELE
OSOBE
U OBITELJI**

Nezrele osobe mogu biti jedan ili oba roditelja ili odraslo dijete, dok je kod tinejdžera nezrelost normalna pojava tijekom odrastanja. Nezrele osobe uglavnom nisu odgovorne za svoje postupke, impulzivne su, ali im je poslije žao te često osjećaju krivnju i kajanje. Nezreli ljudi mogu premlatiti svoju djecu, a nakon toga ugodno ćaskati s nekim na telefon i tek nakon nekoliko dana osjećati da to možda nije bilo u redu. Ako se ne kaju i ne osjećaju krivima, spadaju u psihopatske osobe, a takve se ne daju mijenjati!

Nezrele se osobe često napiju, vrijeđaju, bacaju stvari, tuku ženu, djecu i slabije, a onda plaču nad time što su učinili. Također, često blokiraju svoje osjećaje te postaju agresivni, a tek kada se “ispucaju”, shvate da su tužni, jadni i da im je teško.

Problem se javlja kada nezrela osoba ima jak osjećaj ponosa i ne priznaje pogrešku, te provodi teror nad cijelom obitelji! U dubini duše joj je žao, ali ne želi priznati! Takvi ljudi se zatvaraju u sebe, uvrijede se i ljute, ne daju do sebe, te je druga osoba na mucu jer, uza sve, trpi i pasivno nasilje onoga koji je uvrijeđen!

Znači, ne samo da je osoba nasilna, nego često to i ne priznaje i uvrijedi se te stvara psihološki pritisak! Ipak, njima je zapravo uvijek žao, kaju se i obećavaju da će biti bolji!



Važno je znati

Nezrele osobe opsjednute su osjećajem za pravdu, pri čemu su uvijek zakinite one same. Njima se “čini nepravda” - vani, na poslu, u obitelji - te su sumnjičavi, a za najmanju sitnicu planu i u bližnjima gledaju neprijatelja! Puni su predrasuda i misle da su u pravu a drugi u krivu, te osjećaju da su ih najbliži iskoristili, napustili i izdali! Da sve bude gore, to im se u djetinjstvu prečesto i događalo.

Na kraju se često u vlastitoj obitelji osjećaju strancima (“nije ovo moj svijet”), bježe u prošlost, maštaju o odlasku te i dalje krive supruga, ili suprugu (“ja bih, ali žena mi ne da”, “ja bih, ali ne mogu od njega”) ili pak krivnju vide u djeci (“samo da se ta mala stvorenja nisu rodila”, “pisneš li, ubit ću te” i sl.).

U takvim odnosima stradaju djeca koja ostaju neshvaćena i po strani, te preuzimaju osjećaj krivnje (“kriv sam što sam živ” i sl.). Još ako je u takvu situaciju upleten alkohol i nedostatak novca, pakao je zajamčen.

Što možemo učiniti da bismo spriječili nasilje kada u obitelji postoji nezrela osoba ili više njih?

Najbolje je da neprijatelja pronađu izvan obitelji! Da se bore za pravdu izvan obiteljskoga kruga!

Da se bore za egzistenciju, da ih se pridobije da se bore za obitelj, da preusmjere “neprijateljstvo” prema van; da ga vide u poslodavcu, gradskoj upravi ili državi. Samo ne u obitelji! Na taj se način mogu ujediniti u obitelj i ne biti nasilni unutar četiri zida. I djeca tada mogu surađivati, a ne dobivati po glavi samo zato što je nekome “došlo”!

Nezrele osobe imaju potrebu za neprijateljima jer im je - osobito pod utjecajem alkohola i loše prošlosti - aktiviran “primitivni mozak” koji dijeli ljude na prijatelje i neprijatelje pa onaj koji je bio prijatelj u trenutku može postati neprijatelj.

OPREZ

Kada odrastao čovjek, ili dijete, prkosi, kada je razdražljiv, bijesan, kada okrivljava druge te laže i bježi s nastave ili posla, riječ je o osobi koja je uvjetovana svojom prošlošću, te se agresivne reakcije samo pojačavaju! Možda je riječ o takozvanom antisocijalnom ponašanju za koje je karakteristično da su mu svi ljudi neprijatelji!

Antisocijalna osoba je ona osoba koja uglavnom pokazuje javno ili prikriveno neprijateljstvo i bijes prema ljudima. Najčešće je osoba mlada i puna mržnje. Mržnja i bijes je tjeraju! Najčešće je pod utjecajem još dvoje ili troje takvih, ili čak cijele skupine! Pitanje je je li sposobna povrijediti druge namjerno? Vjerojatno jest! Uz pomoć skupine, ili nekog svog osobnog “crnog filma” u glavi ili onoga koji je gledao u kinu, konzumira sve što pojačava mržnju i osvetu!

Nema kontrolu, a ne želi je ni imati! Takva osoba ne traži pravdu nego osvetu! Nije je lako urazumiti. Neke od njih imaju povijest zlostavljanja, a neke su jednostavno “urođeno” takve, bez želje za promjenom! Takvu osobu određuje primitivni um i primitivni doživljaj stvarnosti u kojem ljudi nisu ljudi nego prijetnja opstanku te im treba “vratiti”.



Mržnja se pretvara u nasilje, te su uistinu u stanju nauditi bez ikakva povoda. Antisocijalna osoba *ozbiljno krši pravila i norme ljudskog uvažavanja*.

Ako je bila ili je i dalje odbačena i neprihvaćena u primarnoj obitelji, velika je vjerojatnost da će odbacivati ljude oko sebe. Slično je i kada u više generacija vlada alkoholizam, nasilje i depresija roditelja. Takva se “stanja” prenose na iduću generaciju.

Na žalost, neki ljudi su bijesni uvijek, veći dio života. Može se isprobati metoda u kojoj uvažavamo njegovu sposobnost zastrašivanja drugih i pitati ga bi li surađivao ili bi radije i dalje bio sam u svom svijetu, izoliran od drugih.

Prevenција bi bila odmaknuti se od takvih. Nemojte imati djecu s antisocijalnom osobom. Ako je već imate, udaljite se od nje jer ćete u protivnom neprestano imati posla s policijom, sudom i socijalnom!

Agresivnost i agresija, a zatim i nasilje, dio su životinjskog nasljeđa - reakcija su, a ne odgovor. Za odgovor i odgovornost potreban je “napredni živčani sustav”, tj. obrada podataka u prednjem dijelu mozga, koji je zadužen za ljubav, suosjećanje i bliskost! Inače ostaje stari, koji iskrivljuje stvarnost! Reakcija je brža od misli - samo reagiraš i udariš, a da pritom i ne znaš što si učinio!

Agresija, borbenost, u mišićima je i dio je nagona za borbom. Ako je čovjek bio prisiljen fizički preživljavati u nesmiljenim uvjetima, bit će agresivniji i trebat će mu prostor za borbu!

OPREZ!

Kod nezrelih osoba, koje imaju jak borbeni instinkt, agresija unutar obitelji je opasna jer je strah manji! Dobro je da je neprijatelj vani! Prvi korak je ujedno iskorak da baš u svima ne vidiš neprijatelje!

VAŽNO

Nezrelima treba *puno sna*, jer san smiruje uzburkani primitivni um! Potrebno je uvesti i mir tj. *uvesti rituale koji umiruju!* To rade i životinje: uvode rituale pomirenja, gestu pomirenja, što je dobro znati. Umjesto riječi “oprosti”, donesite čaj, razgovarajte o nečem neutralnom, o nečem što vas zajedno opušta da bi se primitivni um smirio, da bi se sjetio da je sada dobro.

U ritualima i kod čovjeka i kod životinja *uvodi se vrijeme*. Važno je da ima vremena, jer inače hormoni, nagoni, neprekidno guraju u podražajnu situaciju, pa stvaraju stalnu razdražljivost.

I kod životinja i kod ljudi postoje sukobi nagona. Na primjer, i pobjegao bi i tukao bi se, ali si i gladan i željan. Zbog toga su rituali tu da se sve posloži! Da ne budemo žrtve impulsa koji su brži od nas!

U ritualima se samo naznači tko je jači i tko je šef, šefica, te to može biti igra snaga. Napadač se, u ovom slučaju član obitelji, samo nadmeće, ali ne koristi slabost drugoga (“ja sam šef, glavni jel’ to jasno?!”), te ostaje u bezopasnoj zoni! Tako se sprječavaju štetne napadačke kretnje. To se zove NEUTRALIZACIJA nagona koji su štetni.



Neutralizacija i susprezanje da se bližnjega ne premlati, pa to vrijedi znati!

Pomaže ako se onaj drugi, fizički slabiji, **ponaša infantilno, tako da ne razdražuje!** Zato možda neka žena tepla svome nasilnome mužu, ili obrnuto. Ili kada roditelj nudi svoju ranjivu dječju stranu agresivnom djetetu. Dio je to prirodnog mehanizma susprezanja nasilja!

Član obitelji čini sve da ne razdraži onoga drugoga! Životinje ne koriste niske udarce, ne razdražuju bližnje, dovoljno je opasnosti vani!

Uvesti “time out” - vrijeme za hlađenje, tepanje, umiljavanje. Poniznost i infantilnost slabe agresiju! (osim kod psihopata koji to dodatno koriste)

Ako si najjači, najjača:

- Dopusti da te članovi obitelji podsjetite na to kako ti s njima može biti lijepo.
- Sjeti se i dobroga!
- Sjeti se da se zdravo dijete opire tvom ugnjetavanju, da se buni i da će se buniti kao što se i ti buniš!
- Pomiri se! Pričekaj! Suspregni se!
- Ne dolazi pijan kući! Prespavaj radije kod prijatelja!
- Svi te stalno provociraju? Pričekaj!
- Nasilje je skupo!
- Uvijek na kraju pati obitelj, a ne država!
- Neprijatelj je vani!



- Želiš sve uništiti?
- Pričekaj! Ne uništavaj svoje!
- Bit će ti žao kasnije! Sjeti se: kakvi su, takvi su, tvoji su!

Čekaj, ne ponavljaj uvijek isto!

- Ako si žena čovjeka koji je nasilan, ne povlači se!
- Ne šuti danima, zaustavi ga, zatraži i od drugih da ga zaustave!
- Gledaj ga u oči! Neka ga i drugi gledaju u oči! Neka ga netko zaustavi i tjelesno.
- Ne brani se ako te napada riječima. Koristit će i te riječi za daljnju agresiju!
- Ne drži mu prodike o tome kakav je, bit će još gori!
- Reci da te boli to što radi! Upotrebi miran i odlučan glas. Pitaj ga što želi postići.
- Reci da ga ne želiš povrijediti (iako on zapravo povrjeđuje tebe).

Neki se ljudi probude bijesni, neki se već rode bijesni. Smirite ih odlučnim i mirnim glasom! Najčešće i dalje prkosi i suprotstavlja se, neko vrijeme je još razdražljiv, pa se smiruje... Ako je u igri alkohol, opijati, ako treba, zovi policiju ili hitnu pomoć jer možda nije uračunljiv!

- *Ako si sklon, sklona, alkoholu, sjeti se što ti alkohol čini. Zatraži pomoć!*
- Kad popiješ, obitelj ti je neprijatelj?



- Ne čini to!
- Na najmanju smetnju udaraš najbliže - majku, dijete, oca?
- Ismijavaš ženu? Omalovažavaš vlastitu djecu?
- Ne pružaš pažnju, ne daješ lijepu riječ?
- Nećeš? Kada i tvoji “kumpići” rade tako - “neka si je” - te psujete svoje bližnje?
- Stani!!!

Neprijateljstvo je skupo! Nasilje je skupo! Košta novca, živaca i zdravlja!

- Možda te tvoja djeca potajno mrze. Zar to uistinu želiš?
- Prestani!
- To su tvoja djeca!
- Sjeti se da postoji bolji svijet!
- Sjeti se da si bio, bila, dijete!
- Isplači se! Isplači se i ti koji misliš da muški ne plaču...

Uključi srce i dušu, zagri ženu, zagri dijete i reci oprost...
Zagri muža, zagri majku...





**NEUROTIČNE
OSOBE
U OBITELJI**

Za razliku od nezrelih osoba, pretežito neurotični ljudi imaju potrebu za kontrolom svojih impulsa i zato pritisak doživljavaju unutar sebe. Također su odgovorniji za svoje postupke, te nastoje biti prilagođeni.

Kontroliraju sebe i druge, pa su naporni, žele red, rad, mir, čistoću i disciplinu, te su u čestom sukobu s opuštenijim članovima obitelji.

Da umanju sukob, neurotična osoba želi još više imati sve pod kontrolom, iscrpi se kontrolirajući sebe i druge, stan i posao, pa svi odahnu kad on, ona, zaspi pred televizorom. U takvim se obiteljima njeguje ljubaznost, pa **agresija i sukob ostaju prikriveni** do nekog većeg događaja kao što je gubitak posla, odlazak djece, kada sve “pukne”. Često se šokiraju pojavom agresivnih reakcija. U takvim obiteljima se ne govori o osjećajima, osjećajni svijet je često prigušen, jer svatko ima drugog posla.

Prikriveno **psihološko nasilje** očituje se upravo u tome nametnutome miru u kojem se ne smije remetiti poredak!

Drugu vrstu neuroze čini nervoza. Neuroza je, kao što naziv kaže, nervoza. Zato su u obiteljima u kojima je jedan ili više članova neurotično česti sukobi, svađe zbog sitnica ili



frustracija života u zajednici. Primjerice, mogu se bacati stvari, lupati vratima, vikati i prigovarati, a da zapravo nitko ne misli stvarno uživati drugome!

Do **krize** dolazi kada “neurotični načini” pucaju, te se jedan ili više članova počine služiti nezreljim obranama u kojima se proziva drugoga uz “niske udarce”, udarce verbalne i fizičke “ispod pojasa”, te sukob može prerasti u nasilje. Do toga uglavnom dolazi kada se “stvari nagomilaju”, kada se više ne može na “stari način”.

Ponekad su takvi “obračuni” poput oluje, pročiste odnose! Na žalost, najčešće čovjek pokazuje svoju “nisku” stranu, te je mnogo “ranjenih”, ali uz želju da se odnosi poprave pod svaku cijenu. Neurozi pomaže sukob ako je na kraju konstruktivan, jer, kao što smo rekli, neurotičari vole *imati život u svojim rukama*. Zato je s njima najlakše surađivati. Neurotične osobe “upadaju” u tipične sukobe i zamke o kojima ćemo više pričati u idućem poglavlju.



TIPIČNE ZAMKE

Umor

Umorna si, pa se dereš na ukućane, idu ti na živce, smetaju ti. Odmori se, reci umorna sam, prvo se opusti, ne radi od sebe žrtvu koja sve mora! Neka posuđe ostane prljavo, prvo se odmori! Ako te svi živciraju, odmakni se, zamoli ih da odu dok dođeš sebi. Tako ćeš spriječiti nepotrebnu agresiju i bol - svoju i njihovu - nasilje, ucjene i svađe koje ostavljaju gorčinu.

Razdražljivost

Tinejdžer te isprovocira, pa ga udariš? Nisi mogla, nisi znala drukčije? Nije bilo vrata da ih udariš? Uvijek postoje neka vrata, stol, rukom ili nogom, kako ti dođe... Reagirala si jer si došla umorna s posla, a tamo ne smiješ nikoga udariti. Tko jači, taj tlači. Stani, nemoj na svoju djecu!

Napiši članak o nepravdama na poslu, potuži se djeci umjesto da se "ispucaš" na njima. Razumjet će te. I njima je tako. Spontano će ti dati nježnost i snagu koja ti nedostaje!



Roditelji, budimo pravedni prema djeci. Sjeti se da si svašta htio, a nisi smio! Sjeti se da bi i sada svašta, a ne smiješ, ne možeš, ne stigneš.

Svi smo mi u svakodnevnici zlostavljani, bilo tjelesno, emotivno ili psihički...Kada znaš da nam je svima slično - djetetu u školi, tebi na poslu, suprugu na sastanku - javlja se sućut!

Oprosti sebi za vikanje, djeci za nered, mužu za nepažnju.

Svima nam je tako, rijetkima je lako!

Još jedna zamka agresivnosti - **skupljanje starih rana**. Ako si sklon, sklona, podvlačiti tko ti je sve nanio bol, nepravdu, tko te sve nije shvatio, uvažio, sve ružno stavljajući na hrpu. Naravno da je hrpa golema...

- Gledaj, uči od male djece!
- Mala djeca nisu zlopamtala!
- Gledaj sa svojom djecom albume, sjeti se blagodati dobrohotnosti, razdraganosti, miline... Sjeti se...

Ima bolji način, bolji za zdravlje. Osveta, neprijateljstvo i skupljanje nepravdi košta zdravlja!! Povrijeđena si i ne želiš zaboraviti? Stvaraš psihičku napetost i puknut ćeš na bližnje. Ako pak trpiš u sebi, razboljet ćeš se...

Nasilje je neko uvjerenje na djelu, zamka uvjerenja da ti je u prošlosti učinjena nepravda.

Uvjeren si da je loše i da će biti loše? Istina je da tobom vlada duh prošlosti! Prošlost je velika moćna teka negativnih podataka, minusa, jedinica, povreda. Ne njeguj stare rane, ne njeguj prošlost jer tako njeguješ agresiju!

U prošlosti nema rješenja, ostaješ jadan i rob si prošlosti. Prošlost stalno prekapa po tome tko je kome što, kada i zašto. Traži osvetu, zamjera i sada kada je sve prošlo... Stani!

Stani...

- Reci da ne znaš kako dalje.
- Potraži pomoć.
- Reci da se bojiš.
- Nije sramota reći da se bojiš, da te boli... I bližnjeg boli tvoja bol... Imaj milosti za sebe. I drugi će za tebe imati sućuti.

Razina srca i duše nije samo za pjesnike i za zaljubljene! Voli, budi nježan, zapjevaj... Pjesma uklanja brutalnost i doziva smijeh...

Zamka - **uspoređivanje** s drugim obiteljima. To što je kod drugoga bolje, od stana do djece, ukućanima i tebi samome nanosi bol. Time što misliš "moj sin je lijen", samo nanosiš tjeskobu i agresiju i sebi i djetetu. Djeca imaju samo jedne roditelje, ovise o našoj pažnji! I agresivna djeca trebaju ohrabrenje da vrijede, da su jedinstvena, trebaju pažnju!!! Kakva je, takva je, to je tvoja obitelj! Jedinstvena!!!

Zamka - **kažnjavanje djece**. Put kazne najčešće stvara frustraciju i još veću agresiju! Bi li volio da tebi netko radi



ono što radiš svome djetetu? Ima smisla govoriti lijepo i dugo razgovarati o svemu. Ne pristaj na to da se to podrazumijeva. Kada razgovaramo s djecom, učimo ih misliti! Put kazne nije djetlotvoran u suzbijanju agresije nego je često i pojačava!

Zamka - **reagiranje**. Agresivne reakcije su brze kao sam vrag! Agresivne reakcije su brže od nas, nastale su kroz povijest kao instant-obrana. Pusti, reagiraj, neka se reakcija ispuca kad je već brža! Viči, udari u nešto, a zatim mirnije kaži ono što stvarno želiš! **VAŽNO** - dopusti to i ostalima! Sjeti se da osoba samo reagira, nije stvarno opasna!!!

Zamka - **biti u pravu**. Imate pravo biti u krivu! Barem kod kuće! Priznaj pogrešku!!! Što će ti se dogoditi? Ako se ne možeš smiriti, ako je vrag odnio šalu, priznaj poraz, tresni vratima, “proluftaj” se i vrati!

Zamka - **ponavljanje obrazaca** - “kod kuće se stalno ponavlja isto”. Pa da, svi smo mi glupi i padamo na isti “štos”. U istim situacijama se durimo, svađamo, ljutimo. Nema veze, ne radi od toga tragediju! “Muž mi ima loš dan”, pa što, neka. “Dijete se ispucalo na meni”, a joj, ali nema veze, velika stvar... “Žena opet zbog istog prigovara”, pa što, nema veze... Olakšanje predvidi, **NAJAVI**.

Predvidi i, na primjer, reci: “Ljudi, danas ću biti ljut do kraja dana i da mi se nitko nije usudio približiti”.

Uvjeren si da je loše i da će biti loše? Istina je da tobom vlada duh prošlosti! Prošlost je velika moćna teka negativnih podataka, minusa, jedinica, povreda. Ne njeguj stare rane, ne njeguj prošlost jer tako njeguješ agresiju! Takva najava

“smekšava” doživljaj opasnosti, čak može biti i simpatična, te se ukućani neće osjećati ugroženi!!! Vrijedi naročito za roditelje! Ili reci: “Čuvajte se ljudi, bijesan sam kao ris”. Čim to izgovoriš, manje ćeš biti bijesan! Najavi ukućanima da se sklone i da te puste na miru!

Moramo se ozbiljno početi šaliti, inače nam ode zdravlje i obitelj!

Možete reći “hajdemo ispočetka”. Ako se tako snimaju filmovi, možete i vi svoje kućne scene popravljati na taj način!

Zamka - postoje “okidači” na neke teme, situacije, a ponekad i ljude. Ili na bolnu prošlost, nepravdu i materijalnu ugroženost. Reci ukućanima da ti je to bolna točka! Pričaj o tome, zatraži pomoć, reci neka te poštede te teme, tih ljudi, te situacije, da ne budeš nasilan, nasilna! Reci da si na to osjetljiv, a iz osjetljivosti se rađa agresivna obrana!

Agresivna obrana se manifestira u najosjetljivijim situacijama u kojima si osjetljiv, ranjiv i krhak nesvjesno koristiš “princip da je napad najbolja obrana” pa umjesto da te okolina vidi kao ranjivog vidi te kao nasilnog. Ta je obrana vrlo brza i moćna, a nastala je kroz povijest ljudskog roda. Brža je od nas! Oprez!

Zamka - **naglašavanje lošega** - kada osoba u obitelji naglašava ono loše kod drugih. Ne naglašavaj loše, bit će još gore! Tako njeguješ tvrdo srce, a to je korak prema nasilju! Tako njeguješ i predrasude koje udaljavaju ljubav. Uvijek je nešto loše, a nešto dobro.

Naglasí dobro! Što će ti biti? Bit će još bolje!



Zamka - **durenje** - “uvijek se ista osoba ispriča, a drugi se dure”. Durenje je psihološka ucjena i psihološko nasilje. Pametniji popušta! Tko prvi popusti i ispriča se veća je “faca”.

Zamka - **otuđenje** - svatko je u svom filmu, nitko ne surađuje, svatko je iz svog filma agresivan na onoga koji mu smeta, na onoga drugoga. Nužna je zajednička aktivnost! Inače se javlja otuđenje i svatko tjera svoje. Zajednička aktivnost, zajedničko deranje, pjevanje ili šala potrebni su da se uvaži onaj drugi! Dodaj tomu i razgovor. Ugasite televizor i razgovarajte! Razgovor smanjuje agresiju! Budi svoj, ali budi i dio ekipe!

Zamka - **svađe “ispod pojasa”**. Vadi se “prljavi veš”, zamjera prapovijest, spominju se rođaci i roditelji u najgorem svjetlu, točnije, mraku. To je opasno! Vodi u maligni, zloćudni sukob!

- Tako se stvara nepovjerenje!
- Ne čini to!
- Svađaj se za ono što se događa sada! Danas!
- Jučer je već bilo!
- Ne čini si od obitelji pakao!
- Odustani dok ti se glava ne ohladi!
- Tijelo, glava i sjećanje ti je u stanju uzbune, nešto te isprovociralo, ali se dogodilo prije!
- Prošlo je!
- Prošlost iskrivljuje stvarnost!
- Ne raspravljaj o onome što je bilo!

Koliko god tjerali pravdu, osvetu, "ispravnost kako je trebalo biti", bit će vam još gore!

Zamka - izbjegavanje - "nitko ne priča o onome što je stvarno važno", svađe zbog nebitnog, izbjegavanje "opasnih" tema. Treba hrabrosti za razgovor o onome što želiš! Pričaj u svoje ime i u ime onoga za kojeg misliš da je zapostavljen!

Uvedi glasnogovornika za članove koji su potlačeni, neshvaćeni, bili to majka, otac, stric, dijete, malo dijete, tinejdžer, odraslo dijete...

Takvo "čistilište" smanjuje skriveno nasilje koje je najčešće psihološko!

Zamka - mediji, tv. Mediji, novine u prevelikim količinama otupljuju srce! Nasilje se dočekuje ravnodušno... Sve to djeluje na mozak koji postaje razdražljiv! Ugasite televizor! Bacite novine u smeće! Pronađite zanos i budite poticaj jedni u drugima!

Zamka - on viče - "on se dere kada mu treba podrška i uvažavanje". Žene, pružite svojem suprugu uvažavanje, recite da biste bez njega svi propali, da je pravi i da će sve biti dobro. Uvažite ga i kažite mu da je bitan i da je od goleme pomoći. Ne kukajte svoju kuknjavu.

Zamka - ona viče - "ona se dere i prigovara kada joj stvarno treba odmor i pažnja". Muškarci, recite joj da je vama važna, da je vama dragocjena, da je divno što postoji, pružite joj pažnju, cvijet, uvažite njezinu ženstvenost baš kada je nemoguća! Nije trenutak da budete ponosni i tašti, popustite!



Nije sramota biti jadan, shrvan i potišten!!!

Zamka - **dominacija**. Obitelj u kojoj jedan roditelj dominira. Opasnost za ostale članove, jer ih se stalno kritizira, omalovažava, zastrašuje, a da osoba dominantnog ponašanja toga uopće nije svjesna. Uvedite glasnogovornika koji će reći “glavnome” što bi htjeli ostali. Uvedite šale, pjesmu, kako bi se dominantan roditelj opustio, da “otпусти”.

Zamka - **agresivno dijete**. Ima natjecateljski duh. Ako ga ne možeš pobijediti, pridruži mu se i uvaži njegovu sposobnost da bude “glavni”. Zdravo dijete opire se ugnjetavanju, te se ponekad agresijom bori za svoj prostor, za sebe, da ga obiteljske poruke “ne ubiju u pojam”. Djeca često *agresijom kompenziraju osjećaj nezadovoljstva i nepravde!* Razgovarajte s njima. Ako se odmah ne otvore, prvo se s njima igrajte!

- Okružio si se, okružila si se agresijom?
- Želiš da ti je dijete razumno, a ti nisi?
- Urazumi se ti, reci jasno i glasno da ti treba vremena da se smiriš i sabereš.
- Pričat ćete kasnije. Pokaži primjerom, dijete će te pratiti, oponašati i učiti a da ništa ne kažeš!

Zamka - **blokada** - želiš biti dobre volje, ali ti ne uspijeva. Pronađi pjesmu ohrabrenja, pjevaj na primjer “imam dragu, nisam kriv, nisam kriv, svak’ je na svoj način živ”. Pjesma je miroljubiva. Sjeti se sebe kad si bio dijete. Rec: “Sada se durim i gotovo” i čekaj da ti bude glupo, da sam sebi postaneš smiješan.

Zamka - nema mjesta - “kuća je tijesna, čeljad je bijesna”. U kući ili stanu nema dovoljno mjesta? Svatko ti smeta? Položi nekome glavu u krilo, igraj se. Dodir otvara srce. Doma se ne moraš boriti...

Zamka - ponos - previše se trošite u međusobnom obračunu. Žena čezne za odnosom nježnosti, “glupača”, muškarac za moralnom podrškom, “idiot”. Budite zagrljeni i razgovarajte! Važno da zagrljaj traje duuuugo! Važno da bude pohvala i za jednu i za drugu stranu! Zagrljaj je zakon! Gledajte se u oči, gledanje u oči otvara srce! Uvedite i krug jadikovki u zagrljaju. Na taj način primitivni mozak ostaje zbunjen, a srce se otvara!

Ponavljam, primitivni um u svemu vidi neprijatelja! Kemijski od ljudi stvara divlje zvijeri i ranjene životinje. Dio je našeg životinjskog nasljeđa, nemojte mu dati da vodi igru! Povremeno se možete «ispucati», “izdivljati” na lopti i bubnjevima, ali u bitnim stvarima je presudno razumjeti i suosjećati!

Kako se staro može doživjeti na nov način? Igrajte se zamjenjujući uloge. Neka jedan član obitelji glumi, oponaša drugoga. Biti u tuđim cipelama, nasmijava i uvodi zdrav odmak!

Više volimo ono što razumijemo!

*Razgovarajte s drugim obiteljima o svađama,
bit će vam lakše!*

Ne držite predavanja o tome kako bi trebalo biti. Djeca će kolutati očima, muž će se dosađivati i potajno čitati novine. Reci radije da nemaš pojma kako dalje. Reci što ti treba i što želiš.



Zamka - **osude i presude**. Ne nudite osude u govoru, pogotovo ne u obitelji, primjerice, “glup si”, “razočarala si me”, “ja ne bi nikad tako”. Takvi komentari idu ravno u slabu točku, koju svatko od nas ima, pa se aktivira odjel za uzbunu, točnije, primitivni mozak koji aktivira strah i agresiju! Nemojte uopćavati, primjerice, “sve su žene iste” i “djeca me samo iskorištavaju”, jer ćete tako aktivirati primitivni dio sebe! Primitivni sustav u mozgu služi za preživljavanje i odličan je ako živimo u džungli, ali nam smeta u obitelji! Najgore je što se on aktivira sam, bez sudjelovanja naše svjesne volje te nas i same iznenadi žestina naše reakcije!

- Urazumi se ti, reci jasno i glasno da ti treba vremena da se smiriš i sabereš.
- Pričat ćete kasnije. Pokaži primjerom, dijete će te pratiti, oponašati i učiti a da ništa ne kažeš!

Provjeri kako drugi vide tvoju situaciju, možda pretjeruješ. Gledaj svoj svijet iz nekoliko kutova! Njegovaj nježnost i ljepotu svaki dan, na taj način primitivni um ide na spavanje, a novi svjesni um u ljudima i bližnjima ne vidi više prijetnju nego može mirno uživati, nadmetati se u mišljenju, izmišljati novo!

Zamka - **male stvari**, a jaka reakcija. Naizgled male stvari i frustracije uzrokuju jake negativne emocije, jer smo u tom trenutku umorni ili gladni te primitivni um interpretira drugu osobu kao ugrožavajuću.

Rješenje: nemojte se svađati kad ste umorni ili gladni!

Zamka - **samozatajni član** obitelji, najčešće žena i/ili osjetljivo dijete. Samozatajnoj osobi je nezamislivo da dospije u središte pozornosti i time zamara i opterećuje drugoga. Nesvjesno se u drugome javlja “bezobzirni demon”, jer se primitivna psiha nesvjesno polarizira na žrtvu i nasilnika! Takav se odnos, unatoč patnji i nasilju, održava s velikom ustrajnošću, jer je nesvjestan, odigrava se “ispod žita”.

Jako je važno da samozatajna žena iskorači i kaže što osjeća i misli. Reci ja hoću, želim, smatram, zahtijevam!

Oprez prema samozatajnoj, ali i ostaloj djeci:

- ne ismijavaj djecu;
- ne ponižavaj djecu;
- ne preziri djecu zbog njihovih osjećaja i onoga što kažu!

Djeca su bespomoćna i pokazuju sve one osjećaje i obrasce ponašanja koji su odrasli naučili potiskivati. Ne suzbijaj osjećaje u svom djetetu, neka se slobodno izrazi, izrazi se i ti!

Zamka - **kočenje agresije**. Potrebna je agresija u trenutku sukoba - VAŽNO! Ako je vrijeme za dobru svađu, svađaj se! Agresija je OK ako si povrijeđen, prevaren, sputan, iskorišten ili zloupotrijebljen!!! U trenutku izbijanja sukoba privremeno se prekrše sva pravila vođenja razgovora. Može biti ljekovito! Bolje svađa nego kronična duševna napetost! Otvori prostor za iskazivanje negativnoga! Uvaži sve emocije koje dolaze! Shvati sebe ozbiljno, uvaži emocije koje dolaze, reci što ti nedostaje! Dopusti da te i drugi shvate! Poslije će svatko za sebe razmisliti o svemu!



Zamka - **povlačenje i šutnja**. Roditelji, budimo pravedni, djeca su osjetljiva na pravdu. Kada dijete povrijedi vas, vi ste sigurno povrijedili i njega u nekom trenutku. Svako povrijeđeno biće, odraslo ili malo, povlači se. To rade i životinje. Svi smo u istoj kaši...

Reci oprost, shvati dijete i tu osobu ozbiljno, netko treba prići prvi.

- Umiri sebe, pa priđi povučenome.
- Manje ćeš se potrošiti.
- To je preporuka i ostalim članovima.
- Opuštanje je besplatno! Udahni, zaboravi, sjeti se lijepoga!!!
- Povrijeđen si?
- Proći će. Bitan si, vole te iako se to ne vidi.

Hajdemo u kući biti bezopasni. Što je to bezopasno zlo? Obična frustracija. Kada se izvičeš jer ti je dosta svega, kada opsuješ život, a ne obitelj! Kada baciš nekoliko tanjura. U međuvremenu voli, budi nježan, nježna, zapjevaj. Reci nešto osjećajno...



Dodatne zamke u kojima se javlja agresija:

UCJENE

- Ucjena je tražiti jedno na štetu drugoga.
- Ucjene drugu osobu guraju u obrambeni položaj, te se gotovo uvijek brani napadom!
- Ne ucjenjuj članove obitelji!
- Reci što te muči i što bi ti želio.
- Ne ucjenjuj jednu radnju drugom (npr. kod djeteta, "ako ne pojedješ, nema van").
- Ucjena je moćno oružje, a moć stvara nemoć.
- Zdrava osoba ne želi biti nemoćna, te se brani šutnjom ili agresijom!
- Čuvaj svoje bližnje od svojih i njihovih ucjena.
- Reci: to je ucjena, ne dam nikome da me ucjenjuje.
- Vrijedi za sve članove obitelji!

PRIJETNJE

Prijetnja je zloćudniji oblik ucjene koji uvijek vodi do agresije, prikrivene ili javne. Članovima obitelji se ne prijeti ni u šali! Ne prijeti odlaskom, uzimanjem imovine, džeparca. To drugu osobu ubija u pojam. Ima bolji način! Reci koje te ponašanje jako smeta, reci što ne možeš podnijeti. Vrijedi za sve članove obitelji! Ne dopusti da ti se srce zatvori i zatrauje prijetnjom!



RASPODJELA IMOVINE

Rijetko tko je zadovoljan raspodjelom imovine. Svatko se više-manje osjeća ugrožen, te se aktivira sustav pravda-nepravda, osjećaj zakinutosti, šutnja, prijetnje i napadi. Iznimno je bitno razgovarati o svemu, pregovarati, biti pravedan, a to se rijetko događa.

Agresija zajamčena. Uz to obično ide osjećaj zakinutosti, dokazivanje, priznanja, prekapa se povijest, tko je kome koliko čega dao, oduzeo. Važno je sve ozbiljno razmotriti! Još je važnije izaći sa stvarnim rješenjima, koja postoje! Važno je da svi članovi obitelji sudjeluju!





SAŽETAK ■

Svi mi kući izvana dolazimo izrešetani, a doma je opet rat? Ne dopustite to! Neka dom bude slobodan teritorij, neovisna država zvana vašim prezimenom! Uračunaj otpor pod normalno. Svi pružamo otpor, u svom smo filmu, zbrajamo i oduzimamo, želimo imati pravo, provodimo “državu u državi”. Pripremi se za neuspjeh, dođi kući s bijelom zastavom, problemi dođu sami, bez problema... Dođi i ti bez problema.

- Nećeš pakao?
- Ne dominiraj!
- Ne kori!
- Ne ismijavaj!
- Ne sili!
- Ne zastrašuj!
- Ne kritiziraj!
- Nećeš pakao?
- Ne šuti danima!
- Ne povlači se!
- Ne čekaj smrt!



- Ne zlostavljaj se!
- Zatraži pomoć!

Ako ti ne ulazi u glavu, neka ti uđe u srce! Otvoreno srce najsigurniji je put iz kruga nasilja! Izadi iz sebe. Reci, pa kud puklo. Ne budi zvijer prema pripadniku vlastite obitelji!

Oprosti. Oprosti. Oprosti.

Oproštaj smanjuje tenziju. Plači, isplači muku, smiri, zažmiri, osjeti sažaljenje za sebe. Daješ sve od sebe i ne znaš dalje. Potraži pomoć, proći će, ima ljubavi.

Jesi li ikad tješio nekoga da se isplače? Hoćeš da te druga osoba prva voli, da se prva ispriča, da prva prestane? OK, a što ako neće? Bit ćete dva uvrijeđena djeteta. To može trajati neko vrijeme, ali onda ipak kreni, pomiri se... Osmijeh je dar srca. *Ne srami se imati srca!*

Priznaj barem sebi da se više ne ljutiš!

Ili još misliš da ti netko prijete, pa se opireš? Da netko sustavno radi od tebe budalu, pa se ne daš? Tvrde su ti misli, treba ti ih smekšati. Hajde, nije sve tako crno... Partner ti je kriv? Povrijeđena si, ostavljena, zanemarena? Budi s djecom! Djeca otvaraju srce! Pomogni sebi tako da pomažeš djetetu.

Sjeti se - svi smo mi osjetljivi. Ne smije nam se reći ništa ružno, ni misliti, ni pomisliti. Svi smo mi samo ljudi. Pitaš se kako da budeš čovjek kada su oko tebe zvijeri, lažljivci, prevaranti?

Probaj, možda ti uspije. Igraj se, vrati se sebi kao djetetu, barem kad si doma. Da ti dom bude dom! A “za van” ostavi borbeni stav! Skini ga pred kućnim pragom, već kad ulaziš u svoju ulicu.

Lako je reći? Lako je i napraviti, ne mora nitko znati. Stvori nove mirovne puteve! A kada bi svi tako, kada ne bi krili svoju nježnost? Bi li bilo lakše? Kada bi i susjedi tako, djeca, očevi, majke?

Nemoguć san? Kažeš ti koji ne želiš. Narav te goni, ne možeš? Nemoj, ali ne krivi druge. Znaj da si to ti. Ostani tmuran, uvjeren u vlastitu pravednost. Okolina je pogriješila i to je neoprostivo. S time ćeš mahati, pa maši. Ali sam... Budi sam i sjeti se lijepoga, sjeti se da te barem netko voli.

Svi uglavnom pretjerujemo gotovo u svemu osim u pohvali, nježnosti i ljepoti. Tu nekako nismo velikodušni. Pohvali se, budi nježan prema sebi. Sjeti se, bar je netko prema tebi nježan.

Nije sramota biti nježan...

Nisu to ženske vrijednosti nego ljudske!

A za ženu - voli više sebe! Previše dobroga za sebe ne može biti loše. Budi dobra sebi, pa ćeš biti i drugima! Znaj što hoćeš i što ti treba.

Ne stavljaј ni sebi ni drugome pogreške pod nos! Pohvali! Razgovarajte o osjećajima. Često ne znamo što osjećamo dok o tome ne porazgovaramo.



Polovica naših sukoba je sukob sa samim sobom. Zato razgovarajte o svemu zajedno! Puno će nam pomoći ako znamo što želimo!

Sretno!



01/46 55 222



www.zenskapomocsada.hr

sos@zamir.net

**ŽENSKA
POMOĆ
SADA**

Ženska pomoć sada - SOS telefon za žene i djecu žrtve obiteljskog nasilja s Prihvatnim centrom Zagreb nevladina je neprofitna organizacija osnovana 3. ožujka 1988. godine, a okosnica njezina dugogodišnjeg djelovanja su promicanje ženskih ljudskih prava i unaprjeđenje odnosa među spolovima te pružanje sveobuhvatne pomoći i podrške ženama i djeci žrtvama obiteljskog nasilja. Udruga djeluje u gradu Zagrebu na tajnoj adresi radi sigurnosti korisnica. Članica je Ženske mreže Hrvatske od samog njezina osnivanja, a 2006. godine dobila je nagradu Ženske mreže Hrvatske za doprinos u radu i predanosti ideji ljudskih prava žena, za razne oblike podrške ženama koje trpe nasilje, za ustrajni aktivizam i sustavnu kritiku patrijarhalnih odnosa.

Valja naglasiti da je za sve ove godine djelovanja kroz udugu prošlo više od stotinu članica, volonterki koje su dale golem i neprocjenjiv doprinos ugledu i opstanku udruge sve do danas. Devedesetih godina udruga je bila rasadište aktivistica koje su svoje prve korake i znanja na polju ženskih ljudskih prava stjecale upravo na SOS liniji, da bi danas uspješno nastavile rad u svojoj ili nekoj drugoj udruzi. Isto tako, treba naglasiti velik doprinos u radu udruge za vrijeme Domovinskog rata, kada smo kroz pojedine projekte i u suradnji s organizacijama civilnog društva drugih zemalja pružale značajnu pomoć i smještaj ženama i djeci žrtvama ratnog nasilja te na taj način stjecale golema iskustva u radu s traumatiziranim osobama.

Ciljevi udruge su da svojim programima i projektima koje provodi ponajprije pomogne ženama i djeci žrtvama nasilja u realizaciji i ostvarenju zaštite njihovih prava, zaštiti njihova integriteta, dostojanstva i zdravlja. Svojim djelovanjem udruga žrtvama obiteljskog nasilja pruža sveobuhvatnu i neposrednu pomoć i podršku tako da:

- djelovanjem u javnosti utječe na promjenu tolerantnog stava prema obiteljskom nasilju te da ukaže na specifičnost problema kojima se one susreću;



- razvija suradnju s institucijama s kojima žrtva dolazi u dodir da se omogući pronalaženje institucionalnih rješenja položaja žrtava nasilja, a ujedno da se omogući uvid institucijama u sve probleme i situacije žrtve nasilja;
- individualnim pristupom nastoji pružiti upravo onakvu podršku i pomoć kakva je potrebna pojedinoj žrtvi, od psihološke, putem savjetovanja do spašavanja u trenucima napada i prihvaćanja u sigurno prihvatilište zatvorenog tipa gdje je žrtva u potpunosti zaštićena.

Korisnici projekta su žene žrtve nasilja i njihova djeca s područja cijele Hrvatske. Godišnje se broj telefonskih poziva kreće od 4000 do 4600, a u Prihvatni centar bude zaprimljeno od 40 do 70 žena i 120 do 140 njihove djece, te smatramo da su aktivnosti udruge od velike važnosti za ovu zajednicu.

U tijeku svojeg postojanja udruga je prošla kroz više transformacija, a najznačajnija je uslijedila 1998. godine kada smo prve u našoj zemlji počele primjenjivati dva osnovna programa:

pružanje savjetodavne i informativne pomoći putem SOS linije 24 sata te pružanje urgentnog prijema i smještaja žena i njihove djece žrtava obiteljskog nasilja, također od 0 do 24.

Osim ovih osnovnih programa, udruga naravno provodi i ostale programe i projekte, a jedan od njih je i ovaj *Priručnik* kojem je cilj da pridonese preveniranju nasilja u obitelji koje je inače u stalnom porastu. Njegova svrha je edukativna, a namijenjen je široj ženskoj populaciji, obiteljima i svima koji žele znati nešto o tome.

Marijana Zrinka Jegrišnik
predsjednica udruge

