

Biti žrtva nasilja u obitelji

ŠTO SE DOGODILO S MOJIM
ŽIVOTOM (I)?



BITI ŽRTVA NASILJA U OBITELJI
ŠTO SE DOGODILO S MOJIM ŽIVOTOM (I)?

IZDAVAČ: Dom “Duga-Zagreb”

U IME OSNIVAČA: pročelnica dr.sc. Romana Galić
Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i
osobe s invaliditetom

UREDNIKA: dr.sc. Željka Barić

AUTORICA: Senka Damjanović, dipl. psihologinja - prof.

LEKTURA: Andreja Fišer, prof.

NASLOVNICA I DIZAJN: Sandra Šerbec

TISAK: RK Graphic Design

Dozvoljeno je prenošenje tekstova uz navođenje izvora.

© Dom “Duga-Zagreb” 2022

Smještaj u sigurnu kuću jedan je od važnih oblika pomoći žrtvama obiteljskog nasilja, a odluka žrtve da napusti svoj dotadašnji dom i zatraži ili pristane na smještaj u sigurnu kuću hrabar je korak u smjeru zauzimanja za sebe i zaštite od daljnjeg nasilja.

Ulaskom u sigurnu kuću nasilje koje ste do tada trpjeli prestaje. Možda će vam trebati vremena da to doista i osvijestite jer biti izložen nasilju tijekom života ostavlja posljedice. Napustiti osobu koja je prema vama bila nasilna, ali vam je istodobno bila i bliska, uistinu nije lako i zato je vaša snaga još veća.

Ako ste u prvim danima svojeg boravka u sigurnoj kući, vjerojatno ste zbunjeni i pomiješanih emocija, ne znate što biste učinili i što vas dalje čeka.

Većina korisnika koji su prošli smještaj u sigurnoj kući kaže da su se tako osjećali na početku. U nastavku ovog teksta možda ćete prepoznati neke sadržaje koji će vam barem malo pomoći da posložite svoje prve dojmove.

Na početku je najvažnije: dajte si vremena, dopustite emocijama da se „slegnu“ i ne donosite važne odluke dok ste još pod snažnim dojmovima događaja u obitelji te ulaska u sigurnu kuću!

NEŠTO VIŠE O STRESU...

Sada ste sigurni i zaštićeni i to je prvi korak na putu prema vašem oporavku i vašem novom životu.

No, kako dalje? Što očekivati od sebe za vrijeme boravka u sigurnoj kući? Kako izgledaju psihički i emocionalni procesi žrtve obiteljskog nasilja jednom kad uđe u sigurnu kuću?



Ponajprije, važno je znati da je svaki dolazak u sigurnu kuću praćen visokom razinom stresa, neovisno o tome koliko je nasilje koje ste trpjeli trajalo i koliko je bilo intenzivno te jeste li došli sami ili s djecom.

Stres je prema svojoj definiciji psihičko stanje u kojem smo nakon stresnog događaja, a događaji koje vezujemo uz obiteljsko nasilje su stresni, neki i traumatični.

Stres nastaje kad smo suočeni sa situacijom koju doživljavamo ugrožavajućom ili opasnom za vlastiti život, život osoba koje su nam važne, za položaj u obitelji, materijalne (imovina, osobne stvari) i nematerijalne stvari (samopoštovanje, slika koju imamo o sebi)...

Osoba koja dođe na smještaj u sigurnu kuću proživjela je stres vezan uz nasilje u obitelji, ali i dodatno stres povezan s napuštanjem doma i svoje poznate okoline, s ulaskom u ustanovu i dolaskom među nepoznate ljude te općenito s osjećajem neizvjesnosti.

Puno je svega i vjerojatno će vam se u prvom razdoblju boravka u sigurnoj kući činiti da vas zahtjevi i očekivanja novonastale situacije preplavljaju.

Imajte na umu da su takva vaša razmišljanja i osjećaji normalni, očekivani i u skladu sa situacijom u kojoj ste se našli!

S protekom vremena boravka u sigurnoj kući dosta će se toga promijeniti i neke od briga koje vas muče u početku počet će izgledati sasvim drukčije.

Neki će problemi, naravno, ostati, ali ako date priliku vremenu, sebi te stručnoj pomoći i podršci, i vi ćete se osnažiti pa ćete tim problemima pristupiti iz drukčijeg kuta.



NAJČEŠĆI OSJEĆAJI I RAZMIŠLJANJA U PRVIM TJEDNIMA BORAVKA U SIGURNOJ KUĆI

Korisnice koje su prošle sigurnu kuću često su rekly da su prvih tjedana nakon dolaska osjećale strah od počinitelja nasilja i njegovih reakcija zbog njezina odlaska, i to je normalno.

Zapamtite da je osoba zbog koje osjećate strah u bilo kojem životnom kontekstu, **osoba koju ste napustili s razlogom**, a sigurna kuća je **mjesto koje vam omogućuje da to učinite na siguran način**.

Prvih tjedana (uglavnom govorimo o razdoblju između dva i tri tjedna) normalno je osjećati nesigurnost i tjeskobu zbog života u novoj okolini te nelagodu pred ljudima koje ste tek upoznali.

Neke su korisnice govorile da osjećaju tugu zbog raspada obitelji i odlaska od kuće, krivnju ili čak sram pred članovima obitelji ili prijateljima.

Neke korisnice osjećaju strepnju zbog loše financijske situacije, bespomoćnost i/ili gubitak kontrole nad životom. I to je normalno i očekivano.



Neke su korisnice zabrinute hoće li imati snage izdržati sve što slijedi. I to je normalno.

Normalna je i katkad prisutna unutarnja borba zbog neriješenih osjećaja prema partneru koji je prema vama bio nasilan, koliko se god to možda činilo kontradiktornim.

Partnerski odnos u paketu s nasiljem koje ste proživljavali trajao je određeno vrijeme, pa isto tako treba vremena i da se vaši osjećaji smire te da se prilagodite na nove životne okolnosti.

Dajte si vremena. U odlukama koje u životu donosimo nekad se vodimo srcem, nekad razumom, nekad se to dvoje međusobno natječe, a nekad hoda istodobno. No, najčešće taj susret razuma i osjećaja, odnosno racionalnog s emocionalnim, traži vrijeme i stručnu pomoć i podršku, a to je važno znati kako ne biste bržali s odlukama i kako biste svojem novom životu bez nasilja dali priliku.

Razgovarajte o onom što osjećate.

Tu smo za vas.

Razgovor često ima iscjeljujući učinak, a samim time što ćete neke stvari možda i prvi put izreći naglas, počinjete put svojeg oporavka.

„Što se dogodilo s mojim životom?“

Nakon što je prošlo razdoblje prilagodbe na sigurnu kuću, polako počinje razdoblje vašeg oporavka. Kako biste mogli ući u proces oporavka, prvo morate shvatiti što vam se točno dogodilo. Zato će vam u daljnjem tekstu biti prikazana društveno prihvaćena znanja o obiteljskom nasilju.



DINAMIKA OBITELJSKOG NASILJA

Vjerojatno ste se kao žrtva obiteljskog nasilja susretali s pitanjima poput „Kako si mogla trpjeti da ti radi takve stvari?“ ili „Kako nisi ranije shvatila kakav je?“.

Vjerojatno ste se kao žrtva obiteljskog nasilja, dok još niste niti osvijestili da proživljavate nešto što ne biste trebali, susretali i s vlastitim mislima koje su vas držale u tom teškom odnosu: „Bit će bolje...bit će bolje kad dođe dijete, bit će bolje kad dođe drugo dijete, bit će bolje kad budemo imali novca...“

Sve je to dio iskustva osoba koje su doživjele nasilje u braku ili partnerskom odnosu. Nasilje ne počinje odjednom niti kome na čelu piše da je nasilna osoba.

Nasilno ponašanje često je skriveno iza objašnjenja koja se u prvi mah mogu učiniti logičnima ili čak i plemenitima, usmjerenima u vašu korist ili korist cijele vaše obitelji, zbog čega je tako teško i osvijestiti da stvari, zapravo, nisu onakve kakvima se čine i da je vrijeme da odete.

Osobe koje biraju nasilje kako bi stvorile i zadržale odnos koji će biti njima po mjeri, često to čine polako i promišljeno, pripremajući „teren“ za ostvarenje svojih namjera!

Takve biste namjere mogli prepoznati kod druge osobe jedino kada biste i sami bili slični, a to sigurno nije tako, jer da jest, sada ne biste bili u ovoj situaciji.

Oprostite sebi što ste tako dugo opraštali ono što niste trebali, jer malo tko bi na vašem mjestu znao i umio drukčije.

TRI FAZE NASILNOG OBRASCA U PARTNERSKIM ODNOSIMA:

Kada govorimo o dinamici nasilnih odnosa, važno je istaknuti da nasilje najčešće počinje malim i naoko ne odveć „ozbiljnim“ događajima, kao što su uvrede ili naguravanja, koji su u toj fazi nerijetko i uzajamni.

Žrtva tada još nema osjećaj veće ugroženosti i sklona je nasilne događaje pripisivati „životnim problemima“ ili „uobičajenim stvarima u braku“. Nažalost, najčešće se takve situacije ne prorjeđuju nego, naprotiv, postaju sve češće, a nasilje brutalnije, ozbiljnije i JEDNOSTRANIJE.

U žrtvu se s vremenom počinje uvlačiti strah i više ne odgovara na nasilje koje doživljava, nego ulaže trud i energiju u to da „smiri situaciju“.

To je katkad moguće, katkad i nije.

No, događa se da se puno problema „trpa pod tepih“ zbog straha žrtve da će svojim nastojanjem da se riješi problem potaknuti nasilje prema sebi.

Sve ima posljedicu rasta nezadovoljstva kod oba partnera – žrtve, koja se osjeća suzbijeno i potlačeno, ali i počinitelja, koji suzdržanost partnerice nerijetko tumači time da mu ona „nešto taji“ ili da „nije iskrena“.

To je faza „sve veće napetosti“.



Pojačavanje stresa i napetosti dovodi do eskalacije, odnosno do oslobađanja srdžbe i bijesa, koje se manifestira kao nasilje prema žrtvi. Na taj način partner koji bira nasilje pokušava uspostaviti kontrolu nad svojom partnericom, odnosno situacijom.

Nakon eskalacije slijedi **tzv. razdoblje „medenog mjeseca“** tijekom kojeg nasilni partner, možda zbog neugodnih osjećaja srama, žaljenja ili krivnje, a možda i zbog čiste manipulacije (ovisi o strukturi ličnosti nasilnika), na sve načine nastoji vratiti odnos narušen nasiljem i povjerenje žrtve.

U toj fazi mogu se očekivati isprike, obećanja o boljem odnosu, obećanja da će se promijeniti, čak i darove, no potrebno je imati na umu da **ta faza kratko traje** te da s vremenom postaje sve kraća, kao most između nasilnih događaja, dok na kraju potpuno ne nestane.

Zato je, iako dobronamjerno, nažalost prečesto pogrešno vjerovati da će nasilje proći kad se „stvari u životu poprave“. Odabir nasilja ne dolazi iz vanjskih događaja, nego iz osobe!



ŠTO JE SVE NASILJE U OBITELJI?

Kako ćete prepoznati da ste žrtva nasilja u obitelji ili nasilja u partnerskom odnosu? Prije svega prema tome što vaši strahovi, nelagoda i nesigurnost, koji su posljedica zlostavljajućeg ponašanja vašeg partnera, traju već neko vrijeme.

Uz to, osjećate da je vaš odnos neravnotežan i da su moć i kontrola u odnosu uvijek na njegovoj strani.

Zapamtite i to da je nasilje više od udarca te da i „nevidljive modrice“ bole jednako, katkad čak i više.

PSIHIČKO NASILJE

Psihičko nasilje podrazumijeva različite zabrane, prijetnje, uvrede i ponižavanja, ismijavanja, podcjenjivanja, omalovažavanja, kontrolu kretanja, izolaciju od okoline ili bliskih ljudi, manipulaciju, ucjenjivanje ili prijetnje u vezi s djecom, pokazivanje fizičke nadmoći, proglašavanje žrtve psihički nestabilnom, okrivljavanje žrtve za vlastito nasilno ponašanje.

Psihičko nasilje podrazumijeva svjesno stvaranje atmosfere straha u obiteljskom domu radi kontroliranja žrtve (ili žrtava), odnosno onemogućavanja i obeshrabrivanja žrtve da se zauzme za sebe i suprotstavi nasilniku.



Posljedice se na žrtvu odražavaju u narušenoj slici o sebi, sniženom samopoštovanju i samopouzdanju, gubitku vjere u sebe i svoje sposobnosti, nerijetko se narušava i emocionalna ravnoteža te se javljaju simptomi tjeskobe ili depresije.

Sve to nasilnici kod svoje žrtve mogu postići bez uporabe ikakvog fizičkog nasilja.

TJELESNO NASILJE

Tjelesno nasilje podrazumijeva grub fizički kontakt koji neodjeljivo utječe i na narušavanje psihičkog integriteta osobe, a najčešći su primjeri guranje, grubo hvatanje za ruke, udaranje, čupanje kose, nanošenje ozljeda, fizičko zadržavanje, trganje odjeće s osobe, gađanje predmetima, pokušaji ubojstva.

EKONOMSKO NASILJE

Ekonomsko nasilje podrazumijeva situacije u kojima vam partner uskraćuje novac, brani vam da se zaposlite ili vas ometa tijekom posla do razine da vam ugrožava zaposlenje, upravlja vašom imovinom i novcem bez vašeg znanja, odlučuje kad i što smijete kupiti te od vas zahtijeva da opravdate svaku potrošenu kunu, odlučuje o kućnom proračunu a da vas ne uključuje, ne plaća alimentaciju.

SEKSUALNO NASILJE

Seksualno nasilje podrazumijeva prisiljavanje na seksualni odnos ili neželjene seksualne postupke, silovanje, prisiljavanje na seks bez zaštite, prisiljavanje na snimanje seksualnih radnji ili odnosa.

Kao žrtva obiteljskog nasilja koja je došla na smještaj u sigurnu kuću zasigurno ste iskusili neka ili čak i mnoga od ovih zastrašujućih iskustava i vjerojatno vas svaki podsjetnik na njih uznemiruje.

No nemojte zaboraviti da ste sada na sigurnom mjestu i da je pred vama oporavak, koji uključuje i mnoge borbe.

Neugodna sjećanja koja potiču neugodne emocije dio su vašeg dosadašnjeg života te vas ohrabrujemo da im, u razdoblju koje ćete provesti u sigurnoj kući, dopustite da nađu put prema van.

U vremenima koja dolaze ono što ste proživjeli postat će dio vas i vašeg životnog iskustva s kojim ćete moći živjeti, mudriji i mirniji nego što ste bili dosad.

VAŽNI BROJEVI:

116 006 – 24 sata dostupan nacionalni broj za prijavu nasilja u RH

0800 8898 – zovite i tražite podršku, savjet: 16.30 – 19.30 svaki radni dan u Savjetovalištu Doma „Duga-Zagreb“

savjetovaliste@duga-zagreb.hr - pišite nam i tražite podršku i savjet



DOM *DUGA* ZAGREB

P.P. 133, 10001 Zagreb
www.duga-zagreb.hr