

Prilog 4**UVJERENJA I ČINJENICE O NASILJU U VEZI**

1. UVJERENJE: Osoba koja doživljava nasilje često je sama kriva za nasilje kojem je izložena.

ČINJENICE: Kad čuje da netko doživljava nasilje u vezi, većina ljudi je sklona pogrešno zaključiti da je ta osoba to na neki način zaslužila ili izazvala svojim postupcima. To je pogrešno uvjerenje, jer osoba koja se nasilno ponaša uvijek snosi odgovornost za svoje postupke – bez obzira na sve okolnosti. U nekim okolnostima je vjerojatnije da bi moglo doći do nasilja (npr. pijenje alkohola, ljubomora, doživljaj provokacije), ali onaj tko se ponaša nasilno uvijek ima mogućnost odabrati da se ponaša drugačije – u tome je uvijek njegova odgovornost. Uzrok ovom pogrešnom uvjerenju je u tome što ljudi misle da se dobre stvari događaju dobrim ljudima, a loše stvari lošima, pa dakle osoba koja je izložena nasilju na neki način to zaslužuje jer je loša ili se loše ponaša. Ovo uvjerenje ljudima daje osjećaj sigurnosti da ako oni sami budu dobri, njima se takvo što kao što je izloženost nasilju u vezi ne može dogoditi.

2. UVJERENJE: Najčešći uzrok nasilnog ponašanja su alkohol i zloupotreba droga.

ČINJENICE: Alkohol i droga povećavaju vjerojatnost nasilja, ali nisu uzroci nasilnog ponašanja. U vezama mladići ili djevojke zapravo koriste svoje alkoholizirano stanje kako bi opravdali svoje ponašanje s kojim nisu zadovoljni ili ih je sram. Pod utjecajem alkohola smanjuje se samokontrola u ponašanju, češće se griješi pri tumačenju tuđeg ponašanja, ljudi češće doživljavaju da ih netko provocira ili ponižava, povećava se osjećaj ljubomore zbog vlastite nesigurnosti. Alkohol može privremeno povećati osjećaj moći („kad popije je hrabar“), pa ljudi koji imaju lošu sliku o sebi i nesigurni su postaju agresivniji kad se napiju ili se ponašaju onako kako bi to inače željeli, ali se ne usude u trijeznom stanju. Dakle, zlouporaba alkohola nije uzrok nasilničkom ponašanju već je uzrok u ličnosti i naučenom ponašanju, a to se može promijeniti. No alkohol može biti „okidač“ nasilja te ga stoga treba izbjeći.

3. UVJERENJE: Iako voliš mladića/djevojku, ne trebaš podnositi njegovo/njezino loše ponašanje prema tebi.

ČINJENICE: Nema opravdanja za nasilno ponašanje i ponižavanje u vezi. Nitko ne zaslužuje da se partner/partnerica loše ponaša prema njoj/njemu jer je to neugodan položaj koji nitko ne voli. Loše ponašanje prema partneru/ici uvijek vodi prema gubitku ljubavi, poštovanja i bliskosti u vezi. Osoba koja voli djevojku/dečka neće se ponašati prema njoj/njemu tako da to izaziva nelagodu, osjećaj posramljenosti ili straha.

4. UVJERENJE: Jedan šamar se može dogoditi i vjerojatno se neće ponoviti.

ČINJENICE: Kad se tako nešto dogodi prvi puta ljudi redovito misle: „Svakom se dogodi da jednom izgubi živce, to se sigurno više neće dogoditi“. No podaci pokazuju da kad jednom započne, nasilje u vezi se gotovo uvijek ponavlja, postaje češće i pojačava se. Osoba koja se nasilno ponaša na taj način pokušava steći moć i kontrolu u odnosu, ali zapravo tako pokazuje svoju nemoć da drugačije riješi probleme za koje osjeća da postoje u vezi. Zato je vrlo velika vjerojatnost da će se ponovo ponašati nasilno u situaciji u kojoj ne zna kako riješiti problem.

5. UVJERENJE: Kada osoba koja je izložena nasilju odluči prekinuti nasilnu vezu i napustiti dečka ili djevojku, to joj je jednostavno učiniti

ČINJENICE: Ovo uvjerenje polazi od pogrešne pretpostavke da osoba koja trpi nasilno ponašanje to čini jer je to njen izbor i da ima kontrolu nad time, te da, ukoliko želi da ono prestane, treba samo napustiti zlostavljača. Podaci pokazuju da je vrlo mladoj osobi teško napustiti nasilni odnos jer su zlostavljane osobe u strahu da će im se nasilnik osvetiti, ozlijediti ih, pa čak i ubiti. One nemaju dovoljno podrške i razumijevanje iz okoline, jer nasilni partner često uspijeva izolirati žrtvu od onih od kojih bi mogla dobiti podršku. Djevojke i mladići u vezi u kojoj ima nasilja zapravo žele da se partner prestane nasilno ponašati, ali ne žele izgubiti ljubav i bliskost, pa im je zato teško napustiti vezu u kojoj trpe i nesretni su. Nadaju se da će nasilje prestati, ali se to praktički nikada ne dešava bez pomoći izvana jer nasilni partner uspostavlja moć i kontrolu u vezi, što žrtvi otežava prekidanje veze.

6. UVJERENJE: Osobe koje su nasilne u vezi mogu naučiti kako da se prestanu nasilno ponašati.

ČINJENICE: Nasilno ponašanje u vezi je naučeno, pa se može i promijeniti. Ono je izraz lošeg načina nošenja sa stresom, srdžbom i životnim frustracijama, straha od gubitka djevojke ili mladića, stavovima o nejednakim pravima djevojke i mladića u vezi. S tim se stanjima svatko može naučiti nositi tako da ne ugrožava niti ponižava djevojku ili mladića s kojim je u vezi. Ljudi uče i mijenjaju se tijekom čitavog života, pa tako mogu naučiti i kako nenasilno rješavati probleme i sukobe u vezi i biti zadovoljniji u njoj. Osoba koja se nasilno ponaša je najčešće nezadovoljna takvim svojim ponašanjem, ali ne zna kako ga zaustaviti i promijeniti. Zato takvoj osobi treba pomoći što može učiniti psiholog, pedagog ili drugi stručnjak.

7. UVJERENJE: Osobe koje su doživjele obiteljsko nasilje sklonije su kasnije podnositi nasilje u vezi.

ČINJENICE: Osobe koje su odrasle u obitelji u kojoj je bilo nasilja mogle su vidjeti da kad izbije sukob oko nekog pitanja, član obitelji koji je fizički jači (obično muškarac) pribjegne prijetnjama ili fizičkom nasilju i tako se (prividno) problem riješi. Djeca koja svjedoče takvom ponašanju između roditelja, uče da je takav način rješavanja sukoba uobičajen i u redu, pa su kasnije kao mladići i djevojke skloniji koristiti slična ponašanja – pribjegavati sili, ili podnositi nasilje.

8. UVJERENJE: Kada par rješava svoje sukobe upotrebom fizičke sile, to je njihova stvar i ne treba se miješati.

ČINJENICE: Nasilje u vezi nije samo privatna stvar jer uvijek na neki način uključuje i druge. Posljedice nasilja u vezi utječu i na prijatelje i članove obitelji žrtve ali i osobe koja se nasilno ponaša. Prijatelji postaju zabrinuti ali ne znaju kako reći da ih to smeta. Posljedice nasilja u vezi su dugotrajne i obično teške (kako zdravstvene tako i psihičke), a time i skupe, pa je to zato ozbiljan društveni problem s kojim se bave policija, socijalna skrb i sudovi. Jednom započeto nasilje rijetko prestaje bez pomoći drugih. Ako znamo za nasilje u vezi, trebamo reagirati jer je to dobro za njih oboje.

9. UVJERENJE: Mladići se znatno češće od djevojaka ponašaju nasilno u vezama.

ČINJENICE: Iako su mladići znatno češće fizički nasilni, kad je riječ o emocionalnom i verbalnom nasilju, djevojke su jednako često nasilne kao i mladići. Mladići su također znatno češće počinitelji seksualnog nasilja u vezi. Premda posljedice emocionalnog nasilja mogu biti dugotrajne i bolne, fizičko nasilje se obično pojačava, pa može voditi do ozbiljnih ozljeda, čak i do smrti.