

# Poticaj žena na napuštanje nasilnog okruženja iz perspektive Glasserove teorije izbora

---

**Kukelšćak, Tamara**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:947347>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-13**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Tamara Kukelšćak

**POTICAJ ŽENA NA NAPUŠTANJE NASILNOG OKRUŽENJA IZ  
PERSPEKTIVE GLASSEROVE TEORIJE IZBORA**

DIPLOMSKI RAD

Rijeka, 2019.

SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI  
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Tamara Kukelšćak

**POTICAJ ŽENA NA NAPUŠTANJE NASILNOG OKRUŽENJA  
IZ PERSPETKIVE GLASSEROVE TEORIJE IZBORA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor:

Prof. dr. sc. Jasminka Zloković

Rijeka, 2019.

UNIVERSITY OF RIJEKA

FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES

DEPARTMENT OF EDUCATION

Tamara Kukulšćak

ENCOURAGING WOMEN'S WALKOUT FROM VIOLENT  
ENVIROMENT FROM PERSPECTIVE OF GLASSER'S CHOICE  
THEORY

MASTER THESIS

Mentor:

Prof. dr. sc. Jasminka Zloković

Rijeka, 2019.

## IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOG RADA

Ovime potvrđujem da sam osobno napisao/la rad pod naslovom: *Poticaj žena na napuštanje nasilnog okruženja iz perspektive Glasserove teorije izbora* te da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi i ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (mrežnim izvorima, literaturi i drugom) u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime studenta/ice: Tamara Kukelšćak

Datum:

Vlastoručni potpis: \_\_\_\_\_

## Sažetak i ključne riječi:

Sažetak:

U radu su definirana i problematizirana područja nasilja nad ženom u obitelji i Glasserove teorije izbora. Ta se dva konstrukta mogu povezati, budući da teorija izbora naglašava pojmove *odabrati* i *izbor* koji čine motivaciju za sve što radimo. Pritom drugi iz okoline ne određuju kako će se pojedinac osjećati, jer nije psihički rob ljudi u svojoj okolini, osim ako ne izabere da to bude.

Kvalitativno istraživanje provedeno je na dvije sudionice koje su živjele u nasilnom okruženju. Jedna od njih je završila edukaciju iz realitetne terapije koja ju je, između ostalog, potaknula na izlazak iz nasilnog okruženja, a druga je potaknuta raznim drugim faktorima. Obje su navele koliko im je u procesu izlaska iz nasilnog okruženja bila važna podrška i osnaživanje. Podrška služi kao ohrabrenje, poticaj za dalje, pomaže u ponovnom stjecanju samopouzdanja i poticaju da žene pomognu sebi samima. Kroz ciklus nasilja koji se ponavljao više puta (tokom više godina) prije samog izlaska, također je jasno kako je ženama potrebno osnaživanje. Teorija izbora naglašava kako mentalno zdrav čovjek nastoji otkriti uzrok svojoj nesretnosti i vezano za to, nešto učiniti. Djelovanje po pitanju poteškoća stvara povjerenje u sebe i samopoštovanje. Ignorirajući realnu potrebu izlaska iz nezdravog okruženja, žene su se suočile s raznim simptomima poput umora, glavobolje, tjeskobe, pa čak i živčanog sloma i pomišljanja na samoubojstvo. Simptomi mogu osvijestiti problem nasilnog okruženja i potaknuti na redefiniranje vlastitog svijeta kvalitete. Kroz ovo istraživanje uočeno je kako su se tzv. ubojitim navikama koristile i žene i muškarci te su žene također vršile nasilje prema muškarcima, što nikako ne znači da su odgovorne za počinjeno nasilje prema njima samima ili da se nasilje muškaraca prema ženama umanjuje. Teorija izbora objašnjava kako je gotovo nemoguće prihvatiti nekoga koga želimo promijeniti.

Teorija izbora definira osnovne čovjekove potrebe: potrebu za preživljavanjem, potrebu za ljubavlju i pripadanjem, potrebu za moći, potrebu za slobodom i potrebu za zabavom. Živeći u nasilnom okruženju, sudionice istraživanja uz partnera nisu zadovoljile potrebu za ljubavlju i pripadanjem, potrebu za moći, potrebu za slobodom. Jedna od njih uz partnera nije zadovoljila potrebu za zabavom, dok ju je druga zadovoljila kad je s partnerom bila u njihovom zajedničkom društvu. Kroz istraživanje uočena je i potreba izolacije na kraći

vremenski period od nekoliko dana, ali i nastupanje većeg nasilnog okruženja prije samog napuštanja nasilnog okruženja.

Iskustva druge sudionice čine polazište za spajanjem konstrukata nasilja u obitelji i teorije izbora prilikom čega se ne umanjuju iskustva prve sudionice, ni ostala iskustva druge sudionice istraživanja. Druga sudionica istaknula je izbor rekavši kako je ostanak u nasilnom okruženju i izlazak iz istoga izbor, i da uvijek postoji nešto drugo, tj. da je promišljanjem o svijetu kvalitete koji izabire, bila potaknuta na promjenu i redefiniranje svijeta kvalitete kojim želi krenuti dalje.

Ključne riječi: nasilje nad ženama, partnersko nasilje, teorija izbora, realitetna terapija

## Summary and keywords:

### Summary:

In thesis are defined and problematized areas of domestic violence over women and Glasser Choice theory. Those two constructs can be bonded, since choice theory emphasized concepts like *choice* and *choosing* which are motivation for everything we do. While others from environment do not specify how individual will feel, because one is not psychic slave of other people in it's environment, besides if he chooses to be one.

Qualitative research was conducted on two participants who have lived in violent environment. One of them have degree in reality therapy which was the encouragement to leave violent therapy and the other one encouraged by other various factors. Both have said how much support and encouragement have been vital in process of leaving violent environment. Support acts like encouragement, entice to move on, helps in regaining self-esteem and self-help. Trough cycle of violence, which has repeated itself (over course of few years), just before exiting one, it is clear how much women need encouragement. Choice theory emphasizes how mentally healthy human seeks to find source of own unhappiness and take steps towards dealing with it. Acting on issues creates self-belief and self-respect. Ignoring real need of exiting toxic environment, women have face with various symptoms like fatigue, headache, anxiety and even nervous breakdown and suicide thoughts. Symptoms can enlighten violent environment and entice of changing one's world of quality. Trough this research, it is revealed that both men and women used „deadly habits“, and women were also conducting domestic violence towards men, which in any way doesn't mean that they are responsible for violence that they endured or that violence from men to women is minimized. Choice theory emphasizes how is impossible to accept someone while we want to change that one.

Choice theory defines human's basic needs: will to survive, need for love and affection, need for power, need for freedom and need for fun. While living in violent environment with partner, participants didn't satisfy need for love and affection, need for power and need for freedom. One of them didn't satisfy need for fun with partner, while other did, but only in partner's common company. Trough research, need for brief isolation was spotted, in duration of few days, but also increased violence in violent environment, just before leaving one.



Experience of one participant make starting point for connecting constructs of domestic violence and choice theory while not minimizing experiences of other participant, nor other experiences of first participant. Second participant highlights the choice by saying that staying in violent environment and leaving such environment is choice and that always there is something else, ie. by reflecting on world of quality which she chooses, she was enticed on change and redefinition of world of quality in which she wants to move on.

Keywords: violence over women, partner violence, choice theory, reality therapy

## **Predgovor**

*Hvala mojim roditeljima Mandi i Zdenku na odricanju i mom zaručniku Tomislavu na podršci.*

## Sadržaj:

1. Uvod.....	1
2. Nasilje u obitelji.....	3
3. Nasilje nad ženama u obitelji.....	5
3.1. Različnost nasilja nad ženama u obitelji.....	6
3.1.1. Ekonomsko i financijsko nasilje nad ženama.....	7
3.1.2. Obilježja žena žrtava nasilja, muškaraca počinitelja nasilja i zajednička obilježja	8
4. Tradicionalan pogled na muško-ženske uloge kao uzrok nasilju .....	10
5. Karakteristike i principi savjetovanja žena žrtava obiteljskog nasilja .....	12
6. Pregled istraživanja o nasilju nad ženama .....	14
7. Život žena žrtava obiteljskog nasilja u sigurnoj kući.....	16
8. Senzibilizacija javnosti o problemu nasilja nad ženama.....	17
9. O teoriji izbora .....	20
9.1. Osnovne čovjekove potrebe iz perspektive teorije izbora.....	21
9.1.1. Osnovne čovjekove potrebe kroz prizmu braka.....	21
9.2. Svijet kvalitete u teoriji izbora .....	22
9.3. Cjelokupno ponašanje .....	24
10. Nemogućnost kontroliranja drugih osoba iz perspektive teorije izbora.....	25
10.1. Korištenje patnje kao način uspostavljanja kontrole.....	26
11. Ubojite i skrbne navike teorije izbora .....	27
12. Definicija mentalnog zdravlja u kontekstu teorije izbora .....	29
13. Deset aksioma teorije izbora .....	30
14. Realitetna terapija.....	32
14.1. Primjena realitetne terapije .....	33
14.1.1. Naglasak realitetne terapije: odbacivanje izvanjske kontrole i utjecaja prošlosti	35
15. Prikaz metodologije istraživanja .....	37
15.1. Opis predmeta istraživanja .....	37
15.2. Opći cilj istraživanja .....	37
15.3. Temeljno istraživačko pitanje i specifična istraživačka pitanja .....	38
15.4. Metoda i postupci prikupljanja podataka .....	38
15.5. Uzorak istraživanja .....	40
15.6. Obrada i analiza podataka .....	42
15.7. Instrument istraživanja .....	42
16. Rezultati istraživanja i rasprava .....	43

16.1.	<i>Važnost osnaživanja žena žrtava nasilja</i> .....	43
16.1.1.	<i>Vrste osnaživanja žena žrtava nasilja</i> .....	43
16.1.2.	<i>Značaj osnaživanja žrtvama nasilja</i> .....	45
16.2.	<i>Ciklus ponavljajućeg nasilja</i> .....	48
16.2.1.	<i>Idealan početak odnosa prije pojave nasilja</i> .....	48
16.2.2.	<i>Lažna obećanja i ponavljanje nasilja</i> .....	48
16.2.3.	<i>Suodnos ekonomske zavisnosti i nasilnog okruženja</i> .....	51
16.2.4.	<i>Generacijski prijenos nasilja</i> .....	52
16.2.5.	<i>Problem s drogom/alkoholom i problem s nasiljem</i> .....	53
16.2.6.	<i>Ženin pokušaj spašavanja braka</i> .....	55
16.2.7.	<i>Simptomi nasilnog okruženja</i> .....	56
16.3.	<i>Odnos muškarca prema ženi u braku</i> .....	57
16.3.1.	<i>Zadobivanje moći</i> .....	58
16.3.2.	<i>Tradicionalni stavovi spram žena</i> .....	61
16.4.	<i>Odnos žene prema muškarcu u braku</i> .....	63
16.4.1.	<i>Pažnja na partnerovu raspoloženju</i> .....	65
16.4.2.	<i>Ženine potrebe nezadovoljene u nasilnom okruženju</i> .....	66
16.4.3.	<i>Tradicionalni stavovi kod žena</i> .....	68
16.5.	<i>Izlazak iz nasilnog okruženja</i> .....	68
16.5.1.	<i>Nastupanje većeg nasilnog događaja prije napuštanja nasilnog okruženja</i> .....	69
16.5.2.	<i>Važnost potpune izolacije iz nasilja na kraći period</i> .....	69
16.5.3.	<i>Preporuke za izlazak iz nasilnog okruženja i važnost rada na sebi</i> .....	71
16.5.4.	<i>Poticaaj na izlazak iz nasilnog okruženja iz perspektive teorije izbora</i> .....	72
17.	<i>Zaključak</i> .....	77
18.	<i>Popis korištene literature</i> :.....	80
19.	<i>Prilog I</i> .....	84

## 1. Uvod

*„Morate disati-i to je jedino što apsolutno morate činiti. Sve ostalo što izaberete ovisi o vama, tj. o tome da li vam se to da činiti ili ne“ (Glasser 1997:260).*

Nasilje se kroz povijest pojavljuje u raznim oblicima i osnovna je značajka ljudske kulture. Prenosi se i ponavlja mehanizmima socijalizacije (Cifrić, 2000), te se definira kao namjerno korištenje fizičke snage i moći prijetnjom ili akcijom prema samome sebi, prema drugoj osobi, ili prema grupi ljudi ili čitavoj zajednici, što može rezultirati ozljedom, smrću, psihološkim posljedicama, nerazvijenošću ili deprivacijom (WHO, 2002). Nasilje je najснаžniji oblik neverbalne komunikacije (Milašin, Vranić, Buljubašić, Kuzmanić, 2009), a neki autori smatraju kako je ono i odraz društva i njegovih struktura (Gašić-Pavišić, 2004, Nedimović, Biro, 2011, Ajduković, Pavleković, 2000).

Nasilje u obitelji pretpostavlja zloupotrebu moći te ima za cilj kontroliranje druge osobe. Sudeći prema rezultatima istraživanja svjetske statistike o obiteljskom nasilju, nasilje nad ženama čine njihovi partneri u 80% slučajeva. Od toga je 72% žena istaknulo da nasilje traje godinama, a 52% žena nasilje doživljava na svakodnevnoj razini (Ajduković, Pavleković, 2000). Različitost nasilja dijeli se na fizičko, psihičko, seksualno i ekonomsko nasilje (Žene koje su preživjele rodno utemeljeno nasilje i diskriminaciju: Priručnik za pružanje pomoći i podrške, 2015).

Teorija izbora objašnjava kako je svako ponašanje odabir. U navedenom kontekstu odabir je ostanak u nasilnom okruženju kao i izlazak iz istoga. Teorija izbora osnova je realitetne terapije i objašnjava kako je ljudsko ponašanje motivirano iznutra, namjensko i smisleno za osobu koja se njime koristi. Teorija izbora objašnjava ponašanja kao naš izbor pomoću kojega zadovoljavamo vlastite potrebe ([www.hurt.hr](http://www.hurt.hr)). Teorija izbora i realitetna terapija predstavljaju poruku kako je u odnosu bitno isključivo ono što pojedinac sam odabire raditi, a ne što drugi odabiru, budući da je druge nemoguće mijenjati (Glasser, 2001a).

Suprotno teoriji izvanjske kontrole u čijem centru se nalazi funkcioniranje na temelju podražaja i reakcija, teorija izbora objašnjava naš vlastiti odabir u svemu što činimo, upravo iz razloga što:

*„mi bирамо све што чинимо, укључујући и патњу коју осјећамо. Други нас људи не могу учинити јаднима, нити нас могу учинити срећнима. Све што особа од других може добити и што им се може дати јест информација. Али информација сама по себи не може нас натјерати да учинимо или осјетимо било што. Она улази у наш мозак, гдје се прерађује (procesuira) и тек тада одлучујемо што ћемо учинити“ (Glasser, 2004:13).*

Често се понашања интерпретирају као одговор на ванјски сигнал, понашање другог или пак околности, но људско је понашање искључиво мотивирано изнутра. Одговор на информације из околности такође нису механичке, већ сами одабиремо понашање (Glasser, 2004; Glasser 2006). Понашање, какво год оно било, иде у смјеру покушаја задовољјавања потреба - потреба за преживљавањем, љубав и припаданје, моћ, слобода и забава (Glasser, 2004). Људско је понашање, дакле, cjelokupno понашање, те се састоји од физиологије, мишљења, активности и осјећаја (Glasser 2004; 2006).

## 2. Nasilje u obitelji

Obitelj kao temeljna društvena grupa ima snažnu odgojnu i socijalnu sredinu koja svoju ulogu vrši čak i kad odnosi u njoj nisu na zadovoljavajućoj razini. U obiteljima također postoje neprimjereni i nasilni odnosi koji ugrožavaju živote članova obitelji (Zloković, 2014). Giddens opisuje dom kao „najopasnije mjesto u modernom društvu“ (2007:193).

Nasilje u obitelji predstavlja skup ponašanja koja imaju za cilj kontroliranje kroz uporabu sile, manipulacije i zastrašivanja (Ajduković, Pavleković, 2000, Kolesarić, 2013). Nasilje označava akciju ili aktivnosti koje su neprijateljski usmjerene na drugoga, a svrha im je emocionalna ili tjelesna povreda osobe. Zlostavljanje pak uključuje i negativne posljedice proizašle iz nasilja (Čudina-Obradović i Obradović, 2006). Nasilje (ili agresija) je namjera da se drugoj osobi nanese šteta bilo koje vrste i u tom kontekstu je nevažno je li namjera izvedena do kraja ili nije (Žužul, 1989).

Govoreći o nasilju u obitelji, nasilnik i žrtva povezani su formalno, kulturološki, socijalno i emocionalno (Mamula i sur. 2013). Nasilnici i žrtve mogu biti svi članovi obitelji, bez obzira na fizičku snagu ili moć koju pojedinac ima u obitelji (Čudina-Obradović, Obradović, 2006).

Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji (NN 70/17) definira pravo žrtve nasilja na pristupanje službama za potporu žrtava nasilja u obitelji, ima pravo na stručnu pomoć, na zaštitu od zastrašivanja i odmazde, na tajnost podataka, pravo na privremeni smještaj u odgovarajuću ustanovu, itd. Člankom 10. nasilje u obitelji definira se na sljedeći način: „tjelesno nasilje, tjelesno kažnjavanje ili drugi načini ponižavajućeg ponašanja prema djeci, psihičko nasilje koje vrijeđa dostojanstvo, spolno uznemiravanje, ekonomsko nasilje, zanemarivanje potreba osoba s invaliditetom ili osoba starije životne dobi koje dovodi do uznemirenosti i vrijeđa dostojanstvo osobe te joj nanosi tjelesnu ili duševnu patnju.“ Obiteljski zakon (2015) zabranjuje nasilje prema partneru te navodi kako nasilje u obitelji predstavlja tešku povredu načela solidarnosti, poštovanja i uzajamnog pomaganja.

U Kaznenom zakonu Republike Hrvatske (NN 125/11, 144/12, 56/15, 61/15, 101/17, 118/18) kršenje propisa o zaštiti nasilja u obitelji odnosi se i na izazivanje straha za vlastitu sigurnost ili sigurnost bliskih osoba kod člana obitelji ili bliske osobe te dovođenje osobe u ponižavajući položaj. Također, za nasilje, zlostavljanje, izživljavanje i drsko ponašanje na javnom mjestu koje drugoga dovodi u ponižavajući položaj pojedinac može dobiti kaznu zatvora do tri godine te se navedeno smatra nasilničkim ponašanjem.

Problematika nasilja u obitelji nije zakon, već društvena percepcija problema kao privatnog i tuđeg, zbog čega se nasilje zadržava unutar obitelji te se čeka da netko iz obitelji zatraži pomoć (Ajduković, Pavleković, 2000).

Pojam nasilja podrazumijeva pojmove nasilnika i žrtve:

*„Nasilnikom se smatra svaka osoba koja se tjelesnim ili psihičkim nasiljem koristi kao načinom zastrašivanja, omalovažavanja, kažnjavanja i ozljeđivanja drugih osoba ili se nasiljem koristi kao načinom uspostavljanja vlastitog autoriteta, postizanje koristi, rješavanje nastalih problema ili frustracija. Žrtvom se smatra dijete ili odrasla osoba koja je izložena izravnom tjelesnom napadu ili pak živi u opasnosti, strahu i neprimjerenim fizičkim, psihičkim, socijalnim, zdravstvenim i odgojnim uvjetima unutar vlastite obitelji“ (Zloković, Čekolj, 2018:45).*

Rezimiranjem istraživanja o nasilju u obitelji u posljednjih 40 godina, autorice Ajduković, Pavleković (2000) navode slijedećih 6 činjenica:

1. Nasilje u obitelji problem je kojem pojedinac može biti izložen od djetinjstva do duboke starosti.
2. Nasilje u obitelji jest kršenje temeljnih ljudskih prava. Uključuje raspon ugrožavajućih ponašanja koja se koriste u svrhu uspostavljanja kontrole ili moći, tj. zadovoljavanja vlastitih potreba na uštrub drugog člana.
3. Najčešće posljedice izloženosti nasilju su nisko samopoštovanje, depresija, tjeskoba, agresija, ovisnosti, pokušaji samoubojstva, nestabilnost partnerskih odnosa, slabo funkcioniranje na radnom mjestu.
4. Nasilje u obitelji objašnjava se kroz djelovanje individue, obitelji i zajednice.
5. Postoji povezanost između nasilja u obitelji i količine nasilja u društvu.
6. Nasilje se prenosi s generacije na generaciju. Količina doživljenog nasilja u djetinjstvu pridonosi razvoju nasilja u odrasloj dobi

Uzorci nasilja mogu se prepoznati u indikatorima niskog samopoštovanja, slabe socijalno-emocionalne regulacije, osjećaja vanjskog fokusa kontrole, negativnoj emocionalnosti, povećanoj osjetljivosti na stres i uživanju alkohola i droga (Čudina-Obradović i Obradović, 2006:473).



### 3. Nasilje nad ženama u obitelji

*„Nasilje protiv žena odražava rastuću krizu obitelji i pad moralnih standarda“ (Giddens 2007:194).*

Nasilje nad ženama manifestira se u „oslabljenom psihičkom zdravlju, neadaptivnim oblicima ponašanja, seksualnim disfunkcijama i oslabljenom socijalnom funkcioniranju žrtava“ (Maslić-Seršić 2009:14).

Stavovi žene prema nasilju u obitelji prepoznaju se po njenom izboru ponašanja. Ovdje spadaju različiti stavovi: negiranje problema, preoblikovanje problema, samooptuživanje i traženje opravdanja, samokontrola i kontrola drugih, traženje socijalne potpore i aktivan rad na rješavanju problema. Negiranje problema može dovesti do neodgovarajućih zdravstvenih ponašanja (Ajduković, Pavleković, 2000).

Kod ponavljajućih nasilja, dolazi do prepoznatljivog ciklusa podijeljenog u slijedeće tri faze:

1. faza – rastuća napetost. Nakon što napetost eskalira, žena je svjesna nužnosti napada te nakon manjih incidenata smiruje situaciju.
2. faza – nasilni događaj. Napetost koja se akumulirala u prvoj fazi, oslobađa se. Žena ne zove pomoć osim u slučaju težih ozljeda. Vraća se partneru nakon poricanja i šoka.
3. faza – žaljenje i ispričavanje. Dio nasilnika pokazuje žaljenje i kajanje zbog svojih postupaka. Spremni su obećati kako više neće ponoviti takvo što, a svoje postupke opravdavaju nervozom zbog posla, pićem, itd. (Ajduković, Pavleković, 2000).

Faza žaljenja naziva se još i fazom medenog mjeseca, kada se muškarac ispričava i nastoji biti nježan prema partnerici. Nakon što se ciklus ponovi nekoliko puta, faza žaljenja ili medenog mjeseca može postajati kraćom ili čak nestati u potpunosti. Uslijed toga, nasilnik počinje optuživati ženu (Tolman, 1996).

Ciklus se ponavlja sa svojim fazama u drugačijem intenzitetu i trajanju (Ajduković, Pavleković, 2000).

Ciklusom nasilja još se naziva i teorija društvenog učenja koja objašnjava međugeneracijski prijenos nasilja te objašnjava kako se ponašanje formira na temelju ponašanja kojima su ljudi bili izloženi u djetinjstvu (Mihalic, 2007, prema Klasnić, 2011:347).

Osobnost muža zlostvaljača može se podijeliti na sljedeće kategorije:

1. Tipičan obiteljski zlostavljač-ponaša se nasilnički samo unutar obitelji

2. Sociopatski nasilnik-nasilan u svim društvenim situacijama, asocijalan i narcističan, često ima problem s alkoholom i s drogama.

3. Patološki nasilnik- pokazuje niz psihičkih poremećaja, uz alkoholizam i droge, javljaju se kriminalna ponašanja (Čudina-Obradović, Obradović, 2006:474).

### ***3.1. Različitost nasilja nad ženama u obitelji***

Različitost nasilja u obitelji dijeli se na slijedeće tipove:

#### **NASILJE NAD ŽENAMA U OBITELJI:**

**1. Fizičko nasilje:** prijetnje oružjem, ranjavanje, nanošenje faktura, premlaćivanje, udaranje, davljenje, šamaranje, štipanje, ugrizi, itd.

**2. Psihičko nasilje:** kritiziranje, ponižavanje, omalovažavanje, verbalno zlostavljanje, uvrede, ljubomora, vrijeđanje, izolacija žene, zabrane

**3. Seksualno nasilje:** oblici silovanja, seksualni napadi, neželjene seksualne radnje, nagovaranje ili prisiljavanje na pornografske aktivnosti

**4. Ekonomsko nasilje:** oduzimanje ženine plaće, uskraćivanje zajedničkog novca za osnovne (svakodnevne) potrebe, zabrana korištenja novaca, kartica, zabrana zapošljavanja, neplaćanje i uskraćivanje alimentacije za djecu

---

**Tablica 1.** Različitost nasilja nad ženama u obitelji (Žene koje su preživjele rodno utemeljeno nasilje i diskriminaciju: Priručnik za pružanje pomoći i podrške, 2015).

Odnosi u partnerskoj dijadi mogu se podijeliti na različite tipove partnerskog nasilja:

1. Situacijsko partnersko nasilje javlja se kao posljedica sukoba koji se pojavio tijekom bračnih interakcija i nije nastao nakon pokušaja jednog ili oba partnera da zauzmu moć.

2. Intimno teroriziranje usmjereno je na preuzimanje moći i nadzora nad partnerom. Javlja se tijekom partnerskih interakcija, a za njega je tipično emocionalno zlostavljanje.
3. Reaktivno nasilje tipično je za žene koje na nasilje uzvraćaju nasiljem i nerijetko predstavlja znak da će žena uskoro napustiti partnera.
4. Međusobno intimno teroriziranje jest međusobno nasilje usmjereno na preuzimanje nadzora (Johnson, 1995. prema Čudina-Obradović, Obradović, 2006).

### ***3.1.1. Ekonomsko i financijsko nasilje nad ženama***

Neki autori zaključuju kako se promjena strukture obitelji u Hrvatskoj odvija sporo zbog posljedica koje je ostavila gospodarska i socijalna kriza tokom koje egzistencijalni problemi postaju čak i razlog održavanja bračne zajednice (Puljiz, Zrinščak, 2002).

Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji (NN 70/17) definira ekonomsko nasilje kao zabranu i nemogućnost korištenja vlastite ili zajedničke imovine, nemogućnost raspolaganja osobnim prihodima, nemogućnost korištenja imovine stečene osobnim radom ili naslijeđem, onemogućavanje zapošljavanja, uskraćivanje sredstava za održavanje kućanstva i/ili skrb o djeci.

Ekonomsko i financijsko nasilje nad ženama, ali i djecom objašnjene su kroz sljedeće strategije:

1. Nasilnik kontrolira sve troškove
2. Žena je u financijskoj i materijalnoj deprivaciji
3. Žena je ekonomski ovisna o nasilniku
4. Ženi su oduzeti materijalni resursi kojima raspolaže
5. Zaposlena žena je ometana u obavljanju ranih obaveza
6. Ženi je oduzeta autonomija u raspolaganju prihodima koje ostvaruje radom
7. Djeca su materijalno osiromašena (Žene koje su preživjele rodno utemeljeno nasilje i diskriminaciju: Priručnik za pružanje pomoći i podrške, 2015).

Prema autorici Maslić-Seršić, ekonomsko i financijsko nasilje nad ženama znači sljedeće:

1. onemogućavanje žene u ostvarivanju radne uloge
2. ometanje akademske i profesionalne karijere žene

3. sprječavanje ekonomske neovisnosti
4. osiromašivanje žena (Maslić-Seršić 2009:15)

Navedeni pregled jasno navodi i dimenziju ekonomskog nasilja - ometanje akademske i profesionalne karijere žene. To je nešto usmjereniji prikaz od prethodnog „ometanje žene u radnim obavezama“. Posljedice koje nastaju navedenim oblicima nasilja su stavljanje žene u ekonomski ovisan položaj, materijalno siromaštvo žene i smanjene radne kompetencije žene (Maslić-Seršić 2009:15)

### **3.1.2. Obilježja žena žrtava nasilja, muškaraca počinitelja nasilja i zajednička obilježja**

Temeljem različitih istraživanja (Walker, 1979, Boyd, Klingbeil, 1993 prema Ajduković, Pavleković, 2000) utvrđena su obilježja kod žena žrtava i muškaraca počinitelja nasilja, ali i neka njihova zajednička obilježja. Obilježja su prikazana kroz sljedeće tablice:

#### **Žene žrtve nasilja karakterizira:**

- očitovanje stresnih reakcija
- korištenje seksa kao uspostavljanja bliskosti
- pasivno prihvaćanje nasilnika
- usmjeravanje ljutnje prema sebi
- pokazivanje neograničenog strpljenja
- socijalna izolacija
- prihvaćanje krivnje
- razmišljanje o samoubojstvu
- povijest pokušaja samoubojstva

Tablica 2. Obilježja žena žrtava nasilja (Walker, 1979, Boyd, Klingbeil, 1993 prema Ajduković, Pavleković, 2000)

### **Muškarce počinitelje nasilja karakteriziraju:**

- okrivljavanje druge za svoje ponašanje
- zloupotreba droga i alkohola česti su mehanizmi suočavanja sa stresom
- ne smatraju da bi trebali nositi posljedice zbog ponašanja prema ženi
- slabo se kontroliraju, imaju nepredvidljivu narav, lako se razbjesne
- okrivljavanje druge za svoje ponašanje
- nemaju osjećaj krivnje
- nerijetko koriste djecu kao način kontrole u vezi
- uspostavljaju kontrolu nad partnericom prijeteći samoubojstvom ukoliko budu ostavljeni
- vrlo su ljubomorni i imaju potrebu kontroliranja partnerice, optužujući je za nevjeru

Tablica 3. Obilježja muškaraca počinitelja nasilja (Walker, 1979, Boyd, Klingbeil, 1993 prema Ajduković, Pavleković, 2000)

### **Žene i muškarce zajednički karakteriziraju:**

- manjak samopouzdanja
- vjerovanje u mitove o nasilnim odnosima
- imaju tradicionalne stavove prema podjeli spolnih uloga, prilikom čega je muškarac superiorniji
- imaju povijest nasilja u obitelji

Tablica 4. Zajednička obilježja žena i muškaraca u nasilnom okruženju (Walker, 1979, Boyd, Klingbeil, 1993 prema Ajduković, Pavleković, 2000)

#### 4. Tradicionalan pogled na muško-ženske uloge kao uzrok nasilju

Iako se uloge muškaraca i žena razlikuju od kulture do kulture, nepoznato je u kojem bi društvu žene imale veću moć od muškaraca. Uloge muškaraca više se cijene i bolje se nagrađuju od ženskih uloga te u gotovo svakoj kulturi žene uzimaju primarnu odgovornost za kuću i djecu, dok muškarac prehranjuje obitelj (Giddens, 2007).

Shvaćanja rodne nejednakosti mogu se promatrati iz dvaju pristupa, funkcionalističkog i feminističkog. Autori koji zagovaraju funkcionalistički pristup, prihvaćaju usmjerenje o prirodnim razlikama, tvrde kako je podjela rada između muškaraca i žena biološki utemeljena te kako muškarci i žene obavljaju zadaće za koje su biološki najpodobniji. Funkcionalistički pristup promatra razliku između muškaraca i žena kao logičnu osnovu organizacije društva. Tako žene obavljaju ekspresivnu ulogu brinući o djeci, a muškarci obavljaju instrumentalnu ulogu zarađujući za obitelj (Giddens, 2007).

Ženine predispozicije za postizanje ravnopravnosti u tom su slučaju narušene. Važno je napomenuti kako je obitelj najvažnije mjesto socijalnog učenja i da ima presudno značenje u formiranju vrijednosti. Stečene vrijednosti teško se i sporo mijenjaju, manifestiraju se u normama ponašanja i predstavljaju osobine ljudi koje određuju javno i privatno ponašanje. Na taj način stavljanje žene u ovisan položaj o muškarcu postaje kulturno prihvatljiva pojava jer je položaj žene u društvu i položaj žene u obitelji povezan (Maslić-Seršić 2009).

Giddens (2007) navodi kako je analiza patrijarhata karakteristična za radikalni feminizam. Usmjeravajući se na patrijarhat, usmjerenost je i na obitelji kao jednom od primarnih izvora potlačenosti u društvu. Feministice su skrenule pozornost na neravne odnose moći, a temeljem toga, sve više proučavana tema danas postaje i nasilje u obitelji, tj. muško nasilje nad ženama kao središnja karakteristika muške superiornosti: „nasilje nad ženama dio je patrijarhalnih struktura društva, namjerni način ponašanja koji služi za uspostavljanje i održavanje moći i kontrole muškarca nad ženom“ (Klasnić, 2011:347). U tom se kontekstu nasilje promatra kao konstruirano ponašanje.

Posljedica nasilja nad ženama je povećanje rodne neravnopravnosti u društvu: „Naime, iako nasilje nad ženama nastaje kao posljedica neravnopravnog položaja žene, ono tu neravnopravnost i uzrokuje, produbljujući razlike u radnim, psihološkim i socijalnim resursima između muškaraca i žena“ (Maslić-Seršić 2009:14). Osim toga, posljedice nasilja nad ženama prenose se i transgeneracijski (Maslić-Seršić, 2009).

Prema istraživanju manjeg opsega (Pastuović, 1999) u kojem su ispitanice (116) bile radnice u tekstilnoj industriji u Hrvatskoj, 28.4% žena slaže se s tvrdnjom „Žena treba obuzdati svoju jezičinu da je muž ne bi tukao i da bi bio mir u kući“. Iako je navedeno istraživanje provedeno 1999. godine, pitanje je kako bi se stavovi potpuno promijenili unutar samo jedne generacije.

Ljudi nerijetko smatraju kako može postojati dobar razlog i određene okolnosti da muž udari ženu (Giddens, 2007) Pilot-istraživanje provedeno na uzorku od 500 ispitanika u sklopu projekta „Stop nasilju protiv žena“ pokazalo je da čak 25.8% ispitanika smatra kako postoje situacije u kojima je ispravno da muškarac udari ženu. Gotovo polovica od njih osobno poznaje ženu žrtvu nasilja (Belamaić, Mamula, 2000).

Konačno, žene žrtve nasilja nerijetko imaju tradicionalne stavove prema spolnim ulogama u obitelji, što uključuje vjerovanje kako je muškarac glava obitelji, kako one same nisu sposobne brinuti o sebi te su ovisne o muškarcu (Ajduković, Pavleković, 2000).

## 5. Karakteristike i principi savjetovanja žena žrtava obiteljskog nasilja

Žene žrtve nasilja obilježene su slijedećim karakteristikama: nisko samopoštovanje, tradicionalni stavovi o obiteljskim ulogama, vjerovanje u mitove o nasilnicima i vlastitu krivnju za proživljeno nasilje, stresne reakcije, korištenje seksa kao oružja, socijalna izolacija, osjećaj nemoći, razmatranje mogućnosti ubojstva partnera ili samoubojstva. Neki od mehanizama koje žene koriste kako bi se opravdale u vlastitim očima su razvijanje simpatije prema nasilniku, opravdavanje nasilja, pasivnost, nesamostalnost u razmišljanju, zlostavljanje djece (Ajduković, Pavleković, 2000). Žene umanjuju i prikrivaju nasilje u obitelji. Bojeći se za vlastitu sigurnost, srameći se, slijedeći dinamiku nasilnog odnosa, žene ostaju bespomoćne (Kolesarić, 2013).

Problem nasilja u obitelji može se objasniti i teorijom o naučenoj bespomoćnosti prema kojoj žene zbog tradicionalne uloge nemaju osjećaj da ostvaruju kontrolu nad svojim životom u obitelji, ali i u društvu općenito. Hoće li žena potražiti pomoć ovisi o nasilniku, broju djece, žrtvinu iskustvu tokom djetinjstva, itd. (Lukić i Jovanović, 2001). Temeljem navedenog, ženi se treba vratiti osjećaj kako je sama odgovorna za svoj život i potaknuti je (osnažiti) da preuzme kontrolu nad vlastitim životom. Temeljena na odabiru vlastitih ponašanja i vlastitog svijeta kvalitete, teorija izbora nudi perspektivu odabira i izbora, o čemu će kasnije biti govora.

Feministički principi savjetovanja podrazumijevaju povjerljivost, vjerovanje ženi da je zaista proživjela nasilje, vjerovanje kako žena nije krivac, puštanje žene da ispriča cijelu priču, ne davanje rješenja, ne vrednovanje i ne interpretiranje iskustva. Rješenje za situaciju nalazi se u samoj ženi (Žene koje su preživjele rodno utemeljeno nasilje i diskriminaciju: Priručnik za pružanje pomoći i podrške, 2015).

Kroz aktivno slušanje, zlostavljana žena treba imati osjećaj da drugi (pojedinaac, savjetovatelj, terapeut) čuju njen problem, da vide kako se zbog toga osjeća, da će joj pomoći pronaći druga rješenja i da vjeruju kako ona sama može pronaći vlastito i dobro rješenje. Aktivno slušanje podrazumijeva postavljanje pitanja, ohrabrivanje, reflektiranje i sažimanje. Pitanja koja se koriste trebaju voditi boljem razjašnjenju situacije, spoznavanje vlastitih očekivanja, spoznavanju vlastite odgovornosti za problem (pr. Kako ta situacija i njeno rješenje ovisi o vama i o vašem ponašanju?). U razgovoru je također potrebno koristiti se ja-porukama i savjetovati bez prosuđivanja tuđeg ponašanja (Ajduković, Pavleković, 2000).



Kroz navedeno, ponovno se može zamijetiti potreba da žrtva sama dolazi do rješenja i da joj se ne nameće rješenje, ni „gotovi recepti“ za djelovanje.

## 6. Pregled istraživanja o nasilju nad ženama

Važno je naglasiti kako na navedenom polju ne postoje sustavna i komparabilna svjetska istraživanja kako o nasilju općenito, tako ni o nasilju u obitelji (Zloković, Čekolj, 2018).

Kroz pregled rezultata istraživanja o nasilju nad ženama provedenom diljem Europske Unije (istraživanje je utemeljeno na razgovorima s 42000 žena u 28 država članica EU), utvrđeno je kako je jedna od 10 žena doživjela neki oblik seksualnog nasilja od 15-e godine, a jedna od 20 bila je žrtva silovanja. Tjelesno i/ili seksualno nasilje doživjelo je nešto više od jedne od pet žena. 14% žena svoj najozbiljniji slučaj nasilja od intimnog partnera prijavilo je policiji. 13% žena učinilo je isto kad slučaj nasilja nije počinio njihov partner. Rezultati također ukazuju kako su mlade žene podložne viktimizaciji. Dvije od pet žena (43%) doživjele su neki oblik psihičkog nasilja od prijašnjeg ili sadašnjeg partnera. Od toga je 25% žena partner privatno ponižavao ili omalovažavao, 14% žena je partner prijetio fizičkim ozljedama i 5% žena je partner zabranio odlazak iz doma ili ih zatočio. 33% žena doživjelo je tjelesno i/ili seksualno nasilje od 15-e godine života. Znatno broj žena podložan je zlostavljanju i nakon izlaska iz nasilnih veza (European Union Agency For Fundamental Rights, 2014).

Prema Državnom zavodu za statistiku Republike Hrvatske (2012), u promatranom razdoblju od 4 godine (2007.-2010), 62490 počinitelja prijavljeno je za prekršajno i kazneno djelo nasilničkog ponašanja u obitelji. U odnosu na sve oblike, 93.1% prijavljeno je zbog prekršaja nasilničkog ponašanja u obitelji. Počinitelji nasilnog ponašanja u obitelji češće su muškarci (83,2%) nego žene (16,8%). Najčešća dobna skupina počinitelja nasilja je 40 do 49 godina, a odmah nakon nje 30 do 39 godina. Nešto više od polovice osuđenih počinitelja je oženjenih/udanih. Najviše počinitelja kaznenog djela ima završenu srednju školu (54,2%) ili osnovnu školu (36,1%). Optuženima je najčešće izricana mjera obaveznog liječenja od ovisnosti (71,6%).

Preko 80% nasilja nad ženama čine njihovi partneri, 45% ubijenih žena ubili su njihovi partneri, 72% žena kaže kako nasilje traje više godina i 52% žena navodi kako nasilje proživljavaju svakodnevno (Pavleković, Ajduković i Mamula, 2004). „Procjenjuje se kako je jedna od pet žena na svijetu fizički ili seksualno zlostavljana u nekom razdoblju svog života, te kako je jedna od triju žena širom svijeta doživjela obiteljsko nasilje barem jednom tijekom svog života“ (Ajduković i Pavleković, 2000:19).

Neki od mitova o nasilju potvrđeni su i u istraživanju Belamaić, Mamula (2000), gdje čak 50% ispitanika vjeruje kako nasilja nad ženama najviše ima u manje obrazovanom i

siromašnom sloju ljudi, a nešto više od 40% smatra da su muškarci koji ne konzumiraju alkohol rijetko nasilni.

U zaključcima proizašlim iz istraživanja (Maslić-Seršić, 2009) na uzorku od 240 žena koje su bile izložene obiteljskom nasilju, nalaze se i slijedeći zaključci:

- Obiteljsko nasilje nad ženama nije vezano uz demografske značajke i javlja se u svim društvenim slojevima s obzirom na dob, stupanj obrazovanja, radni i materijalni status žene i nasilnika
- Obrazovanije žene pokazuju manju toleranciju prema nasilju kojem su izložene i spremnije se obraćaju za pomoć
- Radna i ekonomska neravnopravnost između žene i muškarca predstavlja najčešći kontekst u kojem se odvija obiteljsko nasilje nad ženom
- Velika većina zlostavljanih žena izložena je raznim oblicima nasilja koje traje više godina prije nego se obrate za pomoć
- Zlostavljane žene u prosjeku imaju slabije psihološke, socijalne i materijalne mogućnosti aktivnog suočavanja sa životnim poteškoćama (i nasiljem) od opće populacije (Maslić-Seršić 2009:112,113).

## **7. Život žena žrtava obiteljskog nasilja u sigurnoj kući**

Neke od žena koje su pretrpjele nasilje ponekad su izolirane od sredine u kojoj žive jer im zlostavljači brane kontakt sa drugim ljudima. Način njihovog provođenja vremena je kontroliran, zabranjeno im je raditi, školovati se ili odlaziti kod liječnika. Sama činjenica da je neka žena odlučila napustiti nasilnog partnera i potražiti stručnu pomoć ukazuje na želju za promjenom i dobru polaznu točku za daljnji rad. Da bi žene bile smještene u ustanovu ovakvog tipa, nasilje se treba prijaviti policiji ili Centru za socijalnu skrb te se na temelju dobivenog rješenja dobiva smještaj u neku od sigurnih kuća. Prilikom dolaska u dom, žene se osjećaju zbunjeno i olakšavajuće i pune su iščekivanja. Ako žena ne uspije dokazati da je nasilje uopće postojalo, i prekršajni i kazneni postupci protiv nasilnika se odbace, izložene su dodatnom stresu, osjećajući se usamljeno i dezorijentirano. Podrška ženama kroz slušanje, poticanje i usmjeravanje preduvjet je oporavka (Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008).

Osamostaljivanje žena dugotrajan je proces koji zahtijeva angažman žene i osoba uključenih u program psihosocijalne rehabilitacije. Pritom je važna i podrška obitelji i društvene zajednice. Osamostaljivanje je jedini način da žene steknu ravnopravnost s muškarcima, ekonomski se izjednače i budu sposobne za samostalnu skrb o svojoj djeci. U domu se na osamostaljivanju radi uključujući sljedeće intervencije: uključivanje u radno-okupacijske aktivnosti, psihološka pomoć, pomoć u definiranju bračnih odnosa i skrbništva nad djecom, savjetovanje, uključivanje u obrazovne programe, prekvalifikacije ili stjecanje dodatnog zvanja, pomoć u planiranju i definiranju ciljeva, nalaženje posla, rješavanje stambenog pitanja (Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008).

Svakodnevne obaveze u domu omogućuju stjecanje radnih navika, učenje suradnji i rješavanju problema. Na taj način život u domu sličí obiteljskom životu. Kao odgovor na proživljeno nasilje, kod žena se javljaju brojni psihički problemi kao što su: anksioznost, izbjegavanje, depresija, sram, poremećaj u spavanju i koncentraciji, narušeni odnosi s drugima (Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008).

## **8. Senzibilizacija javnosti o problemu nasilja nad ženama**

Nedovoljan znanstveni i socijalni interes iskazan je u području nasilja među supružnicima ili izvanbračnim partnerima, kako nad ženama, tako i nad muškarcima (Zloković, Čekolj, 2018).

Senzibilizacija šire javnosti potrebna je žrtvama nasilja u obitelji, a područje zaštite nasilja u obitelji pretpostavka je pružanja pravovremene pomoći žrtvi nasilja. Zatvaranje očiju pred potrebama i problemima žrtve produbljuje problem. Radi postizanja ovog cilja, senzibiliziranje javnosti, organizacije civilnog društva i druge institucije obilježavaju nacionalne i međunarodne dane vezane uz promicanje ljudskih prava i borbu protiv nasilja. Nacionalni preventivni program Ministarstva unutarnjih poslova pod nazivom „Živim život bez nasilja“ sustavno se provodi od 2010. godine. Projekt je usmjeren na sprečavanje nasilja u obitelji, nasilja prema ženama, nasilja među mladima i izgradnje same kulture nenasilja. Odgojno obrazovne ustanove također obilježavaju datume vezane uz ljudska prava i senzibilizaciju javnosti za probleme nasilja u obitelji, a isto je navedeno u školskim kurikulumima (Nacionalna strategija zaštite žena u obitelji za razdoblje od 2017. do 2022. Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku).

No, čini se da djelovanje školskih institucija ipak može učiniti više. Ženska mreža Hrvatske sastavila je 2006. godine izvještaj o stanju ženskih ljudskih prava, gdje se navode stereotipi i seksizmi u udžbenicima i programima odobrenih od Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta. Djevojke su u konačnici podzastupljene u STEM području (Mamula i sur., 2008).

Također, navode se mjere koje bi trebalo napraviti: osmisliti sadržaje prevencije nasilja u obitelji na svim razinama, razraditi sadržaj predavanja – radionica, provoditi edukacije uz interaktivne metodološke pristupe, evaluirati proces i ishode preventivnih programa (Nacionalna strategija zaštite žena u obitelji za razdoblje od 2017. do 2022. Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku). U navedenom se dokumentu tek obvezuje da je po pitanju nasilja u obitelji potrebno nešto poduzeti, umjesto da se već radi na konkretnim rješenjima.

Analiza koju je provela pravobraniteljica za ravnopravnost spolova o slučajevima nasilja prema ženama 2012.-2016. na uzorku od 3.499 članaka prikupljenih s 5 internetskih portala, pokazala je kako je tema nasilja nad ženama bila medijski popraćena u konkretnim slučajevima nasilja, istrage ili suđenja, a najrjeđe onda kada se putem osvješćivanja trebao podići senzibilitet javnosti. Navodi se kako mediji moraju biti svjesniji društvene

odgovornosti u slučajevima nasilja i ne pribjegavati senzacionalizmu kojim se žrtva kontinuirano stavlja u poziciju bespomoćnosti:

*„Za svako nasilje kriv je nasilnik. Seksualno nasilje je oblik nasilja koje nije povezano sa seksualnim odnosom, već sa zloupotrebom moći i kontrole. Silovanje nije „obljuba“ niti „zavođenje“, nametljivo ponašanje i uhođenje nije „pretjerana zaljubljenost prema nesuđenoj odabranici srca“, premlaćena ili ubijena žena nije žrtva svog „ljubavnika“, inače „duše od čovjeka“, već nasilne osobe koja se ne može kontrolirati i koja ženu doživljava svojim vlasništvom s kojim on ima pravo raspolagati kako mu se prohtije pa čak joj i oduzeti život; nasilnik nije niti „monstrum“ niti „zvijer“, nasilje nije „krvavi pohod“, a pogotovo „najbolja priča“ (Ljubičić; Analiza medijskog izvještavanja o slučajevima nasilja prema ženama 2012.-2016. Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova Republike Hrvatske:str. 58).*

Kako bi se podigla ozbiljnost o problemu nasilja općenito, a tako i nasilja nad ženama, u medijima se nikako ne bi smjeli pojavljivati naslovi poput „Zaradio kaznenu prijavu zbog udvaranja – Uhodio izabranicu svog srca“ ili „Curu (17), mrtvu pijanu, silovao muškarac...“ te tako neozbiljno i neprofesionalno povezivati ljubav i nasilje, opravdavati nasilnika navodeći ženinu krivnju, ženino pijanstvo, način odijevanja, i potvrđivati stare, znane izjave poput „tko se tuče, taj se voli“. Nasilje nije dokaz ljubavi.

I iako su Nacionalnom strategijom zaštite žena u obitelji za razdoblje od 2017. do 2022. (Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku) naveli obilježavanje međunarodnih dana vezanih uz promicanje ljudskih prava i borbu protiv nasilja, izgleda kako bi se senzibilizacija javnosti trebala podići na mnogo višu razinu, uzevši u obzir informiranje javnosti o počinjenom nasilju. Također, navođenje kurikuluma kao sredstvo senzibiliziranja javnosti o problemima nasilja, čini se kao minimalno zastupljeno, s potrebom eliminiranja negativnih stereotipa.

Kako bismo kao društvo ostvarili ravnopravnost, važna je uloga demokratske države koja vodi računa da se negativni stereotipi na račun žena i muškaraca eliminiraju iz školskih kurikuluma. Također, uloga škole u prevladavanju negativnih stereotipa ogleda se u razvoju samopoštovanja i uvažavanja različitosti (Mamula, M. i sur, 2008).

Govoreći o nasilju i senzibiliziranju javnosti, autorice Zloković i Čekolj (2018) sažimaju važnost osvještavanja nasilja, mirnog rješavanja sukoba, promoviranja rodne ravnopravnosti i prevladavanja rodni stereotipa te odgovornog korištenja medijskog prostora u kontekstu informiranja o nasilju:

*„nasilje je neprihvatljivo i mora se zaustaviti bez obzira tko je počinitelj, a tko žrtva. Nasilno se ponašanje uči i važno je djecu od najranijih dana vlastitim pozitivnim primjerima i odgojem usmjeriti na ponašanja kojim se sukobi rješavaju mirno, civilizirano (...) Važno je raditi na osvještavanju da nasilje postoji, da je ono svakodnevno, važno je promovirati rodnu ravnopravnost i nenasilje kroz obrazovanje te edukacije osoba u nadležnim institucijama za borbu protiv nasilja. Također, važno je odgovorno koristiti medijski prostor kao platformu informiranja svih članova društva o nasilju u obitelji, koji je velik društveni problem te smo svi kao članovi društva dužni raditi na kvalitetnim promjenama. Jednino provođenjem rodne ravnopravnosti i prevladavanjem rodnih stereotipa možemo očekivati smanjenje nasilja u obitelji (Zloković, Čekolj, 2018:107)*

Kako bi se savjesnije počelo raditi na problemu nasilja, ali i prevenciji istog od najranije dobi, kao društvo ne trebamo čekati da troškovi liječenja i savjetovanja žrtava nasilja prijeđu određeni iznos u proračunu kako bismo privukli pažnju političkog vrha koji od tog trenutka problemu ne bi pristupali samo deklarativno i solidarno, već sa konkretnijim mjerama i programima.

## 9. O teoriji izbora

Začetnik teorije izbora<sup>1</sup> je dr. William Glasser rođen je u Clevelandu u SAD-u, 1925. god, a preminuo je 2013.-e god. Nakon studija kliničke psihologije i medicine, specijalizirao je psihijatriju. Danas je poznat kao autor savjetodavne realitetne terapije i utemeljitelj teorije izbora. Njegova praksa pokriva razna područja, od duševnih bolesti do odnosa u školama. Glasser je autor mnogih knjiga, među kojima su i *Realitetna terapija u primjeni*, *Teorija izbora-nova psihologija osobne slobode*, itd. Institut Williama Glassera u Californiji okuplja više od 48 000 ljudi koji su osposobljeni za primjenu teorije izbora i realitetne terapije. Glasser i danas nadahnjuje mnoge da preuzmu kontrolu nad vlastitim životom i biraju način kojim će živjeti ([www.hurt.hr](http://www.hurt.hr)).

Tri temeljna koncepta na kojima se temelji teorija izbora vežu se uz osnovne potrebe, svijet kvalitete i cjelokupno ponašanje. Koncept vezan uz osnovne potrebe objašnjava koliko su psihičke potrebe (a ne samo fizičke), potrebne za preživljavanje (Glasser, 1980). Čovjek tokom cijelog života odabire ponašanja kojima nastoji zadovoljiti potrebe (Glasser W., Glasser C., 2001; Glasser 2001, Glasser 2004, Glasser 2006).

Vjerovanje kako je čovjek za svoje ponašanje motiviran izvana je pogrešno. Tako ne odgovaramo na telefon jer zvoni, nego zato što želimo odgovoriti. Kad ne bismo mislili da je dobar izbor javiti se na telefon kad zvoni, ne bismo to niti činili. Svrha zvona je dati informaciju da netko želi razgovarati s nama, a ne navesti osobu da se javi (Glasser, 2004).

Teorija izbora uči kako pojedinac ima veću kontrolu nad vlastitim životom, nego što to misli. Ipak, mnogo kontrole koristi se nedjelotvorno, kao što je ljutnja, vikanje, prijetnje, koje obično pogoršavaju stanje (Glasser, 2004). Ukoliko vjerujemo kako je motivacija za sve što činimo naš izbor, prestaje misao kako su naše tegobe uzrokovane roditeljima, partnerom, djetetom ili lošim poslom: „Drugi ljudi ili događaji ne određuju kako ćete se vi osjećati. Vi niste fizički ili psihički rob vaših roditelja, muža, žene, djeteta, šefa, gospodarstva ili nečeg drugog, osim ako vi ne izaberete da to budete“ (Glasser 1997:3).

---

<sup>1</sup> Stvarajući teoriju izbora, Glasser je svjestan kako milijuni ljudi pate od gladi i bolesti te kako to nije njihov izbor. Teorija je prije svega usmjerena na društvenu aktivnost (Glasser, 2004) te je prilikom čitanja potrebno uzeti u obzir čitav kontekst teorije.



## **9.1. Osnovne čovjekove potrebe iz perspektive teorije izbora**

„Cijeli život čovjek se ponaša s namjerom da zadovolji osnovne potrebe, čak i onda kada se promatraču izvana to ponašanje ne čini djelotvornim“ (Lojk, 2001:12).

Prilikom rođenja naš sustav ponašanja sastoji se od osnovnih fizioloških aktivnosti kao što su gutanje, mokrenje i sisanje. U usporedbi s nižim životinjama koje s rođenjem već imaju neka organizirana ponašanja, čovjek nema gotovo ništa. Ipak, životinje nakon rođenja uče malo složenih ponašanja, a čovjek uči bezbroj ponašanja koje organizirano pohranjuje te bira ona za koja smatra da će najbolje zadovoljiti njegove potrebe. Neposredno nakon rođenja uviđamo da nas pokreću različiti porivi o kojima postupno stvaramo predodžbu, a nakon nekog vremena stječemo spoznaju i o tome što su naše potrebe (Glasser 1997).

Razvijajući se i napredujući, čovjek zadovoljava pet osnovnih, genetski ugrađenih potreba: *preživljavanje, ljubav i pripadanje, moć, sloboda i zabava*. (Glasser W., Glasser C., 2001, Glasser W., 1997, Glasser 2004, Glasser 2006).

Potreba za preživljavanje ugrađena je u gene svih bića. Potreba za ljubavlju i pripadanjem ugrađena je u gene svih sisavaca (zajedno s čovjekom), ptica i nekih gmazova. Potreba za slobodom i zabavom pomažu nam živjeti, jednako kao i kod drugih razvijenijih sisavaca. U konačnici, potreba za moći u osnovi je ljudska potreba. Glasser navodi kako je moć potreba koja je ljudsku rasu dovela do primjene izvanjske kontrole (Glasser, 2006).

U svijetu nam je potrebna određena vrsta izravnog djelovanja kako bismo uspjeli zadovoljiti neku od osnovnih potreba. Motivacija za poduzimanje napora kako bismo zadovoljili potrebe jest bol ukoliko smo nezadovoljni ili ugoda ukoliko smo zadovoljni (Glasser, 2001a).

### **9.1.1. Osnovne čovjekove potrebe kroz prizmu braka**

Sljedeće su osnovne čovjekove potrebe opisane kroz potencijalno zadovoljavanje istih kroz međuljudske odnose, tj. kroz brak. Osnovna potreba preživljavanja ocrta se u većoj ili manjoj potrebi za novcem. U nekim brakovima borba oko novca upućuje na različitost potrebe za preživljavanjem. U trenutku kad par započinje sa ozbiljnom borbom protiv ičega, šansa za sretnim brakom počinje nestajati. Potreba za ljubavi i pripadanjem vjerojatno se najbolje može zadovoljiti dobrim brakom (Glasser W., Glasser C., 2001).

Jedinstvena za ljude je i potreba za moći. Životinje se mogu boriti za područje, zaštitu mladunaca, partnera i zadovoljenje gena, no ne čine to zbog same moći. Zbog potrebe za moći, ljudi su u stanju nanositi štetu jedni drugima, pa čak i ubiti. Potreba za moći može biti zadovoljena kroz uvažavanje, što podrazumijeva da netko sluša što govorimo. Ukoliko u odnosu nedostaje slušanja, to dovodi do odustajanja od komunikacije općenito. Teško je prihvatiti nižu razinu moći u bilo kojem odnosu, a posebno u braku. Jednaka se moć, s druge strane, temelju na slušanju drugoga i neprijetvornom zanimanju (Glasser W., Glasser C., 2001).

Sloboda je želja da činimo ono što želimo, a u braku je to izbjegavanje kontrole partnera. Ljudi koji imaju nisku potrebu za slobodom u braku su mnogo sretniji. U braku je potreban konsenzus oko količine slobode na koju će pristati oba partnera. Ljudi koji osjećaju duboku ljubav, spremniji su pokloniti jedno drugome slobodu (Glasser W., Glasser C., 2001).

Zabava je potreba koju je u braku najlakše zadovoljiti. Potreba za zabavom također je ugrađena u gene gotovo svih životinja. Zabava ne smije iziskivati napore, a najveće prepreke zabavi su kritiziranje, žaljenje, prigovaranje. U zabavi ne postoje ograničenja, zabavu upražnjavamo na načine koji nemaju veze s igranjem i pobjeđivanjem, a to su primjerice slušanje glazbe, čitanje, putovanja, hobiji. Zabava uvijek može preokrenuti smjer i u njoj ne postoje ograničenja (Glasser W., Glasser C., 2001).

## ***9.2. Svijet kvalitete u teoriji izbora***

Teorija izbora objašnjava kako je svijet kvalitete razlog zbog kojeg realitet zapažamo drugačije od drugih (Glasser, 2004). Svijet kvalitete odnosi se na osoban svijet koji svaka osoba počinje konstruirati zasebno ubrzo nakon rođenja, te ga stvara i oblikuje tokom života. Taj je svijet konstruiran od specifičnih slika koje „oslikavaju najuspješnije načine zadovoljavanja jedne ili više naših osnovnih potreba“ (Glasser 2004:48). Također, svijet kvalitete postavlja standarde u našem životu (Glasser, 2006) te „ima značajnu ulogu u našim glavnim odlukama. On se naziva svijetom kvalitete, ali svatko od nas odlučuje što je za njega kvaliteta u vrijeme kad odabire te slike“ (Glasser 2006:163).

Naš svijet kvalitete sastavljen je od tzv. slika/sličica kojima zadovoljavamo vlastite potrebe:

- Ljudi s kojima najviše volimo provoditi vrijeme
- Stvari koje volimo/želimo posjedovati ili iskusiti
- Zamisli ili sustavi vjerovanja koji određuju naše ponašanje (Glasser, 2004, 2006).

Kada se dobro osjećamo, znači da smo odabrali ponašanje u kojem su se slike iz našeg svijeta kvalitete približile realnoj slici svijeta (Glasser, 2004). Dio onoga što realitetni terapeuti čine odnosi se na poučavanje klijenata o tome kako pronaći ljude koji eventualno mogu zadovoljiti njihove potrebe, posebice potrebu za ljubavlju i potrebu za moći. Čovjek traži ljude, stvari i sustave vjerovanja koji postaju dio osobnog svijeta kvalitete. Ljudi, stvari i zamisli koji su u tom svijetu kvalitete nisu nužno dobri ili moralni (Glasser, 2001a), tj. naš svijet kvalitete nije nužno povezan s onime što je ispravno ili etično (Glasser, 2004). Alkoholičar će u svoj svijet kvalitete staviti alkohol i zadržati ga u istome pod cijenu života i slobode. Bitno je znati kako čovjek uvijek kontrolira ono što stavlja u svoj svijet kvalitete (Glasser, 2001a) te je njegov um tijekom dana zaokupljen slikama iz istog (Glasser, 2004). Razvodom žene od muža zlostavljača, ona želi biti izbačena iz njegovog svijeta kvalitete. Kad je ometen nasilnikov svijet kvalitete, njegov neuspjeh može dovesti do nasilja i ubojstva (Glasser, 2001a). U svakom slučaju, pojedinac nastoji odabrati ono što smatra da je za njega najbolji izbor u određenom trenutku, iako to ne mora biti dobar izbor (Glasser, 2004).

Prilikom lošeg raspoloženja, okrećemo se vlastitom svijetu kvalitete kako bismo udovoljili nekoj od slika koje su tamo i pritom se dobro osjećali. Primjerice, nesretno dijete traži osobu koja skrbi za njega, majku, koja je dio njegova svijeta kvalitete (Glasser, 2006).

Kako bismo se s nekom osobom bolje slagali, ne samo da moramo saznati što je u njegovom/njenom svijetu kvalitete, moramo to i podržati. Često ljudi slijede psihologiju izvanjske kontrole te misle kako je njihovo pravo utjecati na drugoga kako bi učinio ono što on sam/ona sama želi;

*za mnoge je ljude postalo normalno da u svoj svijet kvalitete unesu sliku koja prelazi pitanje odnosa i znači stvarno posjedovanje drugoga. Posjeduješ li tu osobu, opravdano je utjecati da ona učini to što želiš. Svaka slika vlasništva nad drugom osobom znači propast za taj odnos. Ona nas gotovo uvijek dovodi do razočarenja, ljutnje i sukoba (Glasser 2004:55)*

Kao što možemo odabrati staviti ljude u svoj svijet kvalitete, jednako tako možemo ih i odabrati izbaciti iz istog, ali i oslikati ih onakvima kakvima sami želimo da budu (Glasser, 2004).

### 9.3. Cjelokupno ponašanje

*Sve što radimo od rođenja do smrti, jest ponašanje: svo naše ponašanje je cjelokupno i svo naše cjelokupno ponašanje odabiremo (Glasser, 2006:127).*

Proširenjem pojma ponašanje na pojam cjelokupno ponašanje, lakše je razumjeti postavku o vlastitim odabirima (Glasser, 2006). Naše se cjelokupno ponašanje svodi na djelovanje, mišljenje, osjećaje i fiziologiju. Djelovanje predstavlja pokretanje svih ili nekih dijelova tijela na način na koji sami želimo. Mišljenje predstavlja voljno stvaranje misli ili nesvjesno stvaranje misli, osjećaji predstavljaju dio našeg cjelokupnog ponašanja kao i ono što činimo ili mislimo, a fiziologija znači pokretanje voljnih i nesvjesnih mehanizama u našem tijelu (Glasser 1997). Komponente cjelokupnog ponašanja su nedjeljive i djeluju istodobno (Glasser 2001a, Glasser 2004). Primjerice, aktivnost (držanje knjige), mišljenje (usvajanje materijala), osjećaji (prilikom čitanja) i fiziologija (što tijelo čini prilikom aktivnosti). Naše aktivnosti i naše misli podložne su našem odabiru, budući da su pod svjesnom kontrolom. Uz ulaganje napora možemo postupati i misliti na djelotvornije načine (Glasser, 2001a:69).

Iako u nekim slučajevima ne možemo odabrati kako ćemo se osjećati, moguće je promijeniti „ono što radim“ te djelomično i „ono što mislim“, bez obzira na izbor osjećaja. Čovjek ima veliku kontrolu nad onim što osjeća i/ili misli, a posebice nad onim što čini: „Imamo gotovo potpunu kontrolu nad radnom komponentom, djelomičnu nad misaonom komponentom, gotovo nikakvu nad osjećajnom, a još manje nad fiziološkom komponentom sveukupnog ponašanja“ (Glasser 1997:54).

Koliko god jednostavno zvučalo, teorija izbora naglašava da ukoliko želimo prestati odabirati bolna ponašanja, trebamo donijeti jedan od slijedećih izbora:

- Promijeniti ono što želimo
- Promijeniti ono što činimo
- Promijeniti oboje (Glasser 2004:71)

Sva naša ponašanja stalni su pokušaj da se smanji razlika između onog što želimo i onog što dobivamo. Pritom ono što želimo jesu slike u našoj glavi, dok je ono što dobivamo situacija iz stvarnosti. Kad god postoji razlika između onog što želimo i onog što dobivamo, moramo se ponašati; biti aktivni, razmišljati. Prema teoriji izbora ne postoji ponašanje koje je bez razloga (Tadić, 2000).

## 10. Nemogućnost kontroliranja drugih osoba iz perspektive teorije izbora

*„Ne možete natjerati drugu osobu da vas voli; iznimno rijetko uspijeva napor koji uložite da biste se prisilili nekoga voljeti“ (Glasser W., Glasser C., 2001:34).*

Ne samo da je gotovo nemoguće kontrolirati ljude, iznimno je teško navesti i životinje da prihvate našu kontrolu ukoliko ih to ne zadovoljava. Ako dakle ne možemo kontrolirati životinje, male su šanse da ćemo moći uspješno kontrolirati neku osobu. Kroz život se neprekidno borimo kako bismo zadobili kontrolu i zadovoljili svoje potrebe, a da pritom ne omogućujemo drugima da zadovolje svoje potrebe (Glasser 1997).

Važno je imati na umu kako možemo kontrolirati isključivo vlastito ponašanje i govoriti o onome što smo sami spremni učiniti, a ne o onome što želimo da netko drugi učini (Glasser, 2004):

*„budući da uvijek imamo kontrolu nad radnom komponentom našeg ponašanja, ako značajno promijenimo radnu komponentu (nad kojom uvijek imamo kontrolu) ne možemo izbjeći, a da istodobno ne mijenjamo misaonu, osjećajnu i fiziološku komponentu. Što se više aktiviramo u radnom ponašanju koje se značajno razlikuje od onoga što smo činili kad smo izabrali patnju, poput depresiranja ili glavoboljenja, u većoj ćemo mjeri mijenjati i ono što mislimo, što osjećamo i ono što nam poručuje naše tijelo.“ (Glasser 1997:55).*

Ako je nešto što radimo bolji izbor, to je popraćeno boljim osjećajima, ugodnijim mislima i tjelesnom ugodom. Sami izabiremo što ćemo raditi, misliti i osjećati, ali ne izabiremo čiste osjećaje koji prethode ovim ponašanjima (Glasser 1997).

Do dobi kad postajemo odrasli, stvorili smo i naučili mnogo bolnih, osjećajnih ponašanja koje pohranjujemo u naš sustav ponašanja. Kontrolirajuća ponašanja ne mogu djelovati dugoročno, stoga je važno da čovjek nauči djelotvornija ponašanja koja mogu zamijeniti bolna, uključujući percepciju vlastitog odabira ponašanja. U suprotnom, čovjek se može uvući u dugotrajnu patnju, vjerujući kako se ona jednostavno dogodila. Primjerice, kroz slučajeve nasilja očito je kako nasilnici ostaju bez kontrole jer u pričuvi nemaju djelotvorno ponašanje kojim bi se mogli nositi sa svojim problemima (Glasser 1997).

Pokušaji kontroliranja drugih razvijaju najozbiljnije sukobe. Pokušaj kontrole odnosi se na okolinu koja ne prihvaća našu kontrolu jer ih ne zadovoljava ono što mi želimo. Neki od razloga ostajanja u braku kao što su sigurnost ili zato što djeca trebaju roditelja jest čest i lažni

konflikt: „ako ste spremni uložiti veliki napor koji traži neka promjena, tada gotovo uvijek postoji neki izlaz“ (Glasser, 1997:164).

### ***10.1. Korištenje patnje kao način uspostavljanja kontrole***

Ukoliko se osoba osjeća usamljeno ili frustrirano, kreativni sustav tijela ponuđuje neke osjećaje poput depresiranja, tjeskobljenja (izrazi koje Glasser koristi), itd. (Glasser, 2004). Uobičajeno je koristiti patnju i bol kao opravdanje za vlastitu nedjelotvornost i/ili strah. Nerijetko se depresiranje koristi kako bi se izbjegao stvarni kontakt sa zastrašujućom situacijom. Depresiranje, iako jadno, može biti i korisno ukoliko ga predugo ne koristimo: „U bilo kojoj iznimno frustrirajućoj situaciji pomaže vam kratko razdoblje pasivnoga, neaktivnog depresiranja – od nekoliko sati do nekoliko tjedana“ (Glasser 1997:68). Uz depresiranje izbjegavaju se ljutita ponašanja koja pogoršavaju situaciju nad kojom nemamo kontrolu. Primjerice, u društvu bi bilo manje nasilja kada bi više ljudi depresiralo nakon što izgube kontrolu (Glasser 1997).

Nastavno na depresiranje, sam izraz „biti depresivan“ označava pojedinca kao žrtvu okolnosti i konačno vjerovanja kako za sebe ne može učiniti ništa da si pomogne, dok „depresirati“ podrazumijeva odabir i samim time vlastitu odgovornost (Glasser, 2004). Iz tog razloga, kako bi se točno opisala ponašanja, koriste se glagoli: „Uobičajeno korištenje riječi depresija (imenica) ili depresivan (pridjev) nije primjereno. Slijedeći teoriju izbora, upotrijebit ćemo glagolski oblik depresiranje (glagolska imenica) ili odabirati depresirati (infinitiv)“ (Glasser, 2001a:36). U tom kontekstu, ako odabiremo depresirati, odabiremo i prestati depresirati (Glasser, 2001a).

Svoje osjećaje ne možemo odbiti jer nad njima nemamo neposrednu kontrolu, no ipak, moguće je unaprijediti postojeće odnose ili pronaći neke koji će više zadovoljiti (Glasser, 2004). Kako bi pojedinac u frustrirajućoj situaciji zadržao što više kontrole, on/ona potiskuje svjesnost o činjenici kako bol izabire sam/sama. Kako bi osoba zadržala samopoštovanje, najbolje što može učiniti je potisnuti iz svijesti činjenicu kako je najveći dio patnje izabran. Čovjek nastavlja izabirati patnju jer ju sustav reorganizacije nastavlja nuditi kao izbor jer se niti jedno od novih stvorenih ponašanja ne čini djelotvorno kao trenutačna patnja (Glasser 1997). Prolazeći kroz teške životne okolnosti, uočavamo stvarnu težinu potrebne promjene: „Lakše je nastaviti depresirati, nego makar i pomisliti o drukčijem životu, a pogotovo o nekom novom životu“ (Glasser 2004:117).

## 11. Ubojite i skrbne navike teorije izbora

Glavna premisa na kojoj počiva izvanjska kontrola je slijedeća: „Ako smo nesretni, nismo odgovorni za to kako se osjećamo. Uvijek su uzroci naše boli neki drugi ljudi, događaji koje ne možemo kontrolirati ili nešto pogrešno u strukturi i kemizmu našeg mozga“ (Glasser W., Glasser C., 2001:22). Glasser opisuje izvanjsku kontrolu kao najveću prepreku mentalnom zdravlju, navodeći kako smo mi sami i korisnici i žrtve izvanjske kontrole (Glasser, 2006). „Važno je načelo teorije izbora i značajna sastavnica mentalnog zdravlja jest prihvatiti da smo mi u kontroli, ne ispričavati se i ne okrivljivati za svoja djela druge ljude ili stvari“ (Glasser 2006:97).

Problem nesretno oženjenih ljudi jest da osim svaljivanja krivnje na drugog, smatraju svojom obvezom učiniti apsolutno sve kako bi njihov partner promijenio ponašanje. Na taj se način odabiru ponašanja koja spadaju pod 7 ubojitih navika izvanjske kontrole, a to su:

1. Kritiziranje
2. Okrivljavanje
3. Žaljenje
4. Prigovaranje
5. Prijetnja
6. Kažnjavanje
7. Potkupljivanje i zadobivanje kontrole (Glasser W., Glasser C., 2001:23)

Glasser navodi kako je kritiziranje najubojitija navika te kako su ostala tzv. ubojita ponašanja samo varijacija kritiziranja. Ubojite navike nisu urođene i moguće ih je zamijeniti drugim ponašanjima; primjerice, kritiziranje i okrivljavanje zamijeniti podrškom i ohrabivanjem (Glasser, 2006). Odabiranjem ubojitih ponašanja, ne promišljamo o količini patnje koju ona mogu uzrokovati. Navedene navike razaraju brak. Zamjena za univerzalnu izvanjsku kontrolu koja dominantno utječe na ponašanje jest teorija izbora, „zato što nas uči da mi odabiremo sve ono što činimo ili osjećamo, uključujući i našu patnju“ (Glasser W., Glasser C., 2001:23). Kod dugotrajnih je prijateljstava manja mogućnost da se primjenjuje izvanjska kontrola, puno manja nego li je to u braku. Iz tog su razloga prijateljstva često najdulji i najjači odnosi među ljudima (Glasser W., Glasser C., 2001).

Nezadovoljstvo određenim odnosom može se promijeniti isključivo usmjeravanjem na ono što mi možemo učiniti kako bismo unaprijedili odnos, bez pokušaja mijenjanja drugoga.

Nasuprot navedenih 7 ubojitih navika izvanjske kontrole u odnosima, nalazi se 7 skrbnih navika teorije izbora, a među njih spadaju:

1. Slušanje
2. Podržavanje
3. Ohrabrivanje
4. Poštovanje
5. Vjerovanje
6. Prihvaćanje
7. Stalno pregovaranje o onome o čemu se ne slažemo (Glasser W., Glasser C., 2001:42)

Navedene navike pomažu u održavanju pozitivnih odnosa (Glasser W., Glasser C., 2001). Nepovezanost s ljudima dovodi može dovesti do izbora bolnih, uništavajućih ponašanja koja zovemo duševnom bolesti, kriminalom ili ovisnošću (Glasser 2001:11).



## 12. Definicija mentalnog zdravlja u kontekstu teorije izbora

Glasser (2006) objašnjava kako osnovni ljudski problem nije povezan sa strukturom ili fiziologijom mozga. Budući da je čovjek po prirodi društveno biće, potrebno je da se slaže s osobama u vlastitom životu kako bio mentalno zdrav i sretan. Kako bi definirao koncept sreće, tj koncept mentalnog zdravlja, Glasser kaže sljedeće:

*Sreća ili mentalno zdravlje znači<sup>2</sup> uživati život koji odabirete živjeti, slagati se dobro s ljudima koji su oko vas i koji su vam dragi, činiti sa svojim životom ono što vjerujete da je vrijedno, i ne činiti ništa što bi nekoga moglo omesti da ima jednake šanse za sreću kao i vi (Glasser, 2006: 34)*

Kako bi definirao mentalno zdravu osobu, Glasser navodi kako je čovjek mentalno zdrav ukoliko uživa biti s većinom ljudi koje poznaje, osobito s ljudima koji su mu važni, kao što su obitelj i prijatelji. Takav je život oslobođen napetosti te podrazumijeva smijeh i rijetku bol kao neizbježan dio života. Kako mentalno zdrav čovjek prihvaća različitost, nema potrebe nekog kritizirati i željeti promijeniti drugu osobu. Konačno, u trenucima kad je mentalno zdrav čovjek ipak nesretan, zna zbog čega je tomu tako i nastoji učiniti nešto u vezi toga, tj. čini sve što može za sebe. Kada osoba učini ono što je u njenoj moći kako bi pomogla sebi samoj, nastavlja se poštovati (Glasser 2006).

---

<sup>2</sup> Navedena definicija i opis mentalnog zdravlja prema Glasseru (2006) treba se shvatiti u cijelom kontekstu teorije izbora o kojoj govori. Navedeno nipošto ne znači da su žene koje ostaju u nasilnom okruženju mentalno „nezdrave“, već se treba shvatiti kao poticaj da se dosita odlučuju na život kakav same žele živjeti.

### 13. Deset aksioma teorije izbora

Kada bismo izvanjsku kontrolu zamijenili teorijom izbora, imali bismo više osobne slobode. Kroz 10 aksioma teorije izbora koje ističe Glasser (2004:294-297), definirana je osobna sloboda. U nastavku se nalaze aksiomi teorije izbora:

1. Jedina osoba čije ponašanje možemo kontrolirati jesmo mi sami. Nitko nas ne može prisiliti da učinimo nešto što ne želimo ukoliko smo spremni suočiti se s posljedicama svog izbora. Svoju slobodu počinjemo redefinirati čim shvatimo da možemo kontrolirati isključivo svoje ponašanje. Primjerice, kad žena kaže mužu „Ne budeš li sa mnom bolje postupao, napustit ću te“, ona je u procesu redefiniranja osobne slobode. Odlazak je isključivo izbor žene koja mora odlučiti koliko slobode želi žrtvovati u slučaju ostanka. Neprestano imamo mogućnost preuzeti kontrolu nad svojim životom i ujedno odlučivati koliko nam je važna naša sloboda.
2. Sve što možemo dobiti od ljudi jest informacija. Pitanje našeg izbora i izbora drugih jest to kako se odlučujemo nositi s tom informacijom.
3. Dugoročni duševni problemi zapravo su problemi nezadovoljavajućih odnosa. Uzrok patnje u životu pojedinca je način na koji se ophodimo u važnom odnosu koji ne funkcionira na željen način.
4. Dio sadašnjosti je neka problematična veza u čijem pristupu moramo redefinirati svoju sadašnju slobodu. Primjerice, u odnosu kao što je brak, sloboda treba biti kontinuirano redefinirana zbog želja druge osobe.
5. Prošlost je svakako povezana s našom sadašnjosti, no neprekidno vraćanje na nju čini vrlo malo ili ništa za ono što činimo u sadašnjosti. Čovjek nije osuđen na ponavljanje vlastite prošlosti, osim ako to sam odabere. Vjerovanjem da ne možemo funkcionirati u sadašnjosti ako ne „riješimo“ prošlost, odabiremo biti zarobljeni u prošlosti.
6. Čovjeka pokreću osnovne genetske potrebe: preživljavanje, ljubav i pripadanje, moć, sloboda, zabava.
7. Osnovne potrebe zadovoljavamo zadovoljavajući slike u našem svijetu kvalitete. Slobodu odbacujemo stavljajući slike koje ne možemo zadovoljiti u svoj svijet kvalitete.
8. Svako naše ponašanje je cjelokupno ponašanje, a sastoji se od četiri nedjeljive komponente; aktivnosti, mišljenja, osjećaja i fiziologije.

9. Cjelokupna su ponašanja definirana glagolima, najčešće infinitivom ili glagolskom imenicom. Odabirati prestati depresirati jest odabir slobode nevezan za izvanjsku kontrolu.
10. Cjelokupna ponašanja su izabrana, no kontrolu imamo samo nad komponentama aktivnosti i mišljenja. Ipak, osjećaje i fiziologiju kontroliramo posredno, kroz načine na koji odabiremo prije svega razmišljati, a onda i djelovati (Glasser, 2004).

Nedostatak slobode u nekom odnosu znači da nije shvaćeno kako pojedinac može kontrolirati isključivo svoj život. Ukoliko taj aksiom nije savladan, osoba je u nemogućnosti primijeniti bilo koje zamisli teorije izbora, bilo da je riječ o osnovnim potrebama, cjelokupnom ponašanju ili pak svijetu kvalitete. Svrha same teorije izbora jest zadobiti slobodu i upotrijebiti je (Glasser 2004). Ističe se i kako nas nitko ne može ni na što prisiliti ukoliko prihvaćamo posljedice svog ponašanja: „ako ste spremni trpjeti posljedice, uključujući i to da izgubite svoj život, nitko vas ne može natjerati da učinite nešto što ne želite“ (Glasser W., Glasser C., 2001:38).

## 14. Realitetna terapija

Realitetna terapija je savjetodavna metoda koja pomaže u uspostavljanju kvalitetnih odnosa i otkrivanja načina upravljanja vlastitim životom<sup>3</sup>. Temeljna postavka realitetne terapije jest da bez obzira na prošlost, sada biramo ponašanja za zadovoljenje naših potreba. U realitetnoj terapiji ne raspravlja se o prošlosti, jer se na prošlost ne može utjecati. Fokus je dakle, sadašnjost ([www.hurt.hr](http://www.hurt.hr)) te se klijentu neprestano skreće pozornost na činjenicu kako se može upravljati vlastitim ponašanjem (Lojk, 2001; Lojk 2014).

Realitetna terapija temeljena je na teoriji izbora te kao jedinstvena savjetovateljska terapija te sadrži sljedeće:

1. Ljudi odabiru ponašanje koji ih je dovelo do terapije. To je ponašanje najbolji način suočavanja s nezadovoljavajućim odnosima.
2. Savjetovatelj pomaže klijentima odabrati nove oblike ponašanja kako bi poboljšali svoje odnose i zadovoljili osnovne potrebe.
3. Dobri odnosi s drugim ljudima preduvjet su za zadovoljenje potreba.
4. Realitetna terapija usmjerena je isključivo na sadašnjost, budući da je potrebe moguće zadovoljiti jedino u sadašnjosti.
5. Bez obzira na prošlost, osoba u sadašnjosti ne mora odabrati biti žrtva prošlosti.
6. Klijentovi simptomi ili bol nisu važni za proces savjetovanja. Usmjeravanjem na simptome (pr. alkohol, depresiranje, prisilna ponašanja) izbjegava se stvarni problem, unaprjeđenje sadašnjeg odnosa.
7. Cilj realitetne terapije jest uz pomoć teorije izbora stvoriti skladan odnos klijenta i savjetovatelja.
8. Realitetni terapeut tokom savjetovanja podučava teoriji izbora (Glasser, 2001a:33, 34).

U radu s osjetljivim skupinama, realitetna terapija i dalje ima što ponuditi. Primjerice, kad je riječ o zatvoreniciima koji izdržavaju kaznu, realitetna terapija može ponuditi izbor postupanja (uvijek mogu učiniti nešto da bude bolje ili gore) i način razmišljanja (važna sam osoba i imam izbor gdje god se nalazim) (Maloić, Jandrić, 2006).

---

<sup>3</sup> Teorija izbora i realitetna terapija postavljaju okvir rada s ljudima i znanja iz tog područja mogu osnažiti ljude u različitim poljima, pa tako i žene u području partnerskog nasilja, stoga se principi mogu uzeti kao dodatan doprinos u pogledu na problematiku nasilja u obitelji. Strategije rada stručnjaka u susretu sa zlostavljanom ženom, načela djelotvorne komunikacije sa zlostavljanom ženom te umijeće razgovora i ranog otkrivanja problema mogu se pronaći u literaturi o nasilju nad ženama, primjerice: Ajduković, M., Pavleković, G. (2000). *Nasilje nad ženom u obitelji*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Realitetna terapija, zajedno s teorijom izbora, objašnjava svako ponašanje kao naš vlastiti izbor kojim zadovoljavamo određene potrebe. Čovjek je slobodno biće koje odabire ponašanja. Teorija izbora stavlja u fokus sadašnjost i ono što se može učiniti sada. Realitetna terapija ne podrazumijeva prijateljstvo, nego prijateljski pristup (Maloić, Jandrić, 2006).

Proces savjetovanja shvaćen je kao unutarnja promjena, kada klijent kroz terapiju napušta uvjerenja izvanjske kontrole (saznanje o nemogućnosti promjene tuđeg ponašanja, saznanje o nemogućnosti da drugi prekomjerno utječu na osobnost pojedinca). Na taj način klijent prihvaća teoriju izbora. Tokom terapije cijelo se vrijeme radi na samoprocjeni, budući da je svako ponašanje odabrano s ciljem kontrole vanjskih varijabli. Klijent odabire ponašanja i ciljeve, misli i aktivnosti. Ljudi, kao i organizmi, žive u fizičkom svijetu, ali vanjski utjecaji ne moraju nužno odrediti ponašanje ljudskog bića<sup>4</sup> (Lojk, 2014).

Duljina realitetne terapije povezana je s tim koliko brzo se stvara odnos klijenta i terapeuta, utemeljen na teoriji izbora. Ukoliko terapeut ne stvori takav odnos, terapija će gotovo uvijek biti neuspješna. Jedna od razlika između realitetne terapije i ostalih terapija jest u tome što klijenti kao dio terapije uče teoriju izbora (Glasser, 2001a).

#### **14.1. Primjena realitetne terapije**

Prednost realitetne terapije jest što klijent preuzima inicijativu, čime razvija samopouzdanje i ljudsko dostojanstvo. Velika prednost nalazi se i u jednostavnosti samog postupka, no ona može biti i nedostatak, budući da se ljudima može učiniti kako je postupak suviše jednostavan i da su njime već ovladali. Jednostavnost postupka može odvući i stručnjake jer im se teorija izbora u početku ne čini dovoljno intelektualno zahtjevna (Tadić, 2000).

Nepovezanost s ljudima čest je pojam koji Glasser koristi koji bi opisao nedostatak nezadovoljavajućih sadašnjih odnosa. Ta nepovezanost dovodi osobu do odabira bolnih, uništavajućih ponašanja koja mogu sezati do duševnih bolesti, kriminala i ovisnosti. Kada su naši napori da se povežemo s drugima neuspješni, tada trpimo jer nam je ista potreba genetski uređena, kao i potreba za preživljavanjem. Nenormalnosti i boli povezane su s našim izborima

---

<sup>4</sup> Praćenje razvoja Glasserovih ideja, kao i različiti pristupi objašnjavanja neobičnih ponašanja (medicinski, psihodinamski i psihoanalitički, bihevioralni, humanistički te realitetna terapija) mogu se pronaći u sljedećoj literaturi: Lojk, L. (2014), Praćenje razvoja Glasserovih ideja. *Uvodno predavanje na stručnom susretu učitelja EART-a u Medulinu*. Dostupno na: <http://www.eirt.si/wp-content/uploads/2015/03/Leon-Lojk-Pracenje-razvoja-Glasserovih-ideja-final.pdf> te u njegovoj knjizi: Lojk, L. (2001), *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije*. Zagreb: Alinea

i genetsko su upozorenje da nemamo odnos koji udovoljava zahtjevima naših gena (Glasser, 2001a).

Smjernice koje se navode za uspostavljanje savjetovateljskog odnosa u realitetnoj terapiji odnose se na stvaranje istinskog, toplog i skrbnog odnosa. To je tzv. primjena ponašanja pozornosti, kao što je gledanje u klijenta, kontakt očima, verbalno praćenje komentara, odgovarajuće neverbalno ponašanje. Nadalje, od savjetovatelja (terapeuta) se očekuje da uvijek bude ljubazan i susretljiv, odlučan, entuzijastičan, čvrst, iskren. Važno je i da savjetovatelj ne prosuđuje klijenta, što ne mora značiti da se slaže s njegovim destruktivnim ponašanjima. Terapeut promatra klijentovo ponašanje kao najbolji pokušaj zadovoljavanja potreba. Poželjno je i da primjenjuje humor, da bude ono što jest, da obrati pozornost na metafore kojima se klijenti koriste. Važno je i da terapeut sažima i parafrazira što je klijent rekao, da dopušta tišinu i da bude etičan i profesionalan prilikom savjetovanja (Wubbolding, 1998).

Kako bi se otkrile želje i potrebe korisnika, mogu pomoći sljedeća pitanja:

1. Što želiš? (pročišćavanje zamisli o načinu zadovoljavanja potreba)
2. Što misliš da ljudi žele od tebe?
3. Koje je tvoje gledište na navedeno? (Wubbolding, 1998).

Nakon navedenih pitanja klijent se potiče na spremnost na savjetodavni rad, saznajući pritom postoji li spremnost rada na problemu te koliko je napora i energije klijent spreman uložiti radeći na problemu. Savjetovatelj u realitetnoj terapiji može pitati klijenta smatra li da mu trenutno ponašanje pomaže ili odmaže u ostvarenju cilja, je li ono što radi protiv pravila, je li ono što klijent želi ostvarivo i realno. Konačno, klijent se može upitati i o tome smatra li da mu pomaže njegov osmišljeni plan (Wubbolding, 1998).

Cilj cjelokupne savjetovateljske metode jest da klijenti zadobiju kontrolu nad vlastitim životom uz pomoć planova koji zadovoljavaju potrebe klijenta, koji su jednostavni, realni, odnose se na ono što treba učiniti, a ne ono što treba prestati činiti, dakle ovise o izvršitelju. Klijent nakon toga preuzima obvezu za plan. Raspravljajući i razmatranje posljedica može podržati obvezu (Wubbolding, 1998).

Dakle, savjetovatelj vodi razgovor u smjeru istraživanja što klijent želi u sadašnjosti, kamo želi usmjeriti svoj život u budućnosti, ispituje klijenta koje je ponašanje izabrao kako bi realizirao svoje želje i postigao određen cilj, navodi klijenta da procjeni je li ga ponašanje

koje je izabrao vodi željenom cilju i konačno, savjetovatelj s klijentom razmatra koje su njegove mogućnosti i pomaže mu izraditi realni plan djelovanja (Tadić, 2000).

#### ***14.1.1. Naglasak realitetne terapije: odbacivanje izvanjske kontrole i utjecaja prošlosti***

Cilj realitetne terapije je „Pomoći klijentima, pojedincima i manjim skupinama da bolje razumiju svoje ponašanje, te ih ohrabriti da biraju učinkovitije odnosno primjerenije oblike zadovoljavanja svojih osnovnih potreba“ (Tadić, 2000:126). Trening savjetovanja u teoriji izbora možemo sažeti na tri faze kojima je cilj odbacivanje izvanjske kontrole i prihvaćanje teorije izbora:

Faza 1. Učinak vanjske kontrole na odnose - klijent uči koliko je vanjska kontrola razorna u odnosima

Faza 2. Uvjerenja vanjske kontrole treba zamijeniti uvjerenjima teorije izbora – savjetnik treba pomoći klijentu prepoznati uvjerenja izvanjske kontrole te se držati uvjerenja teorije izbora, čak i kada drugi polaze od uvjerenja izvanjske kontrole

Faza 3. Prihvatljivost teorije izbora- Klijenti prakticiraju naučeno sve dok potpuno ne odbace psihologiju vanjske kontrole, stekavši sigurnost (Lojk, 2014:15,16).

Učinkoviti postupci koji pomažu klijentu u promjenama nisu samo zanimanje za klijentovu priču i savjetovanje s teorijom izbora na umu, već i traženje od klijenata procjenu svojih ponašanja izvanjske kontrole (Lojk, 2014).

Glasser, navodeći kako bi bilo dobro raditi s klijentima, navodi dvije jednostavne točke:

- Nije potrebno uzduž istraživati prošlost, budući da je problem u sadašnjosti. Previše vremena posvećenog prošlosti klijenta može usmjeriti na mišljenje kako ne može riješiti svoj problem sadašnjeg odnosa, ako ne razumije što se loše događalo u prošlosti. Sve što je potrebno činiti je izgraditi djelotvornu sadašnjost, jer je u prošlosti nemoguće mijenjati nešto što je učinjeno.
- Što se klijente više ohrabruje da se žale na svoje simptome, postupke drugih ljudi, teže je doći do stvarnog problema; onog što osoba čini. Realitetna terapija naglašava postupke koje klijenti mogu učiniti kako bi pomogli sebi samima i pomaže klijentima razumjeti da su slobodni živjeti djelotvornijim životom (Glasser, 2004).

Smatrajući kako kroz život najviše možemo naučiti iz svojih uspjeha, a ne iz promašaja te kako je pretraživanje promašaja gubljenje vremena (Glasser W., Glasser C., 2001), Glasser skraćuje vrijeme u terapiji navodeći kako nema smisla stavljati previše naglaska na prošlost i na pretjerano žaljenje.



## **15. Prikaz metodologije istraživanja**

### **15.1. Opis predmeta istraživanja**

Žene kroz život u nasilnom okruženju prate karakteristike poput niskog samopoštovanja, tradicionalni stavovi o obiteljskim ulogama, vjerovanje u mitove o nasilnicima i krivnju za proživljeno nasilje, socijalna izolacija, osjećaj nemoći. Žene nerijetko razvijaju simpatije prema nasilniku i pasivnost te su nesamostalne u razmišljanju. Teorija o naučenoj bespomoćnosti odnosi se na nemogućnost žena da ostvare kontrolu nad svojim životom zbog tradicionalnih uloga.

Kako bi se ženama osvijestio osjećaj odgovornosti za svoj život te snaga za preuzimanje kontrole nad vlastitim životom, teorija izbora nudi perspektivu odabira, tj. izbora, naglašavajući važnost kontrole nad radnim ponašanjem, koje u konačnici može promijeniti ono što mislimo i osjećamo. Kontrolirajuća ponašanja ne mogu djelovati dugoročno te je važno zamijeniti bolna ponašanja djelotvornijim ponašanjima. Ukoliko je ono što pojedinac radi bolji izbor, taj je izbor popraćen boljim osjećajima, ugodnijim mislima i tjelesnom ugodom. Teorija izbora uči kako sami odabiremo svoja ponašanja te kako neprestano imamo mogućnost preuzeti kontrolu nad svojim životom i odlučivati o važnosti naše slobode. Preuzimajući inicijativu za svoj život, osoba razvija samopouzdanje i ljudsko dostojanstvo.

Budući da je ženama koje su doživjele neki oblik partnerskog nasilja potrebna podrška u procesu izlaska iz nasilnog okruženja, ovo se istraživanje usmjerava na važnost podrške koja je nužna u procesu osnaživanja žena prema boljoj budućnosti. U tom kontekstu, javlja se Glasserova teorija izbora koja pomaže osvijestiti vlastiti svijet kvalitete i naglašava kako je svako ponašanje odabrano.

### **15.2. Opći cilj istraživanja**

Cilj ovog istraživanja jest utvrditi važnost osnaživanja žena koje su pretrpjele partnersko nasilje te u tom kontekstu predstaviti Glasserovu teoriju izbora i realitetnu terapiju kao terapiju koja može ojačati žene da odabiru ponašanja prema vlastitom svijetu kvalitete.

Kroz navedeno, bit će konceptualno spojena dva konstrukta; nasilje nad ženama u obitelji i Glasserova teorija izbora, tj. dobiven uvid u način kako spoznaje o temeljnim principima Glasserove teorije izbora potencijalno mogu utjecati na stavove kod žena žrtava obiteljskog

nasilja u odnosu na one koje iste spoznaje nemaju te objasniti fenomene koji se odvijaju u nasilnom okruženju.

### **15.3.      *Temeljno istraživačko pitanje i specifična istraživačka pitanja***

Na temelju pregleda teorijskog okvira i definiranog predmeta istraživanja i glavnog cilja, polazište istraživanja čini temeljno istraživačko pitanje:

- Kakva iskustva imaju žene žrtve partnerskog nasilja i koliko im je potrebna podrška u procesu izlaska iz nasilnog okruženja te kako teorija izbora može osnažiti pojedinca za preuzimanje kontrole nad vlastitim životom?

Specifična istraživačka pitanja kojima ću se baviti u svom istraživanju, a koja proizlaze iz temeljnog istraživačkog pitanja su sljedeća:

- Kako se žene osjećaju živeći u nasilnom okruženju te kako ono utječe na njih?
- Što nam iskustva žena koje su preživjele partnersko nasilje govori o važnosti podrške u cjelokupnom procesu izlaska iz nasilnog okruženja?
- Tko/što ženama žrtvama partnerskog nasilja predstavlja podršku u procesu izlaska iz nasilnog okruženja?
- Koje su uočene promjene koje se događaju prilikom izlaska iz nasilnog okruženja?
- Mogu li i na koji način znanja iz Glasserove teorije izbora svojom perspektivom pridonijeti pogledu na problematiku nasilnog okruženja i izlazak iz istoga?
- Može li i na koji način znanje iz područja teorije izbora osnažiti žene i potaknuti ih na izlazak iz nasilnog okruženja?

### **15.4.      *Metoda i postupci prikupljanja podataka***

Halmi (2005) navodi kako se kroz pluralizaciju javlja nova perspektiva rastuće individualizacije, životnih stilova i načina života koja sa sobom nosi teorijski senzibilitet za provođenje kvalitativnih istraživanja.

Kvalitativne metode koriste se zbog stjecanja dubljeg razumijevanja pojave. Istraživač time doprinosi svježini pristupa i generiranju novih pretpostavki. „Kvalitativne metode daleko su slikovitije i sadržajnije kada je potrebno postići dublje i potpunije razumijevanje neke pojave“

(Milas 2009:579). Kvantitativne metode mogu sakriti bogatstvo osjećaja kakvu može ocrtati uporaba tehnika kvalitativnog istraživanja. Situacije u kojima prednosti kvalitativne metodologije dolaze do izražaja u odnosu na kvantitativne, odnose se na početno upoznavanje s problemom, njegovo produbljivanje ili nastojanje da se na dosad istraženo područje baci novo svjetlo (Milas, 2009).

Niz ideja oblikovano je u određenom paradigmatom okviru, a nakon toga se postavlja pitanja načinima spoznavanja realiteta kojeg proučava posebnim postupcima. Različite paradigme koje se susreću kod kvalitativnih istraživanja različito objašnjavaju stvarnost. Svaka od pozicija osmišljava načine kako se subjekt odnosi prema socijalnom kontekstu u kojem živi (Halimi, 2005). Temeljem važnosti osobnog iskustva za teme nasilja nad ženama u obiteljskom okruženju i teorije izbora, ovo istraživanje polazi od kvalitativne istraživačke paradigme. Kvalitativni pristup pogodan je za ovo istraživačko pitanje jer fenomenima dubljom analizom nastoji pridati smisao (Milas, 2007).

U kontekstu partnerskog nasilja i teorije izbora, ovo istraživanje predstavlja produbljivanje teme izlaska iz nasilnog okruženja, stavljajući naglasak na osnaživanje žena u cjelokupnom procesu. Također, izlazak iz nasilnog okruženja promatran je iz perspektive teorije izbora, te tako čini novo specifično područje, spajajući dva dosad istražena. Kvalitativna metodologija može stvoriti osnovu za spajanjem tih dvaju konstrukata kako bi temeljne spoznaje iz Glasserove teorije izbora dale doprinos u osnaživanju žena za izlazak iz nasilnog okruženja.

Istraživanje je temeljeno na iskustvima dviju žena od kojih je jedna pomoću spoznaje o temeljnim principima Glasserove teorije izbora (uz ostalu stručnu pomoć i pohađanje raznih seminara i programa osnaživanja) izašla iz nasilnog obiteljskog (partnerskog) okruženja, dok je druga sudionica istraživanja izašla iz nasilnog okruženja potaknuta drugim događanjima i okolnostima.

„Primarni podaci kvalitativnih istraživanja su riječi sadržane u tekstu načinjenom na temelju intervjua, opažanja ili dokumenata“ (Milas, 2009:581), a temeljna metoda prikupljanja podataka u ovom istraživanju jest fenomenološki, polustrukturirani intervju. Polustrukturirani intervju pogodan je za istraživanje složenih i delikatnih tema te ujedno omogućuje dublje i preciznije ispitivanje (Barić, 2016) te se koristi kako bi se bolje razumio fenomen zbog mogućih potpitanja (Mejovšek, 2013). Intervjuom se nastoje dobiti opsežne informacije i ispitati cjelokupni fenomen nasilja u obitelji i izlaska iz nasilnog okruženja: „Taj intervju koji je u principu polustrukturiran označava se i kao dubinski intervju. Kada se za intervju u

kvalitativnom istraživanju kaže da ide u „dubinu“, misli se na prikupljanje opsežnih informacija kojima se nastoji prodrijeti ispod površine problema“ (Mejovšek, 2013:163).

Prije provođenja intervjua, sudionicama istraživanja objašnjen je istraživački cilj, kao i moguće odustajanje od istraživanja i preskok određenih pitanja ukoliko osjećaju nelagodnost. Prije samog početka istraživanja sudionice istraživanja dale su pristanak za sudjelovanje u istraživanju. Pristanak za sudjelovanje u istraživanju je verbalan te je snimljen prije samog početka provođenja intervjua. Provedena su dva intervjua, od kojih je jedan trajao 56.47 minuta, a drugi se odvio s pauzom, prilikom čega je prvi dio trajao 10.43 minute, a drugi dio 59.34 minute.

### **15.5.      *Uzorak istraživanja***

Kako je cilj kvalitativnog istraživanja opisivanje i tumačenje iskustva i prikupljanje novih spoznaja, razumijevanje specifičnog slučaja ili uzorka osoba je u prvome planu. U kvalitativnim istraživanjima koriste se namjerni uzorci jer omogućuju prikupljanje ključnih informacija za razumijevanje određene pojave: „Kvalitativna se istraživanja, nadalje, temelje na razmjerno malom uzorku ili čak pojedinačnom slučaju koji se detaljno izučavaju unutar vlastitog okruženja, za razliku od kvantitativnih koja velikim uzorcima nastoje povećati statističku snagu, odnosno olakšati dokazivanje statističke značajnosti“ (Milas, 2009:580).

Mali, nereprezentativni uzorak ispitanika ne dopušta uopćavanje, no omogućuje dublju analizu. U kvalitativnim istraživanjima istraživač svojom vlastitom perspektivom utječe na tumačenje, stoga je istraživač sastavni dio istraživanja (Milas, 2009).

S obzirom na specifičnost teme i razmjerno mali uzorak na kojem se može temeljiti kvalitativno istraživanje, sudionice istraživanja su dvije osobe, žrtve partnerskog nasilja. Jedna je sudionica istraživanja završila edukaciju realitetne terapije te su je, prema njenom mišljenju, glavne spoznaje realitetne terapije i teorije izbora (uz ostalu stručnu pomoć) potaknule prilikom konačnog napuštanja nasilja u obitelji, ali i suočavanju s posljedicama istog. Druga sudionica istraživanja za izlazak iz nasilnog okruženja potaknuta je nekim drugim događanjima.

Uzorkovanje je bilo namjerno i ciljano prema osobama koje su zasićene podacima za ovu specifičnu istraživačku temu. Prva sudionica istraživanja ima 31 godinu i procjenjuje kako je u nasilnom okruženju provela 7 godina, dok druga sudionica istraživanja ima 48 godina i procjenjuje kako je u nasilnom okruženju provela 14 godina. Istraživanje je provedeno u

Gradu Rijeci. Intervju s prvom sudionicom istraživanja proveden je u Domu Sv. Ane, Caritasovom domu za žene i djecu žrtve obiteljskog nasilja. U tablici 5. nalaze se demografski podaci sudionica istraživanja.

	<b>Prva sudionica istraživanja</b>	<b>Druga sudionica istraživanja</b>
Dob:	<b>31</b>	<b>48</b>
Obrazovanje:	<b>Srednja stručna sprema</b>	<b>Visoka stručna sprema</b>
Zaposlenost:	<b>Ne</b>	<b>Zaposlenost u struci</b>
Broj djece:	<b>Troje</b>	<b>Dvoje</b>
Osobna procjena SES-a:	<b>Dobrostojeći</b>	<b>Prosjek</b>
Osobna procjena godina provedenih u nasilnom okruženju:	<b>7 godina</b>	<b>14 godina</b>

**Tablica 5.** Demografski podaci sudionica istraživanja

## **15.6. Obrada i analiza podataka**

„Svi analitički postupci temelje se uglavnom na zajedničkom nizu koraka koji obuhvaćaju početno kodiranje, preslagivanje i razvrstavanje podataka, uočavanje sličnosti i njihovo izdvajanje te naposljetku izvođenje zaključaka na temelju konzistentnih obrazaca“ (Milas, 2009:582).

Podaci dobiveni polustrukturiranim fenomenološkim intervjuom prije svega su transkribirani, a odgovori su kodirani. Proces kodiranja teksta podrazumijevao je sljedeće:

1. „podcrtavanje značajnih izjava, rečenica, dijelova teksta (jedinice kodiranja – izvorni tekst)
2. kodovi prvog reda (otvoreno kodiranje): (ključne riječi – sažimanje)
3. kodovi drugog reda (relevantni pojmovi): (dimenzije – apstrahiranje)
4. grupiranje kodova drugog reda: (kategorije – klasificiranje)
5. teme, odnosno, područja: (područja – tematiziranje)“

(Koller-Trbović i Žižak, 2008:166).

Također, izrađeno je kodno stablo s pripadajućim područjima, kategorijama, dimenzijama i deskriptivnim kodovima.

## **15.7. Instrument istraživanja**

U svrhu istraživanja izrađen je protokol polustrukturiranog intervjua koji se sastoji od više otvorenih pitanja podijeljenih u više kategorija, a one su sljedeće:

- podrška u procesu izlaska iz nasilnog okruženja
- odnos između supruge i supruga prije napuštanja nasilnog okruženja
- nasilje u obitelji
- navike supružnika u braku
- izlazak iz nasilnog okruženja<sup>5</sup>.

Prije samog početka istraživanja, od sudionica su preuzeti osobni podaci. Instrument istraživanja nalazi se u Prilogu I.

---

<sup>5</sup> Naznačeno pitanje iz instrumenta preuzeto je iz Glasser, W. (2001), *Realitetna terapija u primjeni*. Zagreb: Alineja.

## 16. Rezultati istraživanja i rasprava

Rezultati istraživanja raspoređeni su po područjima dobivenim tematiziranjem, a ona su svrstana pod sljedeća:

- važnost osnaživanja žena žrtava nasilja
- ciklus ponavljajućeg nasilja
- odnos supružnika u braku: odnos muškarca prema ženi
- odnos supružnika u braku: odnos žene prema muškarcu
- izlazak iz nasilnog okruženja

### 16.1. *Važnost osnaživanja žena žrtava nasilja*

Prvo se područje odnosi na važnost osnaživanja žena u procesu nošenja s nasilnim okruženjem i prilikom izlaska iz istog. Pritom su sudionice istraživanja navele koliko im je važna podrška u obitelji, koje su programe osnaživanja ili terapija polazile i koliko su im isti bili potrebni.

#### 16.1.1. *Vrste osnaživanja žena žrtava nasilja*

Sudionice istraživanja naglašavaju kako im je bila važna podrška u obitelji, konkretnije podrška roditelja: *podršku sam imala svojih roditelja, njegovih roditelja (SI\_1)*<sup>6</sup> i podrška djeteta: *Stariji sin. On je tada imao 14 godina i on mi je postavio pitanje: „Mama zašto se ti ne razvedeš?“ Evo on mi je bio najveća podrška (SI\_2).*

Sudionice navode razne programe osnaživanja i podrške koje su polazile: to je savjetovanje kod bračnog savjetnika, vjerska zajednica, psihijatrijsko savjetovanje, edukacija iz realitetne terapije, savjetovanje kod geštalt terapeutkinje i pohađanje seminara. Prva sudionica istraživanja tako navodi kako je bila kod bračnog savjetnika, ali nije imalo efekta jer njen suprug nije bio zainteresiran za takvo što. Ipak, ističe kako ju je razgovor osnažio: *Pa meni je pomoglo, osnažilo me. Dalo mi je neki poticaj za dalje... (SI\_1)* Sudionica je također provela i nekoliko dana na psihijatriji te je tamo imala stručnu pomoć: *...imala sam psihijatricu, s njom sam pričala. Nikakvu terapiju nisam pila. Više sam, ja sam se smijala s ovom*

---

<sup>6</sup> U radu se ne koriste imena sudionica, nego će iza citata biti navedene šifre; SI\_1 za prvu sudionicu istraživanja i SI\_2 za drugu sudionicu istraživanja. Njihovi demografski podaci nalaze se u Tablici 1.

*psihijatricom (...) Mogu ti reći baš sam se oporavila, to mi je baš dobro bilo. I ono, zato što sam bila sama u jednoj sobi, i ovaj, imala sam kontakt dalje svih i samo razgovor, psihijatrica, psihologica, psihotestovi. Dobro mi je bilo.*

Ipak, ono što prva sudionica najviše ističe kao sam uzrok izlaska iz nasilnog okruženja je vjera, a vjersku zajednicu ističe kao najveću podršku. Ističe kako je prije samog dolaska u sigurnu kuću 6 mjeseci bila u velikoj kršćanskoj zajednici: *Tako me, vjera me malo osnažila i sve, al još mi je vjera i pokazala ovaj, da to šta on radi da to nije u redu, da nije to u redu i da mi Bog jednostavno ne more njega prominiti ako on sam sebe ne promini (...)* Dala sam se jako puno u vjeru. (S\_1) Navodi kako se s ljudima iz vjerske zajednice svakodnevno čuje: *Oснаžili su me. Uvijek su mi dali podršku u svemu, jel to su ljudi praktički koji imaju 50 godina, 40 i koji su imali jako velikih problema u životu i koji su u toj kršćanskoj zajednici već 20, neki su 20 godina, neki su 30 godina. I, ovaj, i, oni pričaju svoje probleme, al opet ono govore vjera i Bog i to sve, govore opet moraš pozitivno misliti i molit Boga da bude bolje.* Navodi psihologa koji joj je savjetovao da se moli Bogu, i da prvenstveno misli na sebe i na djecu.

Sudionica najviše ističe kako joj je trebalo samopouzdanja u cijelom procesu i kako ga je dobila ušavši u vjersku zajednicu oko pola godine prije samog odlaska u sigurnu kuću: *Ja sam to ubiti dobila (samopouzdanje) od kad sam ušla u vjersku zajednicu, 8 mjeseci prije, znači točno negdje oko 6 mjeseci, ka da mi je Bog da naslutiti ka ono, osnažio me, da mi je puno, ovaj, samopouzdanja i patila su tu dica najviše i, mislim da mi je Bog pomoga u tome, nitko drugi nego Bog (...)* To mi je najviše pomoglo (SI\_1). Kaže kako ju je vjera osnažila: *Oснаžila me, ohrabrila me i dala mi ka neki, ka neki vihor, ka snagu (SI\_1).*

Religioznost je bitan temelj mentalnog zdravlja, te preko religioznih kognicija postaje djelotvorna kao unutarnja i stabilizirajuća snaga, a u teškim trenucima može funkcionirati kao društvena potpora (Ćorić, 2003:139). Hajer (2016) navodi niz istraživanja koja pokazuju terapijski učinak religioznosti. Također, u brojnim istraživanjima pokazalo se i kako je vjera u Boga povezana s boljim mentalnim zdravljem, sa samopoštovanjem, s pozitivnim vrednovanjem sebe, s pozitivnim raspoloženjem i konačno, s boljim životnim zadovoljstvom (Silton, Flannelly, Galek i Ellison, 2014. prema Hajer, 2016). Kroz poruku spasenja, čovjek ima nadu i smisao života te je ohrabren za nošenje sa životnim teškoćama; „U vjerskoj se zajednici pročišćuje savjest, ojačava smisao, rasplamsava vjera i podržava vjerovanje u sebe“ (Živković i Vuletić, 2007:1280).



Druga sudionica istraživanja ističe kako joj ju je osnažila edukacija iz realitetne terapije: *proces završetka te realitetne terapije, ovaj, sama podrška moga razumijevanja svega toga što se oko mene zbiva (...) Navedeni program mi je jako puno pomogao jer kažem, traje 2 godine (SI\_2)*. Mnogo joj je značila i kolegica koja je završila geštalt terapiju: *radile smo zajedno tako da je ona bila svakodnevno uz mene i uvijek je bila spremna da me sasluša, mene i moje probleme i uvijek mi je govorila: „(ime), ti taj život nisi sama sebi izabrala, tako da mi je ona bila isto na neki način i podrška i put ka svemu tome u svim mojim odlukama. To je bilo ništa ništa ciljano, da sam ja morala nešto plaćat (...) Onda mi je savjetovala da završim jednu od terapija, procijenila je da bi za mene bila ta realitetna bilo nešto najbolje jer ne traje jako dugo, traje 2 godine (SI\_2)*. Navodi kako ju je kolegica kroz razgovor navodila da samostalno promišlja. Osim navedenog, druga sudionica znala je polaziti i razne seminare u Rijeci, s obzirom na svoju struku koja zahtijeva usavršavanje. U međuvremenu se otvorila i udruga Tić u kojoj isto radi moja kolegica, tako da sam i sa njima mogla razgovarati o svojoj problematici i oni su me na neki način osnaživali u svemu tome. Ništa mi nisu dali, ono savjetovali, bilo bi dobro da to napraviš, bilo bi dobro da to napraviš, nego jednostavno su prepustili meni da ja neke stvari promislim i da sama donesem odluku (SI\_2)

Ubrzano tempo života i posljedice proživljavanja nasilja oslikavaju problem osnaživanja žena i problem socijalne podrške za žrtve nasilja: „Sve je manje sustava socijalne podrške, tj. podrške prijatelja, znanaca i susjeda na koje se žrtva može osloniti u traženju podrške za rješavanje problema. Istraživanja su također pokazala da žena koja je zlostavljana u obitelji ima manje socijalnih veza“ (Ajduković, Pavleković, 2000:22).

### **16.1.2. Značaj osnaživanja žrtvama nasilja**

Sudionice istraživanja procijenile su kako im je osnaživanje u samom procesu bilo vrlo značajno. Prva sudionica navodi kako je izgubila samopouzdanje te ju je iz tog razloga osnažilo savjetovanje: *Pa meni je pomoglo, osnažilo me. Dalo mi je neki poticaj za dalje (...) Zato šta sam te te puste godine izgubila samopouzdanje pa mi je nekako vratilo to sve samopouzdanje. Zatvorila sam se u sebe dosta (...) To mi je bio najveći problem. Jel pustih godina maltretiranja, psihičkih i fizičkih, ono, izgubila sam svoje ja (SI\_1)*.

Druga sudionica osvrće se na savjetovanje kod kolegice navodeći da je takvo što za nju bilo izuzetno dobro jer je promišljala o svakoj dobivenoj informaciji te joj ništa nije bilo nametnuto: *Tako da mogu procijeniti da je to za mene bilo jako dobro, da me je osnažilo, da poduzmem neke korake (SI\_2)*. Vidi se i potreba za kontinuiranom podrškom zbog toga što je

priroda problema nasilja kompleksna i teško je poduzeti velike korake: *prije nego što sam ja i stupila u kontakt sa svojim tim kolegicama i na edukaciju iz realitetne terapije, ja sam već 2 puta pokrenula proces za razvod braka, jer sam vidjela da nešto nije dobro, jednostavno način života kojim sam živjela nije me činio sretnom. I prvi put su me odvrćali ili susjedi s kojima smo bili jako dobri ili moji roditelji ili ja sama sebe (SI\_2), a nakon drugog puta ponovno se ispostavilo kako sudionica nije bila dovoljno snažna: opet smo išli na mirenje, tako da jednostavno nisam bila dovoljno snažna da bih ja donijela tu odluku i rekla ne, sad je dosta (SI\_2).* Navodi kako bi se osjećala krivom, kao da nešto izvoljeva, kao da nešto želi.

Na pitanje koliko joj je u tom periodu bilo potrebno osnaživanje i je li to bilo nešto stvarno potrebno ili nešto što dobro dođe u tom periodu, druga sudionica istraživanja odgovara kako joj je zaista bilo potrebno: *Trebalo mi je. Koliko mi je trebalo? Puno mi je trebalo. Sad kad razmišljam o tome, ako ste na to mislila, puno mi je trebalo. Nije to samo došlo od danas do sutra, niti je, sam ja mogla predvidjeti da će to biti jedan vremenski period ali, kad se vratim unatrag, je, stvarno mi je puno trebalo. Ne događaju se promjene tako brzo u glavi. Teško to ide (SI\_2)*

	Prva sudionica istraživanja	Druga sudionica istraživanja
<b>Vrste osnaživanja žena žrtava nasilja</b>	Podrška obitelji Savjetovanje kod bračnog savjetnika Vjerska zajednica Psihijatrijsko savjetovanje	Podrška obitelji Edukacija iz realitetne terapije Savjetovanje kod geštalt terapeutkinje Pohadanje raznih seminara Ostala stručna pomoć u udruzi Tić
<b>Značaj osnaživanja žrtvama nasilja</b>	Vrlo značajno: <i>Pa meni je pomoglo, osnažilo me. Dalo mi je neki poticaj za dalje</i> <i>Zato šta sam te te puste</i>	Vrlo značajno: <i>Trebalo mi je. Koliko mi je trebalo? Puno mi je trebalo. Sad kad razmišljam o tome, ako ste na to mislila, puno mi je trebalo. Nije to samo došlo</i>

---

<i>godine izgubila</i>	<i>od danas do sutra, niti je,</i>
<i>samopouzdanje pa mi je</i>	<i>sam ja mogla predvidjeti da</i>
<i>nekako vratilo to sve</i>	<i>će to biti jedan vremenski</i>
<i>samopouzdanje. Zatvorila</i>	<i>period ali, kad se vratim</i>
<i>sam se u sebe dosta (...) To</i>	<i>unatrag, je, stvarno mi je</i>
<i>mi je bia najveći problem</i>	<i>puno trebalo.</i>
<i>(...) izgubila sam svoje ja.</i>	

---

**Tablica 6.** Skraćeni prikaz vrsta osnaživanja u procesu nasilnog okruženja i važnost istog

U istraživanju koje su provele Zloković, Čekolj (2018) pokazalo se kako su žrtvama nasilja najpotrebniji oblici pomoći savjetodavna (psihološka) pomoć (68,1%), pomoć obitelji (65,9%) i prijatelja (54,1%). Tek nakon toga dolaze pravna pomoć, financijska pomoć i konačno, liječnička pomoć. Navedeno se pokazalo i u ovom istraživanju.

Podrška ženama kroz slušanje, poticanje i usmjeravanje preduvjet je oporavka (Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008). Kako bi se žene osnažilo za aktivno rješavanje problema, potrebno je zahtijevati ženinu procjenu situacije, odluku o stupnju tolerancije i razraditi plan ponašanja ukoliko situacija prijeđe unaprijed postavljene granice. U tom procesu rješavanja problema, važnu ulogu ima traženje socijalne potpore u obitelji, kod prijatelja te u zdravstvenoj i socijalnoj službi (Čudina-Obradović, Obradović, 2006:485).

Glasser<sup>7</sup>, (2006) opisuje kako nesretan čovjek koji je mentalno zdrav nastoji otkriti uzrok svojoj nesretnosti i učiniti nešto u vezi toga. Zbog toga se u konačnici poštuje, jer čini što može za sebe. S druge strane, problemi s kojima se bore žrtve nasilja dovode do nemogućnosti nošenja s dnevnim poteškoćama, do gubitka povjerenja u sebe, samopoštovanja, nemogućnosti osobnog razvoja, a samim time i do nemogućnosti kvalitetnog življenja (Janković, Žilić, 2016). S obzirom da žrtve nasilja često mogu nešto učiniti (izaći iz nasilnog okruženja), a to ne čine, može im se javiti osjećaj kako za sebe ipak nisu napravile sve što mogu. Jednako kao kad osoba učini što je u njenoj moći i nastavlja se poštovati, tako

---

<sup>7</sup>S obzirom da je ovaj rad temeljen na Glasserovoj teoriji izbora, objašnjenja iz perspektive teorije izbora bit će utkana u čitav rad tokom rasprave, objašnjavajući tako na konkretnim primjerima glavne postavke teorije i koristeći se njenom terminologijom. Izlazak iz nasilnog okruženja iz perspektive Glasserove teorije izbora dan je još jednom, na samom kraju, kada se eksplicitno naglašava, koristeći se iskustvima druge sudionice istraživanja. Pritom se nipošto ne umanjuju iskustva prve sudionice istraživanja.

se i prestaje poštovati ukoliko nije učinila sve što može. Zbog toga se kod žrtava nasilja javlja manjak samopoštovanja te im je u tom kontekstu potrebno osnaživanje kako bi preuzele kontrolu nad vlastitim životom.

## **16.2. Ciklus ponavljajućeg nasilja**

U ovom se dijelu kroz iskustva dočarava nasilni krug kojem su izložene žene, žrtve partnerskog nasilja.

### **16.2.1. Idealan početak odnosa prije pojave nasilja**

Prije svega, sudionice su opisale idealni početak veze s nasilnim partnerom u kojem ništa nisu mogle pretpostaviti: *na početku, sve je bilo idealno. Sve je bilo ono, sve je bilo ono baš, kako treba biti, ali on je upa u krivo društvo, krivi ljudi, kriva okolina, droga, alkohol i kako je upa u to, nije se uspia nikako oporavit (SI\_1)* Sudionica ističe i kako nije mogla ništa pretpostaviti: *Ne, ništa, ništa. Sve okej, sve idealno. Sve okej. Ka i svaki drugi, ono, dobar par (SI\_1), sve dok se sasvim odjednom nije dogodio fizički napad: Ubiti on je bija nadrogiran ta 4 dana, doša je doma i meni je zalipia plesku. Ja sam bila onako u čudu, što je ovo, zašto, zbog čega. Nije znao reć ni zašto, zbog čega, eto (SI\_1).*

Druga sudionica istraživanja također na početku nije primjećivala ništa: *Ne, u početku, prvih godinu dana kako smo mi bili dečko i cura, nisam primjećivala ništa (SI\_2), sve do početka zajedničkog života: Nakon toga kada smo se oženili, počeli smo zajedno, ovaj, živjeti, ja sam još studirala, e onda sam prepoznala neke elemente. Već je tu onda uslijedio prvi šamar kod mene kad smo živjeli zajedno, ali ja sam ja to kao oprostila, to se dogodilo jer se dogodilo, to se više nikada neće dogoditi. Bilo mi je jako teško, ali to sam potisnula su sebi i išli smo dalje (SI\_2).*

### **16.2.2. Lažna obećanja i ponavljanje nasilja**

Kroz partnersko nasilje i nasilni krug često se provlače lažna obećanja nakon počinjenog nasilja i vraćanje nasilnom partneru. To ističu i sudionice istraživanja: *Mislim ja sam u ovih 7 godina 10 puta išla kod svojih. Malo kod svojih, ono. Vraćala se, vamo tamo. Jer sam uvijek imala neku nadu uz Boga, ajde biće bolje, treba se moliti, ajde. Al ubiti ako tu nema, ako onaj koji griši ne radi ništa na sebi, ja mu ne mogu pomoć (SI\_1).* Nekoliko dana bi sve bilo u redu: *Uvik sam govorila, uvik sam govorila i uvik obećanja ludom radovanja bi bilo, on bi*

*reka neću više, dosta, neću, al to bi eventualno bilo 10 dana i 11-i dan opet sve po staron (...) uvijek je, ja ću biti bolji, ja ću biti bolji (SI\_1).* Problem partnera s drogom također se vrtio u krug: *ima je, ovaj, faza, to je sve krenulo prije 7 godina i onda je par mjeseci uzima, pa onda par mjeseci kad bi vidia da je meni dozlogrdilo sta, pa opet tako, tako je trajalo i trajalo (SI\_1),* a nakon njenog odlaska i slanja prijetećih poruka, nasilnik je završio i na policiji: *I onda je on sla poruke kao ubit ću te ne vratiš li se, volim te vrati mi se il ću sebe ubiti il ću tebe ubiti pa ja bi rekla neću se vratiti pa on ubit ću te, ubit ću te. I onda sam ga išla prijaviti na policiju, onda je bia 6 dana u pritvoru i onda od kasnije više nije vara. Vratila sam se nakon 6 mjeseci, 7., tako nešto. I onda je to bila faza od 4 miseca, 5 uvrh glave, primirje, dobar. I onda opet sve po starome (SI\_1)* Prva sudionica proživljeno nasilje opisuje kao psihičko.

U velikom broju slučajeva, zlostavljač ističe konkretnu prijetnju žrtvi te se ona zbog iste udvostručuje potražiti pomoć, a crna kronika govori sama za sebe o razlozima uvažavanja tih prijetnji (Ajduković, Pavleković, 2000).

Druga sudionica navodi kako je njen partner plakao žaleći počinjeno: *Ja tebe jako volim, ja to nisam htio napraviti. Ja bi umro da ti mene ostaviš itd. I onda bi krenulo plakanje s njegove strane (...) Ma mislim ne možete nikog voljeti ko te mlate, tuče. Mislim ono, i svašta ti govori, kojekakve pogrdne riječi. Ali ja sam to onda, vjerovala u to (SI\_2).* Nasilje koje je druga sudionica proživjela bilo je fizičko, psihičko i ekonomsko. Opisuje ga na sljedeći način: *Ma ja sam ga isprovocirala, a on nikako drugačije nije mogao reagirati nego ono... Il te pljusnuti, il te istući (...) Kasnije su se ta ponašanja kod njega još više bila dolazila do izražaja, to fizičko i ja bih rekla psihičko maltretiranje, odnosno zlostavljanje (SI\_2) i ponižavanje: Znao me dosta ponižavati (SI\_2).* Ekonomsko nasilje odnosi se na sljedeće: *Onda me znao ponižavati s obzirom na moju struku (...) Ometanje u obavljanju posla: svako malo bi me zvao gdje sam, šta sam, kakav je to posao da ti moraš ići sa korisnicima (...) Tradicionalno. Nije podržavao tu moju želju za napredovanjem, za nekakvom mojim profesionalnim napretkom (SI\_2)*

„Nasilje u braku opisuje niz ponašanja kojima se koristi osoba kako bi zadobila ili zadržala moć i kontrolu nad bračnim partnerom. Takva se ponašanja mogu dogoditi jednom, mogu se događati tijekom dužeg vremenskog perioda, tj. kontinuirano, te zasebno ili u kombinaciji“ (Balić, Divanović, Ricijaš, 2001:76) Psihičko nasilje, koje su navele obje sudionice istraživanja i koje je bilo zastupljeno u najvećoj mjeri, obuhvaća „različite zabrane, prijetnje njoj ili njoj dragoj osobi, uvrede, ismijavanje u javnosti, podcjenjivanje, omalovažavanje, obezvređivanje, proglašavanje psihički bolesnom ili nestabilnom, ucjene, kontrolu kretanja,

izolaciju i slično“ (Ajduković, Pavleković, 2000:57). Kroz ovo su istraživanje navedena sva ponašanja osim ismijavanja u javnosti.

Kroz odgovore sudionica istraživanja, jasno su prikazana njihova iskustva vezana uz nasilni ciklus. Ciklus nasilja predstavlja dijelove ciklusa kao skupljanje tenzije prije nasilnog čina, sam nasilni čin i odsustvo tenzije koje se još naziva i fazom medenog mjeseca (Balić, Divanović, Ricijaš, 2001. prema Bournett, 1999). Poslije događaja nasilja, nasilnik je skrušen i obećaje kako takvo što neće ponoviti (Balić, Divanović, Ricijaš, 2001. prema Bournett, 1999; SOS telefon – Grad Rijeka: 2010). Cikličke nasilnike karakterizira cikličko izmjenjivanje nasilja i razdoblja „medenog mjeseca“. Kad nasilnik više ne može izdržati unutarnju napetost, dolazi do nasilja preusmjerenog prema partnerici koja postaje krivac za nevolje. Faza „medenog mjeseca“ u ženi pobuđuje nadu u promjenu zlostavljača, dovodi do privrženosti nasilniku. Faza medenog mjeseca također predstavlja motivaciju da se žena vrati nasilniku nakon što ga je prethodno napustila (SOS telefon – Grad Rijeka: 2010). „Krug nasilja koji započinje muž nad ženom vrlo se teško prekida i prestaje samo ako žena napusti nasilnika ili podlegne nasilju“ (Johnson, 1999. prema Čudina-Obradović, Obradović, 2006:484).

Kroz osnaživanje žena žrtava nasilja za poticaj izlaska iz nasilnog okruženja i ne podlijevanje nasilniku i nasilnom okruženju, potrebno je raditi na uviđanju karakteristika faze medenog mjeseca i ponavljajućeg nasilja prezentiranog kroz ciklus nasilja. Ponavljanje nasilja kojem su bile izložene sudionice istraživanja trajalo je godinama nakon njegovog prvog pojavljivanja.

Kroz kontekst teorije izbora, naglašen je svijet kvalitete koji u našem životu predstavlja standarde te svatko za sebe odlučuje što je za njega kvaliteta u vrijeme kad odabire te slike (Glasser, 2006). Glasser (2004), objašnjavajući svijet kvalitete, objašnjava i kako je za neke ljude u vlastiti svijet kvalitete postalo normalno unijeti drugu osobu. Zbog toga se ponašaju kao da je posjeduju i misle kako je opravdano da utječu na nju da učini nešto što oni žele. Naravno, svaka slika vlasništva nad drugom osobom znači propast za taj odnos. Također, u svijet kvalitete mnogo je lakše dodati neku sliku, nego je izbaciti (Glasser, 2001a).

Prilikom rada sa žrtvama nasilja, doprinos može dati i njihovo definiranje svijeta kvalitete, kada se, kreirajući ga i osvještavajući, osvrću na ljude s kojima vole provoditi vrijeme i na vjerovanja koja određuju njihovo ponašanje. Kroz navedeno, uči se i svjesnost pojedinca kako njegov svijet kvalitete ne mora nužno biti povezan s onime što je ispravno, ni što je u

konačnici dobro za njega. Kroz takvo promišljanje, žrtve nasilja mogu promišljati o tome što žele u svom svijetu kvalitete i iz čijeg svijeta kvalitete eventualno žele biti izbačene.

### ***16.2.3. Suodnos ekonomske zavisnosti i nasilnog okruženja***

Ekonomska zavisnost pokazala se kao jedan od važnijih faktora koji određuju izlazak ili ostanak u nasilnom okruženju kod druge sudionice istraživanja. Druga sudionica istraživanja mnogo je svjesnija ekonomske situacije i češće je spominje, što se nastavlja na podatak kako prva sudionica svoj ekonomski status procjenjuje dobrostojećim, a druga sudionica prosječnim.

Druga sudionica ističe brigu za djecu kroz ekonomsku prizmu: *uvijek je počelo ono razmišljanje u glavi jer sam bila financijski ovisna, jer još nisam onda radila, o svom bivšem suprugu i uvijek se postavilo pitanje, ah djeca, šta će djeca (SI\_2)*. Kada opisuje izlazak iz nasilnog okruženja, također spominje sigurniju ekonomsku situaciju i mogućnost da samostalno brine o djeci: *To se jako teško definira da je to poseban trenutak budući da je to trajalo 14 godina. Evo ga. Jednostavno mislim da se tu sada neke stvari su se posložile i onda, kako se kaže, jedan klik u glavi dođe, ne, to je sada dosta, naravno ja sam onda radila, imala sam neku sigurnost i smatrala sam da ja to mogu, da ja to mogu, da se ja jednostavno mogu brinuti sama za sebe i naravno, za djecu (SI\_2)*.

Promišljajući o financijskom pitanju, druga sudionica daje veliku važnost težini problemu ekonomske ovisnosti. Sudionica je na početku iznijela postavke teorije izbora po tom pitanju, naglašavajući kako postoji bolje rješenje: *...jer to nisu definitivno razlozi da ne rješavaš neke nesretne situacije u kojima živiš, jer uvijek postoji bolje rješenje. I to smo u realitetnoj govorili, uvijek nalaziš krivca u nečem drugom, nisam zaposlena. Kako ne, ne mora značiti da ti je to najglavniji uzrok da se ne možeš razvesti, odnosno osloboditi tog nekakvog negativnog načina života, zašto, zašto? (SI\_2)*. Ipak, nakon promišljanja o tome što bi ona učinila da je ekonomski ovisna, zaključila je kako bi i dalje ostala u nasilnom okruženju: *Da sam bila financijski dalje ovisna o bivšem suprugu, mislim da ne bi poduzela te korake koje sam sad poduzela. Znači da sam ekonomski bila ovisna o njemu, bila bi tamo gdje ne bi željela sada u ovom trenutku biti (SI\_2)*.

Sudionica naglašava važnost savjetovanja i osnaživanja i u tom pogledu: *Ma da i danas kada pričam sa sličnim, sad ljudima koji imaju slične probleme, pokušavam ih na neki način, ovaj, dati im tu informaciju, ništa nametnuti, da promisle ovako kako ja sada promišljam, da to nije*

*najbitnija stvar, ta ekonomska ovisnost, da se uvijek sve daje na neki drugačiji način riješiti, samo treba osnažiti čovjeka, to je jako teško (SI\_2)*, što priču ponovno prebacuje na teorijski dio te se čini kako u kontekstu ekonomske zavisnost postoji jasan nerazmjer između teorijske podloge i prakse.

Navedeno se nastavlja na razloge koji se javljaju kao opravdanje da žrtva ne prijavi nasilje koje je počinjeno, a to su: ljubav, emocionalna ovisnost, financijska ovisnost i strah. Financijska ovisnost izražajnije je ukoliko par ima djecu (Balić, Divanović, Ricijaš, 2001. prema Bournett, 1999).

Čudina-Obradović i Obradović (2006:139) navode kako „Hrvatsko društvo upravo doživljava transformaciju u kojoj je znatan dio populacije izložen različitim ekonomskim teškoćama, stresu i ekonomskoj nesigurnosti“ te kako svi oblici nepoželjnog reagiranja partnera na ekonomski stres uzrokuju obiteljsko zlostavljanje (Čudina-Obradović, Obradović, 2006).

U navedenom se kontekstu ističe potreba za rad na osamostaljivanju žena kao jedinom načinu da žene steknu ravnopravnost s muškarcima, ekonomski se izjednače i budu sposobne za samostalnu skrb o svojoj djeci (Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008). Na razini društva, žene imaju tradicionalne uloge stavove prema spolnim ulogama u obitelji, što se nadovezuje na njihov stav kako su ovisne o muškarcu, tj. kako ne mogu brinuti o sebi (Ajduković, Pavleković, 2000).

Navedeni su stavovi ukorijenjeni u stavove u društvu te je jedan od negativnih rezultata i ekonomska ovisnost žene o muškarcu prilikom čega žene ostaju u nasilnom okruženju. Dom za žene i djecu – žrtve obiteljskog nasilja u Rijeci od samog je početka uvidio važnost stvaranja ekonomskih uvjeta za osamostaljene te u tom segmentu potiču žene na doškolovanje i prekvalifikacije u suradnji s Narodnim učilištem u Rijeci, što predstavlja primjer dobre prakse.

#### ***16.2.4. Generacijski prijenos nasilja***

Kroz ovo istraživanje potvrdila su se dosadašnja saznanja kako se nasilje prenosi s generacije na generaciju: *ima neke traume kroz djetinjstvo isto, valjda su mu se u početku, kad je on imao 7, 8 godina, on je to meni zna pričati, da mu je par puta tata udria mamu i da ga je to toliko pogodilo da on ima tu sliku u glavi i sad kad ima 30 i koju godinu.*



Teorija socijalnog učenja smatra kako se agresivno ponašanje stječe oponašanjem (Bandura, 1982). Posljedice nasilja prenose se transgeneracijski (Maslić-Seršić, 2009; Mihalic, 2007, prema Klasnić, 2011).

Ipak, čak je i starijoj životnoj dobi moguće donijeti drugačije izbore, tj. usvojiti prihvatljive obrasce ponašanja (Ajduković, Pavleković, 2000).

#### ***16.2.5. Problem s drogom/alkoholom i problem s nasiljem***

Prva sudionica naglašava kako je njen suprug bio drugačiji čovjek prije nego je počeo uzimati drogu i kako nije mogla naslutiti promjenu: „*Jedan čovjek je bio prvih 8 godina, drugi čovjek drugih 7 godina (SI\_1)*. Kasnije će kroz tekst problem s alkoholom i drogom biti interpretiran i kroz prizmu potrebe za moći. Supružnik je uzimao: *Speed i marihuanu najviše (SI\_1)*. Ona svog supruga opisuje kao idealnog bez droge i alkohola: *Znam da je misec dana bio čist i od droge i od alkohola, i baš nam je lipo bilo, i (ime) je s nama bila, baš smo bili ono ka super family. Jel on ubiti, bez droge i alkohola, on je idealan muž, idealan otac i sve. Uživamo. (SI\_1)*

Druga sudionica ističe problem supruga s alkoholom: *sada je dobio prije godinu dana i otkaz, upravo zbog toga svog problema jer se odao alkoholu. Ma da je on bio sklon alkoholu i prije (...) Imao je dobar divan posao, divnu plaću, ali zbog te nekakve neodgovornosti, mislim zbog alkohola toga, on nije mogao zadržati taj posao koji je već jako dugo dugo radio (SI\_2)*. Prije razvoda, problem s alkoholom nije bio izražen u toj mjeri, jer je tek kasnije došlo do prekida radnog odnosa, ali je bio problem, povezan s nasiljem: *pred kraj kad bi se mi razveli, kad bi on znao popiti, onda bi ja znala što mene čeka. Bilo je prvo psihološko maltretiranje. Kada bi se ja onda jednostavno suprostavila, onda bi krenuo i ovaj, fizičko maltretiranje (SI\_2)*.

Kada nasilnik ne uspijeva na prihvatljiv način izraziti negativnu energiju, vrlo često poseže za alkoholom (SOS telefon – Grad Rijeka: 2010). Muškarci koji piju nasilniji su od onih koji ne piju, no važno je naglasiti kako nasilje nema veze a alkoholom jer su nasilne osobe nasilne bez obzira na alkohol, a društveno je prihvatljivo okriviti alkohol i drogu za nasilno ponašanje. Ukoliko nasilan muškarac i pije, ima problem nasilja i problem alkoholizma, dakle dva odvojena problema (Ajduković, Pavleković, 2000). U nasilnim brakovima često je prisustvo droge i alkohola kao sociopatoloških pojava (Mamula i sur., 2013), a rezultati istraživanja potvrđuju postojanje povezanosti između alkohola i agresije (Kozarić-Kovačić,

1996), tj. uzrok nasilja prepoznaje se u identifikatoru uživanja alkohola i droga (Čudina-Obradović i Obradović, 2006).

Teorija izbora naglašava razliku između sreće i ugone. Pritom sreću opisuje kao odabiranje ponašanja koja osobu čine blizu ili približuju važnim ljudima u životu, dok je ugon, potpuno drugačije iskustvo te je često povezana sa drogama, kockom ili usputnim seksom. Odnos ljubavi i skrbi naziva srećom, a dobar osjećaj bez ljubavi i prijateljstva naziva užitkom (Glasser, 2006). Glasser svrstava alkohol pod najrašireniju drogu ugone, opisujući pritom razliku između tzv. „društvenih potrošača alkohola“ kojima ugon pruža društvo i onih kojima ugon pruža alkohol, a ne društvo u kojem se nalaze. Zbog toga što alkoholičari, ali i ovisnici o kockanju i seksualni ovisnici, ugon dobivaju iz ovisnosti, a ne iz svojih odnosa, nisu sretni: „Oni nemaju ili, ako su ovisnici, čini se da ne žele imati zadovoljavajuće odnose koje trebamo da bismo bili sretni“ (Glasser 2006: 81).

Bez obzira na vrstu droge koju ovisnici uzimaju kako bi zadovoljili svoje potrebe, ona im pruža željeno: jednostavan i siguran pristup većoj količini zadovoljstva nego su uvjereni da mogu dobiti na druge načine. Pritom droge koje izazivaju ovisnost aktiviraju ili samo imitiraju kemiju mozga koja stvara ugon. Takva kemija obavještava o zadovoljenju jedne ili više potreba (Glasser, 2001a). Trenutna ugon koju alkohol pruža može se toliko usjeći u mozak da je vrlo teško, ako ne i nemoguće, da se alkoholičar vrati društvenom opijanju.

*„Alkoholičar je nesretan kad ne pije, jer mu je ugon od alkohola koja mu je stalno na umu mnogo važnija od bilo koje sreće za koju vjeruje da bi ju mogao dobiti od nekog odnosa u svom životu. Što više pije, to više uništava odnose koje bi mogao imati. Čineći tako, uništava i svaku šansu za sreću“ (Glasser 2006:83).*

Zbog toga što alkoholičar gine za osjećajem ugone, nije mu toliko važno graditi dugoročnu sreću, koja je manje intenzivan osjećaj od ugone. Alkohol se nalazi u alkoholičarevom svijetu kvalitete. Druga sudionica istraživanja kaže kako izgleda da njenom suprugu nije bilo važno imati dobar odnos s njom: *...jednostavno kada razmišljam, nije mu bilo važno imati te dobre odnose sa bračnim partnerom (SI\_2)*

Teorija izbora na vrlo jednostavan način objašnjava svijet kvalitete ovisnika o drogama, alkoholu, itd. te naglasak koji stavljaju na kratkotrajan osjećaj ugone, umjesto dugotrajnog osjećaja sreće. Na taj su način ovisnici izabrali zadovoljavati svoje potrebe. Nastavno na alkoholiziranje ili kakvu drugu upotrebu droga, teško je ne oduprijeti se kritizirajućim i kontrolirajućim ponašanjima, o čemu će također biti govora.

### **16.2.6. Ženin pokušaj spašavanja braka**

Kroz intervju, sudionice su istaknule i vlastite pokušaje spašavanja braka kroz šetnju i razgovor: *Prije nego što sam došla tu, ovaj, tako reći s njime bi, znači cili deveti mjesec, deseti, jedanaesti, cili sam s njime šetala 12 km i pričala, samo da on ne misli o drogi, o alkoholu. Mi bi se digli ujutro u 5, 5 i 30 i onda bi išli u duge šetnje u prirodu i onda bi on ka reka, ajde, bolje mi je i sve, al, ipak to nije bilo rješenje, on je triba proći tamo skroz da se izolira, skroz, al 12, do 13, 14 km smo mi svaki dan prohodali jel je moje bilo, moja dužnost da mu pomognem na bilo kakvi način, jel je iz svega moga gledati, ako me razumiš, u kući 6 mjeseci bi on leža na kauču, on ne bi znao mrdniti, on kad bi pao u depresije, on bi leža na kauču, ako ne, onda bi tražio neki apartman po kući di će poći povući nešto, i onda ne bi spava po tri-četiri dana, pa bi bia nervozan, drzak, živa katastrofa (SI\_1); i razgovor o realitetnoj terapiji: *Ja sam se sa realitetnom vraćala kući i razgovarala o realitetnoj terapiji sa svojim bivšim suprugom (...) Izravno sam mu rekla, izravno sam mu rekla i bila sam direktna. Nisam šutjela i puno sam htjela razgovarati s njim i puno smo razgovarali o tome. Onda nakon toga bi krenulo ono – oprost, oprost, to je bio trenutak takav, takav. Tako da, ovaj, nastojala sam da putem razgovora rješavamo neke stvari. Ali to je bilo kratkotrajno. Nije urodilo recimo plodom, ovisilo bi o njegovom raspoloženju (SI\_2)* Naime, realitetna terapija nudi i razne praktične savjete na koji način komunicirati u braku kako bi se poboljšali odnosi između supružnika (Glasser, 2004). Pokušaj spašavanja braka bilo je i dijete: *I to je isto jedna velika pogreška što ljudi kreću u, da bi spasili brak, na, na drugu djecu. I to je ona pogreška koju sam ja isto napravila. Na drugo dijete tako da mislila, misliš sve će se riješiti, apsolutno se ništa ne rješava. (SI\_2)**

Autorice Ajduković i Pavleković (2000) spominju i tzv. „spasiteljski sindrom“ koji zahvaća žene u nasilnom okruženju. Žene stoga ostaju zarobljene u nasilnom krugu, misleći da mogu „spasiti“ supruga i pomoći mu da se promijeni. Osim toga, ovdje spadaju i razlozi poput ekonomske ovisnosti, roditeljstva, strah, pritisak rodbine, poricanje, osjećaj krivnje, osjećaj dužnosti, sram, itd.

Programi osnaživanja kod žena žrtava nasilja mogli bi „iskoristiti“ navedeni spasiteljski sindrom te, sukladno njemu, potaknuti žene na promišljanje o postupcima koje je eventualno potrebno preuzeti ukoliko se njihov plan ne pokaže kao dostatno rješenje.

### **16.2.7. Simptomi nasilnog okruženja**

Boraveći u nasilnom okruženju, prvoj su se sudionici javili neki simptomi poput umora, glavobolje, pomišljanja na samoubojstvo i živčanog sloma: *Pa jesan, umorna bi bila (...) čim njega vidim na oči, odma bi me umor savlada i glavobolja. Znaš kad sam na trene mislila, ajme, neka izađe iz kuće, nek se ide drogirati i sve, samo da mi nije u kući, samo da ga ne gledaju moje oči takvoga (SI\_1), Imala sam ja i živčani slom, ima jedno dvije i po godine (...) zacrnilo mi se pred očima, al ja sam ti bila, cirka trista metara od kuće u jednoj baraki, stisnuta, plakala ta dva dana, razočarana, seboj, s njime, životom, zašto mi to radiš, čime sam ja to zaslužila, čime to mene moj tata i mama uopće rodili, zašto ja imam ovakvi život, ka da me netko ukleo, baš sam bila ljuta, ono. Čak sam se mislila i ubiti i, i, policija me tražila dva dana (SI\_1).*

Glasser kroz teoriju izbora ističe da ako nismo sposobni postići zamišljeno u vlastitom svijetu kvalitete, počinjemo se kritizirati, a možemo pomišljati i na izbacivanje samih sebe iz vlastitog svijeta kvalitete (Glasser, 2001a).

Druga sudionica spomenula je simptome nesаницe i tjeskobe: *Tjeskoba bi bila (...) Da, tjeskoba koja se, recimo najviše ispoljavala na nemogućnost spavanja (SI\_2), Čovjek razmišlja o svemu, legne, jednostavno nije um mu slobodan. Nisi sretan. Evo, ja bi to tako nazvala. Um ti nije slobodan... (SI\_2).*

Snažni i česti sukobi imaju trajne posljedice na brak; narušavaju intimne odnose, smanjuju bračno zadovoljstvo te štete zdravlju bračnih partnera, posebice pojavi depresije: „Jedna od reakcija na loše bračne odnose jest i blaža depresija koja je privremena, ali i teži oblik depresije, koja je dugotrajna bolest (...) Prema nekim istraživanjima depresija je deset puta češća u brakovima niske kvalitete, nego u prosječnim bračnim odnosima“ (Čudina-Obradović, Obradović, 2006:143). Borba s depresijom i otuđenošću spominje i kao problem s kojim se mogu susresti žrtve nasilja zbog izolacije (Milašin, Vranić, Buljubašić, Kuzmanić, 2009). Česti i dugotrajni bračni sukobi uzrokuju zdravstvene tegobe te često prerastaju u zlostavljanje partnera (Čudina-Obradović, Obradović, 2006). Sukobi mogu biti i posredan uzrok raznih bolesti, poput kardiovaskularnih bolesti, umora i pojave karcinoma (Fincham, 2003. prema Čudina-Obradović, Obradović, 2006).

Psihički problemi koji se mogu javiti kao odgovor na proživljeno nasilje su anksioznost, depresija, sram, poremećaj u spavanju (Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog

nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008, Ajduković, Pavleković, 2000), poremećaj u koncentraciji, izbjegavanje drugih, narušeni odnosi s drugima (Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008) te napetost, nemir, osjećaj srama, krivnje, gubitak samopouzdanja, seksualne poteškoće (Ajduković, Pavleković, 2000). Osim navedenih problema, mogu se javiti i kronični zdravstveni problemi, među koje spadaju umor, česte migrene i glavobolje, itd. (Ajduković, Pavleković, 2000).

Navedeno ističe i dr. Glasser opisujući teoriju izbora. Vezano na nesretnost (vrijeme i mjesto u životu gdje pojedinac ne želi biti) koja traje mjesecima, javljaju se simptomi poput depresije, tjeskobnosti, manije, panike, glavobolje. Početni simptomi duže nesretnosti u braku su ljutnja i depresija. Ukoliko nezadovoljstvo traje i dalje, javljaju se vrtoglavice, glavobolje, bezvoljnosti, teškoće spavanja (Glasser, 2006). „Nesretnost je sila koja motivira prirodenu aktivnost mozga da odabire razne simptome poput tegobe, boli, umora i ostalih simptoma koje prepoznajemo kao napade imunološkog sustava na zdravo tjelesno tkivo“ (Glasser, 2006:129).

Kako bi se žene osnažile prilikom izlaska iz nasilnog okruženja (za izlazak), važno je naznačiti im potencijalne simptome nesretnosti, koji su prethodno opisani kroz literaturu, kako onu o nasilju nad ženama općenito, tako i kroz Glasserovu teoriju izbora. Navedenim je simptomima naglašena nužnost zdravog životnog okruženja.

### **16.3. Odnos muškarca prema ženi u braku**

Odnos supružnika u braku obuhvaća ponašanja, navike i potrebe muškarca i žene u braku. S obzirom na različitost ponašanja muškarca prema ženi i žene prema muškarcu, taj je odnos „podijeljen“ prema istim područjima. Odnos muškarca prema ženi uključivao je i trenutke slaganja u braku koje su sudionice navele, primjerice period od godinu dana: *E onda je bio godinu dana dobar, ono, i zna je pomoći oko kuće i dicu pričuvati i sve (SI\_1); Tih godinu dana moje trudnoće, 9 mjeseci i nakon rođenja toga drugog sina, to je bio jedan predivan period. To ne mogu reći, da je bio predivan period u našem braku koji smo mi imali do tad. Čak niti ta prva godina toliko da, kako smo se oženili, onda još nismo ni djece imali, to bih ja mogla definirati kao najboljim dijelom našega života. Razgovarali smo o svemu, pripremali smo sve zajedno, donosili zajedničke odluke (SI\_2).* Ipak, ostala kontrolirajuća ponašanja zasjenila su trenutke slaganja i podržavanja.

Navedena ponašanja mogu se svrstati u fazu „medenog mjeseca“, koja je pobliže objašnjena kod nasilnog ciklusa, tj. nasilnog kruga.

Doživljena nepoželjna ponašanja mogu se podijeliti na zadobivanje moći kroz dominaciju nad ženom kroz kontrolirajuća ponašanja, zabrane, manipulaciju, osjećaj straha i prijetnje. Posebna kategorija odnosi se na tradicionalne stavove spram žena.

### **16.3.1. Zadobivanje moći**

Sudionice smatraju kako je njihovim supružnicima nedostajao osjećaj moći. Taj je osjećaj moći suprug prve sudionice nastojao zadobiti kroz drogu: *Pa je, uzdignuto, Bože, kroz droge i sve, to bi sve adrenalin i šta je više podizalo. Ko bi mu bia ravan, nitko. On je bia kao kralj u gradu di živimo. Uzdignut je bia. I u društvu i sve, uvik je bia prvi u raspravama, najpametniji, sve naj naj naj (...) zato što je bio na toj spidari. I onda je reko ka, da ko uzima spped da je taj pametniji, da mu se razbistri mozak (SI\_1)*

Osjećaj moći nasilnik je koristio i kroz zadobivanje dominacije nad ženom: *On je taj osjećaj moći htio postići nada mnom. Moćan čovjek je ako tu moć koristi u pravom smislu, ok čovjek. Ali on je tu moć koristio u pogrešnom smislu. Moćnost u pogledu dominacije nekakve nad osobama, odnosno konkretno, nada mnom (SI\_2)*

Nasilnici su bili ljubomorni i imali su potrebu kontrolirati ženu, primjerice kroz način odijevanja: *A njemu je sve živo smetalo, njemu je smetalo što ću ja obući na sebe. Ono, što si to obukla, di ćeš takva? (SI\_1); Uvijek je sumnjao da se ja, imam negdje nekoga, to je više-manje se ispoljavala njegova ljubomora, ovaj, kad bi se oblačila, mazala – zašto se ja mažem, zašto mažem trepavice, zašto se tako oblačim, koga ja mislim zavesti, tako (SI\_2), korištenje facebooka, i kontroliranje društva: *On je meni razbia mobitel zato što sam bila na fejsu i zato što sam ja tribala ići prijateljici na rođendan i, ja nisam smjela ići toj prijateljici na rođendan (SI\_1), nazivanja luđakinjom: *Pa ne, on je mene pravila ludom, da nije, da ja dobro ne vidim, da nije to tako, da nije to što ja mislim, da san ja luda, da sam ja poremećena, da sam ja luđakinja, svašta (SI\_1), kontrolu mobitela: *Onda on meni nije vjerovao i to bi bila kontrola, ako ste na to mislili, kontrolirao mi je mobitele, svako malo bi me zvao gdje sam, šta sam, kakav je to posao da ti moraš ići sa korisnicima. To nije, to je neko nerazumijevanje i onda je jednostavno imao fikciju u svojoj glavi da ja nisam tamo gdje bi trebala biti nego da sam na nekom drugome mjestu (SI\_2).****

Zabranama gotovo nije bilo kraja: *Zabrana je bila more sinje. Nisam smjela mobitel, nisam smjela fejs, nisam smjela prijateljice, uvijek je on bira prijateljice, uvijek je on govorio kad ću ići negdi, pođem u dućan, što si bila toliko, što si vamo, što si tamo, uvijek ne nešto kljuca po mozgu (...)* Koje sam sve zabrane imala, ja sam se toga svega pridržavala. Ono pa si mislim ajde neću fejs, to ti smeta, neću to. Pa ja ne bi išla na to. E, onda bi mu zasmetala neka prijateljica. E, nemoj se s tom družiti. Znači sve je bilo onako kako je on zacrta, ja sam to sve ispunjavala, misleći da će možda biti bolje ako, ako, ono što mu ne paše ne radim (SI\_1).

Zabrane su sa sobom vukle manipulaciju: *...on je sa menom upravlja, s mojim mozgom, kužiš, on je totalno manipulaciju ima nad menom, totalnu manipulaciju. Upravlja je sa menom ka na daljinski (SI\_1), a manipulacija se proširila i na djecu te je otac uzeo djecu i brinuo se o njima dok je majka bila na psihijatriji: on je zna mene i u dušu i u srce i on je sa mnom uvijek manipulira, on je, ono, taj period uzeo djecu i bio najbolji otac i sve, on će njih čuvati i sve, jel on je pretpostavio da ću ja iza psihijatrije ići kod svojih roditelja (SI\_1).* Prijetnje su se odnosile na sljedeće: *On je mene toliko htio zaluditi da je on meni zna se pririti, ti si nesposobna, ti si vakva, ja ću reći socijalnim radnicima da ti uzmu dicu, ti ne znaš s dicom, ti si nula bodova, ti si niko i ništa, ako ti mene ostaviš, ja ti se pritin da ću sve poduzeti jel ako ja ne mogu s tobom i s dicon živiti, nećeš ni ti sama nikad u životu s dicon živiti, sve ću napraviti onda da ti socijalni radnici uzmu dicu (SI\_1).*

Jedan od mitova koji se spominje u literaturi o nasilju nad ženama je i da si muškarci koji su nasilni ne mogu pomoći, dok je činjenica da muškarci mogu promijeniti svoje nasilno ponašanje. Sa bijesom, srdžbom i frustracijama može se suočavati na različite načine, a nenasilni načina izražavanja istih ponašanja mogu se usvojiti i u kasnijoj životnoj dobi. (Ajduković, Pavleković, 2000).

U braku se prepoznaju pozitivni i negativni ciklusi bračnog komuniciranja. Pozitivni ciklusi sastoje se od asertivnog komuniciranja uz visoko samopouzdanje partnera, a negativni se odnose na izbjegavanje komunikacije uz partnersku dominaciju. Pozitivni ciklus podrazumijeva veću asertivnost, i samopouzdanje. U negativnom ciklusu događa se da jedan partner izbjegava otvaranje i raspravu te pokušava dominirati ili prepušta dominaciju drugom, što rezultira pogoršanjem odnosa. Bračni su parovi zadovoljni u komunikaciji ukoliko su oboje asertivni i samopouzdani (Olson, 1997. prema Čudina-Obradović, Obradović, 2006). S obzirom da je u nasilnom okruženju narušen odnos moći između partnera, javlja se negativan ciklus u kojem partner (u ovom slučaju muškarac) pokušava dominirati, tj. dominira nad ženom.

Sudionice istraživanja jasno su opisale i ljubomorno ponašanje njihovih supruža. Ljubomora je emocionalna reakcija straha i javlja se kada se bojimo da ćemo nešto izgubiti (Čudina-Obradović, Obradović, 2006). Neki od tipičnih ljubomornih ponašanja su nadgledanje, nadzor i špijuniranje partnera, grubo komuniciranje s partnerom, ograničavanje partnera, itd. (Guarrero, Anderson, 1998, prema Čudina-Obradović, Obradović, 2006), koje su pokazali nasilnici u oba slučaja.

Sudjelovanje u odlučivanju jedna je od odrednica bračne kvalitete. Sudjelovanje bračnog partnera u odlučivanju ovisi i o osobnosti drugog partnera koji može biti dominantan, submisivan, patrijarhalan i ne dopuštati odlučivanje drugome partneru (Čudina-Obradović, Obradović, 2006). „Kao jedan od najčešćih uzroka partnerskog nasilja navodi se nastojanje da se upravlja partnerovim postupcima, da se nad njim zadobije nadzor i da se osigura njegova poslušnost“ (Čudina-Obradović, Obradović, 2006:475). Kroz kasniji tekst bit će navedeno kako potrebu za moći, očekivano, žene nisu zadovoljile živeći nasilnom okruženju. Potreba za moći supruža prve sudionice istraživanja ne ogleda se samo u njegovom odnosu prema njoj, nego i u odnosu s drugima i potrebi da dobije priznanje okoline: *On je bia kao kralj u gradu di živimo. Uzdignut je bia. I u društvu i sve, uvik je bia prvi u raspravama, najpametniji, sve naj naj naj (SI\_1)*

Budući da se uloge muškaraca više cijene i bolje nagrađuju (Giddens, 2007), neravnomjerni odnosi moći mogu rezultirati nasiljem nad ženama kao namjernom načinu ponašanja patrijarhalnih struktura, koji služi za uspostavljanje i održavanje moći muškarca nad ženom (Klasnić, 2011:347). Moć je naglašena u partnerskom nasilju koje karakterizira prisila i kontroliranje (Kelly, Johnson, 2008), tj. intimno teroriziranje usmjereno na preuzimanje moći i nadzora nad partnerom koje se javlja se tokom partnerskih interakcija s karakterističnim emocionalnim zlostavljanjem (Johnson, 1995. prema Čudina-Obradović, Obradović, 2006).

Veliku potrebu za moći, koja je istaknuta u navedenoj kategoriji, a ogleda se u velikoj potrebi za kontrolom, za nadzorom i za poslušnošću partnera, objašnjava i Glasser kroz teoriju izbora. Naime, slušanje drugoga i zanimanje za drugoga temelj su za izjednačavanje moći (Glasser W., Glasser C., 2001).

Nižu razinu moći vrlo je teško prihvatiti u bilo kojem odnosu, a posebice u braku (Glasser W., Glasser C., 2001), te se pojedinac buni ukoliko se osjeća nemoćno. Kroz prihvaćanje izvanjske kontrole, pojedinac smatra kako mu je dopušteno drugome nametati svoje mišljenje. Teorija izbora cijelo vrijeme naglašava ostavljanje psihologije izvanjske kontrole. „U



zlostavljačkom braku muž slijedi najrazorniju praksu izvanjske kontrole: on vjeruje da posjeduje svoju ženu“ (Glasser, 2004:162). Kao odgovor na moć, javlja se potreba za slobodom partnera. Sloboda je želja pojedinca da čini što želi, a sloboda u braku predstavlja želju pojedinca da izbjegava kontrolu partnera (Glasser W., Glasser C., 2001).

Potreba za moći, koja sama po sebi nije pozitivna ni negativna, već ovisi o pojedincu, najopasnija je ukoliko je spojena s najrazornijom psihologijom izvanjske kontrole; vjerovanjem da nekoga posjedujemo. Potreba za moći izjednačava se u braku kroz pregovaranje, sudjelovanje u odlučivanju, kroz ravnomjerne odnose moći, tj. ravnopravnost. Neophodno je ne pokušavati promijeniti drugu osobu niti na drugoj osobi pokazivati svoju moć.

### ***16.3.2. Tradicionalni stavovi spram žena***

Tradicionalni stavovi spram žena ogledaju se prvenstveno u primjerima optuživanja žene za neobavljanje kućanskih poslova ili čak stopiranje žene u njenom profesionalnom napredovanju zbog uvjerenja kako je dužnost žene biti kod kuće i brinuti se za djecu: *Je, pa ja sam bila kriva. Ja, loša žena bila, majko mila, on je ima svoje filmove u glavi, to je, ma Bože sačuvaj. Ti, vakva, ti nakva, ne kuvaš, ne čistiš, ne peglaš, a ja to sve radim. Ja govorim pa čekaj, tko ti onda i kuha i čisti i pegla, alo, ja govorim. Ne, ono, same njegove izmišljotine, ne, uvijek je nešto izmišlja (SI\_1); Kad bi htjela ići na bilo kakvu edukaciju, nisam se osjećala slobodnom da bih mogla ići jer je uvijek tu bilo razmišljanja – ti moraš biti kod kuće, ti se moraš brinuti za djecu. Nakon odlazaka na edukacije, suočila bi se s prigovorima: Bez obzira što sam znala da će kasnije biti problema i razgovora o tome – ti si bila tu, doma nismo, nismo imali oprano i opeglano ili ne znam šta, ni skuhanu niti ništa (SI\_2).*

Čudina-Obradović i Obradović, 2006. navode niz istraživanja koja pokazuju kako neravnomjerna podjela kućanskih poslova uništava bračnu kvalitetu. Također, za doživljaj bračne kvalitete važnija je percepcija partnera o pravednosti raspodjele nego li sama raspodjela poslova.

Tradicionalan stav uključuje i tradicionalno shvaćanje toga tko je glava kuće: *Kao dominacija. Ono više tradicionalni, tradicionalno shvaćanje – ja sam muško, a ti si žensko, ja sam glava kuće i to je to (...) Jednostavno kao muškarac on nije mogao dozvoliti da imam, on je to smatrao dominacijom nekakvom, a to uopće nije bila dominacija, nego jednostavno zaštita mene same, da samu sebe zaštitim (SI\_2), toga da muškarac zavređuje za obitelj:*

*Visoko mišljenje – to je bilo jer on privređuje i zavređuje i uvijek je zarađivao više nego ja, tako da bi bilo taj dio priče – visokog mišljenja o njemu (SI\_2).*

Izvor nasilničke osobnosti objašnjen je kroz socijalizaciju muškaraca i žena za patrijarhalno raspoređenu moć u braku (Čudina-Obradović, Obradović, 2006), što ukazuje da je problem nejednakosti prije svega društveni problem, a onda i obiteljski: „Neravnopravnost spolova duboko je ukorijenjena u kulturi, kulturnim obrascima i stereotipima koji sustavno promiču stavove o ženskoj inferiornosti“ (Mamula i sur., 2008:26). Feminizam jednakosti stavlja naglasak na činjenicu da su muškarci i žene jednaki, unatoč biološkim razlikama. Jednakost se ne odnosi na istost, budući da muškarci i žene nisu isti, ali su jednaki u ostvarivanju prava (Mamula i sur, 2008).

Karakteristike muškog nasilja, koje se naziva i patrijarhalnim terorizmom, očituju se u socijalizaciji prema patrijarhalnom obiteljskom modelu, ponavljanju nasilja kao demonstraciji moći, povećanje nasilja kako bi se postigla kontrola nad ženom te prihvaćanje nasilja od strane žene zbog osjećaja bespomoćnosti (Johnson, 1999. prema Čudina-Obradović, Obradović, 2006).

#### **16.3.2.1. Odbijanje stručne pomoći**

Odbijanje stručne pomoći u fazi liječenja također se može promotriti kao jedan vid tradicionalnog načina razmišljanja. Iako su žene poticale muževe da potraže stručnu pomoć, nisu bile zadovoljne načinom na koji se to u konačnici odvijalo, iako su oba potražila stručnu pomoć: *A to mu je i pomoglo ubiti, točno bi to petka, do četvrtka nekako izdržao i onda bi u petak iša na psihoterapiju, al nakon 6 mjeseci je, mu je reka, ovaj, da nije njemu bitna samo psihoterapija, nego da bi on triba neku terapiju i sve, al on na to nije prista, to je kemija, blablabla, to nije za njega, neće on biti ka biljka, on je smatra ako on ima neki psihičkih problema, znači svaki psihički bolesnik koji ima neku terapiju da je biljka (SI\_1), Onda je on meni puno puta rekao – pa nisam ja, reko bi lud da meni treba psiholog ili psihijatar – ali sam rekla da to nije ništa šta je nenormalno (SI\_2).* Druga sudionica kritizira manjak podrške klijentima, i stavljanje naglaska na tablete: *...jer je on njemu dao samo medikamentoznu terapiju, a medikamentoznom terapijom ti samo svoj problem pospremiš. Kasnije on uvijek negdje izađe i izbije. Znači nije se radilo na njegovoj psihi, da mu se pomogne (...) Nije se radilo o tome da se njemu pomogne na neki drugačiji način. Terapija, kažem, uvijek pospremi, a izbije na neki drugačiji način, što je sada vidljivo kod njega. Sada je to vidljivo (SI\_2)*

Odbijanje stručne pomoći tema je za neki drugi rad gdje bi se saznali jasniji razlozi odbijanja stručne pomoći, tj. odbijanja uzimanja lijekova. Ovdje su ti razlozi svrstani pod tradicionalan način razmišljanja, iz razloga što je suprug prve sudionice bio ovisan o drogi, a suprug druge sudionice imao je probleme s alkoholom te je kasnije postao ovisnikom o alkoholu. Izgleda kako su obojica u jednom trenutku gajila vrlo negativno mišljenje prema stručnoj pomoći. Prvi je sudionik čak, iako ovisnik o speedu i marihuani, rekao da tablete nisu za njega jer je to kemija i jer ne želi biti kao biljka.

#### **16.4. Odnos žene prema muškarcu u braku**

Kako se nasilje odvija u atmosferi narušene komunikacije nasilnika i žrtve (Mamula i sur., 2013), javljaju se ponašanja koja Glasser naziva ubojitim navikama, a odnose se prvenstveno na kritiziranje, jer su ostale „ubojite“ navike varijacije kritiziranja (Glasser, 2006). Kroz odgovore žena koje su živjele u nasilnom okruženju, dolazi se do spoznaje kako su i one same vršile neka nepoželjna ponašanja i određene, lakše oblike nasilja, što nikako ne znači da su zaslužile određena nasilna ponašanja od strane svojih partnera, niti da su krive za proživljeno. Za nasilje nema opravdanja.

Razmatrajući kontekst „ubojitih“, navika kontrole nad partnerom, spominju se prijetnje: *A uvijek sam mu se pritila da ću poći ća, da ću ga ostaviti, pa sam skupila sve papire za rastavu braka, samo je tribalo predati, na sve moguće ono, baš sam ono, čak sam jedanput krenula predati sve pa je on za menom doša i pokupia papire (SI\_1)*, zadobivanje kontrole: *Kontrolu? (smijeh) Pa normalno da jesam. Jesam, kako ne (SI\_1) Pa kontrolirala sam ga uvijek, ono. Baš sam ga uvijek kontrolirala. Tako reći, čim ga ne bi bilo u stanu di mi živimo 10 minuta, ja bi znala da se nešto dešava. Ja bi uvijek bila navrh njega, pratila bi svaki njegov korak. On bi reka, kao ne, ja se ne drogiram, ne drogiram, al, ja sam ga pratila. Pratila sam ga da mu pokažem da sve znam i da to više ne može više tako. Uvik bi ga uhvatila, negdi po kući bi se sakriva (SI\_1); Pa recimo kad bi izašao sa svojim prijateljima van, onda reko zašto ja ne bi izašla s njim, a uvijek mi je bilo prošlo kroz glavu da on ima negdje nekoga, evo recimo to. To ili da, ovaj, je tu u pitanju alkohol, evo taj dio priče je bila kontrola (SI\_2)*, zadobivanje kontrole kroz neobavljanje kućanskih poslova: *Ja bi onda, kako bi njemu vratila što je on meni napravio, ne bi niti kuhala niti mu peglala niti ništa. Tako da je on to sve radio sam. Evo tako je na neki način to bio moj obrambeni mehanizam (SI\_2)*, ucjene: *Pa izborila bi se s time, njega je najviše bolilo kad ne bi s njime pričala jedan dan. Kad ne bi s njime pričala, onda bi drugi dan reka, ajde dobro, ajde može onako kako si ti rekla (SI\_1)*.

Partner koji postavlja ultimatum, stavlja se u položaj roditelja dok je partner kojem je ultimatum upućen u položaju djeteta. Takav položaj onemogućuje raspravu i pregovaranje. Svaljivanje krivice na partnera tjera na zauzimanje obrambenog stava, što sprječava pregovaranje. Odbijanje razgovora s partnerom, tzv. „tiha misa“ označava pritisak na partnera da prihvati ono što dobrovoljno nije htio. Pritom je u sukobu važno koristiti ja-poruke koje govore o vlastitim osjećajima, a ne napadati i optuživati partnera (Čudina-Obradović, Obradović, 2006).

Također, u ovu skupinu svrstano je i okrivljavanje i kritiziranje: *...a kritizirala sam ja njega svakodnevno, na koji način, Bože. Uvik sam mu govorila što je dobro, što nije dobro i da ne more više tako, da jednostavno imaš tridesete tri godine, da ne može, da ne može se ponašati ka neki dvadesetogodišnjak, ka neki balavac. Uvik sam ga kritizirala (SI\_1); Nisam mu dala informaciju na neki način da bi ga ja sama navela da on sam promisli o svom tom ponašanju koje koristi, nego bi mu ja odmah dala, ono, rješenje. To ti ne valja. Evo, jesam, pokušala sam ga promijeniti, naravno, ljudi se mijenjaju, ja ih ne mogu promijeniti, niti vi, nego se sami mijenjaju (SI\_2); Ja sam uvijek onda znala reći da se on neće znat brinuti za svoju obitelj. Na neki način, zašto sam ja to, sad razmišljam, upotrijebila? U tonu kritiziranja... A nekako mi je bilo lakše (SI\_2).*

Većinom klasificirano nasilje odnosi se na aktivno nasilje, no ono može biti i pasivno; u pogledu zanemarivanja, tj. uskraćivanja zadovoljavanja osnovnih potreba, uključujući i potrebu za ljubavlju i pažnjom (Nedimović, Biro, 2011). Pasivno nasilje koristile su obje sudionice istraživanja, kroz izbjegavanje komunikacije, te kroz izbjegavanje uobičajenog kuhanja i peglanja: *kako bi njemu vratila što je on meni napravio (SI\_2)*. Žena izložena nasilju u obitelji razvija osobne mehanizme preživljavanja koji uključuju razvijanje krajnje pasivnosti (Ajduković, Pavleković, 2000).

Uobičajeno je da muškarci ženama zadaju tjelesne ozljede/prijetnje zbog fizičke snage, no žene provode emocionalno zlostavljanje nad muškarcima. Emocionalno zlostavljanje odnosi se na ucjene, omalovažavanje, itd. (Čudina-Obradović i Obradović, 2006), a „muž koji zlostavlja ženu također trpi (premda ne tako mnogo kao njegova žena i obitelj). On je također žrtva psihologije izvanjske kontrole“ (Glasser 2004:16).

Ubojite navike koje su žene žrtve nasilja koristile, a koje Glasser opisuje, odnose se na kritiziranje, okrivljavanje, žaljenje, prigovaranje, prijetnje, kažnjavanje, potkupljivanje i zadobivanje kontrole (Glasser W., Glasser C., 2001:23), mogu se dovesti u vezu i s

instrumentalnim nasiljem kojim se, prema Zečeviću, (2010), nešto pokušava dobiti, za razliku od neprijateljskog nasilja kojim se nekoga želi ozlijediti. Naime, nesretno oženjeni ljudi smatraju svojom obvezom učiniti sve kako bi njihov partner promijenio ponašanje (Glasser W., Glasser C., 2001)

Kod druge sudionice istraživanja jasno se vidi njeno teorijsko znanje kako nikoga ne možemo promijeniti, ali i pokušaj promjene u konkretnoj situaciji. Glasser opet ponavlja opasnost primjene izvanjske kontrole: „Teško je, ako ne i nemoguće voljeti nekoga tko vas želi kontrolirati ili mijenjati, ili nekoga koga vi želite kontrolirati ili mijenjati“ (Glasser 2004:40). Kroz realitetnu terapiju, klijent treba napustiti uvjerenja izvanjske kontrole koja uključuju saznanje o nemogućnosti promjene tuđeg ponašanja (Lojk, 2014), što je u praksi zahtjevan proces.

Oснаživanje i savjetovanje žena iz perspektive teorije izbora nudi saznanja i osviještenost kako je moguće promijeniti jedino vlastito ponašanje te kako se lošim navikama poput kritiziranja ne može učiniti nešto dobro jer se komunikacija sve više narušava. Pritom se kao opcije sve više kristaliziraju dva puta: izlazak iz nasilnog okruženja ili ostanak u nasilnom okruženju bez kritiziranja, pasivnog nasilja, omalovažavanja i dr., što je gotovo nemoguće, budući da svaka žrtva želi promijeniti ponašanje nasilnika.

#### ***16.4.1. Pažnja na partnerovu raspoloženju***

Kroz odgovore uočena je i pretjerana pažnja posvećena partnerovu raspoloženju: *A, pa, kad bi bilo sve po njegovom, dobro bi bilo, al kad bi ja nešto svoje, onda je on uvik protestira nešto. Nikad nije moglo biti kako ja kažem i nikad se nije moga on podudarati sa mojim mišljenjem. Uvik je bilo kontra, kontra mene, uvik je bilo, tako reći u životu, onako kako on kaže i uvik se gledala njegova zadnja (SI\_1); Isti je dan bia i uvik sam tribala sa strane gledati ono, jel mogu njega sad nešto pitati il ne mogu ga nešto pitati, kakve je on volje, da ne bi eksplodira, jel on ima kratak fitilj, on na svaku, ono, točno tribaš paziti i vrime, i trenutak, sve moraš paziti kad ćeš njega nešto pitati, hoće li njemu nešto zasmetati, hoće li ova olovka biti tu il će biti tamo, njemu to, za njega je sitnica jedna znala izbaciti iz takta (SI\_1); Tako da, ovaj, nastojala sam da putem razgovora rješavamo neke stvari. Ali to je bilo kratkotrajno. Nije urodilo recimo plodom, ovisilo bi o njegovom raspoloženju (...) Taj nekakav strah, jer uvijek me bilo strah kada dođe doma, kakve će volje doći, odnosno raspoloženja.*

Naveden naglasak na raspoloženju može se promatrati iz nejednakih pozicija moći između žrtve i nasilnika, tj. muškarca i žene, može se promatrati i iz nezadovoljene potrebe za slobodom, koja je jedna od osnovnih čovjekovim potreba. Također, dugotrajan osjećaj stresa može izazvati razne posljedice kako sa zdravstvene strane, tako i sa psihološke. Prilikom savjetovanja, potrebno je da žena redefinira svoju vlastitu slobodu.

#### **16.4.2. Ženine potrebe nezadovoljene u nasilnom okruženju**

Sudionice istraživanja navele su kako se uz partnera nisu osjećale slobodnima. Na pitanje jeste li se uz vašeg supruga osjećali slobodno, prva sudionica odgovara *Ne (SI\_1); Zabrana je bila more sinje... (SI\_1)*. Druga sudionica kaže: *Ne. Nisam. Nisam. U početku to nije dolazilo do izražaja, a kasnije je (SI\_2)*.

Sloboda se kroz prizmu braka može promatrati i kao izbjegavanje partnerove kontrole. Pritom je potreban konsenzus oko količine slobode za koju je nužan pristanak oba partnera (Glasser W., Glasser C., 2001).

Na pitanje jeste li se uz vašeg supruga osjećali moćno, prva sudionica odgovara: *Ne. Ja sam bila ka mali miš kraj njega (SI\_1)*, dok druga odgovara *Ne. Ne. (...) Nije mi jednostavno moćno, moć je isto tako jedna vrsta potrebe, a ja jesam željela bit moćna, samo u drugom smislu te moći, ne zloupotrebljavati tu moć. A kad bih ja koristila na bilo, na takav način, on bi se osjećao ugroženim, tako da on nije shvaćao pojam moći (SI\_2)*.

Glasser ističe kako moć uništava ljubav i kako nitko ne želi da nad njime netko drugi dominira. Ukoliko osoba nije zadovoljna količinom slobode koju ima u odnosu odnos može propasti (Glasser, 2004).

Sudionice su također istaknule kako se moćno osjećaju sada, izašavši iz nasilnog okruženja, u sadašnjem okruženju, u komunikaciji s ljudima: *Pa sad sam tu moćna majke ti mile, tek sam sad tu počela komunicirati s ljudima i sve, jel praktički 7 godina nisam izašla iz kuće, nisam se nasmijala, svaki dan mi je bia isti, ono, ka, blida ko krpa, ni sunca ni miseca. Tu sam ka nekako moćna, ajmo reć (SI\_1); Moćno, evo ga, u, u svojoj obitelji, uz ta moja 2 sina, gdje odrastaju bez ikakvog pritiska, bez, bez nasilja, odrastaju uz jedan razgovor sa mnom, osjećam se moćnom jer imaju povjerenja u mene (...) Osjećam se moćno, što se tiče poslovnoga života, isto u radu sa kolegama i kolegicama, prilikom analize bilo kakvih situacija i razgovora, odnosno dijaloga oko neke tematike (...) riječ moć je jako teška riječ, da, pa bi onda rekla da se na neki način osjećam i sretnom (SI\_2)*.

Sudionice više nisu uz svoje partnere zadovoljavale potrebu za ljubavlju i pripadanjem: *Normalno da je bilo i ljubavi i svega dok nije došlo, dok nije došla kemija u njegov život (...)* *Ma daj, kasnije nije ni bilo ljubavi. Kad je krenia uzimati, nije ni bilo ljubavi. Jel onda mi se, s time mi se zgadio, zato šta je mislio na sebe (SI\_1)* Na pitanje jeste li uz supruga osjećali ljubav i pripadanje, druga sudionica odgovara: *Ne. Ne. To mogu kategorički reć ne (SI\_2); On bi jednostavno prešao preko toga i smatrao je da se mi možemo i dalje ljubiti, grliti, voljeti. Ne. Ne. Ne. Nisam. Ja sam to jednostavno izbjegavala i puno puta me na osnovu toga i kritizirao (SI\_2)* Što se tiče potrebe za zabavom, prva sudionica kaže kako joj nije bilo zabavno, dok druga ističe lijepe trenutke s mužem: *Pa znali smo imati lijepih trenutaka kada bi prilikom izlaska van sa našim prijateljima, on je bio dosta komičar, onako, i prema vanjskom svijetu, on je bio nešto drugo (...)* *Mislim u društvu mi smo se svi znali njemu nasmijati i nikad me kad bi bili u društvu nije bilo ono, ja bih rekla sram, nikad sram, bio je jako zabavan (Si\_2); uvijek je znao, ovaj, kako bi rekla, izvaliti nekakve stvari, evo tako. Što bi znao samo on, jednostavno to je i umjetnost. To ne može svatko i onda bi nas znao sve i nasmijati (SI\_2).*

Promjene u braku trebaju slijediti pregovaranje (Glasser, 2004), a sudionice istraživanja rekle su kako su imale probleme s pregovaranjem, što bi se u konačnici svelo na ono što Glasser naziva psihologijom izvanjske kontrole, kao što su prijetnje, itd.

„Kada se brak, počne kvariti, zabava je prva žrtva“ (Glasser, 2004:46). Iako je zabava potreba koju je najlakše zadovoljiti, potrebno je uložiti određen trud kako bi se par zajedno zabavljao. Najveće prepreke zabavi su kritiziranje, žaljenje i prigovaranje (Glasser W., Glasser C., 2001).

Kada žrtva nasilja prepozna ubojite navike koje sama koristi i koje koristi nasilnik, može promotriti osnovne potrebe (potreba za preživljavanjem, potreba za ljubavlju i pripadanjem, potreba za zabavom, potreba za moći, potreba za slobodom) te samostalno procijeniti koje od tih potreba su zadovoljene na kojoj razini. Sudionice ovog istraživanja u nasilnom okruženju nisu mogle zadovoljiti potrebu za ljubavlju i pripadanjem, potrebu za moći, potrebu za slobodom. Pritom jedna nije zadovoljila potrebu za zabavom, dok druga kaže da jest, stavljajući naglasak na zabavu u cijelom društvu, a ne isključivo na njihov odnos. Navike poput omalovažavanja i kritiziranja, koje partneri međusobno koriste u takvom specifičnom okruženju, dodatno narušavaju bračnu dinamiku i komunikaciju i pridonose ne zadovoljavanju određenih potreba s obje strane. U svakom slučaju, ženina procjena narušenih životnih potreba u nasilnom okruženju, može je potaknuti za poduzimanje potrebnih koraka

za izlazak iz okruženja u kojem je nemoćna, okruženja u kojem se ne osjeća voljeno i slobodno te okruženja u kojem je narušena njena zabava.

### **16.4.3. Tradicionalni stavovi kod žena**

Kroz odgovore mogu se prepoznati i neka tradicionalna razmišljanja koja se odnose na život s nasilnim partnerom samo da bi djeca imala oca i tradicionalna razmišljanja okoline s kojima se žrtva nasilja također mora nositi: *Praktički sam sebi stavila neki film u glavu, ajde, živit ću s teбом samo zbog dice, ono da dica imaju oca, ali sam u biti s tim krivo napravila, što, dala sam samo da žive s monstroom, tako reći. Jer mene je bila sramota rastaviti se, a ovo, ono, tako da tu uopće više nije bilo ljubavi, s moje strane je samo mržnja bila, samo ljubav prema djeci, prema njemu ne (SI\_1); Nerazumijevanja o problemima. Prvo nerazumijevanje kad sam prenesla to svojim roditeljima, nerazumijevanje od strane njih, onako tradicionalno i konzervativno, što će reći ljudi okolo, zašto se razvodimo. Nerazumijevanje s njegove strane, njegove majke i njegovog brata (...) Isto tako mene su okrivljivali za razvod i za ta ponašanja za koja sam ja pričala da su se događala. Mene su krivili da sam ja to uvjetovala (SI\_2), Naravno kada sam ja donesla tu odluku, svi su se jako začudili jer nisu vjerovali, mislili su da ću ja ponovno popustiti i da će to neki samo moj trenutni hir (SI\_2)*

„U društvu koje teži tome da ženu učini suodgovornom za nasilje koje je proživjela ili proživljava, žene imaju mnogo manje mogućnosti o tome progovoriti. Boje se, a nažalost, su često u pravu, da ih nitko neće uzeti za ozbiljno, te da će im biti prepisana krivnja za zlostavljanje koje proživljavaju“ (Ajduković, Pavleković, 2000:19).

Rad na suzbijanju stereotipa i tradicionalnog shvaćanja nasilja, tj. nasilnih mitova (pr. žena je odgovorna za nasilje, djeca moraju odrastati uz oca), važna je za žrtve nasilja. Navedene promjene zahtijevaju veći senzibilitet javnosti i pridavanje važnosti problemu o nasilju te rušenju tradicionalnih barijera. Osnaživanje žena kreće se i u pravcu nošenja s tradicionalnih shvaćanjima.

### **16.5. Izlazak iz nasilnog okruženja**

Iako je tema izlaska iz nasilnog okruženja spomenuta na samom početku, sudionice istraživanja su na kraju intervju dale neke preporuke za izlazak iz nasilnog okruženja i istaknule važnost rada na sebi, važnost podrške i potpune kraće izolacije iz nasilnog okruženja. Uočeno je kako su obje sudionice istraživanja „čekale“ na neki veći nasilni



dogadjaj prije nego konačno napuste nasilnog partnera. Na samom kraju ovog dijela istaknut ću drugu sudionicu istraživanja jer je kroz odgovore dodala dimenziju Glasserove teorije izbora kao poticaj na izlazak iz nasilnog okruženja, na čemu se temelji ovaj rad.

### ***16.5.1. Nastupanje većeg nasilnog događaja prije napuštanja nasilnog okruženja***

Kroz opis izlaska iz nasilnog okruženja, vidi se kako je prijeloman bio događaj ili prijetnja većeg intenziteta te kako je ženama trebao neki „veći“ događaj kako bi konačno izašle iz nasilnog okruženja.

Prva sudionica opisuje sljedeći događaj: *on je ta, to jutro počeo tući pase, derati se na dicu, nije (ime), nije meni dao da radim (ime) tortu za rođendan, pozlilo mu je zato što je bia nadrogiran, pa sam ja ka fol odglumila pomoći ću ti, mislim si odapni, kad moram reći, pa se dera na me da što mu ne želim pomoći, da šta bi ja htela da on umre. Hm... a dera se taj dan ono nenormalno, i onda sam ja pukupila i pošta ča (SI\_1)*

Druga sudionica opisuje sljedeći događaj: *Ali jednostavno, donesla sam odluku u tom trenutku, taj dan kada je to bilo fizičko zlostavljanje, jedno malo jače, ovaj, to je bilo prelomno (...) Gdje me je skoro s peglom, vruće sam peglala i nešto smo se pregovarali i razgovarali, dogovarali, nikako dogovoriti neku stvar, ovaj. I onda je došao do mene, da će mi peglu prilijepiti na lice (...) I onda to je bilo prijelomno. (SI\_2)*

Prva sudionica kaže i kako je čekala dan za izlazak: *Pa postepeno sam ja to sve mislila, samo sam čekala dan. Ma već tamo ono, već tamo od lita sam već planirala, samo me strah bilo (SI\_1)*

Oснаživanje žena u procesu izlaska iz nasilnog okruženja podrazumijeva određenje svoga svijeta kvalitete u ovom trenutku i stavljanje naglaska na svoje potrebe, kako bi se eventualno izbjegli veći incidenti koji bi konačno potaknuli žene na izlazak iz nasilnog okruženja.

### ***16.5.2. Važnost potpune izolacije iz nasilja na kraći period***

Sudionice istraživanja naglašavaju kako je za njih boravak u nasilnom okruženju konačan i kako se više ne vraćaju u nasilno okruženje: *Zato. Što sam okrenula novu stranicu u svome životu (...) Pa normalno da neću više živiti sa nasilnikom. Sad mislim samo na sebe i na djecu i, živin u, i svoj život planiran u normalnom okruženju (SI\_1).*

Ti su stavovi izbrušeni kroz godine života u nasilnom okruženju. Kroz intervju, pokazalo se koliko je važno bilo fizički se odvojiti na kraći period, prije samog izlaska iz nasilnog okruženja. Taj je kraći period označavao period od nekoliko dana koji su ostavili trag, bez obzira na svoje kratko vremensko trajanje. Potreba za odmorom vidi se u sljedećim citatima: *Čak sam se mislila i ubiti i, i, policija me tražila dva dana i ja sam se vratila i onda su mi ponudili bi li išla na psihijatriju i ja sam rekla hoću, hoću se odmoriti i psihički i fizički od njega (...)Mogu ti reći baš sam se oporavila, to mi je baš dobro bilo. I ono, zato što sam bila sama u jednoj sobi, i ovaj, imala sam kontakt dalje svih i samo razgovor, psihijatrica, psihologica, psihotestovi. Dobro mi je bilo (SI\_1);*

*Da, dođete tamo, živite tjedan dana, taj intenzivni tjedan, tako se to zove jednim drugačijim načinom života, među drugim ljudima. Ljudima koji su imali razne probleme, jer toliko smo povjerenja imali jedni u druge, tako da, a kada to se stekne, onda je najlakše, lako je onda raditi u toj grupi ljudi. Tih 4 dana za mene je bilo nešto fantastično i onda sam se ja morala vratiti u svoju realnost. I to je ono što je mene, ovaj, nekako potaknulo na te promjene. Ja bi se tamo osjećala sretnom, sretnom i olakšanom za neke svoje stvari. I onda na kraju, opet se vratim da bi dobila nekakav teret i kamen na leđa. Evo ga. I onda sam shvatila da trebam nekakve promjene napraviti, da se ja više tako ne bi osjećala, jer to nisu osjećaji, opet govorim, koje ja nisam htjela. Hoću nešto sasvim drugo i shvatiš da postoji nešto sasvim drugo, da ne moraš živjeti tim životom kojem se vratiš u taj kao svoj realan, realan život (SI\_2)*

Razlog potrebe za odmor naglašena je zbog jednoličnosti dana u nasilnom okruženju: *Jel i, to je ono, više sam pukla, jel, ima dvi godine, ali pet godina prije, ja svaki dan sam vako strepila, glava, ujutro kad bi se digla, jedva bi čekala kad će noć pasti da pođem leći, moj dan se sastojao od toga samo kad će noć da legnen, a kad će jutro. Al svaki dan je bia isti ono (SI\_1).* Nakon kratkotrajnog zdravog okruženja, žena je vraćena u svoje nasilno okruženje, i sama ta „selidba“ pomaže joj da osvijesti atmosferu u kojoj se nalazi i potrebne promjene: *I nakon svih praktikuma, praktikumi su trajali jedan puta mjesečno, znači cijeli dan subota, cijeli dan. Praktikumi su trajali, ja sam jedva čekala svaki praktikum, jedan puta mjesečno da bi se ja maknula iz te svoje atmosfere koju sam živjela cijeli mjesec dana, da bi se tih nekoliko sati dobro osjećala i opet se vratila natrag. Znači, opet ti nešto klikne u glavi, pa do kad tako. Znači trebaš napraviti nekakve promjene (SI\_2)* Kroz taj proces, drugoj sudionici je značilo i grupni rad: *Onda opet nakon tih praktikuma i rada na sebi, krenuo bi rad s ljudima isto tako, opet si živio život sa tim ljudima s kojima si se družio proteklih godinu dana. Jako smo se*

*povezali, a to je, to je rijetko koja se grupa poveže i stvori nekakvu iskrenost. Nije lako pred grupom govoriti o problemima koje si proživljavao, nije to lako, ali kad ti osjetiš da ti to možeš, onda se dobro osjećaš (SI\_2)* Prvoj sudionici bio je ponuđen grupni rad u bolnici, no nije mogla ići jer joj u to vrijeme nije tko imao čuvati dijete.

Kako se takve značajne promjene konačnog izlaska događaju jako sporo, ženama je potrebno iskazati podršku u samom procesu, podršku koja od njih ne zahtijeva konačne odluke, nego ih potiče na promišljanje o njihovom svijetu kvalitete. Iz navedenih se citata vidi koliko je ženama bilo važno maknuti se iz atmosfere u kojoj su živjele, samo na kraći period, tj. period od nekoliko dana. Iz navedenog proizlazi kako bi se odlazak u sigurnu kuću, ukoliko ima slobodnog kapaciteta, mogao odvijati na tjedan dana, kao mjera. Period od tjedan dana imao bi učinak koji su sudionice istraživanja spomenule, a radi se o fizičkom i psihičkom odmoru, drugačijem načinu života, upoznavanju ljudi sa sličnim problemima te pružanju stručne pomoći. Navedeno kraće vrijeme ne zahtijeva selidbu ni velike životne odluke, a može pomoći u promišljanju u vlastitom životu i o smjeru u kojem žrtva želi da se on nastavi. Kao što je spomenula i druga sudionica istraživanja, čak i vraćanje doma, u nezdravo okruženje govori dosta za sebe te navodi na promjene.

### ***16.5.3. Preporuke za izlazak iz nasilnog okruženja i važnost rada na sebi***

Nakon proživljenog iskustva, sudionice su bile spremne dati neke preporuke za izlazak iz nasilnog okruženja. Na pitanje što bi poručili ženama žrtvama nasilja, sudionice su istaknule kako je život prekratak da bi ga proživio u nasilju i kako se treba priupitati kakav život sami možemo izabrati:

*Da, mislim, da ne treba trpiti ništa, da, treba pomoći sebi i ako ima djecu još, itekako treba pomoći, je li, za, nije sramota poći u sigurnu kuću i maknuti se od nasilnika. Život je prekratak da bi, ovaj, živia u nasilju (SI\_1)*

*Prvo što mi padne uvijek tako na pamet jest da li je to život kojim živi ta osoba sama izabrala. I da li ona želi živjeti nekim drugim životom (SI\_2)*

Žene su kroz rad na sebi došle do sadašnjih uvjerenja i stavova. Primjerice, prva je sudionica intenzivno radila na vlastitom strahu: *Ja sam se njega bojala i sve je uvik me bilo strah poći i sve, ali jednostavno tih zadnjih tih par mjeseci sam intenzivno počela razmišljati o tome kako se ja njega neću bojati, kako on meni ništa ne more, ja znan kakva sam ja osoba. I, tako san odlučila da ću napraviti ovo što sam napravila, poći u sigurnu kuću da zaštitim sebe i djecu*

(SI\_1) Kao što je već spomenuto, druga sudionica morala se suočiti s nerazumijevanjem okoline koja ju je optuživala za razvod. Također ističe i vještine komuniciranja i sposobnost tolerancije koje su joj pomogle da izađe iz nasilnog okruženja te rad na sebi kroz edukacije.

Zloković, Čekolj (2018:127,128) navode kako je edukacija bila vrlo prisutna tema u odgovorima ispitanika na otvorena pitanja, tj. neki su se ispitanici istraživanja posebno osvrtni na važnost edukacije žena s ciljem osnaživanja za napuštanje nasilnika, povećanja samopouzdanja te edukacija žena o pravima i mogućnostima.

Maslić-Seršić (2009) navodi kako su zabilježeni efekti psihosocijalne rehabilitacije kod žena koje su napustile nasilne partnere: „Žene, koje su se uspješno suprotstavile nasilju, raspoložu boljim psihološkim i materijalnim resursima od žena koje aktualno proživljavaju obiteljsko nasilje. Veća psihološka dobrobit zabilježena je i kod njihove djece“ (Maslić-Seršić 2009:112,116).

Glasser navodi kako je izvor nezadovoljstva u životu jednak za sve i kako je to stvaranje nesretnih izbora u odnosima s važnim ljudima u našem životu (Glasser 2006:86) te da ćemo nastaviti biti nesretni ako se nismo spremni usmjeriti na promjenu svog života i ako ne prestanemo pokušavati promijeniti druge (Glasser, 2006).

Mentalno zdrave osobe trpljenje vide kao upozorenje: „*upravo sam sada vrlo nezadovoljan nekim odnosom ili odnosima u životu. To može biti partner, dijete ili djeca, prijatelj...*“ (Glasser 2006:77) Mentalno zdrava osoba treba obratiti pozornost na takva upozorenja i pogledati što sama odabire činiti u odnosu s drugima, jer druge je nemoguće mijenjati. Glasser se osvrće i na savjetovanje osobe koja je svjesna potrebe da se druga osoba mijenja te joj u fiktivnom primjeru odgovara kako nema sreće u stavu „oko za oko“ i „zub za zub“. Prva sudionica istraživanja naglašava kako je život prekratak da bismo ga proživjeli u nasilju, a druga sudionica se u preporuci koristi teorijom izbora, govoreći: *da li je to život kojim živi ta osoba sama izabrala. I da li ona želi živjeti nekim drugim životom (SI\_2)*

#### ***16.5.4. Poticaj na izlazak iz nasilnog okruženja iz perspektive teorije izbora<sup>8</sup>***

Teorija izbora također može dati svoj doprinos temi izlaska iz nasilnog okruženja. Teorija izbora ima teleološku pretpostavku da je čovjek slobodno biće koje samo odabire svoja

---

<sup>8</sup> Iskustvo druge sudionice istraživanja čini podlogu za spajanjem konstrukata nasilja u obitelji i teorije izbora, koja može doprinijeti pogledu na problematiku. Time se ne nastoji umanjiti vrijednost drugih programa osnaživanja, terapija, ni vrijednost drugih iskustava koja imaju osobe izašle iz nasilnog okruženja.

ponašanja te je time i „kovač svoje sreće“. Prividna jednostavnost realitetne terapije, koja s temelji na konstruktivnim osnovnim potrebama i konstruktivnom svijetu kvalitete,<sup>9</sup> ne samo da ne smanjuje njenu znanstvenu težinu, nego je čini dostupnom najširoj populaciji. Glasserova teorija izbora ima sve značajke koherentne znanstvene teorije i nikako nije inferiorna drugim psihološkim teorijama na području savjetovanja i psihoterapije (Lojk, 2001).

Navođenje i ponavljanje važnosti izbora, nalazi se i u literaturi o partnerskom nasilju: „Pritom je važno imati na umu da zlostavljana žena nije samo i uvijek žrtva okolnosti. Iako je teško izaći iz nasilnog odnosa za što je potrebna podrška i razumijevanje okoline, ostanak u njemu i razlozi ostanka su dio ženinog izbora“ (Ajduković, Pavleković, 2000:87). U radu sa zlostavljanim ženom, zadatak je informirati i osnažiti ženu, no pritom je važno osvijestiti činjenicu kako savjetovatelj nije odgovoran za zlostavljanje, niti za ženinu odluku da ostane ili ode iz nasilnog okruženja (Tolman, 1996).

Druga je sudionica istraživanja općenito kroz svoje odgovore utkala spoznaje iz teorije izbora, no na samom kraju istaknuta su njena iskustva koja mogu poslužiti kako bi se dodatno naglasila perspektiva teorije izbora.

Iako je sudionica upisala realitetnu terapiju iz profesionalnog razloga, kaže kako su joj spoznaje koristile i u njene privatne svrhe. Kroz analizu sebe, bilo je potrebno definirati svijet kvalitete te je kroz taj proces postajalo jasno kako je potrebna promjena: *Prva godina, to je rad na sebi, gdje smo jednostavno morale analizirati sebe i svoja ponašanja i svoj svijet kvalitete koji smo tada izabrali. Promišljajući tada, nakon te godinu dana, da li je to taj svijet kvalitete kojeg sam izabrala i kojim sam ja živjela, naravno da nije. Znači nešto sam trebala učiniti, nešto sam trebala mijenjati (SI\_2)*

Svijet kvalitete služi kako bismo se povezali s drugima te kako bi se terapeut povezo s klijentom: *Sama riječ svijet kvalitete nešto znači, evo ga, tako da svatko od nas ima svoj svijet kvalitete. Ja imam svoj svijet kvalitete u ovom trenutku, vi imate svoj svijet kvalitete. Po tome bi je izdvojila jer promišljajući o samo te 2 riječi, mislim da shvaćate šta vam hoću reći (SI\_2)*

---

<sup>9</sup> S obzirom na prostornu ograničenost rada, ovdje neće biti detaljizirana znanstvena utemeljenost realitetne terapije. Više informacija o njenim temeljnim konstruktivnim aspektima, o osobnosti te nastanku i otklanjanju neuobičajenih (psihopatoloških) ponašanja, o različitim pristupima psihopatologiji, o razumijevanju uzročnosti u filozofiji i znanosti, metateorijskim polazištima Locka i Kanta, ali i ekstrapoliranju, apstrahiranju, razvijanju modela i metateorijskim stajalištima teorije izbora te razlici između teorije izbora i perceptualno kontrolne teorije može se pronaći u sljedećem izvoru: Lojk L (2001). *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije*, Alinea, Zagreb.

Na pitanje koja znanja su joj bila potrebna za izlazak iz nasilnog okruženja, druga sudionica kaže kako je potrebna znanja stekla kroz realitetnu terapiju: *Znanja su ova koja sam stekla u realitetnoj, tu sam ih znala dobro primijeniti i iskoristiti, ma da onda možda nisam ni bila svjesna da će mi toliko ona koristiti (SI\_2)*, ali i spominje kako je primjena tih znanja teška u praktičnom životu: *Želim to reći da sada u današnjem svijetu imati znanja iz realitetne terapije i raditi s ljudima i kolegama i živjeti život sa obitelji, sa prijateljima, nije jednostavan. (...) Meni nije bio cilj da ja budem u pravu, nego da ono što ja njima kažem, da promisle o tome i da sami dođu do nekih spoznaja. Evo to. Ali to je jako teško. Baš jako teško, iscrpljujuće. (SI\_2).*

Sudionica je završila i različite seminare te je imala raznoliku stručnu pomoć. U tom kontekstu, ističe kako niti jedna terapija nije apsolut i kako o vrsti terapije ovisi i intenzitet proživljenog nasilja, ličnost osobe, ali može reći da je za nju samu u tom trenutku to bilo dovoljno: *Ja sam u tome prepoznala nešto što je bilo korisno za mene, vjerojatno da sam završila bilo koju drugu terapiju, da bi opet nešto izvukla korisno za sebe, tako da ne mogu ja sada reći da je apsolutno ta realitetna terapija nešto apsolutno dobro (...) Nekima treba nešto možda i više. Meni je u ovom trenutku bilo to sasvim dovoljno (SI\_2).*

Što se tiče ponašanja njenog partnera, sudionica vjeruje kako osim izabраниh ponašanja postoje i neka genetski uvjetovana ponašanja. S druge strane, ona je svjesna kako sama odabire svoja ponašanja i svoj svijet kvalitete kojim želi krenuti dalje: *On je na kraju izabrao ta ponašanja, za koja smatram da su kao genetski uvjetovana, s njegove strane, a mogu, a mogla su biti i kod mene genetski. Jesu, bila su uvjetovana u jednom dijelu dok ja nisam shvatila da to nije tako, da ja jednostavno ću sama sebi izabrati svoja ponašanja i svoj svijet kvalitete s kojim ja krenem, želim krenuti živjeti dalje. Da mi ne može nitko sa strane od roditelja, pa nekih drugih vanjskih utjecaja nametnuti (SI\_2)*

Sudionica kaže kako su je u realitetnoj terapiji najviše osnažile ubojite i skrbne navike: *Evo, način prepoznavanja kod ljudi koje navike najčešće koriste. I način na koji ja koristim koje navike, odnosno koje izbjegavam, a koje želim koristiti da bih uspostavila dobre odnose. Evo, to mi je jako, jako pomoglo i bih rekla i u poslovnome životu. Konačno, sudionica je ukratko sročila i poantu rada, koja se odnosi na zaključak kako su ostanak u nasilnom okruženju i izlazak iz istog zapravo izbor<sup>10</sup>:*

---

<sup>10</sup> Pojednostavljanjem kroz tvrdnju kako je izlazak iz nasilnog okruženja izbor, nipošto se ne nastoji umanjiti težina samog problema, težina odluke koja traje, niti omalovažiti žene koje nisu izašle iz nasilnog okruženja.

*Ostanak je izbor i izlazak je izbor, pa naravno. Da sam ostala, to je moj odabir. Uvijek postoji nešto drugo, a to je ovo što sam sada opet izabrala, jer sam izašla. (...) Naravno da je izbor, sve su to naši izbori. Teorija izbora.*

Kroz savjetovanje Glasser ističe pojam odabira koji može pomoći da se žrtva osnaži: „Sve češće i češće uvodim pojmove odabrati i izbor. To su vrlo snažne riječi koje nam pomažu razumjeti da, bez obzira na to što se dogodilo u prošlosti, danas možemo učiniti bolji izbor“ (Glasser 2004:204). Okrenutost prema budućnosti važan je temelj teorije izbora, pa u tom kontekstu Glasser kritizira Freuda, začetnika psihoanalize: „Terapija uvijek treba voditi naprijed, nikad natrag. Zbog toga što je Freud tako činio, ne znači da i mi trebamo nastavljati to činiti (Glasser, 2004:207).

Teorija izbora tvrdi da živi organizam nadzire svoju okolinu, a ne obratno. Svako je naše ponašanje motivirano iznutra, namjensko i fleksibilno (Tadić, 2000). Lažni konflikt podrazumijeva da postoji očigledan izbor koji zahtijeva trud, ali se osoba ne želi s njime suočiti. Primjerice, ako ste dali sve od sebe da pronađete ljubav u braku i niste uspjeli, ne mijenjanje odluke ostanka u braku jednako je izabiranju života u kojem ste sebi nametnuli patnju. U lažnom sukobu, osoba je suočena s činjenicom da je nešto što želi dostupno samo kroz težak napor, stoga u tom kontekstu treba početi djelovati. Nadanje i žaljenje pripadaju najmanje djelotvornim ponašanjima (Glasser, 1997). Gotovo svaki brak ili neki drugi odnos raspada se jer partner ili oba partnera na drugom primjenjuju psihologiju izvanjske kontrole (Glasser, 2001a). Pitanje *kako naslijeđe i okruženje utječu na to kakav će čovjek postati*, trebalo bi, prema teoriji izbora, preoblikovati u pitanje *kako je čovjek iskoristio naslijeđe i okruženje da bi postao ono što jest* (Lojk, 2001:12). Također, postavke o nezadovoljenim osnovnim potrebama, o svrhovitom ponašanju, o naglasku rješavanja teškoća u sadašnjosti, izazivaju kod savjetovatelja i kod klijenta optimizam i uvjerenje kako je moguće izabrati djelotvornije ponašanje (Lojk, 2001).

Perspektiva teorije izbora može se svesti na sljedeći, zaključni citat, bilo da se radi o osnaživanju žena kroz edukaciju iz realitetne terapije, ili kroz savjetovanje kojem teorija izbora daje svoj doprinos:

*„Bez obzira na to što nam se dogodilo, teorija izbora se ne usmjerava na prošlost kao uzrok našim sadašnjim poteškoćama. Mnogi klijenti vole ostajati u prošlosti. Plaše se suočiti sa*

---

Naprotiv, navedeno se odnosi na osnaživanje žena za propitkivanje i stvaranje vlastitog svijeta kvalitete kako bi u konačnici lakše donijele izbor, tj. odluku za konačan izlazak iz nasilnog okruženja.

sadašnjim problemom i sretni su ako mogu pobjeći u prošlost, kako bi tamo pronašli nekoga koga će optužiti za svoju sadašnju nesreću. (...) Mnoge žene-klijenti nisu se spremne suočiti s činjenicom da se njihovi sadašnji muški prijatelji ili muževi prema njima loše odnose i zato gledaju u prošlost, svoju ili njihovu, kako bi izbjegli nositi se s nezadovoljavajućom sadašnjošću, u vezi s kojom bi trebale nešto učiniti“ (Glasser, 2004:208).

U Tablici 7. ukratko su navedene (ponovljene) najvažnije tvrdnje koje čine polazište za spajanje konstrukta partnerskog nasilja s teorijom izbora.

<b>Poticaj na izlazak iz nasilnog okruženja iz perspektive Glasserove teorije izbora: Iskustvo druge sudionice</b>	
<i>Prva godina, to je rad na sebi, gdje smo jednostavno morale analizirati sebe i svoja ponašanja i svoj svijet kvalitete koji smo tada izabrali. Promišljajući tada, nakon te godinu dana, da li je to taj svijet kvalitete kojeg sam izabrala i kojim sam ja živjela, naravno da nije. Znači nešto sam trebala učiniti, nešto sam trebala mijenjati.</i>	<i>Sama riječ svijet kvalitete nešto znači, evo ga, tako da svatko od nas ima svoj svijet kvalitete (...) promišljajući o samo te dvije riječi, mislim da shvaćate šta vam hoću reći.</i>
<i>...ja jednostavno ću sama sebi izabrati svoja ponašanja i svoj svijet kvalitete s kojim ja krenem, želim krenuti živjeti dalje...</i>	<i>Ostanak je izbor i izlazak je izbor, pa naravno. Da sam ostala, to je moj odabir. Uvijek postoji nešto drugo, a to je ovo što sam sada opet izabrala, jer sam izašla. (...) Naravno da je izbor, sve su to naši izbori. Teorija izbora.</i>

Tablica 7. Poticaj na izlazak iz nasilnog okruženja iz perspektive Glasserove teorije izbora



## 17. Zaključak

Polazište za ovaj rad leži na činjenici da je ženama, prolazeći kroz nasilno okruženje, neophodno osnaživanje i podrška okoline. Podrška ženama temelj je njihova oporavka. Navedeno je i potvrđeno kroz ovo istraživanje; sudionice su naglasile podršku i osnaživanje izrazito važnima jer su dobile poticaj „za dalje“. Poticaj je potreban kako bi se žene suočile s problemima manjka samopouzdanja, vlastitih tradicionalnih shvaćanja i tradicionalnih shvaćanja okoline te konačno, prestanak vraćanja u nasilni ciklus iz kojeg su prethodno privremeno izlazile. Naime, život u nasilnom okruženju trajao je niz godina, a promjene se događaju vrlo sporo uzevši u obzir specifičnost problema.

Važnost samog osnaživanja i programa osnaživanja za žene koje borave u nasilnom okruženju čini polazište za spajanjem konstrukata nasilja nad ženama i Glasserove teorije izbora koja može dati doprinos u osnaživanju stavljajući naglasak na vlastiti izbor i vlastiti svijet kvalitete, umjesto da se osjećaju bespomoćno, stigmatizirajući same sebe kao žrtve nasilja. Glasser navodi kako mentalno zdrav čovjek nije pasivan u vezi svoje nesretnosti, već pokušava otkriti njen uzrok i raditi na istoj. Takav rad na sebi je izvor samopoštovanja. Budući da žene, živeći u nasilnom okruženju i vraćajući se u isto nakon odlaska, nemaju osjećaj kako su za sebe učinile sve što mogu, javlja im se manjak samopouzdanja. Ukoliko se osoba ne makne iz nasilnog okruženja, mogu se javiti razni simptomi poput umora, tjeskobe, glavobolje, depresije, zbog dugotrajne izloženosti nesretnosti i relativne pasivnosti po pitanju iste. Glasser objašnjava kako je dugotrajna nesretnost sila koja aktivira mozak da odabire razne simptome koji su ustvari napadi imunološkog sustava. Navedene simptome spominje i razna literatura iz područja nasilja nad ženama. Uz programe osnaživanja u kojima mjesto ima (može zauzeti) teorija izbora, žene se kontinuirano potiče na otklanjanje izvora nezadovoljstava u životu kroz vlastite odabire i definiranje vlastitog svijeta kvalitete. Osvještavajući i redefinirajući svijet kvalitete, žene se osvrću na ljude s kojima vole provoditi vrijeme, na vlastite vrijednosti i stvari koje vole činiti te promišljaju o kvaliteti života, o tome što žele u vlastitom svijetu kvalitete i žele li eventualno biti izbačene iz nečijeg svijeta kvalitete. U svijetu kvalitete ne mora biti nešto što je dobro za pojedinca, ni nešto što je etično. Istraživanjem su potvrđena saznanja kako je u svijetu kvalitete supružnika sudionica istraživanja droga i alkohol.

Ubojite navike u braku koriste i muškarci i žene. Iako teorija izbora naglašava nemogućnost promjene tuđeg ponašanja, teško je, gotovo nemoguće, kritizirati osobu za koju pojedinac želi

da se promijeni. Poticaj na izlazak iz nasilnog okruženja je i osvještavanje nemogućnosti zadovoljavanja osnovnih životnih potreba u nasilnom okruženju. Teorija izbora naglašava kako je svako ponašanje usmjereno na zadovoljavanje osnovnih potreba. Sudionice istraživanja nisu zadovoljile potrebu za slobodom, potrebu za moći, potrebu za ljubavlju i pripadanjem. Jedna sudionica nije zadovoljila potrebu za zabavom, dok ju je druga djelomično zadovoljila, boraveći s partnerom u zajedničkom društvu. Osnaživanje potiče žene za kritičko promišljanje o njihovim potrebama i trenutnom zadovoljenju istih. Također, osnaživanje može potaknuti žene na kritičko promišljanje o njihovim tradicionalnim stavovima i tradicionalnim stavovima okoline koji eventualno mogu utjecati na njih.

Iako se nasilje prenosi generacijski, u određenoj životnoj dobi ipak je moguće donijeti drugačije izbore, tj. čak i u starijoj dobi moguće je usvojiti prihvatljiva ponašanja i prihvatljivo nošenje sa stresom koje ne šteti drugim osobama. U tom je kontekstu potrebno istražiti na koje načine se nasilnici mogu nositi sa prošlošću i usvojiti drugačije obrasce ponašanja, u čemu bi također teorija izbora mogla dati svoju perspektivu.

Ono što je kroz istraživanje uočeno kao potencijalna prepreka čitavom programu osnaživanja i teoriji izbora je suodnos ekonomske bespomoćnosti i nasilja. Bez perspektive i bez financijske potkovanosti, žena će mnogo teže izaći iz nasilnog okruženja. Iako je u domu za žene žrtve nasilja moguće formalno obrazovanje u suradnji s institucijama za obrazovanje odraslih, ekonomska kriza, klima neperspektivnosti i opravdani trendovi iseljavanja u Hrvatskoj čine opasan temelj za pasivnost žrtava nasilja.

Budući da vrsta istraživanja korištena u ovom diplomskom radu ne omogućuje generalizaciju, bilo bi korisno provesti i kvantitativno istraživanje koje bi obuhvatilo veći uzorak ispitanika. Moguće teme budućih istraživanja mogu dati perspektivu nekih drugih pravaca u savjetovanju i terapiji u kontekstu osnaživanja žena na napuštanje nasilnog okruženja. Također, kako je viđenje muškaraca i nasilje nad muškarcima zanemareno u ovom istraživanju, ali i općenito u kontekstu partnerskog nasilja, bilo bi korisno posvetiti se više tom pravcu.

## **Popis tablica:**

Tablica 1. Različitost nasilja nad ženama u obitelji (Žene koje su preživjele rodno utemeljeno nasilje i diskriminaciju: Priručnik za pružanje pomoći i podrške, 2015). (str. 6)

Tablica 2. Obilježja žena žrtava nasilja (Walker, 1979, Boyd, Klingbeil, 1993 prema Ajduković, Pavleković, 2000). (str. 8)

Tablica 3. Obilježja muškaraca počinitelja nasilja (Walker, 1979, Boyd, Klingbeil, 1993 prema Ajduković, Pavleković, 2000). (str. 9)

Tablica 4. Zajednička obilježja žena i muškaraca u nasilnom okruženju (Walker, 1979, Boyd, Klingbeil, 1993 prema Ajduković, Pavleković, 2000). (str. 9)

Tablica 5. Demografski podaci sudionica istraživanja (str. 41)

Tablica 6. Skraćeni prikaz vrsta osnaživanja u procesu nasilnog okruženja i važnost istog (str. 47)

Tablica 7. Poticaj na izlazak iz nasilnog okruženja iz perspektive Glasserove teorije izbora (str. 77)

## 18. Popis korištene literature:

- Ajduković, M., Pavleković, G. (2000.): *Nasilje nad ženom u obitelji*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Balić, S., Divanović, D., Ricijaš, N. (2001). Nasilje i ubojstva među intimnim partnerima. *Kriminologija i socijalna integracija*. 9 (1-2), 71-84 .
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Barić, T. T. (2016). *Primjena intervjuja kao istraživačke metode u knjižničarstvu*. Diplomski rad. Sveučilište u Zadru: Odjel za informacijske znanosti.
- Belamaić, J., Mamula M. (2000). *Grupe samopomoći – priručnik za voditeljice*. Zagreb: Centar za žene žrtve rata
- Caritasov dom za ženu i djecu - žrtve obiteljskog nasilja Rijeka. Od 1993. do 2008.
- Cifrić Ivan (2000). *Moderno društvo i svjetski etos. Perspektive čovjekova nasljeđa*. Zagreb: Hrvatsko sociološko društvo, Zavod za sociologiju FF-a.
- Čudina-Obradović M., Obradović J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing, Tehnička knjiga.
- Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga.
- Ćorić, Š. Š. (2003). *Psihologija religioznosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2012). Nasilje u obitelji: pravni okvir i pojavnici oblici 2007.-2010. Državni zavod za statistiku, Zagreb.
- European Union Agency For Fundamental Rights (2014). *Nasilje nad ženama: istraživanje provedeno diljem Europske Unije, kratki pregled rezultata*. Preuzeto s: [http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14\\_hr.pdf](http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_hr.pdf)
- Gašić-Pavišić, S. (2004). Mere i programi za prevenciju nasilja u školi. *Zbornik instituta za pedagoška istraživanja*, 36, 168-188.
- Giddens, A. (2007). *Sociologija*. Zagreb: Nakladni zavod Globus.
- Glasser W. (1997). *Teorija kontrole*, Alinea, Zagreb
- Glasser W., Glasser C. (2001), *Naći se i ostati zajedno*, Zagreb: Alinea
- Glasser, N. (1980): *What are you doing?* New York: Harper & Row
- Glasser, W. (2001a), *Realitetna terapija u primjeni*. Zagreb: Alinea

- Glasser, W. (2001b): *Nova realitetna terapija*. Program i zbornik sažetaka. Druga europska konferencija realitetne terapije i teorije izbora: realitetna terapija u primjeni. Zagreb
- Glasser, W. (2004), *Teorija izbora*. Zagreb: Alinea
- Glasser, W. (2006), *Pozor! Psihijatrija može biti opasna za vaše mentalno zdravlje*. Zagreb: Alinea
- Hajek, D. (2016). *Odnos religioznosti i mentalnog zdravlja*. Filozofski fakultet Osijek. Završni rad.
- Kazneni zakon Republike Hrvatske, Narodne novine, 101/17 (2017).
- Kazneni zakon Republike Hrvatske, Narodne novine, 118/18 (2018).
- Kazneni zakon Republike Hrvatske, Narodne novine, 125/11 (2011).
- Kazneni zakon Republike Hrvatske, Narodne novine, 144/12 (2012).
- Kazneni zakon Republike Hrvatske, Narodne novine, 56/15 (2015).
- Kazneni zakon Republike Hrvatske, Narodne novine, 61/15 (2015).
- Kelly J. B, Johnson M. P. (2008). Differentiations among types of intimate partner violence: research update and implications for interventions. *Family Court Review*; 46: 476 -99.
- Klasnić, K. (2011). Ekonomsko nasilje nad ženama u intimnim vezama u hrvatskom društvu – konceptualne pretpostavke. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline*, 20, (3):335-355.
- Kolesarić D. (2013). *Mitovi i činjenice o nasilju u obitelji*. Udruga S.O.S. Telefon - poziv u pomoć
- Kozarić-Kovačić, D. (1996): *Alkoholičari, počinitelji kaznenih djela protiv života i tijela*, Ministarstvo unutrašnjih poslova Republike Hrvatske, Zagreb
- Lojk, L. (2001), *Znanstvena utemeljenost realitetne terapije*. Zagreb: Alinea
- Lojk, L. (2014), Praćenje razvoja Glasserovih ideja. *Uvodno predavanje na stručnom susretu učitelja EART-a u Medulinu*. Dostupno na: <http://www.eirt.si/wp-content/uploads/2015/03/Leon-Lojk-Pracenje-razvoja-Glasserovih-ideja-final.pdf> (preuzeto 18.11.2018.)
- Lukić, M., Jovanović S. (2001). *Drugo je porodica: nasilje u porodici – u prisustvu vlasti*. Beograd: Institut za kriminološka i sociološka istraživanja
- Ljubičić, V. – *Analiza medijskog izvještavanja o slučajevima nasilja prema ženama 2012.-2016*. Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova Republike Hrvatske

- Maloić S., Jandrić A. (2006.) Zatvor kao izbor u: *Kriminologija i socijalna integracija: Časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju* 14 (2); 79-91. Dostupno na <http://hrcak.srce.hr/>, pristupljeno: 17. studenog 2018.
- Mamula, M. i sur. (2008). *abcDA! ravnopravnosti spolova. Ženska soba*
- Mamula, M., Ručević, S., Vukmanić, M., Zvizdić, M. (2013). *Nasilje prepoznaj i spriječi (proživljeno iskustvo žena u teoriji i praksi)*. Sarajevo: Udruženje Žene ženama.
- Maslić-Seršić, D. (2009). *Ekonomsko nasilje nad ženama : manifestacije, posljedice i putovi oporavka*. Zagreb : Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.
- Mejovšek, M. (2013). *Metode znanstvenog istraživanja u društvenim i humanističkim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Milas, G. (2007). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada slap
- Milašin, A., Vranić, T. i Buljubašić Kuzmanović, V. (2009). Ispitivanje učestalosti verbalne agresije kod djece i mladeži. *Život i škola*, 22(2), 116-141.
- Nacionalna strategija zaštite žena u obitelji za razdoblje od 2017. do 2022. Ministarstvo za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku.
- Nedimović, T., Biro, M. (2011). Faktori rizika za pojavu vršnjačkog nasilja u osnovnim školama. *Primenjena psihologija*, 4, 229-244.
- Obiteljski zakon, Narodne novine, 103/15 (2015).
- Pastuović, S. (1999). *Korelati depresije žena zaposlenih u tekstilnoj industriji*. Diplomski rad. Zagreb: Pravni fakultet. Studijski centar socijalnog rada.
- Pavleković, G., Ajduković, M., Mamula, M. (2004). Nasilje nad ženama u obitelji: osobni, obiteljski ili javnozdravstveni problem? U M. Ajduković i G. Pavleković (ur.) *Nasilje nad ženom u obitelji* (str. 69-81). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
- Puljiz, V., Zrinščak S. (2002). Hrvatska obiteljska politika u europskom kontekstu. *Revija za socijalnu politiku*, 9(2), 117-137
- SOS telefon-Grad Rijeka (2010). *Žene žrtve nasilja u obitelji*. Udruga za pomoć žrtvama nasilja.
- Tadić, J. (2000). *Kako poboljšati kvalitetu života primjenom teorije izbora*, Futura, Rijeka.

- Tolman, R. M. (1996). *Intervention for domestic violence – Fast course*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
- Udruga za realitetnu terapiju Republike Hrvatske. Dostupno na: <http://www.udrugahurt.hr/> (pristupljeno 19.11.2018.)
- World Health Organization (2002). *World report on violence and health*. World Health Organization. Geneva.
- Wubbolding R. E. (1998). *Primjena realitetne terapije*, Alinea, Zagreb
- Zakon o zaštiti od nasilja u obitelji, Narodne novine, 70/17 (2017).
- Zečević, I. (2010). *Priručnik – program prevencije vršnjačkog nasilja u školama*. Banja Luka.
- Zloković, J. (2014). *Obiteljski diskurs u kontekstu nasilja maloljetne djece nad roditeljima*. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.
- Zloković, J., Čekolj N. (2018). *Oснаživanje obitelji za razvoj pozitivnih odnosa*. Rijeka, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet
- Žene koje su preživjele rodno utemeljeno nasilje i diskriminaciju: Priručnik za pružanje pomoći i podrške (2015). Zagreb: Centar za žene i žrtve nasilja-ROSA
- Žilić, M., Janković, J. (2016). Nasilje u: *Socijalne teme*. Preuzeto s: [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=260936](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=260936), pristupljeno 24.svibnja, 2018.
- Živković, I., Vuletić, S. (2007). *Ekleziogene neuroze u psihopataloškim oblicima religioznosti*. Društvena istraživanja, 92(6), 1263-1285.
- Žužul, M. (1989). Agresivno ponašanje. *Penološke teme*, Zagreb, 1; 123 - 144.

## 19. Prilog I.

### Instrument za provođenje kvalitativnog istraživanja – polustrukturirani intervju

#### Osobni podaci:

Dob:	
Obrazovanje:	
Zaposlenost:	
Broj djece:	
Osobna procjena SES-a:	
Osobna procjena godina provedenih u nasilnom okruženju:	

#### a) Podrška u procesu izlaska iz nasilnog okruženja

1. Koga/što smatrate najvećom podrškom u procesu izlaska iz nasilnog okruženja?
2. Jeste li tokom života polazili na neke od programa osnaživanja u poticanju pozitivnih odnosa u obitelji ili psiholoških terapija?
3. Ukoliko jeste, o kakvim je sadržajima riječ? Jesu li to bili programi, seminari, dnevni susreti, okrugli stolovi?
4. Postoje li neke promjene na koje vas je potaknuo navedeni program? Koje su to promjene?



5. Smatrate li da vam je navedeni program pomogao u odluci napuštanja nasilnog okruženja?  
Zašto?
6. Ako niste, zašto niste polazili na neke od programa osnaživanja u poticanju pozitivnih odnosa u obitelji ili psiholoških terapija?
7. Jeste li razmišljali o mogućnosti da se upišete na neki program ili terapiju koja bi vam mogla pružiti podršku?

**b) Odnos između supruge i supruga prije napuštanja nasilnog okruženja**

8. Jeste li u početku primjećivali znakove koji bi ukazivali na potencijalno nasilje u obitelji?
9. Jeste li izravno rekli koliko ste nezadovoljni u braku ili ste mu šutnjom slali poruku da radi nešto loše i da želite da bude drugačiji?<sup>11</sup>
10. Možete li mi opisati kako ste doživljavali da se vaš muž uz vas osjećao?
11. Jeste li nastojali zadobiti kontrolu nad mužem? Na koji način? Vjerujete li da ste to mogli postići/da ste to postignuli?
12. Vjerujete li da je vašem suprugu uz vas nedostajao osjećaj moći? Ako vjerujete da je, što mislite zašto? U čemu to prepoznajete?
13. Jeste li uz vašeg supruga osjećali slobodno? Ako ne, zbog čega niste?
14. Jeste li uz vašeg supruga osjećali ljubav i pripadanje? Ako ne, zbog čega niste? Kako inače postizete osjećaj ljubavi i pripadanja?
15. Je li vam uz vašeg supruga bilo zabavno?
16. Jeste li se uz supruga ikada osjećali moćno? Ako ne, zbog čega ne? Kada se inače osjećate moćno?
17. Je li vaš muž nastojao zadobiti kontrolu nad vama? Na koji način? Vjerujete li da je u tome uspio? Ako da, zbog čega? Ako ne, zbog čega nije?

**c) Nasilje u obitelji**

18. Možete li se prisjetiti kako je nasilje započelo?
19. Tko je bio inicijator nasilja?
20. Kojem ste obliku nasilja bili izloženi?
21. Što mislite da je bio uzrok nasilju?
22. Kakvi su bili odnosi u vezi nakon pojavljivanja nasilja?

---

<sup>11</sup> Pitanje preuzeto iz Glasser, W. (2001), *Realitetna terapija u primjeni*. Zagreb: Alinea

**d) Navike supružnika u braku**

23. Jeste li vi i partner pregovarali o onome u čemu ste niste slagali? Kako je to izgledalo?
24. Jeste li pokušavali promijeniti partnerovo ponašanje? Na koji način?
25. Jeste li se vi i partner međusobno okrivljavali zbog načina na koji se ponašate?
26. Jeste li se vi i partner međusobno kritizirali? Ako da, na koji način?
27. Možete li navesti neke trenutke kada ste se vi i partner međusobno slušali, podržavali i ohrabrivali?
28. Jeste li živeći u nasilnom okruženju imali neke simptome poput glavobolje, umora, dugotrajnog osjećaja tjeskobe? Ako jeste, čemu ih pripisujete?

**e) Izlazak iz nasilnog okruženja**

29. U kojem trenutku ste se odlučili na izlazak iz nasilnog okruženja?
30. S kojim problemima ste se susreli u procesu izlaženja iz nasilnog okruženja?
31. Jeste li prilikom izlaska iz nasilnog okruženja imali pomoć stručnjaka? Možete li se ukratko osvrnuti na njih?
32. Kad biste rekli nekoj žrtvi nasilja kako biste ju potaknuli na izlazak iz nasilnog okruženja?
33. Koja znanja, vještine i sposobnosti smatrate da su vam bila potrebna kako biste izašli iz nasilnog okruženja?
34. Smatrate li da je vaš izlazak iz nasilnog okruženja konačan? Zbog čega tako mislite?
35. Smatrate li da smo nešto propustili ili želite još nešto dodati?