

PARTNERSKI ODNOSI

TEKST: Ivana Martić

posle krize



O TOME KAKO JE PANDEMIJA UTICALA NA MUŠKO-ŽENSKO ODNOSI U PORODICI I ŠTA JE IZOLACIJA DONELA NEKIM PAROVIMA, RAZGOVARALI SMO SA DR GORDANOM NIKIĆ, PSIHOTERAPEUTOM



Prof. dr. Gordana Nikić, psihoterapeut

Za vreme izolacije zbog pandemije svi članovi porodice bili su upućeni jedni na druge, u kontinuitetu na kakav do sada niko od nas nije navikao. Stoga je nova situacija nalagala i više truda, pažnje i tolerancije nego inače. Koji su mogli ishoditi partnerskih odnosa po završetku izolacije i uspostavljanju

normalnog života, pitali smo psihoterapeuta prof. dr. Gordanu Nikić. – Do pre nekoliko dana bila je promenjena organizacija vremena, odsustvovali smo s posla i imali mnogo više vremena za najbliže partnere, decu. Takva situacija je iziskivala prilagodavanje svih članova porodice. Mnogi su radili od

kuće, pa im nije bilo lako da usklade obaveze, naročito u malom stanu i s decom različitog uzrasta. Sada se to polako završava i svi se u narednim danima vraćamo svojim obavezama. Parovi bez dece su imali više vremena za sebe, što je bila prilika da konstruktivno komuniciraju i da se bolje povežu. Prihvatanje, tolerancija, razumevanje za potrebe partnera

Foto: Shutterstock, Aleksandar Pavlović

i dobra komunikacija treba da krasi svaki odnos, a ne samo u kriznim vremenima. Jedan broj parova sigurno će ovaj period završiti razlazom, s obzirom na to da ih je upućenost jedno na drugo dovela do saznanja da su razlike među njima nepremostive – navodi naša sagovornica.

Prema njenim rečima, izvesno je da će stabilni odnosi nastaviti da se razvijaju, dok će se neki koji idu k ekstremnim situacijama, što uključuje fizičko i emocionalno nasilje, naći na raskrsnici. – Oni koji su imali konstruktivne odnose i pre pandemije, nastavili su da saraduju u tom pravcu. Za njih je ovaj period prošao bez mnogo trzavica. Emocionalno stabilni pojedinci su u ovom periodu radili ono što je bilo najbolje za njih i za njihove partnere i porodice. Organizovali su radno i slobodno vreme, pomagali jedni drugima, radili domaće zadatke s decom, brinuli o starim roditeljima, bili strpljivi. Ono što se može kod njih očekivati jesu umor i želja za malom promenom. Leto je idealno vreme da se dobro odmori i pripreme za jesen. Najteže je bilo onima koji trpe porodično nasilje, bilo fizičko bilo emocionalno. U našoj zemlji nije zabeležen porast nasilja u porodicama kao u razvijanim zemljama, ali to ne znači da ga nije bilo – kaže dr Nikić. Naš magazin se uključio u kampanju koja podržava borbu protiv nasilja nad ženama, pod nazivom #tisibitna. Naša sagovornica smatra da je najvažnije suočavanje s ovim problemom, kao i da kod fizičkog nasilja postoji reč zakona.



STRATEGIJA IZBAVLJENJA

- ▶ **Prekinite ćutanje.**
- ▶ **Razgovarajte s bliskim prijateljima i porodicom.**
- ▶ **Obratite se psihologu za pomoć.**
- ▶ **Smognite snagu da izađete iz veze koja nije dobra za vas.**

- ▶ **Niste sami. Razgovarajte s drugima koji su prošli kroz slično iskustvo.**
- ▶ **Očekujte da će vam biti najteže prve dve nedelje, a onda će stvari postajati sve bolje.**

NEVIDLJIVO NASILJE

Emotivno nasilje ne ostavlja modrice, ali ostavlja trajne psihološke posledice na duševno zdravlje, pogotovo ako dugo traje. Zato je važno uočiti ga što pre i prekinuti takvu vezu. Evo nekoliko karakteristika takvog odnosa, koji podjednako pogađa i žene i muškarce:



Najvažnije je da se o nasilju ne ćuti. Za žrtve nasilja bitno je da dobiju stručnu pomoć i podršku porodice i prijatelja, kako bi izašle iz toksičnih odnosa. Jačanje počinje onim korakom kada žrtva zatraži pomoć od prijatelja ili porodice, ili se obrati psihoterapeutu. Ali, to je tek početak borbe, koja je dugoročna i sastoji se od više koraka. Zakon je jasan kada je u pitanju fizičko nasilje nad ženama, tu nema dileme. Međutim, najvažnije su priprema i podrška – i ženama i muškarcima (oni podjednako mogu biti žrtve, naročito emocionalnog nasilja) da ojačaju, steknu samopouzdanje i razviju potrebne veštine i znanja kako bi se zaštitili od nasilnika – ističe prof. dr. Gordana Nikić.

- Partner nastoji da ima kontrolu i dominaciju nad vašim životom.
- Degradira vas, „spušta“ vam u društvu, pred prijateljima ili, još češće, u četiri oka.
- Često pred drugima ističe vaše mane ili vas nasamo stalno kritikuje, kako niste dovoljno dobri, lepi, pametni, sposobni.
- Partner vas poredi s drugima na vašu štetu. Na primer, njegova porodica je uspešnija, obrazovanija, on ima bolje prijatelje, uspešniji je od vas. Vaši rezultati nikad nisu dovoljno dobri.
- Preterana međuzavisnost: vi biste kod prijateljice na kafu, a on želi da vam u svemu pravi društvo.
- Manipulacija, emotivna hladnoća, distanciranje, emocionalno odbacivanje, stalne ucene.

Ovome treba dodati i ekonomsku kontrolu i izrabljivanje. Emocionalni nasilnici su vešti da žrtvu izdvoje iz njene sredine, izoluju je od prijatelja i porodice, i na taj način steknu dominantnu poziciju, koja im omogućuje nesputano psihičko maltretiranje, ekonomsko uskraćivanje i manipulisanje.