

RECI NE NASILJU: Psihičko nasilje

„Ako nije fizičko, ne znači da nije nasilje!“ Ponekad, nasilno ponašanje ostavlja mnogo gore posledice ne na telu, već na duši žrtve.

Ono što je problem kod mnogih tradicionalnih i patrijarhalnih sredina, kao što je uostalom i naša, jeste da se o nasilju uopšte ne govori, niti se nasilno ponašanje tako karakteriše: kao nešto loše. Batine koje žene dobijaju od muževa su zato što „ne slušaju“, deca takođe „nisu dobra“, a šta tek reći o seksualnom ili psihičkom nasilju? Da, to takođe postoji, ali se očigledno ovi vidovi zlostavljanja smatraju manje ozbiljnim, pa se zanemaruju.

Svaki oblik nasilja je nepodnošljiv i podjednako loš i ne može se izdvojiti neki kao „najgori“!

Psihičko nasilje nema „vidljivih“ tragova, pa ga je zato teško uočiti. A ipak, najrasprostranjenije je.



Psihičko nasilje

Psihičko zlostavljanje podrazumeva svaki oblik vređanja, ismevanja, kritikovanja, optuživanja, pretnje ili omalovažavanja. Grube reči ne moraju da se odnose lično na vas, već i na vaše roditelje, prijatelje, rođake i druge vama drage ljude.

Svađe, ljubomorne scene, zahtevanje da se pravdate, rasprave oko toga gde i sa kim idete, mogu se takođe smatrati oblikom psihičkog nasilja, jer svaki vid ovog zlostavljanja ima za cilj da nasilnik uspostavi totalnu kontrolu nad žrtvom, ograniči joj kretanje, uskrati pomoć i podršku, tako što će je distancirati od roditelja, prijatelja i drugih ljudi kojima je važna i koji je vole.

Jedan oblik nasilja nikada ne ide sam, već se često više njih smenjuje. Na primer, obično popodne kod kuće se zbog neke sitnice lako može pretvoriti u napad u kome će nasilnik prvo psihički napasti žrtvu, svađati se, vređati, ponižavati, a kada mu to ne bude bilo dovoljno, preći će i na fizički napad. Ni tu ne mora da bude kraj, već se zlostavljanje može nastaviti i na seksualnom ili drugim nivoima

Niko nije zaštićen od psihičkog nasilja.

Žrtve nisu samo odrasli.

U rešavanju ovog problema trebalo bi krenuti od sebe. Ako si i sam žrtva nasilja ili poznaješ nekoga ko trpi batine, uvrede ili druge vrste uznemiravanja i napadanja, trebalo bi to prijaviti jer se samo tako i možemo izboriti sa nasilnicima.

„Ono što počne vriskom, ne sme se završiti ćutanjem!“

Osim društvenih institucija, postoji i veliki broj udruženja i nevladinih organizacija koje žrtvama nasilja pružaju pomoć i podršku.

Na sajtu www.nasiljenemaopravdanja.org možeš pronaći SOS brojeve telefona, a imaš mogućnost i da sa drugima podeliš svoju priču kako bi sebi, ali i njima pomogao i pokazao da nisu sami.

Samo zajedno se možemo izboriti za sigurnost i bezbednost svih.