

## PODCAST: EPIZODA 3

### NASILJE U OBITELJI

Bok,

Ja sam dr. Charles David Tauber, predsjednik udruge Koalicija za rad sa Psihotraumom i za Mir. Više o našem radu možete pronaći na našoj Internet stranici: [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org). Otvoreni smo za vaše komentare i prijedloge.

U današnjem podcastu govorit ćemo o nasilju u obitelji. Zbog trenutne situacije sa koronom, obiteljsko nasilje se značajno povećalo. Obiteljsko nasilje je zapravo stari problem koji je postojao i prije korona virusa.

Obiteljsko nasilje može biti od strane jedne osobe/zlostavljača unutar obitelji ili može biti slučaj da je cijela obitelj tj. njezini članovi nasilni. Žene i muškarci mogu biti i žrtve i nasilnici. Iako su žene neosporno češće žrtve nasilja, itekako i muškarci mogu biti žrtve te se na njih često i zaboravlja.

Razlikujemo nekoliko vrsta obiteljskog nasilja. Jedno od najčešćih na koje ljudi prvo pomisle je fizičko nasilje, međutim tu je još i psihičko nasilje, spolno nasilje i spolno uznemiravanje, te ekonomsko nasilje.

Glede uzroka nasilja u obitelji jest frustracija zlostavljača. Ta frustracija može biti uzrokovana psihičkim stanjem osobe ili nekakvim vanjskim događajima poput financijskih problema, problema na poslu, ili nekakva traumatična iskustva poput rata i slično. Naime postoji i mogućnost da je zlostavljač i sam bio/bila zlostavljan/na te on/ona zapravo prenose svoje zlostavljanje na sljedeću generaciju.

U nekim kulturama i društvima zlostavljanje unutar obitelji ne smatra nasiljem nego uobičajenim ponašanjem.

Osoba koja je zlostavljana je obično najslabija karika. Zlostavljač vidi osobu/žrtvu kao nekoga na koga može istresti svoje frustracije i nad kojom može uspostaviti moć i kontrolu. Najčešće žrtve nasilja mogu biti: osobe koje imaju slabu osobnost, djeca, starci, bolesni i slično.

Važno je naglasiti da ne postoji apsolutno nikakva isprika za nasilje bilo kakve vrste, treba ga znati prepoznati i suočiti se s time.

Jedan od problema s kojim se žrtve nasilja suočavaju jest krivnja i sram. Žrtva se gotovo paradoksalno osjeća krivom za ono što joj/mu se događa, te je vrlo niskog samopouzdanja. Zlostavljač također može posramiti žrtvu, ucjenjivati ju i činiti da se osjeća krivom. U nekim kulturama žrtva se smatra sramotnom i krivom za ono što joj se događa. Žrtva ne bi trebala nikada osjećati niti krivnju niti sramotu, tako bi se trebao osjećati samo zlostavljač.

Također jedan od problema žrtve jest da često puta ostanu u svojoj nasilnoj situaciji. Razlozi su razni, od financijskih do nemogućnosti preseljenja. Postoje i situacije gdje obitelj ili prijatelji stanu na stranu zlostavljača.

Dakle, što učiniti? Ukoliko je moguće osoba koja je zlostavljana treba potražiti pomoć i otići na sigurno mjesto. Psihološka pomoć je svakako sljedeći korak. Pronađite organizaciju koja se bavi obiteljskim nasiljem, ili razgovarajte s nekim kome se možete otvoriti, važno je „izbaciti“ svoje emocije van. Ukoliko smatrate da se odnosi u obitelji mogu spasiti pokušajte sa savjetovanjem, ako

druga osoba ne želi ići na savjetovanje smognite snage i sami potražite pomoć. Kada dođete u situaciju da više ne možete trpiti zlostavljanje, pokušajte potražiti i legalnu pomoć.

Ovim putem se želimo obratiti zlostavljačima da potraže pomoć. U našoj praksi susreli smo se sa nekoliko zlostavljača i njima se može pomoći. Oni često budu svjesni što čine, ali ne znaju komu se obratiti i što učiniti.

Dakle nasilje u obitelji je problem sa ili bez korona virusa. Uvijek potražite pomoć nemojte se sramiti niti osjećati krivicu zato što ste žrtva. Potražite pomoć!

Do sljedećeg slušanja,

Srdačan pozdrav!