



Марија С. Дедовић

НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА – ПОНОВО ЈА

Водич за оснаживање жена



Асоцијација правника АЕП
Правничка академија Србије
Београд, 2025.



Ауторка:

Марија С. Дедовић

Уредник:

Др Филип А. Мирић

Издавачи:

Асоцијација правника „АЕПА“
Правничка академија Србије

За издавача:

Марија С. Дедовић, председница

Рецензенти:

Хајрија Р. Рамадани
Јасмина М. Крштенић
Др Вељко М. Делибашић
Др Џенис И. Шаћировић
Др Филип А. Мирић
Предраг Поповић

Дизајн корица:

Марија С. Дедовић

Илустрација и дизајн брошуре:

Љиљана Иванковић пр извођачка уметност *“РОЛА 2024”*, Београд

Штампа:

GRAFO-COMM DOO BEOGRAD, Београд

Тираж:

100

„Ова публикација је настала у оквиру пројекта „Нема више ћутања - поново ЈА“ који спроводи Асоцијација правника „АЕПА“ уз подршку Кабинета министарке без портфеља задужене за координацију активности у области родне равноправности, спречавања насиља над женама и економског и политичког оснаживања жена. Ставови изречени у публикацији представљају ставове ауторке, не нужно и ставове Кабинета министарке“.

САДРЖАЈ

01

УВОД..... 15

02

ШТА ЈЕ НАСИЉЕ И КАКО ГА
ПРЕПОЗНАТИ..... 23

03

КАКО НАСИЉЕ ПОЧИЊЕ - ПРВИ СИГНАЛИ ... 39

04

КАДА ОДЛУЧИШ ДА ПРОГОВОРИШ..... 44

05

ТВОЈА ПРАВА – КО РЕАГУЈЕ И КАКО СЕ
ШТИТИШ..... 54

06

ТВОЈ ПЛАН БЕЗБЕДНОСТИ..... 61

07

КАКО ДА СЕ ОСНАЖИШ 65

08

КАДА ОДЕШ: ЖИВОТ ПОСЛЕ НАСИЉА78

09

ЗАЈЕДНИЦА КОЈА ВЕРУЈЕ ЖЕНАМА... 95

10

МОЈ ГЛАС СЕ ЧУЈЕ - МАНИФЕСТ... 105

11

КОМЕ МОЖЕШ ДА СЕ ОБРАТИШ ВЕЋ ДАНАС... 110



ПОСВЕТА

Ову књигу посвећујем свим **женама** које су корачале кроз сенке живота, а ипак у себи сачувале искру светлости која их је водила кроз таму. Оним женама које се тихо враћају ка свом старом ЈА - оном које је некада остало на прашњавај полици идеала, занемарено под теретом туђих истина и путоказа што су водили ка провалији. И оном новом ЈА које се ослобађа ланаца, које снагом личног интегритета разрешава Гордијев чвор и учи да каже: „доста, не пристајем на мање од достојанства, мира и истине о себи“. Нека овај водич буде ваш тихи сведок и ваш храбри сапутник - подсетник да је свака од вас изнова рођена онда када је одлучила да се врати себи.

Ову књигу посвећујем **девојчицама**, које тек уче шта значи бити вољен, прихваћен и заштићен са жељом да одрастају у сигурности, доброти и уверењу да су вредне поштовања и искрене љубави - оне која их неће рањавати, већ ће им бити простор у којем ће расти, јачати и ширити своја крила ка новим хоризонтима. Љубави у којој ће сваког дана постајати бољи и племенитији људи, градећи свет у коме мир постаје правило, а не изузетак.

Ову књигу посвећујем **друштву**, јер смо заједно одговорни за свет у којем жене живе, а девојчице одрастају. Нека овај Водич буде подсетник да човек постаје већи онда када види туђу бол, не ћути пред неправдом и бира човечност уместо равнодушности.

Ову књигу посвећујем својим родитељима, **мајци Гордани и оцу Светиславу**, људима чија је љубав била моје прво чудо и моја прва истина. Ви сте ме научили да свет није простор који се осваја, већ место у којем се гради доброта; да се човек не мери успесима, већ миром који носи у себи; и да је највећа снага она која штити, подиже и никада не одустаје. Ваше присуство је мој тихи храм – место где је душа учила да се смири, да верује и да поново пронађе себе онда када је све у мени било расуто. Из ваше пожртвованости настала је моја постојаност, из ваше вере мој пут, а из ваше љубави све што људско у мени стоји усправно. Оно најбоље у мени потекло је из вас; а све што јесам и све што ћу икада постати - нека буде сведочанство величине ваше љубави, која ми је била и остаје најчистији Божији дар.

На крају, ову књигу посвећујем **животу**, који нас после сваког пада тихо позива да се подигнемо и будемо бољи него јуче.

У Београду, 8.12.2025. године

Марија С. Дедовић

Идејни творац, оснивач и председница
Асоцијације правника АЕПА и
Правничке академије Србије

РЕЧ АУТОРКЕ

Постоје речи које настану у тренутку и речи које се рађају у тишинама дугим колико живот. Овај Водич припада тој другој врсти. Он је поникао у дубини женског ћутања - у оном скривеном простору у који ретко ко има храбрости да завири, а свака жена је бар једном морала да прође кроз њега сама. То је простор у којем се срце брани тишином, у којем се бол склања да не би сломио тело и у којем душа, као у последњем заклону, чува једну једину светлост да би могла једног дана да изговори: „**Још ме има.**“

Из те тишине потекао је овај текст. Не из случаја, не из теорије и не из наметнуте потребе, већ из праискона који је одувек држао жену усправном, чак и онда када су сви око ње веровали да више нема снаге. Ово није књига о насиљу; **ово је књига о жени.** О жени као најдубљој и најстаријој истини човечанства. О жени која подиже свет док други спавају; која памти и онда када би свако други заборавио; која у истом тренутку уме да се сломи и да остане усправна; која је годинама носила туђе страхове као да су њени, док је сопствени бол ћутке склањала да никога не повреди. О жени која је дуго мислила да мора сама - све док није дошла до тренутка у којем је схватила да је једино што дугује, заправо, себи самој.

Ово је књига о повратку достојанства. О оном тихом, али пресудном часу у којем се жена, после свега, укорени у истини и изговори: „**Мој живот припада мени.**“ На овим страницама пратимо њен пут - пут којим пролази када после година таме стане у сопствену светлост - не као туђа сенка, не као туђа потреба, не као туђи терет, већ као целина која је одувек постојала у њој, само је чекала да буде изговорена.

Овај Водич носи једну једину, али универзалну истину за све жене овог света и све оне које ће тек доћи: у сваком бићу постоји скровито место које нико, никада и ничим не може да уништи. Место где човек поново препозна сопствено име. Место где бол престаје да буде казна и постаје граница. Место где страх добија своју праву меру, а истина коначно преузима своје. Место где жена, после свега, проналази себе поново и тада више нема силе која је може склонити са пута.

Ако овај Водич донесе само једно „схватила сам“, једно „нисам сама“, једно „нисам крива“, једно „ја вредим“ – испуниће своју сврху. Јер та једна женска истина има моћ да промени цео њен живот, а тиме и свет свих који ће после ње корачати.

Ово није књига о тами. Ово је књига о светлости која се враћа. О путу на којем жена поново проналази своју сврху и смисао. О животу који почиње оног дана када жена, после свега, тихо и непоколебљиво изговори:

„**Поново ја.**“



РЕЦЕНЗИЈА

Са великим задовољством сам прочитала овај Водич, чију је ауторку имала част да упознам на самом почетку њеног ангажмана у Удружењу жртава насиља “ХАЈР”. Од првог дана показала је изузетну посвећеност, емпатију и спремност да учи, а данас са поносом могу рећи да је израсла у жену која својим знањем, искуством и хуманошћу доприноси борби против насиља на највишем нивоу.

Кроз рад у нашем правном тиму, најпре као члан, а потом и као Координатор, показала је изузетну професионалност и ретку способност да разуме жртве, да их саслуша и да им приђе са топлином и поверењем. Велики део знања стекла је управо кроз рад са нама, а још већи део потиче из ње саме - њене вредноће, интелигенције и потребе да помогне другима.

Овај Водич је резултат дугог рада, великог срца и искрене жеље да жртвама насиља олакша пут опоравка и ојача њихов глас. Ауторка је креирала јасан, стручан и емпатичан материјал који ће, верујем, постати драгоцен ресурс за све који раде у овој области.

Лично, веома сам поносна на њу - не само као на некога ко је волонтирао у нашем удружењу, већ као на жену која је изградила себе, своју организацију и свој позив. Њени родитељи имају разлога да буду поносни, а ја ћу уз њих увек бити њена подршка. Она зна да није сама и никада неће бити - као што сам је много тога научила, тако ћу јој и убудуће стајати уз раме, и као ментор, и као пријатељ, и као мајчинска фигура која верује у њу.

Због свега наведеног, са пуном одговорношћу, професионалношћу и људском топлином, дајем најискренију препоруку овом водичу и његовој ауторки, Марији С. Дедовић.

У Београду, 7.12.2025. године

Хајрија Р. Рамадани,
председница УЖН “ХАЈР”
uznhajr@gmail.com

РЕЦЕНЗИЈА ЗА ВОДИЧ

Отелотворење у правом смислу речи водич, водич кроз институционалне могућности, водич кроз проблем, водич кроз живот. Јасно, лако прихватљиво и сублимирано приказано све што постоји у законски оквирима, психолошком моментуму и емоционалном стадијуму. Само преостаје поновно читање; сваки пут са задовољством читајмо оно што смо сазнали да други доживљавају и преживљавају, а ми можемо да учествујемо и помогнемо да роди се поново ново биће са бољим животним путем.

У Београду, 7.12.2025. године

Јасмина М. Крштенић,
Јавни тужилац
Потпредседница АЕПА
jasmina.krstenic@aepa.org.rs

РЕЦЕНЗИЈА
ПУБЛИКАЦИЈЕ МАРИЈЕ С. ДЕДОВИЋ ПОД НАЗИВОМ
ВОДИЧ "НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА - ПОНОВО ЈА"

Текст (Водич) под називом "Нема више ћутања - поново ја", настао је у склопу пројекта који је реализовала Асоцијација правника АЕПА у циљу спречавања насиља над женама. На основу тога могло би се очекивати да је овај текст намењен пре свега или чак искључиво женама, и такав закључак би био погрешан. Након пажљивог читања ове сјајне публикације, постаје потпуно јасно да је текст намењен подједнако женама и мушкарцима. Свакако највећу корист од читања ове публикације имаће жене које су жртве насиља, али и све друге жене које су потенцијалне жртве. Жртвама ће помоћи да то више не буду, а потенцијалним жртвама да не постану жртве. Корисним саветима публикација ће послужити мајкама, сестрама, ћеркама и другарицама да препознају да је блиска особа жртва или потенцијална жртва насиља и како да помогну таквој особи. Оно што се мора посебно нагласити, ова публикација ће бити од велике користи за све који раде у институцијама које су директно или индиректно надлежне да штите или пруже помоћ жртвама или потенцијалним жртвама насиља. Поред тога, важна чињеница је и то да је овај текст намењен и мушкарцима, пре свега очевима, браћи, синовима и пријатељима жена које треба заштити или којима треба помоћи. И као последње, али не и најмање важно, извесно је да би било јако корисно да овај текст прочитају и мушкарци који су насилници или потенцијални насилници јер ће на њих, ако не код свих а онда бар код једног броја, утицати да своје понашање промене.

Нажалост, у друштву постоји погубан став да је срамота бити жртва, па да из тог разлога жртве треба да ћуте и трпе, да крију срамоту, да не би обрुकале себе и своју породицу. Наравно, истина је потпуно другачија, истина је да није срамота бити жртва, срамота је бити насилник. Ту истину треба стално истицати и потенцирати за добробит целог друштва, а Марија С. Дедовић управо то ради на сјајан начин кроз цео текст публикације, по правилу "између редова", али толико снажно да код читаоца ту мисао урезује у памћење. Уз све то, у самом тексту се налазе прецизне инструкције шта и како треба урадити, како за стварне или потенцијалне жртве, тако и за све остале, од државних институција, преко организација цивилног друштва до појединаца који треба и могу да помогну у спречавању насиља над женама.

Из свега претходно изложеног произилази мишљење да би текст Марије С. Дедовић под називом "Нема више ћутања - поново ја" требало објавити, јер би се на тај начин широкој читалачкој публици, почев од стручњака који се спречавањем насиља над женама баве у пракси, попут полицајаца, јавних тужилаца, адвоката и судија, па до свих који су на било који начин посвећени сузбијању насиља, ставио на располагање веома користан текст. Свакако, највећу корист од ове публикације имаће жене које су жртве или потенцијалне жртве насиља. На самом крају, уз све похвале које аутор овог рада заслужује, велико је задовољство саопштити да се у овом случају ради о заиста драгоценом доприносу сузбијању једног великог друштвеног проблема који се зове насиље над женама, и публикацију Марије С. Дедовић најискреније и најдобронамерније препоручити свима.

У Београду 2. децембра 2025. године

Др Вељко М. Делибашић, адвокат
Председник Савета Адвокатске коморе Србије

[1] veljkodelibasic@mts.rs +381 64 1100 761

РЕЦЕНЗИЈА

Водич НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА – ПОНОВО ЈА, ауторке Марије С. Дедовић, председнице Асоцијације правника АЕПА представља много више од приказа правних норми којима се штите жртве насиља у породици. Он, по својој структури и суштини, представља својеврсни путоказ за све жене које су преживеле породично насиље. Ауторка је успела да језиком лаким за разумевање и људима без правничког образовања, створи мапу пута за заштиту од насиља у породици, полазећи од важећих правних прописа. Ипак, правни прописи нису у првом плану у овом водичу. Из перспективе саосећајности и разумевања, ауторка објашњава сваку фазу друштвене и правне реакције на насиље над женама (од пријаве насиља до окончања судског поступка).

Посебан квалитет овог водича се огледа у чињеници да се ауторка жртвама обраћа лично, стварајући осећај емпатије и разумевања. Управо је то и најпотребније жртвама у дугом процесу опоравка од преживљеног насиља. Посебно поглавље хе посвећено НЛП техникама, које су представљене једноставно, тако да се могу користити у свакој прилици, што представља јединствен приступ у српској виктимолошкој литератури.

У стварање водича НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА – ПОНОВО ЈА, ауторка је уложила много труда и енергије, али читајући текст стиче се утисак да је писан у једном даху, из дубине срца и душе. И управо зато, из сваког написаног реда, осећа се тежња да се жени жртви насиља у породици пружи подршка и помоћ, кроз читав процес опоравка.

У погледу остваривања принципа специјалне и генералне превенције насиља у породици, посебно је важно то што је јасно и недвосмислено истакнута потреба синергиског деловања свих друштвених чинилаца, са циљем сузбијања ове негативне друштвене појаве.

Вредност водича НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА – ПОНОВО ЈА се огледа и у томе, што он, иако примарно намењен женама жртвама насиља, може једнако користити и представницима свих институција и организација који се, у оквиру својих надлежности, свакодневно баве сузбијањем родно заснованог насиља.

Сматрам да ће коришћење водича НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА – ПОНОВО ЈА, значајно допринети побољшању правне и друштвене заштите жена жртава насиља у породици, те га најискреније препоручујем за објављивање.

У Нишу, 29.11.2025. године.

РЕЦЕНЗЕНТ:

Др Филип А. Мирић,

научни сарадник за правне науке,
саветник председнице Асоцијације правника АЕПА
e-mail: filip.a.miric@aepa.org.rs

Рецензија водича „НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА - ПОНОВО ЈА“

Као неко ко је провео више од деценије у судницама штитећи жртве породичног насиља и посредујући у конфликтима који су често на ивици ескалације, научио сам једну тешку истину: закон је оквир, али живот се дешава у нијансама које закон често не види. Кроз своју каријеру сусретао сам се са бројним приручницима и брошурама. Већина их је сувопарна, препуна параграфа који жртву, већ паралисану страхом, додатно збуњују.

Водич „Нема више ћутања - Поново ја“, ауторке Марије С. Дедовић представља, у том смислу, освежење и, слободно могу рећи, неопходан алат не само за жртве, већ и за нас професионалце.

Прво што као адвокат примећујем јесте храброст ауторке да демистификује појам насиља. У правној пракси често се фокусирамо само на физичке повреде јер су оне "доказиве". Овај водич, међутим, правилно идентификује и именује "тихо насиље", економску уцену и психолошко манипулисање, које често претходи физичком нападу. За обичног човека, ово је кључно. Жртве често не пријављују насиље јер мисле да „није страшно“ ако нема модрица. Ова књига им јасно каже: то јесте насиље и имате право на заштиту.

Посебно је значајан део који обрађује „институционално насиље“. Као адвокат, често морам да припремам клијенте на хладноћу бирократије. Ауторка не улепшава стварност, већ припрема жену на чекање, неразумевање и процедуре, што је од суштинске важности за њена очекивања и психолошку стабилност током процеса.

Практична вредност: План, а не само теорија

Оно што овај рукопис издваја од теоријских уџбеника јесте његова употребна вредност. Поглавље о Плану безбедности је нешто што бих саветовао свакој особи која размишља о изласку из насилног односа. Концепт „тајне торбе“, скенирања докумената и договора са особама од поверења је тактички бриљантан и може буквално спасити живот. Поред тога, корисне су и бројне чек листе/подсетници које жртве могу користити ради што боље припреме за борбу.

Као медијатор, ценим што се водич не зауставља на моменту напуштања учиниоца насиља. Правна битка је један део, али живот после пресуде је оно где систем често закаже. Делови који се баве оснаживањем пружају психолошку потпору коју адвокат не може да пружи. То је мост између правне победе и личног опоравка.

Критички осврт

Иако је тон водича снажно подржавајући и емотиван, важно је нагласити да управо та емотивност чини његову вредност - ауторка пише искрено, са дубоким разумевањем искустава жена које су прошле кроз различите облике насиља. За читаоце који су тренутно у осетљивој животној фази, корисно може бити да садржај пролазе полако и са подршком блиских особа или стручњака, како би свака порука имала пун ефекат подршке и оснаживања.

Иако су правни савети у водичу прецизни и јасни, важно је нагласити да сваки случај има своје специфичности. Овај водич није замена за професионално правно заступање, већ изузетно снажан ресурс који женама омогућава да боље разумеју свој положај, права и кораке који следе у процесу заштите.

Зашто је ово важно за "обичног" човека?

Највећа вредност овог текста лежи у Списку бесплатних линија и служби. Обичан човек, када се нађе у кризи, губи способност рационалног размишљања. Имати на једном месту бројеве полиције, сигурних кућа (од Београда до Врањске Бање) и правне помоћи, разврстане по градовима и радном времену, јесте ресурс од непроцењивог значаја.

Такође, део о дигиталном насиљу је изузетно актуелан. У својој пракси све чешће видим злоупотребу технологије као средство контроле. Савети о промени лозинки и препознавању контроле преко телефона су нужни у 21. веку.

Закључак

Овај водич је више од књиге; то је алат за преживљавање и мапа за повратак достојанству. Он попуњава празнину између хладних законских параграфа и топле људске потребе за разумевањем. Као стручњак, топло га препоручујем не само жртвама, већ и њиховим пријатељима и породицама, јер насиље није приватна ствар - то је одговорност свих нас.

У Нишу, дана 6.12.2025. године

Адвокат Предраг Поповић
akporovic.rs

ВОДИЧ И УЏБЕНИК

Водич „Нема више ћутања – Поново ја!“ ауторке Марије С. Дедовић представља дубоко ангажован, снажно интониран и изузетно практичан приручник намењен свакоме ко жели да разуме, препозна и активно допринесе сузбијању насиља над женама - било као жртва, члан породице, стручњак или друштвени актер. Ауторка приступа овој теми са ретком комбинацијом емотивне јасноће, професионалне стручности и филозофске ширине, ослањајући се на коучинг методологију, али и на мултидисциплинаран и интердисциплинаран оквир који повезује психологију, социологију, едукацију, комуникологију и искуствену праксу. За разлику од многих публикација које се баве овом тематиком кроз теоријске оквире и формалистички приступ, овај Водич се издваја по својој директности, живости и храбрости да говори онако како жене у стварности живе и осећају своју борбу. Он не пише да би испунио форму – пише да би покренуо промену.

Темељна вредност овог дела лежи у његовом фокусирању на решења. Ауторка избегава општа места и апстрактне препоруке, нудећи уместо тога јасно артикулисане кораке, вежбе и менталне моделе који помажу жени да препозна насиље у његовим најранијим облицима, разуме његове обрасце и, што је најважније, да поврати унутрашњу снагу, самопоштовање и глас. Коучинг филозофија се користи као динамичан инструмент оснаживања – постављањем питања, подстицањем интроспекције и показивањем како се кључне одлуке рађају из унутрашњег стања јасности и самоосвешћености. Управо у томе лежи највећа моћ Водича: **он не говори жени шта „мора“, него је води ка томе да сама види шта заслужује и шта је могуће.**

Ауторка разуме да се насиље не може посматрати само као индивидуални проблем, већ као друштвени феномен који захтева вишеслојно разумевање. Кроз примере из праксе, аналитичке увиде и емпатичне наративе, Водич осветљава психолошке механизме манипулације и контроле и разоткрива социолошке факторе који могу довести до тога да насиље буде погрешно представљено као „убичајено“ – иако оно никада не сме бити прихваћено, оправдано или потцењено. Усмерава жену да препозна затворене обрасце, да развије унутрашњу отпорност кроз едукативне технике, коучинг алате и јасне комуникационе стратегије, те да изнова постави своје границе као чин личне слободе и достојанства. Овакав мултидисциплинаран оквир чини водич не само корисним, већ и поузданим – јер читаоца води од разумевања проблема, преко идентификације образаца, до конкретних корака ка безбедности, опоравку и расту. Посебно је важно што ауторка не прибегава романтизацији процеса изласка из насиља. Напротив, кроз реалне примере и саосећајне коментаре јасно показује колико је тај пут нераван и колико захтева унутрашњу борбу, али и колико је сваки мали корак вредан. Читатељка добија осећај да је виђена, да није сама и да постоји реална мапа која може да је изведе на слободу.

Наслов „Поново ја!“ одражава централну нит Водича – повратак сопственом идентитету, аутентичности и гласној истини. Ауторка подсећа да се насиље не дешава у тишини само споља, већ и изнутра, у тихој интернализацији страха, срама и уверења да „немамо избор“. А управо ова књига разбија та уверења. Реторички и стручни тон ауторке је истовремено благ, подржавајући и неумољиво јасан: **жена има право на границе, на достојанство, на глас, на живот без страха. И не само да има право – она има капацитет.**

На крају, треба истаћи да „Нема више ћутања – Поново ја!“ превазилази жанр едукативних приручника и постаје практичан пратилац у реалним животним изазовима. Ово је књига коју ће читатељке чувати, подвлачити, прелиставати изнова - јер не нуди само знање, већ и наду, самопоуздање и унутрашњи компас. Са њом и без ње, није исто, као што ништа није исто од када се њена ауторка посветила овој теми и данас постаје једно од регионално најрелевантнијих имена да о томе говори.

Рецензент

Др Џенис И. Шаћировић
Правничка академија Србије
dzenis.i.sacirovic@pravnicka-akademija.rs



I. УВОД

1.1. КАКО КОРИСТИТИ ВОДИЧ

Ово није књига коју читаш једном и вратиш на полицу. Ово је ручно писан путоказ кроз маглу - за оне које су се изгубиле између страха и наде, али и за оне који треба да им покажу пут.

Отвори поглавље које ти тренутно дише под кожом. Ако ти вечерас недостаје храброст, крочи у „Како да се оснажим“. Ако сутра будеш спремна да направиш свој први корак, потражи „Када се одлучиш да проговориш“. Ако те страх пробуди у тишини ноћи, отвори „Мој план безбедности“, јер одатле почиње заштита. Ако желиш да разумеш своје ране и своју светлост, врати се поглављу „Живот после насиља“, које те подсећа да се после тишине заиста може поново живети. А када пожелиш да станеш уз другу жену - отвори „Мали приручник за подршку жени која пролази кроз насиље“ и постаћеш нечија сигурна рука. Ако те занима када и како друштво мора да реагује, прочитај „Кодекс за оне који наносе бол“ и „Где мушкарци могу бити савезници“ - јер овај Водич није само за тебе, већ и за све оне који су спремни да стану уз истину - без изговора.

Ово је књига коју можеш читати насумично, без реда, јер свако поглавље живи као засебна рука подршке. Понекад ће те неке странице вратити у бол, али ће те већ следеће подсетити да ниси та бол, него жена која је преживела и која сада учи да поново живи.

За професионалце и институције: читајте је као да вам за столом сиди жив човек. Не статистика, не број предмета већ нечија рука која дрхти, нечије дете које се прави да спава, нечије јутро које је морало да почне бекством.

Свака реч овде је мост између процедуре и срца. Закон је оквир, али разумевање је суштина. Заједнички језик постоји: зове се одговорност. Ако ове стране читаш као службеник, запамти - не чека се само на папир, него на човека. Ако је читаш као жена, запамти - не тражиш сажаљење, него правду.

Ови редови припадају теби – они су твој савезник, твој глас, твоја подршка. Осврни се на њих када ти је најтеже. И знај: свака реч писана је са вером да ћеш једног дана рећи **„Нема више ћутања - Поново ЈА.“**

1.2. ЗАШТО ОВАЈ ВОДИЧ ПОСТОЈИ

Постоји јер је ћутање понекад дубљи мрак од сваке ноћи, мрак који се увуче у кожу, у покрет, у мисли, све док човек не заборави како изгледа сопствени глас. Постоји јер се ниједан простор не може назвати домом ако у њему длан постане претња, ако се поглед спушта као да је кривица, ако се корак броји унапред да не би пробудио туђу љутњу.

Постоји јер је страх у сопственој кући најтежи затвор који људско биће може да носи, затвор без решетака и без кључа - онај који се отвара само одлуком да више нећемо живети савијених леђа и пригушених мисли. Постоји зато што живот без страха није дар, нити привилегија, већ природно право које свако биће носи од тренутка свог рођења.

Постоји зато што правда није појам који живи на папиру; она почиње изнутра, из оног првог шапата истине, из корака који се прави иако се ноге тресу, из мирне, чврсте одлуке: „Више нећу да ћутим.“

Постоји јер свака жена заслужује да буде саслушана - не као неко коме треба утеха већ као неко ко носи своје достојанство чак и онда када су га други покушали нарушити.

Постоји да би реченица „више не могу“ престала да буде доказ слабости и постала почетак повратка снази; да би „срамота ме је“ прерасло у оно јасно и коначно: „Срамота није у мени, већ у ономе што ми је учињено.“ Постоји да би подсетио да се друштво не гради речима, законима и кампањама ако у њима нема срца.

Постоји да би правда имала лице - лице жене која је умала и проговорила, која више није „случај“, ни број, ни рубрика, већ човек са именом, гласом и правом на мир.

Он припада свакој жени која је преживела насиље, али и свакој девојчици која ће једног дана постати жена и која треба да зна да љубав никада не боли. Припада и мушкарцима - онима који желе да разумеју, који желе да буду ослонац, који желе да знају да снага није у сили, него у присуству. Припада професионалцима који раде са женама, јер њихова одлука, реч, један потпис или једно слушање може постати граница између опасности и спаса.

И зато нека свако ко чита ове редове зна: ово није књига о насиљу. Ово је књига о животу који је преживео насиље. Није приручник о ранама већ сведочанство о снази која преживљава све што је покушало да је сломи. Ово није текст који враћа у бол; ово су врата која воде из њега. Јер онај тренутак када се жена осмели да изговори истину - макар тихо, макар за себе - тренутак је у којем се њен живот мења из корена.

То је тренутак када се јавља њено „Поново Ја“, не као крик, већ као повратак себи, светлости, достојанству, животу који заслужује. И тим тренутком све почиње.

1.3. ЗАШТО ЈОШ?

- **Зато што насиље није приватна ствар**

Годинама се зло скривало иза завеса, под тепихом стида, у реченици која је уништила хиљаде живота: „То је њихова ствар.“ Али ништа што укида достојанство једне особе не може бити „њихово“. То је наше. То је огледало свих нас - суд нашег времена, питање каквим се људима зовемо и шта сматрамо нормалним.

Насиље није сцена у четири зида. То је пресек морала једног друштва, рентген његове савести. Када окренемо главу - ми нисмо неутрални, ми постајемо саучесници тишине. Када пређућемо, ми не чувамо мир, него продужавамо рат у нечијој кући.

Овде се не говори о жртвама, јер жене нису бројеви у извештају. Оне су људи који су преживели оно што већина не би издржала. Не описујемо скандал, већ рану. Не бројимо трагове, него враћамо глас. Не тражимо сензацију већ истину - јер истина је једини лек против равнодушности.

Сваки пут кад неко каже „нисам хтео да се мешам“, једна тишина постане гробница туђег достојанства.

И зато овај Водич није апел само женама, него свима: комшији који чује, пријатељици која види, службеници која чита пријаву, држави која мора да поступи. Јер право постоји тек кад га човек оживи - кад се примени без страха, без калкулације, без „али“. И зато, све док постоји и једна жена која живи у страху, ово није њена ствар. Ово је ствар свих нас.

- **Зато што закон није довољан ако нема човека**

Закони су темељ; на њима почива кров. Али кров не значи ништа ако између зидова нема људи. Сваки пропис је само линија на папиру док му човек не удахне смисао. Пропис без разумевања је као пресуда без образложења - хладна, равна, без живота, понекад и неправедна. Право постоји да би заштитило човека, не да би га збунило. И зато ово није збирка чланова, већ путоказ како између редова закона пронаћи лице.

Он је мост: с једне стране - члан, став, рок и мера; са друге стране - рука која дрхти док прича шта се догодило. На једној страни печат, на другој - пулс. А између, као најважнија карика - човек.

Службеник, полицајац, социјални радник, лекар, тужилац, судија. Њихов потпис може да буде формалност, али и спас. У једној одлуци, у једној речи, у једном погледу стоји разлика између живота и пораза.

Закон није довољан ако онај који га примењује не уме да чује ћутање. Држава која гледа само прописе, а не људе, остаје објекат. Држава која у сваком предмету препозна живот - постаје заштита. Није довољно имати законе. Треба имати срце које разуме зашто су написани. Зато овај Водич постоји - да подсети да је највиши акт сваког система човечност.

- **Зато што систем мора да види човека, не број**

Сваке године статистике изговоре бројеве, а бројеви не умеју да плачу. Постоје табеле, извештаји, графикони - али не постоји графикон за осећај кад корак у ходнику постане претња, ни табела за дете које се прави да спава док мајка шапатам мери његов дах.

Извештаји могу показати колико је случајева забележено, али не и колико је суза пресахло пре него што је једна жена смела да подигне слушалицу. Овај Водич подсећа да иза сваког предмета стоји један прекинут доручак, једна пресечена реч, један телефон који нико није подигао.

И зато свако ко држи досије у руци мора да зна: не држи папир - држи нечије јутро, нечији живот, нечију шансу да преживи. Једна јасна информација може постати оклоп, један благ глас - мост преко провалије.

Систем није скуп зграда, печата и шифара. Систем је сваки човек у њему. Он је жив тек кад уме да види човека пре броја, кад уместо „предмета“ види име, лице и страх који вапи да буде схваћен.

Нема правде у бројевима, ако иза њих нема срца. Јер правда без човека постаје механизам - а систем који види човека постаје заједница.

- **Зато што свака жена има право да буде саслушана**

Ћутање није слабост, нити је знак пристанка - оно је понекад једина преостала заштита душе која више нема снаге да објашњава шта је преживела.

Срам те учи да сумњаш у себе. Страх те учи да сумњаш у свет. Навика те учи да прихваташ оно што никада није смело да постане нормално.

Многа ћутања нису настала зато што жена нема шта да каже већ зато што ју је живот дуго убеђивао да је опасно изговорити истину. Свако њено „не“ бивало је кажњено, а свако „бојим се“ умањено или исмејано.

Када се жена повуче у тишину, то није знак прихватања - то је начин да преживи. Начин да заштити себе, децу, свој последњи атом снаге. Зато право да буде саслушана није поклон, нити милост - то је темељ људског достојанства.

Слушати значи не судити, не бројати године ћутања, не постављати питања која је рађавају. Слушати значи разумети у каквом је свету морала да ћути и шта је морала да претрпи да би најзад проговорила.

Када покуца на било која врата - институције, комшије, полиције, пријатељице, она је већ прешла стотине унутрашњих препрека. Страх да јој неће веровати. Срам који јој не припада. Навику да умножава туђе оправдања, а умањује своју патњу.

Зато је слушање чин храбрости онога ко слуша: у тренутку када је жена изговорила своју прву реч, он дели део њеног терета.

Ово штиво постоји због тог тренутка. Да би свака жена знала да њен глас вреди - чак и када је тих. Да постоји систем који је ту да штити, не да преиспитује. Да постоје људи који умеју да чују, не да сумњају.

Твој глас није слаб - он је доказ да правда још дише. И чак када ти се чини да не можеш постојати рука која те може прихватити. До те руке долази се речју која обично почиње са „доста“. И та реч је први корак назад ка себи.

• Зато што нас је ћутање скупо коштало

Ћутање има своју цену и она се не мери новцем нити временом већ животима који су нестали у тренуцима када смо сви могли да урадимо више, а нисмо. То није само тишина у соби у којој је неко требало да помогне - то су године које су појеле туђе снове, детињства која су одрасла у страху, домови који су постали попришта бола и сви они погледи који су се склонили у страну да не виде оно што нису знали како да именују.

Свака ноћ која се прећути у тишини претвара се у године туге. Свако „није моја ствар“ постаје туђа сахрана. Свако одуговлачење институције, сваки неодговорени позив, свака недостављена мера заштите постају још једна огреботина на поверењу у државу, у закон, у човека. А када поверење изгуби своје место у систему, закон остаје мртво слово, а правда се претвара у сенку која ником више не припада.

Ћутање никада није неутралност, ма колико се неки трудили да га тако представе. Ћутање је увек одлука - тиха, али ипак одлука - да неко други плати цену нашег комфора, да се бол пренесе на слабијег, да се равнодушност назове смиреношћу. Ћутање је потпис без мастила, суд без поступка, саучесништво без речи.

Овај Водич није само приручник већ и књига сећања - подсетник на све пропуштене прилике да се реагује, на све жене које су молиле да их не враћају кући, на сва имена која су постала статистика, на све животе који су се завршили у тренуцима када је систем имао прилику да буде спас, а изабрао је да буде тишина.

Зато ово није прича о појединцу већ о свима нама. О нашем заједничком паду и нашој могућности да поново постанемо људи. Јер равнодушност није мир - она је закаснела правда у покушају да опере сопствену кривицу. Тишина није врлина већ страх прерушен у ред. А свака неписана белешка, сваки изгубљени папир, свака изјава у фиоци - у ствари су нечија последња нада која је остала без одговора.

Храброст, дакле, није у томе да не заплачеш већ у томе да устанеш, да позовеш, да поступиш, да ставиш свој потпис и свој глас на страну живота, чак и онда када је лакше ћутати. Јер прави мир не долази из тишине, него из одговорности.

Највећи трошак једног друштва није у буџету већ у савести. Највећа казна није судска већ она коју носимо када закаснимо да спасемо, када схватимо да смо могли, а нисмо.

И зато, ово није позив на сензацију - ово је позив на човечност. На повратак себи. На повратак суштини због које право постоји. Свако од нас има своју улогу у спасавању, било да седи за столом институције или поред жене која се плаши да проговори.

Докле год постоји и једна жена која чека да је неко чује, сваки човек који ћути - стоји на погрешној страни историје.

• Зато што промена почиње речју

Све велике промене на свету почињу тихо, скоро невидљиво - једним „доста“, једним „помозите“, једним „верујем ти“. У тим кратким речима налази се сва храброст коју човек може да има. Јер није тешко викати кад су сви поред тебе; тешко је прошаптати кад си сам. И управо тај шапат, који на почетку чује само срце, временом постаје глас који руши зидове и мења законе.

Речи имају своју тежину: када су изговорене из истине, у стању су да покрену народ, да осветле оно што је годинама било сакривено између страха и навике. Јер сваки систем, ма колико строг био, мења се тек кад чује човека. А сваки човек, ма колико сломљен био, почиње да зараста тек онда када проговори.

Овај Водич је зато више од упутства - он је позив на разговор који не почиње питањем „зашто није проговорила“, већ питањем „да ли смо је чули“. Јер друштво које пита „зашто“ већ суди, а оно које пита „да ли“ већ слуша. Овде се не дели кривица, већ одговорност. Овде се не броје поступци, већ речи које мењају исход.

Он нуди језик који разуме и закон и бол. Језик који не раздваја пропис од осећаја већ их спаја у једну целину у којој жена није предмет туђе заштите него субјекат сопственог достојанства. Нуди језик који институцији враћа лице, а човеку веру да може бити ослонац.

Јер промена не почиње у судници, ни у скупштини, ни у канцеларији - почиње у реченици која се изговори без страха и у уху које уме да чује. Почиње онда када службеник подигне поглед и види човека, када новинар одлучи да пише истину без сензације, када полицајац поверује пријави, када комшиница позвони, када судија не гледа формулар него очи.

Нека, дакле, реч више не буде тиха. Нека постане пут. Нека свака жена која чита ове редове осети да није сама на тој стази - да је негде, на следећем раскршћу, чека неко са мапом, са водом, са светлом и са разумевањем.

Јер једна реч може спасити живот, као што га једна тишина може одузети. И када та реч коначно нађе свој пут - она не мења само дан, већ судбину.

“СВЕДОЧАНСТВО ПРЕЖИВЕЛЕ”

Моја прича није само лична - она је прича хиљада жена које ћуте, чекају, трпе и преживљавају у тишини. Данас говорим у име свих њих, али некада нисам имала глас ни за себе. Одрасла сам верујући да морам да издржим. Да је трпљење врлина, да је насиље „приватна ствар“, да је жена ту да ћути и подноси. Дуго сам мислила да је то мој пут, да је моје место тамо где ме боли и да такав живот мора да се прихвати.

Прошла сам кроз године страха, кроз понижења, кроз изолацију, кроз дан када схватиш да више не знаш ко си. Научила сам шта значи гледати у врата и стрепети хоће ли се отворити. Научила сам шта значи правдати туђе поступке, а кривити себе. И научила сам како изгледа један живот када схватиш да мораш да бираш - или да нестане, или да се спасеш.

Када сам скупила снагу да изађем из насиља, била сам сама са сином и једним кофером храбрости. Нисам имала ни подршку, ни институције, ни путеве. Али имала сам вољу да живим. Корак по корак, градила сам живот поново. И када сам га подигла - знала сам да је моја мисија да пружим руку свакој жени која се још бори са сопственим мраком.

Данас, кроз Удружење жртава насиља ХАЈР и стотине интервјуа, сведочим не само туђем болу него и сопственом путу који је постао снага других. Често ме питају како издржим да слушам толико тешких прича. Мој одговор је исти: издржим јер сам ја то преживела. Јер знам како изгледа тражити помоћ и не добити је. И зато данас стојим ту - да будем глас који ми је некада недостајао.

Свака жртва која дође код мене подсећа ме на мене некада - рањиву, изгубљену, а ипак невероватно храбру. У њиховим очима видим и своју прошлост и нашу будућност.

Најважније што сам научила кроз живот и кроз све разговоре јесте да насиље не престаје само од себе. Оно престаје тек када жртва добије подршку, сигурност и руку која је неће осудити. Зато сам цео свој живот и рад посветила томе да будем та рука.

И данас, после свега што сам преживела, верујем у ово: ако сам ја могла да се подигнем из т
аме – може свака жена. Може свако дете. Може свако ко има бар једну особу да му каже: „Ниси сам.“

Годинама слушам исте, а ипак потпуно различите приче - гласове жена, деце и породица које је насиље разбило, али није сломило. У сваки мој интервју улази човек који је преживео нешто што се не види на први поглед: невидљиве модрице душе, страх који се увукао у кости, осећај да те нема нигде јер си заборављен од система, околине и понекад чак и себе.

Кроз све те разговоре схватила сам да се насиље не дешава само у једној кући. Оно се догађа у тишини комшија, у спорим институцијама, у неизговореним реченицама: „Ђути, проћи ће“, „Тако се живи“, „Трпи због деце“. Свака жена која седне преко пута мене носи своју историју боли, али и невероватну снагу да преживи. Сваки пут ме изненади исто - колико је људско срце издржљиво и колико се нада рађа чак и тамо где смо мислили да је више нема.

Највише ме погађа тренутак када схвате да имају право да живе, да траже помоћ, да постоји неко ко их види и чује. Тај тренутак, када се исправе и удахну први пут као слободна бића, највећа је потврда зашто радимо све ово.

Сведочим нечему што многи никада не виде - рађању храбрости. То је процес, тежак, спор и често болан. Али када неко ко је јуче плакао у тишини данас каже: „Постојим. Не бојим се.“ - тада знам да је борба имала смисла.

Моја мисија је да свака жртва постане преживела, а сваки преживели постане пример да се живот може поново изградити.

МОЈЕ ПОРУКЕ ЗА ЖРТВЕ

„Насиље се храни тишином – али сваки пут када једна жртва проговори, настане један нови свет у којем је могуће живети без страха. Наш задатак је да је чујемо.“

„Моја прошлост је била борба, моја садашњост је доказ, а моја мисија је да ниједна жртва никада више не буде нечија тишина. Постојим – јер се не бојим.“

Хајрија Р. Рамадани, председница УЖН “ХАЈР”

II. ШТА ЈЕ НАСИЉЕ И КАКО ГА ПРЕПОЗНАТИ

2.1. УВОД У ПОЈАМ НАСИЉА

Постоје појаве које се не могу описати само речима закона, јер надилазе сваку дефиницију. Насиље је управо једна од њих - појава без јасних граница, али са врло стварним последицама. Оно се не појављује увек гласно, нити почиње првим ударцем. Најчешће почиње тихо, речима које умањују, погледима који контролишу, ћутањем које кажњава. Увлачи се у свакодневицу као сенка која полако потискује светлост, док једног дана човек не схвати да више не живи - него опстаје.

Насиље није тренутак беса, нити краткотрајна слабост. Није љубав која је кренула погрешним путем, нити последица лошег дана. Оно је злоупотреба моћи - намерна, систематска, често прикривена, усмерена на то да се други човек учини мањим, зависним, покорним. То је однос у којем једна особа постепено почиње да обликује туђи живот према сопственој вољи.

Насиље није увек видљиво. Понекад нема трага на кожи, али га има у погледу, у дрхтању руку, у реченицама које се прекидају на пола. Понекад се дешава у кућама у којима све делује уредно, у породицама које делују „нормално“. Али оно што насиље увек оставља иза себе јесу тишина, страх и осећај да је љубав постала нешто што боли.

У свом суштинском облику, насиље није само чин - оно је процес који временом постаје образац понашања. Систем контроле, омаловажавања, економске зависности, психолошке манипулације. Оно није питање односа међу половима, него питање односа према човеку.

Јер када једна особа почиње да верује да има право да другу учини мањом, да је прекине, заплаши, повреди, онда се насиље више не дешава само у једној кући - оно постаје огледало целог друштва.

Насиље није љубав. Насиље је све оно што љубав престане да буде.



Искуство насиља често доводи до повлачења, нарушавања самопоуздања и осећаја изолованости. Међутим, процес опоравка показује да је обнова личног интегритета могућа онда када жена добије подршку и дозволи себи да проговори.

Порука женама које тек започињу тај процес је следећа: сваки облик самоисказа представља значајан корак ка повратку контроле, достојанства и унутрашње снаге. Ниједан такав корак није мали - сваки је доказ отпорности.

Мр Даниела Трајковски



2.2. НАСИЉЕ НИЈЕ СТРАСТ, НИТИ СЛАБОСТ – ОНО ЈЕ СТРУКТУРА МОЋИ

Када говоримо о насиљу, не говоримо само о понашању појединца већ о друштвеној девијацији која се временом увукла у навике, језик, породичне обрасце и веровања. Насиље није спонтани излив емоције, нити тренутак слабости - оно је дубоко укореван облик моћи који се преноси из генерације у генерацију, из приватног у јавно, из прошлости у садашњост.

Оно почиње онда када једна особа, било свесно или несвесно, почне да верује да има право да управља туђим изборима, да обликује његове мисли, кретања и осећања. Тај однос, у почетку често прикривен речима као што су „брига“, „љубомора“, „традиција“ или „моја је дужност“, временом се претвара у затвор - невидљив, али тесан, у којем један човек постепено губи себе, а други расте у својој надмоћи.

Насиље се храни ћутањем. Подржава га навика да се туђа бол не примећује. Оправдава се веровањем да се „породичне ствари решавају у четири зида“ и да је трпљење врлина. Али управо тај зид постаје граница између истине и страха, између живота који се види и живота који се прерано угаси у тишини.

Када неко каже: „само је нервозан“, „тако је васпитан“, „такви су мушкарци“, насиље мења облик - постаје прихватљиво. Постаје део свакодневице која се више не преиспитује. И тако се шири даље, преноси се као непожељно наслеђе које нико није тражио, али га сви несвесно чувају.

Насиље није „страст која је измакла контроли“, нити тренутак када неко „пукне“. Насиље је стратегија: постепено сужавање туђег простора, исцрпљивање избора, претварање страха у механизам управљања.

Зато суштина насиља никада није љубав. Суштина насиља је гашење туђег гласа.

И управо зато насиље не смемо посматрати као изузетак већ као нарушен однос који мора бити препознат, именован и прекинут - јер тек када се истина ослови правим именом, човек поново може да поврати свој простор, своју снагу и своју слободу.

2.3. ОБЛИЦИ НАСИЉА – ЛИЦА ИСТОГ ЗЛА

Насиље има много лица, али једно исто језгро: у сваком свом облику оно задира у најосетљивији простор људског бића - у место где станује осећај да човек има право на мир, глас и живот који није условљен страхом. Понекад се јавља као отворена агресија, понекад као тихо потчињавање које је тешко именовати. Али без обзира на то да ли долази као забрана, „фина“ манипулација, претња, подсмех, контролисање или ћутање које кажњава - у сваком изразу тежи истом: да другом човеку ускрати слободу да буде целовит.

Насиље није један тренутак. Оно је процес - често спор, подмукао и постепен - у којем се, корак по корак, сужава простор у којем жена сме да дише пуним плућима. На почетку то може бити коментар који не би требало да заболи, шала која превише личи на прекор, провера телефона названа бригом, питање које се понавља док не прерасте у надзор, поглед који тражи дозволу тамо где је слобода требало да буде подразумевана.

Временом, ти поступци престају да буду изузетак и претварају се у свакодневицу. Оно што је некада било „нерасположење“ полако се учвршћује као образац понашања, а оно што је личило на усамљен инцидент постаје правило. Тако настаје невидљив оквир у којем жена више не одлучује из мира већ из страха од туђе реакције.

Облици насиља могу бити различити, али су последице увек дубоке. Постоје трагови на телу и трагови на самопоштовању; повреде које се фотографишу и повреде које живе у тишини - као напетост у стомаку, као несигурност која не пролази, као осмех који је некада био спонтан, а сада се дозира. Постоје речи које одјекну као ударац и погледи који ућуткају читаву мисао. Постоје ускраћена средства, забрањени контакти, омаловажавања, исмевања, уцене, изолација, сексуална условљавања и институционално игнорисање - различити поступци који наизглед немају везе једни са другима, а у стварности погађају исто: поништавају човеков унутрашњи осећај вредности.

Зато се облици насиља не смеју делити на „лакше“ и „теже“, „приватне“ и „озбиљне“. Свако понашање које систематски нарушава туђе достојанство, границе, сигурност или равноправност - јесте насиље. Методи се разликују, али суштина остаје иста. Последице су увек сличне: човек почиње да живи у приправности, да мери своје речи и кораке, да предвиђа туђе реакције пре сопствених мисли. Тамо где се страх укотви у свакодневицу насиље је преузело кормило.

Зато кажемо да су сви облици насиља лице истог зла. Не зато што изгледају исто већ зато што воде истом исходу - распадању оног најдубљег осећаја у сржи бића који човеку шапуће: „Имам право да постојим.“. Умањују радост, нарушавају осећај сигурности и бришу веру да је живот без страха право, а не привилегија. Ово поглавље је зато позив да насиље препознамо у свим његовим облицима - и у ономе што је гласно и у ономе што је тихо; и у ономе што је драматично и у ономе што делује „безазлено“. Јер насиље највише рачуна на једно: на наше прећуткивање, навикавање и прихватање као „нормално“.

Истина остаје једноставна и непобитна: ма како да се представи, ма у чијем дому да се дешава, ма којим речима да се оправдава - сваки облик насиља јесте прекорачење границе иза које човек престаје да буде слободан. А слобода није ствар договора већ темељ достојанства. И тај темељ мора бити неприкосновен.

2.3.1. ФИЗИЧКО НАСИЉЕ

Физичко насиље је најочигледније лице зла, али никада није само оно што се види. Оно је много дубље од замаха руке, много теже од путање ударца. Физичко насиље почиње онда када се тело жене више не доживљава као њен простор већ као место које неко други може да обликује страхом, покретом, силом.

То је тренутак када ударац не пада само на кожу већ на сам осећај људскости; када шамар не прекида реченицу, него веру у то да жена има право да говори. То је гурање које руши равнотежу, али и ону унутрашњу сигурност да је дом уточиште, а не бојиште. То је дављење које прекида дах, али и свест да глас припада ономе ко га носи. То је шутирање које унижава жену до мере да се сопствени корак више не чује као корак слободне особе.

Физичко насиље је и сваки покушај да се жени ограничи кретање: када јој се онемогућава излазак из простора, као да је њен избор нечија дозвола, а не њено право. У тим тренуцима не одузима се само простор - одузима се слобода, достојанство, оно најосновније „могу да изађем тамо где је ваздух мој“.

Постоје и трагови које остављају повреде: опекотине, посекотине, подливи, ожиљци који нису само последица већ неми запис онога што никада није смело да се догоди. У тим тренуцима предмети постају оружје, јер насилник жели да његов бес добије облик и тежину коју ће друго тело да носи - као да хладноћа метала или оштрина ивице могу бити доказ власти коју он у себи, заправо, нема.

Али у свим тим различитим облицима лежи једна једина истина, једнако стара као човек и једнако јасна као закон:

Физичко насиље никада није чин снаге - то је чин слабости.

Истинска снага је способност да се заштити, а не да се повреди.

Истинска снага је спремност да се слуша, а не да се ућуткује.

Истинска снага је храброст да се буде човек.

Сваки ударац сведочи о истој немоћи: о немогућности да се влада собом, па се власт тражи над женом.

Физичко насиље, ма како изгледало, увек има исти циљ - да жену умањи, да њен глас постане тиши, да њена уверења постану крхкија, да њен живот стане у угао који јој не припада.

И зато ово поглавље постоји - да јасно каже оно што је требало да буде речено одавно: да ниједна подигнута рука нема разлог, оправдање, нити право; да ниједан дом у којем влада страх није дом, него притајена рана; да ниједна жена не сме да се навикне на бол који није њен избор.

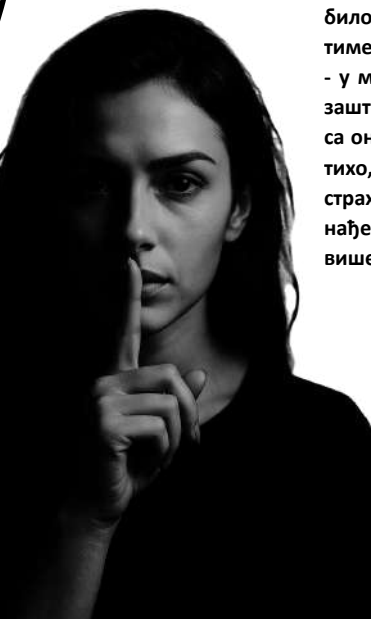
Физичко насиље није спор међу људима. То је прекорачење границе која штити свако људско биће - границе коју право јасно утврђује, а људскост сваком човеку намеће као обавезу.

То је кршење прописа, али и нарушавање саме идеје човечности; тренутак у којем сила заузима место разума, а неправда постаје видљива у сваком покрету који повређује.

И зато, када се физичко насиље догоди, то више није терет који жена може или треба да носи сама. То је тренутак у којем друштво мора да стане уз њу, јер једна жена не може својим рукама задржати тежину туђег безакоња.

Анонимна исповест - „Ћутање у познатој средини“

„На разговорима за посао у средини која ме познаје, чула сам понуде које нису припадали ни послу, ни поштовању. Изговарали су их људи који знају моју породицу, мој рад и моју младост - и баш зато је све било теже. Нисам пристала, иако сам знала да ћу тиме затворити многа врата. Нисам ништа пријавила - у малом месту ћутање понекад делује као једина заштита. Изабрала сам да прекинем сваки контакт са онима који су ме повредили и наставила свој пут, тихо, али усправно. Данас знам: нека ћутања нису страх, већ начин да сачуваш себе док поново не нађеш свој глас. Сада говорим, да ниједна жена више не мора да ћути.“



2.3.2. ПСИХИЧКО (ЕМОЦИОНАЛНО) НАСИЉЕ

Психичко насиље јесте она врста повреде која се ретко види, али се увек осети; оно вуче своју силу не из тежине ударца већ из тога што полако и стрпљиво мења простор унутар човека, док се једног дана не нађе у мислима које више нису његове. За разлику од физичког насиља, које најчешће долази као нагли продор туђе силе, психичко насиље се појављује као тишина која траје предуго, као поглед који прекида реч, као реченица која довољно пута поновљена постане закон у туђој глави.

То је облик насиља који уме да се представи као љубав, као брига, као пажња, као потреба за блискошћу, као страх да се неко не изгуби... Зато га жене најчешће препознају последње, онда када су већ сакупили године објашњавања себе, оправдавања других и убеђивања да ће можда сутра бити боље. У стварности, психичко насиље је увек исто: то је систематско умањивање човекове унутрашње мере, у којем се не напада тело већ суштина - самопоуздање, самопоштовање, осећај вредности, право на мисао, право на глас.

Оно почиње у тренутку када се топлина претвори у хладноћу коју нико не уме да објасни, када реч „брига“ почне да значи надзор, када „љубомора“ постане право да се одређује кога жена сме да види и са ким сме да разговара, када се „само сам питао“ претвори у испитивање које се понавља као да је део ритуала. Психичко насиље уме да стане у обичну реченицу која, примера ради, гласи: „Ти преувеличаваш“, „Ти си крива“, „Ти си то измислила“, „Проблем је у твојој глави“. И ако се такве реченице довољно дуго слушају, човек више не види где престаје неправда а где почиње навика.

То су и претње изговорене тихо, али остављене да стоје као сенка над сваким кораком; то су понижавања која су прекривена шалом; то је задржавање жене унутар круга у којем се све њене одлуке мере туђим незадовољством. То су погледи који траже дозволу тамо где би слобода требало да буде подразумевана. То је губљење пријатеља „због мира у кући“, прекид контакта са породицом „да се не мешају“, забрана снова зато што су „неразумни“, смањивање гласа јер би „могло да га раздражи“, извињавање за ствари које нису грешке.

Психичко насиље има највећу моћ управо зато што је невидљиво - тера жену да сумња у себе, да преиспитује оно што је јуче била уверена да зна, да се плаши сопствене реакције више него његове. У том процесу најпре се губи мир, затим вера у себе, па радост, а на крају и способност да се препозна истина. Човек може да преживи грубу реч, али не може дуго да живи у свету у којем га убеђују да је недовољан.

Зато психичко насиље није „мање“ насиље: оно је корен који храни сваки други облик повреде, темељ који припрема терен за контролу сваке врсте. То је нарушавање интегритета личности, распадање унутрашње равноправности, укидање оне тишине у човеку из које долази храброст да каже „ја сам вредна“.

Оно је и правна повреда и етички преступ; то је чин који нарушава достојанство, нарушава мир, нарушава људскост и води жену у стање у којем више не живи слободно већ опстаје у страху.

И зато ово поглавље није апел већ позив: да се психичко насиље препозна у сваком његовом облику, да се ниједно понижавање не сведе на „шалу“, да се ниједна претња не назове „нервозом“, да се ниједно манипулисање не оправда „љубављу“. Јер жена не мора да буде повређена ударцем да би била повређена дубоко; довољно је да дуго живи у простору у којем је неко други полако прекрајао њену истину.

Психичко насиље је, у својој суштини, покушај да се човек одвикне од себе. А то је најдубље нарушавање достојанства које једно друштво мора препознати и зауставити.

Постојали су дани када сам мислила да ме тишина штити. А заправо ме је заробљавала. Најтежи корак био је да проговорим - али управо тада је почело моје враћање себи. Данас знам: ниједна жена није сама и сваки мали корак је победа. Жени која се сада ослобађа поручујем: твој глас вреди, твој бол није срамота, а твоја снага само чека да је пустиш да изађе.

Мр Даниела Трајковски

2.3.3. ТИХО НАСИЉЕ – НАЈОПАСНИЈА ТИШИНА

Постоји облик насиља који се не чује, не види и не пријављује, јер га чак ни она која га трпи понекад не уме назвати својим именом. То је оно насиље које се крије у паузама између речи, у погледу који не мора бити оштар, јер је већ навика, у ћутању које више није знак мира, већ средство кажњавања. Тихо насиље не виче, не ломи, не оставља трагове на кожи - али зато брише све боје у души, све гласове унутар човека, све слободе које је некад имао а сада их више ни не тражи.

То је оно насиље које почиње када се присуство претвара у дистанцу, када се пажња претвара у надзор, када разговор престане да буде простор повезивања и постане попис кривице.

Када неко уместо топле речи пружа хладну тишину, не зато што нема шта да каже, него зато што зна колико боли - то је већ облик контроле. То је кад данима не проговори, да би је натерао да се правда; кад одједном нестане, не јавља се, не одговара, не објашњава ништа, јер зна да ће она сама себи измислити кривицу и казну.

Тихо насиље је игра моћи у којој је највеће оружје - одсуство. Одсуство топлине, пажње, речи. То је ситуација у којој жена више не зна да ли се кажњава зато што је нешто урадила или зато што постоји.

Она почиње да живи на врховима прстију, пажљиво бирајући сваки покрет, сваки тон, сваки осмех - не зато што је неко тако васпитао већ зато што је научила да свака погрешна нијанса може пробудити његову хладноћу.

Та хладноћа је најстрашнија казна, јер не долази нагло као ударац већ полако, као зима која траје. Жена се буди у кући у којој нема више вике, али има зидова који одзвањају од празнине. Тамо где некада беше разговор, сада стоји тишина; тамо где беше топлина, сада стоји страх да не буде горе. И тако, из дана у дан, та тишина постаје нови језик односа.

Тихо насиље има безброј лица. Понекад је то занемаривање - када се жена труди, али све што ради остаје непримећено. Понекад је то хладна одсутност, када партнер живи поред ње, али као да не постоји. Понекад је то иронија, подсмех, поглед који каже „ниси вредна разговора“.

Понекад је то окретање леђа у тренутку када је најрањивија. И то није мање болно од ударца - напротив, понекад је горе, јер нема шта да се прикаже као доказ, нема шта да се фотографише, нема коме да се покаже.

Али тихо насиље оставља доказе - у очима које више не сијају, у осмеху који траје секунду краће него што је некад трајао, у реченицама које почињу са „ма није ништа“. Оно оставља ожиљке унутра, тамо где их нико не види, али где бол постаје трајна сенка.

Свет жена које су преживеле тихо насиље није свет жртава, већ свет преживелих које су научиле да се боре без звука. То су оне жене које су сваког дана устајале као да ништа није било, које су кувале, радиле, смешиле се, иако су изнутра тонуле у тишину. Оне су највећи доказ да храброст понекад не изгледа као вика, већ као корак ка вратима.

И зато, свако ко ради са женама - било у полицији, центру за социјални рад, судници, школи или здравственој установи - мора знати: насиље не мора имати звук да би било стварно.

Ђутање није мир, нити је тишина доказ да је све у реду. Понекад је управо то најгласнији крик који нико није чуо.

ПОДИГНИМО ГЛАС

Како...да би чули за нас,
сви заједно, сложно, подигнимо глас.

Душа боли, срце боли,
баш је „тешко“ када неко воли.
И то тако када и туче,
а од бола се жена пресавија и јауче.
И зато стајања нема,
подигнимо глас,
због девојчице, девојке, жене и баке,
подигнимо у име и за све нас.

Ћутање...тишина, страх и много боли,
и даље се тај неко ко туче и воли,
али, то љубав није,
јер, онај ко воли тај не „бије“.

Ћутање боли, тишина боли,
и ожиљака има и ту и тамо,
то није живот и права љубав,
то је нечија болесна игра само.
Игра тишине, боли, јецаја, туге,
и кажу „ћути“ нема ти друге,
али, избора има, нађите излаз и спас,
и зато одлучно подигните глас.

Као у спорту, фер-плеј игра, предаје
нема,
и увек, али увек постоји решење и спас,
будите храбре, одважне и снажне,
и гласно и јасно подигните глас.
Због себе, деце и других,
које смо учили да трпе и ћуте,
научите све да живот стаје,
у дане, секунде, а некад у минуте.

И опет је јако, јако важно,
да загрлите себе снажно,
кренете напред и потражите спас,
да вас чују сви и да чују ваш глас.

Јер, свако заслужује нови, бољи живот,
и то такав без патње и боли,
јер, права љубав је она,
у којој нема патње и боли.

Будите увек за праву љубав и живот,
и зато мислите на себе и нас,
све жене, девојке и девојчице,
и зато одлучно подигните глас.

Као у спорту, фер-плеј игра, предаје нема,
и увек, али увек постоји решење и спас,
будите храбре, одважне и снажне,
и гласно и јасно подигните глас.
Због себе, деце и других,
које смо учили да трпе и ћуте,
научите све да живот стаје,
у дане, секунде, а некад у минуте.

И опет је јако, јако важно,
да загрлите себе снажно,
кренете напред и потражите спас,
да вас чују сви и да чују ваш глас.

Јер, свако заслужује нови, бољи живот,
и то такав без патње и боли,
јер, права љубав је она,
у којој нема патње и боли.
Будите увек за праву љубав и живот,
и зато мислите на себе и нас,
све жене, девојке и девојчице,
и зато одлучно подигните глас.

Јер, свака од нас може бити неко,
ко трпи насиље и буде још једна у низу,
а живот свакако, знамо и сами,
један је једини и нема репризу.

Ауторка стихова: Анита Стојиловић



2.3.4. ЕКОНОМСКО НАСИЉЕ

Економско насиље јесте један од најтиших, али и најразорнијих облика повреде, јер његова сила не долази из ударца, нити из речи већ из постепеног сужавања могућности -као да се око живота жене гради невидљиви зид који се сваког дана подиже за још једну циглу, све док она више не види где се налази излаз. То је насиље које не оставља модрице, али оставља нешто теже: оставља жену без мапе пута.

Економско насиље почиње у тренутку када се жени одузме право да зарађује, када јој се забрани рад, или када се њено школовање представи као „непотребно“, као „луксуз“, као „инат“. Када год се некоме чини да је паметније, лакше или исправније да жена остане у кући, да буде „доступна“, да „не излази“, да „не троши време на своје амбиције“, тада почиње оно опасно клизање у зависност.

Економско насиље је и онда када жена ради, али јој се новац одмах одузима; када мора да пита за сваку ствар; када јој се пребацује да превише троши и онда када „ништа није купила“; када јој се намеће кривица због потреба које су основне, а не раскошне. То су тренуци у којима се од жене прави неко коме је потребна дозвола за живот.

То је и укидање приступа заједничком новцу; одбијање да се плати оно што је неопходно за њу, али не и за њега; прављење дугова на њено име; притисак да потписује уговоре које не разуме; коришћење имовине као оруђа контроле; наметање финансијских одлука које је затварају у круг беспомоћности.

Економско насиље постоји и у оном невидљивом делу сваког дана када се од жене очекује да буде стуб целе куће, али не и власник свог живота. То је када се од ње очекује да балансира између шпорета, веш машине, купатила; када су јој резервисани сви кућни послови док се њена вредност мери количином оброка, чистих кошуља и уредних подова. Када се од ње очекује да истовремено стоји на свим странама куће, да надокнађује туђу лењост, да „не заборави“, да „стигне“, да „може“, да „издржи“. Када се подразумева да ће она све стићи, јер „тако треба“, „тако је увек било“, „тако је нормално“, док се њен рад не признаје као допринос већ као обавеза која не сме да изостане.

Економско насиље постаје не само контролисање новца, већ и контролисање времена, снаге, живота. Жена која нема финансијску слободу нема ни истинску слободу избора: не може да оде када би требало, не може да се спаси када јој је најтеже, не може да пријави оно што јој се дешава зато што нема средства да издржи ни један дан без онога од кога зависи.

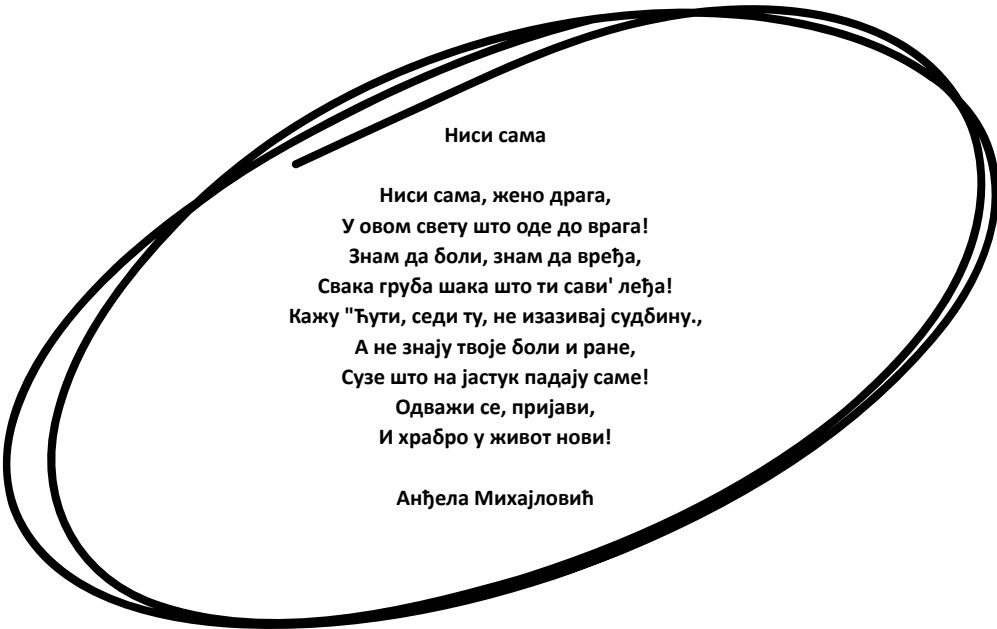
Због тога економско насиље често стоји као темељ свих других облика - као корен који храни страх, као разлог због којег хиљаде жена остају у домовима који их умањују и уништавају.

Највећа трагедија економског насиља лежи у томе што оно одузима право на будућност. Без финансијске независности, жена је приморана да трпи оно што не би смела, да ћути тамо где би требало да говори, да остаје тамо где би требало да оде. Она постаје талац туђих одлука, затвореница туђе воље, чуварка туђег дома који није дом већ простор у којем се њен живот свакодневно сужава.

Економско насиље није питање новца - то је питање слободе. Питање достојанства. Питање права на живот који није условљен туђом вољом, туђом контролом, туђим ограничењима. И зато оно мора бити препознато, именовано и заустављено, јер ниједна жена не сме бити сведена на статус оне која моли, оправдава се, извињава или ћути.

Жена има право да ради. Има право да зарађује. Има право да одлучује. Има право да распореди своје време и свој труд на начин који уважава њену вредност.

Економско насиље покушава да јој то одузме. Наш задатак је да јој то вратимо.



Ниси сама

Ниси сама, жено драга,
У овом свету што оде до врага!
Знам да боли, знам да вређа,
Свака груба шака што ти сави' леђа!
Кажу "Ћути, седи ту, не изазивај судбину.,
А не знају твоје боли и ране,
Сузе што на јастук падају саме!
Одважи се, пријави,
И храбро у живот нови!

Анђела Михајловић

2.3.5. СЕКСУАЛНО НАСИЉЕ

Сексуално насиље је најинтимније нарушавање људског достојанства. Оно не почиње увек силом - понекад почиње тамо где престаје слобода, тамо где жена, уместо да буде биће које бира, постане тело које се узима. То је тренутак у којем се интимност, уместо да буде простор поверења, претвара у простор принуде; близина у бојно поље, а љубав у изговор.

Тај облик повреде нарочито је тежак, јер дубоко рањава човеков осећај целине – интиму која припада искључиво жени и никоме више.

За разлику од других видова насиља, који се могу препознати по гласу, тону или покрету, сексуално насиље задире у човекову близину управо тамо где би требало да станује највећа мера узајамног поштовања - у простор који симболизује место слободе, нежности и добровољности.

То је свака ситуација у којој је женско тело стављено у положај који она није изабрала, у којој се њена интимност тумачи као обавеза, у којој се њено „не“ претвара у предмет расправе, убеђивања или притиска. Сексуално насиље није питање страсти нити неспоразума: то је чин у којем се воља једне особе потискује све док њена граница не буде занемарена, поништена или потпуно игнорисана.

Оно се јавља када партнер користи блискост као средство контроле, када се нежност замени уцењивањем, када се разговор претвори у притисак, када се потребе једне стране прогласе дужношћу друге. У таквим ситуацијама жена често не види да је граница већ пређена, јер је насиље замаскирано као „нормалан део односа“, као „обавеза у браку“, као „дуг зарад мира“, иако интимност никада - ни у једном односу - не сме постати услов.

Сексуално насиље постоји и онда када се жени ускраћује право да одлучује о сопственој репродуктивној будућности: када јој се забрањује коришћење контрацепције, намеће трудноћа или се ограничава сваки облик планирања породице. То су тренуци у којима се не нарушава само њено тело већ и њена слобода да обликује сопствени животни пут.

Овај облик насиља може бити прикривен и у понашањима која се на први поглед не чине насилним: када се женини страхови омаловажавају, када се њена исцрпљеност проглашава изговором, када се њено оклевање тумачи преосетљивошћу, када се њено одбијање назива хировитошћу. То су ситуације у којима се интимност претвара у терет, а не у простор сигурности.

Последице сексуалног насиља често нису исписане само на кожи већ у оним невидљивим слојевима унутрашњег света који човек ретко показује другима. Жена која га је преживела носи осећај да је неко нарушио простор који је припадао само њој, да је додирнута у оном делу бића у којем човек чува осећај личног интегритета. То је губитак поверења у сопствени инстинкт, у своје реакције, у оно дубоко уверење да има право на границу која се поштује.

Таква повреда не оставља само ожиљак - она мења унутрашњу тишину. Понекад је то страх, понекад стид, понекад питање без одговора. Али у сваком случају, то је повреда која захтева време, нежност и подршку да би се зацелила.

Зато сексуално насиље није тема интиме - оно је тема слободе, достојанства и људских права. Друштво мора да зна, а институције да признају, да је свака жена овлашћена да сама одређује границу сопствене интимности, без обзира на статус односа, без обзира на историју блискости, без обзира на туђа очекивања.

Интимност није награда, нити обавеза. Она је простор слободе који жена отвара само онда када то сама жели.

• **Облици сексуалног насиља**

Сексуално насиље обухвата, између осталог:

- сваки сексуални чин без јасног и добровољног пристанка, укључујући ситуације у којима је жена уплашена, исцрпљена или под било каквим притиском;
- приморавање на сексуални однос физичком силом, претњама, уценама, манипулацијом или емоционалним притиском;
- интимне додире без пристанка: нежељено љубљење, грљење, додиривање интимних делова тела;
- сексуално уцењивање, условљавање блискости или коришћење интимности као „цене“ за мир у кући;
- присилу да се трпи или учествује у радњама које жена не жели или које је понижавају;
- забрану коришћења контрацепције, наметање трудноће или спречавање планирања породице;
- понижавање, увреде, исмевање тела и интимности;
- снимање, фотографисање или ширење интимних садржаја без пристанка, па чак и онда када је садржај настао у оквиру партнерског односа.

Пристанак није претпоставка и није дужност. Он је јасна, слободна, добровољна одлука и може се дати, променити или укинути у сваком тренутку. А тамо где се интимност узима без питања, где се пристанак подразумева уместо да се добије и где се слобода укида речју, притиском или ћутањем - тамо не постоји близина.

Постоји насиље.

2.3.6. ДИГИТАЛНО НАСИЉЕ

Дигитално насиље почиње оног тренутка када технологија више није средство комуникације већ инструмент контроле. То је онај моменат у којем телефон, уместо да буде лични простор, постане канал кроз који неко други надзира сваку поруку, сваки корак, сваки траг жениног живота.

Почиње у захтевима за лозинке, у читању преписки без пристанка, у проверавању са ким је разговарала, у коментару који звучи као питање, али има тежину наредбе. Постоји онда кад се од жене тражи да се „јави одмах“, да пошаље слику где се налази, да објасни зашто је била онлајн, а није писала. Кад се њен статус активности тумачи као доказ, а не као податак.

Дигитално насиље постаје систем контроле онда када се њени профили претворе у туђе власништво: када јој се замера што има сопствене мреже, када се тражи да обрише личне налоге, да остане само на „пословном профилу“, да нема дигитални живот који он не може да прати. То су тренуци у којима се женско присуство на интернету тумачи као претња, а не као право.

Оно расте кроз непрестано проверавање када је била активна, кроз тумачење сваке објаве као поруке „некоме“, кроз посматрање њених пријатеља као списка сумњивих особа. Постоји онда када партнер одлучује шта сме да постави, шта не сме да лајкује, шта „није примерено“, када јој намеће осећај да је свако њено појављивање на мрежама нешто што мора да оправда.

Ту су и најопаснији облици дигиталног насиља: прављење лажних профила да би се жена пратила, тестирала, проверавала или дискредитовала; улазак у њене групе, мејлове, апликације; надзор над свим контактима; чување интимних фотографија као потенцијалне претње.

Када се у разговору појави реченица: „Угаси све профиле, шта ће ти то.“

„Немој имати ништа приватно, задржи само пословни налог.“ „Јел ти то кријеш нешто кад имаш шифру? Дај ми је да видим с ким се дописујеш.“ тада дигитални простор престаје да буде избор, а постаје инструмент потчињавања.

Сваки такав захтев није брига. То је покушај да се женско присуство, глас и слобода умање тако што ће бити уклоњена из дигиталног света. Јер у тренутку када се једној особи укида право да има свој профил, своје мреже, своје контакте - укида јој се део идентитета.

Дигитално насиље не дешава се само иза екрана. Оно живи у осећају да је неко присутан и онда када је жена физички сама; у nelaгоди која се јави кад телефон зазвони као да носи пресуду, а не поруку; у тишини која се стегне у грудима сваки пут кад мора да објасни нешто што није урадила, а што се од ње упорно тражи да оправда. То је она врста контроле која се увлачи у саму свакодневицу - у кораке, у дигитални траг, у мисли.

Зато дигитално насиље није нешто пролазно или безначајно. То је савремени маневар моћи, облик надзора који тежи истом циљу као и сваки други вид насиља: да ограничи жену, да сузи њен простор, да пригуши њен глас.

2.3.7. ИНСТИТУЦИОНАЛНО НАСИЉЕ

Институционално насиље није увек гласно. Понекад је то тишина на шалтеру, поглед који траје секунду дуже него што би смео, питање изговорено тоном који осуђује уместо да разуме. То је онај тренутак када жена која је дошла по помоћ мора да објашњава зашто није отишла од насилника раније, зашто није пријавила пре, зашто се вратила, зашто се бојала. То су врата која се затварају пред њом јер „недостаје још један папир“, иако је дошла са свим што има код себе.

Институционално насиље почиње тамо где се од жене тражи да буде стрпљива у тренутку када је у животној опасности, где се њена прича своди на број предмета, где се њен страх мери према расположивости службеника, где је њена безбедност у равни са туђим расположењем, сменом или временом за паузу. Оно настаје онда када систем, уместо да буде мрежа подршке, постане лавиринт у којем се изгуби и оно мало снаге што јој је остало.

Али институционално насиље није само у том првом контакту. Оно постоји и у ономе што следи након пријаве, након одласка, након покушаја да се живот поново постави на ноге.

То је ситуација када поступци трају толико дуго да сваки месец постане нова казна. Када се рочишта одлажу, сведоци не долазе, а предмети не померају са мртве тачке. Када се од жене тражи да годинама доказује оно што је преживела за једну ноћ.

Посебно болно институционално насиље јавља се у имовинским споровима - тај скривени, али разоран облик неправде који жену враћа у зависност и онда када је изашла из насиља. То је ситуација у којој она, након што је спасила живот, мора да доказује сваки динар који је унела у брак, сваку инвестицију у дом, сваки кредит, сваку рату, сваки труд. И док поступак тече споро, док вештачења касне, док се одлуке одлажу, она живи у правној празнини - без стабилности, без имовине, без крова, без шансе да изгради нови живот.

Јер, није довољно да жена буде заштићена од ударца. Она мора бити заштићена и од последица које тај ударац остави иза себе.

Институционално насиље је све оно што продужава трајање неправде: кратке форме, дуге процедуре, изгубљене пријаве, недоступни службеници, неодговорени мејлови, погрешно разумевање закона, спорост која боли као сваки ударац, јер се одвија полако, али непрестано.

То је систем у којем жена, уместо да добије руке које је подижу, мора да моли за оно што јој по закону припада. То је тежина која се не види напољу, али се носи у сваком кораку; тежина која није лични терет већ последица структуре која је требало да помогне.

Зато институционално насиље није оптужба - то је опис стварности коју жене живе. И зато овај текст није напад на систем већ позив систему да се сети зашто постоји.

Институције не смеју бити зидови који отежавају живот. Оне морају постати врата која се отварају онда када је женама најпотребније да прођу. Јер свака особа која ради у полицији, центру, суду, школи, дому здравља, болници или општини - сваки службеник, сваки стручњак, сваки човек на другој страни пулта има моћ да учини једну пресудну ствар: да жена, једног јутра, први пут после дугог времена осети да систем није зид пред њом већ рука поред ње.

Неопирање лошим делима је саучесништво.
Освестимо то. Мој бол сам претворила у снагу.
Проговори и у име себе и оних који данас то
не могу јер су два метра испод земље, а
њихова тишина одзвања болом. Помозимо
једни другима.

Дошен Марина

III. КАКО НАСИЉЕ ПОЧИЊЕ - ПРВИ СИГНАЛИ

Постоје тренуци у којима се насиље не види, али се осети - као неприметно померање сенке на зиду, као хладан ваздух у соби у којој је до малопре било топло. То су они рани знаци које срце ухвати пре него разум, они ситни поремећаји у тишини који не личе ни на шта конкретно, а у себи носе почетак једне много веће приче.

У том првом ударцу који није ударац, у погледу који сече као оштрица сечива, у реченици која звучи као брига, али одзвања као упозорење - тамо почиње оно што касније постане страх. То су места на којима жена још увек уме да каже: „Ма није ништа“, а већ добро зна да јесте нешто. Управо су ти мали трзаји, ти невидљиви корени, први знакови од којих се гради круг „пакла“ из кога је касније тешко изаћи.

Зато је важно препознати их док су још шапат. Док још нису постали навика. Док још можеш да осетиш разлику између брига и контроле, између пажње и надзора, између љубави и онога што се само њеним именом служи као маском. Јер насиље не улази у живот као лом - оно улази као промена у тону, као мирис који не умеш да дефинишеш, као осећај да се нешто у теби смањује да би неко други имао више. И баш у томе лежи његова опасност - што изгледа безазлено док не постане правило.

3.1.ПРВА ПУКОТИНА - КАДА ЉУБАВ ПОСТАНЕ КОНТРОЛА

Насиље ретко почиње као нешто што изгледа опасно. На почетку оно носи лице љубави, глас пажње и руке које грле, не оне које прете. Почиње као потреба да се буде ближи, као жеља да се све дели, као обећање да ће неко увек бити ту - и баш у том обећању, које звучи топло, полако почиње да ниче нешто што више није љубав него власништво. Прво се јави као ситна љубомора, као полуозбиљна опаска изговорена с осмехом: „с ким си то причала“, „не мораш да идеш на тај догађај“, „не треба да идеш без мене“, „не мораш увек да се сређујеш“.

И тако, корак по корак, жена почиње да прилагођава свој живот не да би живела лепше, него да би избегла сукоб, да би сачувала мир, да га не би „изнервирала“.

Када љубав почне да те учи страху; када осећаш да мораш пазити шта ћеш рећи; када све чешће мењаш себе да би задржала однос - имај на уму да си упала у лавиринт чији је циљ насиље.

Оно што је некада било брига, сада је постало надзор. Оно што је било нежност, сада је испитивање. Оно што је било блискост, сада је зависност.

Партнер који је некада питао „како си“ сада пита „где си“, а сваки твој одговор постаје доказ који ће се тумачити по његовим правилима. И док те убеђује да то ради „јер те воли“, он заправо поставља границе које имају једну сврху - да те науче да се бојиш да их пређеш.

Тако настаје невидљив затвор у ком жена не седи иза решетака, него иза оправдања. У том затвору она сама себи говори да „није ништа страшно“, да „сви парови имају свађе“, да „ће проћи“. Али не пролази - само мења облик, из вике у ћутање, из претње у повлачење, из бриге у контролу.

И тада се јавља најопаснија мисао: „Можда ја стварно претерујем.“ То је тренутак када насиље побеђује, јер је убедило жену да је сама себи крива.

Морамо знати - љубав није власништво. Љубав не контролише, не испитује, не одмерава. Љубав не чини да се човек смањује. Љубав је простор, не зид. Она не одузима дах, већ га шири. Љубав не учи страху већ сигурности. Све што те тера да ћутке подносиш није љубав, већ прикривено насиље које тек чека да се разрасте.

Жене често кажу: „Али он ме воли, само не уме другачије.“ И ту лежи највећа замка. Насиље није ствар темперамента него уверења. Онај ко те воли, учи се да не повреди. Онај ко жели да влада, тражи оправдање.

И зато, препознај прве знакове док још има времена да се зауставиш на вратима тог круга: када више не знаш где се завршава брига, а почиње страх; када више не препознајеш своју срећу јер је стално преиспитујеш; када осећаш да ти је лакше да прећуткујеш него да објашњаваш; када приметиш да те не гледа као особу, већ као ствар која је његова; када схватиш да љубав која те слама није љубав, већ губитак себе.

• Провери: Први сигнали контроле (60 секунди за истину):

- Да ли се осећаш као да мораш да водиш рачуна о сваком свом покрету да не би „погрешила“?
- Да ли ти често каже да све то ради „за твоје добро“, а ти се ипак осећаш мање слободно?
- Да ли ти замера што проводиш време с пријатељицама или породицом?
- Да ли те је убедио да нико други не би хтео или разумео као он?
- Да ли твоја радост у њему буди нелагоду, а твоја туга чудну дозу „задовољства“ што си „напокон схватила“?
- Да ли избегавааш одређене теме да не би дошло до свађе?
- Да ли се све чешће питаш где си нестала у односу који је некад био леп?

Ако си у свом срцу на три или више ових питања осетила „да“ већ живиш у сенци контроле. А контрола је увек први корак ка насиљу.

Проблем није у томе што жена не види већ у томе што јој нико није рекао да има право да посумња. Све нас уче да је љубав стрпљење, да је мир вреднији од истине, да је жена та која треба да „сачува породицу“. Али породица се не чува ћутањем. Љубав се не брани страхом. Нити се достојанство покрива оправдањем.

Зато, свака институција која ово чита - сваки судија, полицајац, социјални радник мора знати: први знак насиља није модрица; први знак је тренутак када жена престане да се смеје без разлога. Када погледа у огледало и не види ону жену која је некад била. Када је љубав постала лекција у тишини. То је тренутак када друштво мора да проговори.

Јер свака жена која изгуби себе у туђем гласу није нестала. Само чека да је неко поново позове по имену.

3.2. ПРВИ ПАД У ПРОВАЛИЈУ - КАДА ЉУБАВ ПОСТАНЕ СТРАХ

Постоји тренутак у сваком односу који је изгубио своју равнотежу, а још увек се зове љубав - тренутак када се нешто унутар жене поломи тихо, без звука, без драме, без сведока. А када контролисање више није довољно да га умири, љубав прерасте у нешто што више нема име - само тежину. То није онај тренутак кад „падне“ први ударац, него онај кад схватиш да више не дишеш слободно, иако те нико не држи. Када те он пита где си, а ти се први пут осетиш као да мораш да се правдаш. Када говори да те воли, али у томе има више претње него нежности. Када схватиш да не спаваш мирно, не зато што ти је нешто урадио, него зато што никад не знаш шта ће урадити следеће.

Љубав постаје страх онда када присуство онога кога волиш више не смирује, него узнемирава. Када чујеш његов корак и осетиш како ти се тело укочи. Када ћутање постане тежа казна од вике, јер знаш да ћутање не значи мир него припрему. Када више не питаш ништа, јер сваки разговор завршава исто - кривицом.

И тако, постепено, страх постаје свакодневица. Устајеш с њим, легнеш с њим, пијеш кафу с њим. Најпре га не зовеш страхом, него „опрезом“. После га не зовеш никако, јер више и не говориш о њему. Страх те учи да се осмехнеш када не желиш, да климаш главом кад се не слажеш, да се извињаваш кад ниси крива. Учи те да мрзиш звук сопственог гласа. Учи те да га не користиш.

А најгоре од свега је што ти се понекад чини да га још увек волиш, јер љубав и страх живе у истом простору док један не истера другог.

Страх је стрпљив - он не руши, он троши. Он ти не одузима све одједном, него дан по дан, мисао по мисао, осмех по осмех. И пре него што схватиш, више не постојиш „ти“ као индивидуа нити твоје „ја“ већ само он под велом „ми“, које он држи у рукама као доказ да све ради за твоје добро.

Свет жена које су остале у том страху није свет тишине већ свет сужене стварности. У том свету време се не мери сатима, него тренуцима између напетости и праштања. У том свету нема дана у којем жена не пита себе: „Можда овога пута стварно постане бољи? Можда сам ја крива што га нечим повређујем? Можда га стварно превише оптерећујем?“ То су реченице које претварају страх у свакодневицу, а љубав у навику.

А онда једног дана, у тренутку који изгледа најобичније - када пије јутарњу кафу, припрема ручак, креће на посао или само чује једну безазлену реченицу у пролазу - нешто унутар ње кликне. То је тренутак када први пут схвати да оно што живи није немир, него страх; не „тежак период“, него злоупотреба; не љубав, него губљење себе. Тада истина први пут проговори својим именом. Не наглас, али телу савршено јасно. У грлу се појави кнедла која не пролази, у грудима камен који више није туга него отпор. И тада, први пут после дуго времена, жена престаје да тражи оправдање. Не за њега - него за себе.

И тек када страх постане навика, а навика замени радост, жена схвати и нешто још дубље: да се више не плаши њега, већ себе у том односу - онога што је постала док је покушавала да преживи. То је најтежи тренутак - када страх престане бити реакција и постане начин живота. Јер страх који траје дуго престаје да буде осећање постаје систем. И зато је највећа храброст не побећи, него проговорити. Не јер је лакше, него јер је коначно време.

Љубав која је постала страх није љубав. Она је упозорење. Она је тихи позив за помоћ који чека да га неко чује. И зато је задатак свих нас - институција, стручњака, породице, пријатеља, суседа - да не чекамо крв да бисмо поверовали жени, него да чујемо њен глас док га још има. Јер ако је изгубимо, губимо и ми - и као друштво и као људи.

3.3. ДОДАТАК (Провери: да ли си у ризичном односу?)

Понекад није лако знати где се завршава љубав, а почиње насиље, јер оно не долази као олуја - оно се увуче у свакодневицу, у реченице које звуче обично, у навике које се не преиспитују. Зато ова листа није тест, него огледало. Није пресуда већ помоћ да се у себи чује оно што је дуго било пригушено.

Пробај да одговориш искрено. Не наглас. Не за друге. Само за себе.

1. Да ли често осећаш да мораш да пазиш шта ћеш рећи - не зато што не желиш свађу већ зато што се бојиш његове реакције?
2. Да ли си приметила да више не носиш одећу која се њему „не свиђа“, не слушаш музику коју он „не подноси“, не виђаш људе које он „не воли“?
3. Да ли се дешава да те исмева пред другима, па каже да се „само шали“?
4. Да ли ти често каже да преувеличаваш, да си „превише осетљива“, да све „тумачиш наопако“?
5. Да ли ти је икада рекао да без њега не би могла, да ти нико други не би опростио, прихватио, волео као он?
6. Да ли имаш осећај да се у вашем односу све врти око његових потреба, а да твоје не постоје ако их не формулише он?

7. Да ли си се икада затекла да му се извињаваш за нешто што уопште ниси урадила, само да би се смирио?
8. Да ли ти је некад забранио да нешто радиш, а онда ти рекао да то чини „ради твог добра“?
9. Да ли си приметила да све ређе осећаш радост у његовом присуству, али све чешће страх у његовом одсуству?
10. Да ли имаш осећај да мораш да заслужиш пажњу, загрљај, разговор - као да су награде, а не право?
11. Да ли ти је икад претио, било речима, било ћутањем, било тиме да ће отићи, да ће себи нешто урадити, да ће ти „узети све“?
12. Да ли си се некада осећала као да више не препознајеш себе - као да је све што радиш покушај да преживиш, не да живиш?
13. Да ли ти се чини да ти је све теже да разговараш с пријатељима или породицом, јер не знаш како да објасниш нешто што више ни сама не разумеш?
14. Да ли те занемарује и „извлачи“ из фиоке свог живота по потреби?
15. Да ли је поштовање, пажња, подршка увек правило за њега а изузетак за тебе?
16. Да ли ти посвећује време или му служиш само да попуниш „рупе“ када му је досадно?
17. Да ли те злоставља под изговором да те „кажњава“ за нешто што ниси урадила?
18. Да ли си изгубила свој живот у покушајима да будеш оно што он од тебе очекује?
19. Да ли мислиш да би твој партнер био љут када би прочитао ова питања?
20. Да ли те, док ово читаш, нешто унутар тебе боли - не зато што га осуђујеш, него зато што га препознајеш?

Ако си одговорила потврдно макар на три питања - твој однос носи елементе насиља, чак и ако то још нико није именовао. Ако си одговорила на пет или више - већ си у ризику.

А ако си се на свако питање најпре насмејала па одмах осетила кнедлу у грлу, онда си већ дубоко у кругу из којег није лако изаћи, али јесте могуће.

Ова листа не треба да те уплаши. Она постоји да те пробуди. Да схватиш да насиље није само физички напад већ **свака ситуација у којој мораш да се одрекнеш делића себе да би задржала мир**. Љубав није облик страха. Љубав није ћутање. Љубав није „требало је да знаш“. Љубав је када можеш да кажеш све - и да останеш безбедна.

Јер најопаснија лаж коју насиље шапуће јесте да „немаш куд“. А истина је потпуно супротна: увек имаш где да одеш и увек имаш право да будеш безбедна, вољена и своја.

IV - КАДА ОДЛУЧИШ ДА ПРОГОВОРИШ

Постоје тренуци у животу који не личе ни на почетак ни на крај већ на оно танко место између - где човек први пут чује себе јасније него свет. Ту, на граници између страха и одлуке, жена стоји као на прагу невидљивих врата: иза ње лежи дугогодишња тишина, а испред нешто што још нема име, али има осећај - да више не може као пре. Свет око ње можда остаје непромењен, али у њој се помера темељ: једна истина, дуго скривана, коначно тражи глас. И тај глас не настаје у буци већ у тишини која се прекида изнутра. То је оно прво, можда једва чујно, али пресудно „доста“ рођено у тренутку када жена схвати да је жива. Од тог тренутка реч није ризик већ доказ постојања. А свака изговорена истина постаје светлост - довољна да разгрне маглу на месту где је најгушћа. А то је увек довољно за почетак.

4.1. СТРАХ, СТИД И КРИВИЦА - ТРИ СЕНКЕ ТИШИНЕ

Постоји једна невидљива, трострука сенка која се надвија над сваком женом која је преживела насиље. Она није само у њој - она живи у обрасцима које смо наследили, у свакој реченици коју смо чули још као деца: „Не износи оно што се у кући дешава.“ „Ћути, проћи ће.“ „Немој да срамотиш породицу.“ Тако се страх, стид и кривица упишу у сваку ћелију тела много пре него што жена уопште схвати да живи у систему који је учи да ћути.

Страх је први који стигне. Он има хиљаду лица - лице мужа који прети, али и лице комшије који гледа и окреће главу; лице друштва које пита „зашто није раније пријавила“ и лице институције која јој каже „све ће бити у реду, само се смири“ док ништа не предузима. То је страх од њега, али и страх од свих који би могли да суде. Страх од празног фрижидера ако оде, од деце која ће питати где је тата, од суда, од срама, од живота који више не уме да замисли без контроле. Он живи у речима које се не изговоре, у ноћима у којима се броје кораци по ходнику, у рукама које дрхте и онда када су саме.

Ипак, страх није само непријатељ - он је сигнал да је време да се спасиш. Он је последњи доказ да у теби још постоји воља за животом, да још ниси изгубила себе.

Стид долази одмах за њим. Он није рођен у жени - њој је наметнут, као наслеђе које се преноси с колена на колено. То је стид окружења које радије брани свој углед него њену рану. Стид који каже: „Ћути, шта ће људи рећи.“ Стид који натера жену да сакрије модрицу под шалом, да измишља оправдања, да се насмеје када је питају „како си“. Стид који је научио да изгледа као пристojност, као узорно васпитање, као брига за мир у кући. И што дуже ћутимо, стид расте - храни се нашим тишинама док не постане зид између онога што јесмо и онога што бисмо могле бити. Он не виче. Он шапуће. Али тај шапат уме да да постане јачи од сваког крика.

Кривица је најлукавија од свих. Она долази као глас који се представља као савест:

„Можда сам рекла нешто што није требало.“ „Можда сам стварно требала да ћутим.“ „Можда сам ја крива што није бољи.“ Кривица је глас који убеђује жену да заслужује бол, да је њена дужност да разуме онога који је уништава. То је тренутак кад престанеш да очекујеш извињење и почнеш да тражиш оправдање.

Кад прихватиш да си ти та која мора да се промени, да се „понаша боље“, да „учи да не изазива“. И кад једном тај глас заживи у теби - насилнику више није потребна ни реч, ни ударац. Глас постаје тишина у твојој глави. Кривица је једна од најсуровија форма насиља, јер кад је једном прихватиш, почнеш сама себе да кажњаваш.

Али дође један тренутак - најчешће тих, без сведока, без догађаја, без драме - када у жени нешто пукне, као зрно које напokon схвати да не мора вечно бити затворено. То није гнев, нити освета. То је умор од сопственог ћутања. То је тренутак када страх изгуби своју моћ, стид постане туђи терет, а кривица се распадне под тежином истине. Тада жена први пут проговори - можда шапатом, можда себи у огледало, можда пријатељици или лекару, али изговори. И у том тренутку настаје слобода. Превазићи страх, стид и кривицу не значи више никада их не осетити. То значи препознати их, погледати им у очи и рећи: „Нисте моје. Враћам вам оно што ми не припада.“

То значи престати носити туђу одговорност, престати штитити туђи злочин, престати оправдавати туђу моћ. Јер кад први пут изговориш: „Нисам крива“ - у том тренутку више ниси жртва. Постајеш жена која се враћа себи, корак по корак, гласом који више не може да се угуши. А када једна жена проговори, тишина више нема где да се сакрије.

4.2. ЗАШТО ЈЕ ЋУТАЊЕ ОПАСНО

Ћутање има изглед мира, али у себи носи све што је супротно од њега. То је најподмуклији облик преживљавања - привид да си безбедна, јер нико не зна шта ти се дешава. Али ћутање није сигурност. Оно је ћелија без зидова, али са бравом изнутра.

Свака жена која ћути, верујући да тиме чува породицу, несвесно чува оно што је уништава. Сваки пут кад сакријеш бол да би „спасила децу од срамоте“, та деца уче да је срамота тражити помоћ. Свако „није страшно“ постаје семе које ће никнути у неком другом животу, у неком другом стану, са неким другим именом - али са истом тишином.

Свако „ћути, проћи ће“ постаје зид који ће сутра неко друго дете морати да руши да би спасло себе.

Ћутање је опасно јер не зауставља насиље. Оно га храни. Оно му даје време, простор и моћ да расте. Док жена броји дане у тишини, насилник броји победе. Док она верује да чува породицу, породица се полако урушава изнутра. И свако њено „није време“, свако њено „боље да ћутим“, постаје корен из којег ничу нове генерације жена које ће се једног дана питати - када је уопште почело да боли.

Ћутање је опасно јер утишава живот унутар куће. Јер деца не слушају шта им говоримо - она гледају шта живимо. А кад виде мајку која ћути и трпи, уче да је бол део љубави.

Кад виде оца који виче, прети или је потпуно незаинтересован за породицу, уче да је моћ у страху, не у доброту. Кад расту у кући у којој се љубав дозира, у којој се емоција гуши јер њен излив „смита оцу“, у којој се радост кажњава, а тишина награђује, та деца постају људи који више не знају како изгледа слобода.

У таквим домовима, где се сваки звук мери и сваки корак броји, деца одрастају у сенци страха који не престаје ни када се одселе. Уче да не питају, да не траже, да не плачу, да не говоре о ономе што боли. Постају одрасли који носе невидљиве ожиљке: жене које мисле да морају да ћуте да би их волели и мушкарци који мисле да волети значи имати власт. Тако ћутање не само да убија садашњост - оно убија будућност.

Ћутање је опасно јер постаје навика, јер се преноси као наслеђе. Једном кад научиш да не говориш, више не говориш ни себи. Навикнеш се да преживљаваш, да бројиш кораке уместо снова, да ћутиш онда када би требало да говориш у име своје истине. А онда једног дана не знаш више ко си била пре страха, ни шта значи мир који није тишина. И тада се живот смањи на оно што остане између два удараца и ћутања после њега.

Ћутање није мир. Ћутање је само одложена истина. А та истина, колико год дубоко била закопана, увек нађе начин да изађе - као болест, као несаница, као тегоба која се преноси у нови живот истим теретом којим је некада притискала нас.

То је круг који се мора прекинути - не само због нас већ и због оних који тек долазе.

Ћутање је опасно јер утишава и државу. Јер кад једна жена престане да верује да ће је неко чути, држава престаје да буде држава, а друштво - друштво. Систем који не чује постаје саучесник. И онда више није питање ко је крив, него ко је све ћутао.

Зато је сваки глас важан. Једно „доста“ изговорено гласно има већу снагу од хиљаду изговора изречених у страху. Једна пријава може спасити живот. Један разговор са дететом може прекинути наслеђе вековне тишине.

Ћутање је најопасније онда када постане правило. У том тренутку насиље престаје да буде изузетак - и постаје тишина која управља животима.

Зато, када жена проговори, она не руши дом - она враћа истини место које је деценијама било потискивано. Њен глас није чин разарања већ чин усправљања: трен у којем човек поново постаје свој.

И тај глас, ма колико тих, уме да стигне даље него што иједан зид може да га заустави - до некога коме је први пут потребна вера да слобода није утопија већ могућност.

Ћутање служи страху. А реч уноси први дах животу који поново почиње.

4.3. КОРАЦИ ХРАБРОСТИ – КОМЕ СЕ ПРВО ОБРАТИТИ

Храброст није нешто што се једном деси, па остане заувек. Она није гром који раздире небо, нити крик који све ућутка. Храброст је нешто што у нама расте тихо - као зрно које се дуго крило под земљом, док једног дана не пробије таму и не постане веће од страха.

Тај дан можда неће изгледати као велики чин. Неће га пратити звук фанфара, нити аплауз. Можда ће почети једним дубоким уздахом у празној соби, једним погледом у огледалу у којем први пут угледаш себе каква си заиста - уморна, али жива. Можда ће то бити једна једина суза, не више од немоћи, већ од одлуке. То је тренутак у којем први пут кажеш себи: „**Ја ово више нећу.**“

И ту почиње све.

Кораци храбрости никада нису лаки. Они не личе на трчање већ на ходање по леду - пажљиво, несигурно, али одлучно. Свесна да сваки корак може да заболи, али и да сваки корак води ближе теби самој.

Први је увек најтежи, јер руши зид који си годинама градила да би преживела. Зид од оправдања, од стида, од туђих савета, од сопственог ћутања. Али када га пробијеш, када први пут дозволиш себи да кажеш истину, откријеш нешто што ће те заувек променити - на другој страни тог зида постоје људи. Људи који ће те чути. Руке које чекају да те ухвате пре него што поново паднеш.

Ниси сама. Систем постоји због тебе. Постоје службе, центри, саветовалишта и телефони који раде даноноћно да би те чули - не да би те осудили, него да би ти помогли да поново станеш.

Немој да се плашиш свог страха. Он није доказ слабости - он је доказ да си преживела.

Страх је само подсетник да у теби још увек постоји живот, воља и глас који чека свој ред.

Храброст није неосетљивост. Храброст је кад осетиш све - бол, стид и сумњу – но, ипак кренеш. Кад станеш пред себе и кажеш: „Бојим се, али идем.“

Јер храброст није одсуство страха. Храброст је одлука да страх више не води твој живот.

Када једног дана скупиш снагу да проговориш, немој да дозволиш да останеш сама. Не мораш знати како ће све изгледати, не мораш имати план, списак, храброст у цепу. Довољно је да направиш први позив. Један једини. Ту почиње твоја слобода.

Ако осећаш да си у опасности - **позови полицију**. Она је ту да те заштити, а не да те испитује. Полиција има законску дужност да реагује, да процени ризик, да спречи нови напад. Није потребно да имаш доказе у руци, фотографије, сведоке или медицинске извештаје.

Довољно је да кажеш: „Плашим се, не осећам се безбедно.“ То је реченица коју сваки службеник мора да чује као аларм, јер твој живот је доказ вреднији од сваког папира.

Ако ти је потребна медицинска помоћ, **иди у најближу болницу или позови хитну службу**. Лекари и медицинско особље могу документовати повреде, позвати полицију уместо тебе, обезбедити привремену заштиту и упутити те где даље да идеш. Њихов извештај постаје део твог штита.

Ако ниси у непосредној опасности, али осећаш да више не можеш да издржиш, **обрати се Центру за социјални рад или кризном центру при општини или невладиној организацији**. Тамо раде људи који имају искуство, знање и законску обавезу да те саслушају без осуде. Они ће ти помоћи да направиш план - како да се заштитиш, где да боравиш ако мораш да одеш, како да обезбедиш сигурност за своју децу и себе. Можеш позвати и **SOS телефон, психолошко саветовалиште или невладину организацију која ради са женама**. Они неће питати „зашто“, него „како да помогнемо“. Они не слушају да би судили - они слушају да би спасили.

Ако се плашиш, ако те је срамота, ако мислиш да ће неко сазнати - можеш позвати анонимно. Можеш послати поруку, можеш замолити пријатељицу да позове уместо тебе, можеш писати ако ти је лакше него да говориш. Ниједан начин није погрешан. Погрешно је само остати у тишини.

Запамти - прва особа којој се обратиш не мора знати све одговоре. Не мора бити стручњак, не мора имати решење. Довољно је да те чује, да те не прекида, да ти каже оно што си највише чекала да чујеш: **„Верујем ти.“**

Јер све почиње од тога. Први глас који се чује руши зид тишине који је годинама скривао бол. Један позив може покренути цео систем. Једна реченица може спасити живот.

И кад позовеш, кад те чују, знај - систем више није негде далеко. Он почиње с тобом.

4.4. КАКО СЕ ПРИПРЕМИТИ ЗА ПРИЈАВУ - ЕМОЦИОНАЛНО И ПРАКТИЧНО

Припрема за пријаву није административни чин - то је чин љубави према себи. То није корак против некога већ корак ка себи. Тело које је преживело насиље мора се научити поново да стоји усправно, да дише, да верује да има право на свој мир.

Пре него што кренеш, дозволи себи неколико мирних мисли. Не жури. Седи. Диши. Сети се да си већ преживела оно што је било најтеже - сада само изговараш оно што више не желиш да носиш у себи. Узми папир и оловку - напиши неколико реченица које желиш да кажеш. Не морају бити савршене, не морају бити потпуне. Једна једина реченица је довољна: **„Преживљавам насиље и желим да заштитим себе / и своју децу.“**

Те речи су твој штит. Њима започиње твој нови живот.

Понеси документа ако их имаш - личну карту, здравствени картон, доказе о повредама, поруке, фотографије, исказ сведока. Ако немаш ништа - понеси себе. Твоја реч је довољна. Ниједан папир није вреднији од твог живота.

Ако можеш, замоли пријатељицу, сестру, комшиницу, колегиницу или особу из организације која помаже женама да иде с тобом. Она није твој сведок већ твоја подршка - неко ко ће седети поред тебе, неко ко ће, ако ти глас затрепери, изговорити реч уместо тебе.

Ако немаш никога - сети се, систем чине људи. У свакој полицијској станици, у сваком Центру за социјални рад, у сваком граду и општини постоји неко ко је обучен да те чује и помогне. Постоје они који су ту због тебе, чак и ако их никада раније ниси видела.

Емоционално - спреми се да ће све што си годинама чувала у себи тог дана оживети. Доћи ће страх, стид, бес, туга, па онда, као изненађење, и олакшање. Ниједно од тих осећања није погрешно. Сва су знак да се враћаш себи. Сва су доказ да више не преживљаваш већ почињеш да живиш.

Ако те током поступка обузме паника - стани, удахни, реци да ти треба тренутак. Нико нема право да те пожурује. Ово је твоје време, твој живот, твоја истина.

Жена која пријављује насиље није слаба - она доноси одлуку у којој бира живот. То је један од највећих чина храбрости. Не онај у којем се не плаче већ онај у којем се плаче, а ипак иде напред.

Јер свака суза тог дана није знак слабости већ прочишћења. Свако „не могу више“ тог дана је, у ствари, твоје прво „ја могу“.

4.5. КАКО ИЗДРЖАТИ ПРВИ СУСРЕТ СА ИНСТИТУЦИЈОМ

Први сусрет са системом често делује хладан, сувопаран, бирократски. Ту су формулари, бројеви, печати, чекања - као да твој бол мора да стане у ред. Али испод сваког папира, испод сваког печата, ипак стоји човек. Можда уморан, можда повучен, али човек - и неко од њих ће те разумети.

Ако осетиш да ти је тешко, реци: „Треба ми тренутак.“ Запамти, сузе нису слабост.

То је твоје тело које први пут после дуго времена удише ваздух без страха. То је нервни систем који коначно престаје да се брани и почиње да живи.

Не мораш све рећи тог дана. Не мораш се сетити свега, нити објаснити сваки детаљ.

Кажи оно што можеш, како можеш, колико можеш. Истина не мора да стане у један дан - она има свој ритам. Свака реч коју изговориш, сваки записник који се отвори, свака реченица која се унесе у пријаву - то су цигле од којих градиш зид између себе и онога што те повређује.

Ако не разумеш нешто што ти говоре - питај. Ако је превише сложено, ако делује сувише „службено“, тражи да ти објасне једноставније. То није непоштовање - то је твоје право. Систем постоји због тебе, не ти због њега.

Ако осетиш да ти понестаје снаге, можеш затражити подршку стручне службе која ради у оквиру институције - особе обучене да помогну женама у оваквим ситуацијама. Они су ту да те проведу кроз први талас емоција и да ти помогну да останеш стабилна док изговараш оно што си годинама носила сама.

Све што осећаш у том тренутку је природно. Када први пут проговориш, тежина речи уме да заболи - не зато што си погрешила већ зато што си дуго ћутала.

А најважније од свега - никада, ни у једној просторији, ни пред једним службеником, не дозволи да те било ко убеди да си сама изазвала насиље. Не постоји разлог који га оправдава. Не постоји реч, изглед, ни понашање које заслужује ударце. Не постоји кривица која ти припада зато што си волела.

Ако неко покуша да те осуди - сети се, то није твоја срамота већ слабост онога ко није научио да види.

Јер сваки пут кад жена проговори, систем се мења. Сваки пут кад жена не одустане, нечији живот буде спасен. И свако „верујем ти“ изговорено тог дана - постаје део једне веће, људске храбрости која враћа смисао свему што зовемо правдом.

4.6. ТРЕНУТАК КАД ПРОГОВОРИШ - ШТА СЕ ДЕШАВА НАКОН ПРИЈАВЕ

Када коначно проговориш, можда ћеш очекивати олакшање, али прво што ћеш осетити биће умор. То није обичан умор већ тежина која долази након година преживљавања, након свих тренутака када си се правила да је све у реду. То је умор тела које се годинама бранило и душе која је превише дуго ћутала. И то је у реду - то је знак да си преживела и да сада почињеш поново да живиш.

Првих неколико сати и дана након пријаве могу ти деловати као магла. Биће много људи, много питања, много папира. Можда ће ти се чинити као да твој живот одједном мора да стане у службене формуларе. Али између свега тога постоји једна важна истина - више ниси сама.

Полиција, социјални радници, тужиоци, лекари - сви они постају твоји савезници. Систем постоји због тебе, не против тебе. Њихова је дужност да те заштите, да те саслушају и да обезбеде да будеш сигурна. Ако те неко пита исто питање више пута, то није сумња у твоје речи већ део поступка који омогућава да се твоја заштита спроведе јасно и без пропуста. Свака твоја реч улази у процес који те води ка безбедности.

Можда ћеш неколико пута пожелети да одустанеш. Да се повучеш, да се сакријеш, да кажеш себи: „Не могу више.“ Али сети се - урадила си најтеже. Прошла си ћутање. И сада, када си проговорила - направила си највећи корак ка себи.

Када жена проговори, дешава се нешто веће од речи. Свет се можда не мења одмах, али ти се мењаш. Почињеш да дишеш дубље, да гледаш у огледало без срама, да спаваш без страха. Почињеш да осећаш ваздух као свој. То је почетак твог новог живота.

И једног дана, када се осврнеш, схватићеш - није систем тај који је променио све. То си била ти. Твоје „доста“ покренуло је живот. Твоја храброст постала је светло некој другој жени која ће тек пронаћи свој глас. Јер сваки пут када једна жена проговори, једна тишина у овом свету престане.

4.7. НЛП ТЕХНИКА: ПРЕКИД (НЕГАТИВНОГ) СТАЊА – BREAK STATE

- **За тренутак када страх покуша да те врати у тишину**

Тиха тактика страха није да уплаши већ да паралише. У једном тренутку спусти тежину на груди, као невидљиву плочу која одузме дах, замути свест и угаси глас. Унесе језу у тело, жар у дланове, као да крв на трен утоне и стане. Он не удара - он зауставља покрет. Убеђује те да је повлачење једини начин да преживиш. То је његов механизам: не да те сломи, него да те ућутка.

Али управо у том тренутку, кад све стане, појављује се једна могућност која мења исход - прекид. Свесни корак којим узимаш дах назад, глас назад, себе назад.

Ово није лечење. Ни дубока анализа. То је простор од неколико минута у којем враћаш контролу.

◆ Шта ова техника заправо ради?

Она на тренутак зауставља нагли налет страха - довољно да се вратиш у садашњи тренутак, у тело, у присутност. Уместо да те страх повуче у тишину, овај прекид ти отвара прозор да дишеш, мислиш и одлучиш.

◆ Када се користи?

У тренуцима када:

- се тело укочи,
- мисли оду у лавину „не могу“,
- се јави паника пред позив, пријаву или улазак у институцију,
- осетиш да ћеш одустати само зато што је тренутак неподношљив.

Она служи за „овде и сада“, у реалној ситуацији.

◆ Који је циљ?

Не да обрише страх већ да ти врати контролу - довољно да направиш следећи корак. Не савршен. Не велики. Само твој.

♦ Како се примењује?

1. Окрени пажњу ка спољашњем свету: Када страх почне да те затвара унутра, направи први мали прекид: погледај око себе и наглас именуј три ствари које видиш. То није игра - то је преусмеравање мозга из лавине мисли у конкретну стварност. Мозак не може истовремено да паничи и да обрађује задатак посматрања. То је први рез у таласу страха.

2. Успори тело: Тело је први аларм страха - зато преко тела можеш и да га ублажиш. Полако исправи леђа, спусти рамена, удахни кроз нос и издахни мало дуже него што си удахнула.

Тај ритам није „смирујући трик“ - то је физиолошка команда нервном систему да престане да реагује као да је живот угрожен. Један контролисан удах - један повратак себи.

3. Постави једно једино питање: Уместо да мозак лута кроз „шта ако“, постави само једно, једино питање: „Који је МОЈ следећи корак?“

Не онај који решава све и који те спашава од живота већ онај који те помера напред за један сантиметар: позив, улазак, реченица, корак. Када је ум усмерен на конкретан задатак, страх губи простор да расте.

4. Потврди себи истину – не уверење: Овде није поента да себе „охрабриш“ празним речима. Поента је да јасно раздвојиш оно што јеси - од онога што тренутно осећаш.

Тихо или наглас изговори: „Ово је страх. Али он није ја.“

Ако желиш да продубиш, додај: „Страх је реакција. Ја сам она која бира шта следи.“

Овим правиш најважнију НЛП разлику: емоција (страх, туга, бес/љутња, стид, кривица, беспомоћност, фрустрација, сумња, паника...) је стање - пролазно, променљиво, покренуто спољашњим окидачем. Твој идентитет је стабло а не олуја.

У тренутку када престанеш да се поистовећујеш са страхом, почиње повратак контроле. Не зато што је страх нестао већ зато што више не води твоје понашање.

♦ Шта добијаш овом техником?

- магла страха се прекида,
- присутност се враћа,
- јавља се простор за одлуку,
- спречава се одустајање у тренутку слома,
- осећај контроле се враћа у твоје руке.

То можда није крај страха али је тренутак у којем он више не командује.

V - ТВОЈА ПРАВА: КО РЕАГУЈЕ И КАКО ТЕ ШТИТИ

Постоје тренуци у животу жене када питање више није да ли има снаге да издржи још један дан, још један ударац, још једну тишину. У једном тренутку - можда тихом, невидљивом, али пресудном - рађа се питање веће од страха:

„Да ли систем има дужност да стане између мене и опасности?”

Од тог тренутка, више се не ради о преживљавању, већ о граници између живота у којем је жена препуштена себи и живота у којем постоји механизам државе који мора да реагује када је њена безбедност нарушена.

И управо зато ово поглавље није списак сувопарних правила, ни препричавање законских формулација које остају затворене у књигама и члановима већ оријентир - жива мапа пута кроз систем који није ту да посматра са стране, него да делује онда када се угрозе нечији живот, тело, психа или мир.

Овде ћеш сазнати:

- коме се обраћаш у тренутку опасности,
- шта можеш да очекујеш од институција,
- ко је у обавези да реагује,
- у ком року мора да реагује и
- шта та реакција у пракси значи за твоју заштиту, сигурност и опстанак.

Јер највећа снага није да будеш „неустрашива” него да знаш да ниси сама и да твоја безбедност није ствар ничије добре воље већ твоје право које систем има дужност да штити.

То право није поклон. Ни услуга. Ни уступак.

То је темељ твоје заштите - и разлог због којег овај систем постоји.

5.1. ПРАВНИ ОКВИР ЗА ЗАШТИТУ

У нашој држави постоје три кључна закона која уређују област насиља у породици:

- **Породични закон** („Сл. гласник РС”, бр. 18/2005, 72/2011 - др. Закон и 6/2015) [1]
- **Кривични законик** („Сл. гласник РС”, бр. 85/2005, 88/2005 - испр., 107/2005 - испр., 72/2009, 111/2009, 121/2012, 104/2013, 108/2014, 94/2016, 35/2019 и 94/2024)[2]
- **Закон о спречавању насиља у породици** („Сл. гласник РС”, бр. 94/2016 и 10/2023 – др. закон)[3]

[1] https://www.paragraf.rs/propisi/porodicni_zakon.html, 22.11.2025.

[2] <https://www.paragraf.rs/propisi/krivichni-zakonik-2019.html>, 22.11.2025.

[3] https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_sprecavanju_nasilja_u_porodici.html, 22.11.2025.

Они не стоје на папиру као пука правила већ као систем који јасно ставља до знања да насиље није нешто што остаје „између четири зида“ него област у којој држава има право и обавезу да поступа када је нечија безбедност угрожена.

Када се погледају њихове одредбе и начин на који су успостављени механизми заштите, издвајају се три суштинске поруке које свака жена мора да зна:

1. **Насиље није приватна ствар** – оно је правно уређена појава. Оног тренутка када државни органи имају надлежност да реагују, јасно је да заштита није ствар породичног договора или „унутрашњег решавања“ већ јавноправна обавеза система.
2. **Када постоји ризик по твоју безбедност, институције морају да реагују хитно.** Хитност није добра воља, ни лична процена - већ законски утврђен механизам заштите који постоји зато што опасност не сме да чека.
3. **Поступак може да започне и онда када немаш доказе у рукама.** Први корак није доказивање већ пријава опасности. Од тренутка пријаве, обавеза прикупљања доказа прелази на институције.

И ту почиње оно најважније:

Ово поглавље није ту да те оптерети законима, бројевима и члановима. Ни да те претвори у тумача прописа. Оно је ту да ти врати оно што се годинама губи у страху - свест да ниси беспомоћна и да заштита није милостиња већ право које ти по самом постојању припада.

Закон није зид исписан тешким речима. Закон је идеја да се твој живот не сме препустити случају, тишини или туђој вољи.

Он је начин на који држава каже: **„Твоја безбедност није ствар договора већ обавезе.“**

И зато се овде не преписују чланови прописа (њих можеш и сама да прочиташ), нити се очекује да знаш формулације и ставове. Уместо тога, суштина закона претворена је у оно што је свакој жени најпотребније у тренутку опасности - у јасну, разумљиву, практичну истину:

- Ниси обавезна да ћутке трпиш.
- Ниси дужна да сама „доказујеш“ своју бол.
- Ниси ти та која мора да носи терет процедура.

Твој задатак је да проговориш. А задатак система - да реагује. И ту је највећа промена:

Од тренутка када изговориш истину, насиље више није твој терет између четири зида већ предмет државне заштите.

Упамти:

- Закон поставља темељ.
- Институције спроводе поступак.
- А право на заштиту припада - теби. Не зато што си слаба. Не зато што си жртва, већ зато што си човек.

Зато ниједан систем, ниједна држава, ниједан закон - нема већу дужност од заштите живота. То је суштина. То је смисао. И то је твоје право.

5.2 КО РЕАГУЈЕ, КАДА И ШТА ТО ЗНАЧИ ЗА ТЕБЕ

У наставку је представљен систем онако како је замишљен да функционише када свака служба уради свој део посла. То није улепшавање стварности, нити игнорисање потешкоћа које се понекад јављају у пракси. То је оквир који показује коме се обраћаш, ко има одговорност да реагује и шта уобичајено следи у поступку заштите.

Овај преглед није лекција већ оријентација - да лакше разумеш пут, улоге и механизме који постоје ради безбедности. Када знаш како систем треба да делује, лакше препознајеш кад је изостанак реакције проблем и ка коме треба да усмериш следећи корак.

Ово је мапа. А мапа није гаранција, већ смер ка ономе што ти припада као право на заштиту и достојан живот.

5.2.1. ПОЛИЦИЈА - ТВОЈА ПРВА СИГУРНА АДРЕСА

Полиција је први штит. Када позовеш, они морају да дођу - одмах, без изговора и без одлагања. То није бирократска реченица. То је смисао службе. Полиција постоји да би опасност стала, а безбедност почела. То је тренутак у ком престајеш да будеш сама са страхом и у ком систем преузима дужност да те заштити.

Њихов задатак је да процене ризик - да ли постоји опасност по тебе или децу, да раздвоје насилника и жртву, да обавесте Центар за социјални рад и тужилаштво и да изрекну хитне мере заштите: удаљење насилника из стана, забрану приласка, контакта и узнемиравања.

Хитна мера ступа на снагу одмах и траје 48 сати. У року од 24 сата од изрицања мере, тужилаштво процењује ситуацију и може предложити суду да мера буде продужена до 30 дана. Уколико насилник прекрши изречену меру, одмах позови полицију - непоштовање мере представља кривично дело и покреће даље поступање.

Полиција није ту да пита „шта си му рекла“ нити да вага твоје поступке. Полиција је ту да каже: **„Сада сте безбедни.“**

И постоји још једна истина коју знају они који су одрастали уз припаднике полиције (као што сам ја уз тату): униформа није показивање силе - већ преузимање одговорности. То је позив који тражи дисциплину, интегритет, службу закону и миру - у којој се води рачуна да све буде исправно, правично и по пропису.

Када позовеш полицију, не мораш имати доказе, фотографије или сведоке. Довољан је страх или сумња у опасност. Не вреднује се шта је било јуче већ шта је угрожено сада. Можеш тражити женску службеницу, ако ти је тако лакше и имаш право да знаш име и презиме оних који поступају у твој случају. Ако постоји повреда или сумња на повреду - имаш право на хитну медицинску помоћ и превоз. Имаш право и на копију службене белешке или записника - то је доказ да је поступање започето. И ако се осећаш угрожено, можеш тражити да насилник буде одмах удаљен - то није молба већ законска мера. Полиција мора да ти каже шта следи: ко је обавештен, која је мера изречена и који су наредни кораци.

Када процене да постоји висок ризик, полиција може спречити повратак насилника у стан, привремено одузети оружје или обезбедити твој превоз на сигурну локацију. То су мере које постоје да би твој живот био заштићен пре него што се деси још нешто горе.

И на крају - важно је запамтити једну једину реченицу:

Не мораш бити повређена да би била заштићена. Довољно је да си уплашена.

Полиција постоји да од тог тренутка твоја безбедност постане приоритет, а не питање.

5.2.2. ТУЖИЛАШТВО - ТВОЈА ПРАВДА ДОБИЈА ГЛАС

Тужилаштво је тренутак када твоја прича престаје да буде шапат и постаје предмет државе. Овде насиље више није приватна ствар, нити породична тајна - овде постаје кривично дело које систем мора да гони. Тужилаштво није место где се сумња у твоје речи већ институција која им даје правну тежину.

Када је хитна мера изречена, тужилаштво је дужно да у року од 24 сата процени ситуацију и предложи суду да та мера буде продужена до 30 дана. То значи да поступак не стоји - већ се креће. На основу чињеница које прикупи, тужилаштво покреће предистражне радње: саслушава тебе и сведоке, прикупља доказе - медицинску документацију, поруке, фотографије, све оно што показује шта се догодило и колико је опасност стварна.

Када се чињенице утврде, тужилаштво подиже оптужницу и води поступак све до краја. Ти не мораш да „гураш процес“. Држава га води у твоје име - зато што је насиље кривично дело, а не твоја приватна борба.

У том поступку имаш права која нису поклон већ законска заштита: да будеш обавештена о свакој одлуци, да уз себе имаш особу од поверења, да тражиш заштиту свог идентитета када постоји ризик, као и да покренеш имовински захтев - накнаду штете која је настала насиљем. То право постоји да би се поправило оно што је могло да те сломи.

Тужилаштво није хладна канцеларија и печат на папиру. То је институција која преузима терет доказивања са твојих леђа. Оно не поставља питање „где сте до сада“ већ питање „ко је одговоран“. Оно не говори уместо тебе него за тебе, тамо где твој глас мора да постане доказ, а твоја истина - предмет поступка.

И зато запамти: пред тужилашством ниси она која моли. Ти си оштећена. А држава је та која од тог тренутка има дужност да делује.

5.2.3. СУД - МЕСТО ГДЕ ПРАВО ДОБИЈА СНАГУ

Суд је простор где твоја заштита престаје да буде обећање и постаје извршива одлука државе. То је место где се чињенице претварају у меру, а мера у твоју сигурност. Иако је последњи корак у поступку, он је први корак у твом миру - јер оно што суд изрекне више није молба већ обавеза.

Суд одлучује да ли ће хитна мера бити продужена до 30 дана и да ли су потребне додатне мере заштите. Може наредити привремено удаљење насилника из стана, забрану приласка и контакта, психосоцијални третман насилника, као и одлуке које се тичу деце - поверавање, виђање и издржавање.

Одлука суда није формалност. То је правна истина која има снагу да те заштити, а њено кршење носи последице. Суд, заправо, не вреднује твоју прошлост - штити твоју будућност и најбољи интерес детета. Он не чека да се нешто догоди - већ делује да се не понови.

Пред судом имаш право да будеш обавештена, саслушана, заступана и заштићена. Имаш право да захтеваш мере које обезбеђују твоју сигурност. Суд није место где губиш време - већ место где враћаш своју вредност и осећај целовитости, јер судска одлука јасно ставља до знања да насиље није „сукоб“ него повреда закона.

И постоји још нешто - тихо, али снажно. Суд је као линија која се повлачи између тебе и бола - граница после које насиље више нема право приступа. Тренутак у коме закон постаје стена, а ти - биће достојанства које има право на живот без страха. Онда када се унутрашњи немир заустави и схватиш: више ниси сама пред силом већ имаш систем који стоји уз тебе.

Суд не стоји изнад тебе - стоји уз твоју заштиту. А одлука коју донесе није крај - већ почетак твог мира.

5.2.4. ЦЕНТАР ЗА СОЦИЈАЛНИ РАД - МЕСТО ГДЕ СЕ ПРАВИ ПЛАН ЗА ЖИВОТ У БЕЗБЕДНОСТИ

Центар за социјални рад је место где се твоја ситуација први пут посматра као целина - не само као један догађај већ као процес који утиче на тебе, на децу и на свакодневицу. То није институција која тебе „проверава“ већ она која испитује ризик и тражи начин да се опасност заустави.

У Центру се разговара с тобом, а када је потребно и са децом, како би се утврдило да ли постоји угроженост живота, здравља или достојанства. На основу те процене, Центар израђује план безбедности - конкретан, применљив и усмерен на то да будеш заштићена у наредним данима, недељама и месецима. То може укључити упућивање у сигурну кућу, психолошку подршку, саветовање или повезивање са другим службама.

Када постоји ризик, Центар је дужан да реагује. Не да убеђује, не да релативизује, не да одлаже. Реченице попут „сачекај“, „није толико страшно“ или „издржи још мало“ нису део професионалног поступања. Безбедност није тема за убеђивање - она је обавеза система.

Центар сарађује са полицијом, тужилаштом и судом, јер заштита не може да стоји на једном месту. Он координише информације, бележи чињенице, води евиденцију и прати ситуацију онолико дуго колико постоји ризик. Ако је неопходно, може хитно да организује смештај у сигурној кући или на другој безбедној локацији.

Његова улога није да те врати у окружење у ком си била повређена већ да омогући услове да се твој живот постави на сигурне темеље - корак по корак, уз јасан план. Центар види и оно што друге институције не бележе: трајање насиља, утицај на децу, последице које нису видљиве на први поглед и цену коју си „плаћала“ у тишини.

Центар није надзор – он је подршка која има смер: од опасности ка стабилности, од хаоса ка структури, од преживљавања ка опоравку.

То је место где почиње нови поредак твоје заштите - не на основу обећања већ на основу плана.

5.3. КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИШ У ПРАКСИ - СНАГА КОЈА ОСТАЈЕ

Заштита није само оно што раде институције. Заштита је и оно што радиш ти - корак по корак, одлука по одлука. Сваки потез који направиш може постати темељ твоје безбедности.

- ◆ Пријави насиље што пре. Не чекај да „буде горе“. Рана реакција спречава тежу опасност.
- ◆ Чувај доказе - поруке, фотографије, лекарске извештаје, белешке. И најмањи траг може постати велики доказ.
- ◆ Води дневник. Једна свеска, једна реченица дневно: шта се десило, када и ко је био присутан. Записано је јаче од сећања. Истина је највећи доказ и твоје најснажније оружје!
- ◆ Запиши имена службених лица са којима си разговарала. Име ствара одговорност.
- ◆ Ако једна институција не реагује, обрати се другој. Твој пут не зависи од једног прозора већ од упорности да дођеш до заштите.
- ◆ Увек тражи копију записника. То није формалност него доказ да је поступање започето и да твој случај постоји у систему.
- ◆ Ако осећаш страх или наговештај опасности - затражи помоћ одмах. Не мораш бити повређена да би имала право на заштиту. Страх је сигнал, а закон га препознаје.

Запамти - **твој глас је алат твоје заштите**. Када проговориш опасност више није тајна већ чињеница.

МАЛИ ПОДСЕТНИК

- **Полиција** - зауставља опасност.
- **Центар за социјални рад** - планира и подржава.
- **Тужилаштво** - покреће поступак.
- **Суд** - доноси одлуку.
- **Ти** - настављаш да живиш.

Твоја безбедност није милост. То је право.

VI - ТВОЈ ПЛАН БЕЗБЕДНОСТИ

Постоји тренутак у животу сваке жене када више није могуће живети „као до јуче“. Када схватиш да промена није питање храбрости већ право на достојан живот.

Ту почиње твој план безбедности.

Он није списак правила, нити документ за институције. То је оријентација ка слободи.

Путоказ ка миру, стабилности и кораку који води ка теби.

Овај план ти помаже да се организујеш, заштитиш и ојачаш - без журбе, без хаоса и без туђих очекивања.

1. СЕТИ СЕ ГДЕ ТИ ЈЕ МИР

Практично



- Запиши три особе које у теби буде осећај сигурности.
- Означи једно место где се осећаш безбедно (родитељи, пријатељица, комшиница, Центар, сигурна кућа, тржни центар...).
- Сачувај бројеве доступне и ван дома: полиција, СОС линија, особа од поверења.
- Ако можеш - имај резервни телефон или СИМ картицу.

Први корак је прекретница. Он мења правац.

2. ТВОЈА „ТАЈНА МАПА“ - ТОРБА А

Практично



- Спреси малу торбу са најважнијим стварима: копије докумената, новац, лекови, резервна одећа, бројеви телефона, фотографија детета/деце.
- Чувај је ван куће или код особе од поверења.
- Скенирај документе и чувај их у сигурном електронском простору.

Мини-водич - шта понети ако одлазиш



- Документи (лична карта, здравствена, пасош, изводи, школска документа деце)
- Новац
- Лекови
- Телефон / бројеви
- Основне ствари за дете

Твоја тајна није стид већ одбрана.

3. КАКО ЗАШТИТИТИ ДЕЦУ

- Не остављај дете насамо са насилником ако постоји ризик.
- Научи дете једну једноставну реч или сигнал који значи „опасност“.
- Дете не сме бити посредник, гласник или „сведок“ у твоје име.
- Ако дете показује страх, регресију, анксиозност или агресију - потражи подршку стручњака.
- Ако постоји непосредан ризик - реци полицији: **„Деца су у опасности.“**

4. МРЕЖА СВЕЛОСТИ

➤ Практично

- Изабери три особе од поверења.
- Договорите један сигнал: реч, емотикон или пропуштен позив.
- Њихов задатак није да те убеђују већ да реагују.
- Сазнај која НВО има 24ч линију у твом месту.

Мрежа светлости није симбол - то је подршка која дише.

5. ТВОЈ ЛИЧНИ ПЛАН БЕЗБЕДНОСТИ (за попуњавање)

✦ Када осетим опасност:

- Ко ме се прво јавља: _____
- Како стижем до сигурног места: _____
- Где је то место: _____

✦ Ако морам да одем из дома:

- Шта прво носим: _____
- Ко ми може помоћи: _____
- Где је моја „тајна торба“: _____

✦ Ако институције не реагују:

- Ко ме се обраћа следећем: _____
- Контакт: _____

✦ Ако изгубим телефон или документе:

- Ко зна где сам: _____
- Где су копије докумената: _____



Ако ми треба подршка:

- Особа од поверења: _____
- Њен број: _____
- Сигурносна реч: _____

Ово није белешка већ систем твог опстанка.

6. ДИГИТАЛНА И ЛИЧНА ЗАШТИТА

➤ Практично

- Не користи заједничке уређаје.
- Не чувај лозинке на заједничком телефону.
- Избриши поруке које откривају планове.
- Користи шифроване апликације.
- Ако сумњаш на праћење - не реагуј сама. Потражи стручну подршку.

7. КАДА ОДЕШ

➤ Практично

- Сигурност је прва - ствари су споредне.
- Ако је опасност непосредна - позиви полицију.
- Контактирај Центар или НВО ради смештаја у сигурној кући.
- Потражи медицинску помоћ ако је потребно, затим поднеси пријаву.
- Особа од поверења чува документа и белешке.

Не мораш знати куда идеш - довољно је да знаш где више не смеш остати.

8. БЕЗБЕДНОСТ ПОСЛЕ ПРИЈАВЕ

➤ Практично

- Бележи све што се дешава.
- Ако покуша контакт - пријави.
- Не иди на места где те може пронаћи.
- Носи копију судске мере.
- Остани у контакту са институцијама.
- Потражи психолошку подршку.

Безбедност је процес, а не тренутак.

9. ТРАГ

➤ Практично

- Увек тражи писану потврду о пријави.
- Обрати се тужилаштву, адвокату или Служби за бесплатну правну помоћ (уколико оваква служба постоји у месту твог боравишта).
- Остави писани траг: мејл, допис, пријаву.
- Ако те игноришу - пошаљи притужбу надлежним органима.

Не тражиш милостињу - тражиш правду. То је твоје право.



ПОДСЕТНИК:

Једног дана вратићеш се овом плану не са теретом већ са поносом. Сваку реч си написала тихо али она је била твоје прво „довољна сам“.

И успела си. **Нема више ћутања.** Постојиш - јасно, достојанствено и без страха.

Порука охрабрења

„Нема малог гласа када се изговори истина. Свака реч која прекине ћутање - корак је ка светлу, ка животу без страха. Храброст није одсуство боли, већ вера да после свега можеш поново стати, говорити и веровати себи.“

Марија Петровић, педагог

VII - КАКО ДА СЕ ОСНАЖИШ

Постоје тренуци у животу када човек изненада схвати да више не може да стане у сопствену тишину, да му је кожа постала тесан оклоп, да му је срце сувише дуго кучало у ритму туђих очекивања. Ти тренуци су тек један тихи трептај у грудима, онај невидљиви потез душе који каже: **„Овако више не могу.“** И управо ту, у тој једва чујној искри, почиње оснаживање - не као епохална победа над светом, већ као повратак човека самом себи.

Оснаживање није дар који нам неко уручује као награду, нити потврда да смо постали „довољно јаки“. Оно није везано за аплауз, ни за туђе одобравање, ни за тренутак у којем свет коначно примети наш бол. Оснаживање је, пре свега, унутрашњи чин - одлука да више не пристајемо да живимо у сенци. Да не будемо туђи одраз у сопственом животу. Да не будемо туђе „опрости“, туђи изговор, туђа заблуда. Оснаживање је онај тренутак у коме човек, као после дуге ноћи, осети да у грудима још увек постоји неки жар који није угашен, нека искра која чека дах да се распламса.

И колико год да је бол био дубок, колико год да су године ћутања личиле на камен постављен преко душе, истина је увек иста: снага никада није нестала. Она се повукла, као што се река повлачи пред плимом и осеком, али је остала жива у тихим дубинама бића, тражећи само један позив да се врати. Оснаживање је признање да та снага постоји. Не као крик, већ као осећај да имамо право на мир. Право на достојанство. Право на избор.

Можда је највећа заблуда што смо веровали да оснаживање долази онда када нестане страх. Али истина је нежнија и сложенија: оснаживање почиње онда када страх и даље постоји, али ми више не пристајемо да нам управља животом. Када ходамо иако нам колена дрхте. Када проговоримо иако нам се глас ломи. Када се погледамо у огледало и по први пут после дугог времена не видимо жртву, већ жену која је преживела - и која има право да живи.

Оснажити се значи вратити себи оно што нам је живот одузео полако: веру у сопствени осећај, у свој корак, у свој глас. То није бунт против света - то је повратак свом достојанству. Није то борба да докажемо другима ко смо; то је тихо признање себи да смо довољни, чак и онда када смо сломљени. Јер сломљено дрво и даље расте. Напукла стена и даље стоји. А човек који је пао и устао - стоји чвршће него икада пре.

Оснаживање почиње оног тренутка када у тами, макар на трен, осетимо да постоји светлост која нас чека. И да није важно колико је далеко - важно је само да је наша.

И можда је највећа тајна оснаживања у овој једноставној реченици: **„Имам право да живим другачије.“**

Кад то изговориш, макар у себи, макар шапатом више никада ниси на истом месту. Јер срце које се једном пробудило за слободу више не уме да се врати у окове.

То је почетак. Не удар грома. Не гласна победа. Само један мали унутрашњи корак ка себи - али корак који мења све.

Зашто ТИШИНА уместо ГЛАСА?

Деца често вешто крију мрачне тајне из своје куће.

Бирају тишину!

Дугогодишње искуство у раду са децом мотивисало ме је да са њима причам о тајнама које крију породични зидови. Да не бих била директна, измислила сам причу о девојчици која је једног дана шетала пса и у парку и чула разговор двеју девојчица. Једна девојчица се пожалила другој како маму тата готово сваког дана туче.

Желела сам да на индиректан начин дознам шта ученици мисле о томе зашто деца ћуте о насиљу у породици.

По њиховом мишљењу, деца која гледају насиље и нису лично жртве ЋУТЕ ЈЕР ИХ ЈЕ СТИД И СРАМОТА! Деца која поред маме трпе насиље ЋУТЕ ЈЕР ИХ ЈЕ СТРАХ!

На питање да ли би пријавили насиље ако знају да се дешава у кући другара, добила сам одговор да вероватно не би, не зато што их то не занима и "нису то њихова посла" већ ЗАТО ШТО ИХ ЈЕ СТРАХ да не направе проблем себи и својој породици.

Кад боље размислим, обрни-окрени, СТРАХ је тај који ствара тишину.

Све ово је мене мотивисало да напишем следеће речи, не стихове, не песму, већ РЕЧИ!

Нешто је тог дана пукло,
чуо се глас из дубине душе.
Глас који је срушио тврђаву таме,
и обрисао сузе које гусе.
Не ћутите!
Ни Ви, велики,
ни ви, мали људи.
Не бојте се!
Страх је само, кажу, тренутно стање,
ако га превазиђете,
бићете, не само храбри, већ и бољи људи!

Ауторка: Драгана Благојевић,
наставница у ОШ „ Вук Караџић“ из Ћуприје, педагошка саветница

7.1. КАКО ДА СЕ ПОНОВО ПОВЕЖЕШ СА СВОЈОМ СНАГОМ

Постоји у сваком човеку једна тиха ризница, једно скровито место у дубини бића, где се повлачи све оно што је једном било светло, а онда постало превише рањиво да би стајало на ветрометини живота. Снага се не гаси - она само заћути. Склопи крила и чека. Чека тренутак када ћеш је поново дозвати, не као ону стару која је носила терет преживљавања, већ као нову - смиренију, мудрију, зrelu снагу која не виче, већ дише.

Повезати се са својом снагом значи коначно је срести у себи. Не у туђем признању. Ни у одобравању. Не у погледу који те мери сопственим страхом. Снага не долази споља - она почиње оног тренутка када се усудиш да себи самој изговориш: **„Преживела сам. Још сам ту. И не морам више никоме ништа да доказујем.“**

Снага није оклоп, нити камени зид. Снага је дах. Онај дубоки, први, слободни удах после година у којима си дисала кратко и плашљиво, као да ти је ваздух био дозирана милостиња. Снага долази онда када себи дозволиш да осетиш све што си годинама гурнула под кожу: страх који ти је дрхтао у рукама, бол који те је резао у тишини, љутњу коју си затварала да не би „испала превише“. Испод свега тога, у самом срцу твог бића, налази се ритам који није поклекао. Срце које и даље куца. И само то куцање - то је снага.

Поново повезивање са снагом почиње онда када престанеш да гледаш себе очима онога ко те је унижавао. Када више ниси она која моли, нити она која се правда, већ жена која стоји усправно, макар изнутра. Жена која бира. Жена која зна. Жена која не пристаје.

Снага није живот без страха - снага је корак упркос страху.

Снага није непогрешивост - снага је устајање после пада.

Снага није гласна победа - снага је тиха одлука да више никада не идеш против себе.

Повезујеш се са својом снагом сваки пут када изабереш себе: када устанеш иако ти се чини да је свет тежи од тела; када пустиш сузу и не оцрниш себе због тога; када не одговориш на увреду јер знаш да твоје достојанство не станује у препирци; када загрлиш своје тело уместо да га осућујеш; када изговориш оно спасоносно: **„Доста.“**

Снага није крај борбе - снага је повратак животу. Јер она жена која се вратила себи - макар и полако, макар и дрхтавим кораком - већ је победила. И то је истина коју нико више не може да јој одузме.

7.2. ШТА ЈЕ КОУЧИНГ - ПОВРАТАК СВОМ ГЛАСУ

Када човек дуго живи у страху, у тишини, у напетости која се претворила у навику, онда се једног дана нађе на месту где није више сигуран ко је, шта жели и где му је пут; стоји између онога што је морао да издржи и онога што још не уме да именује, као да му је живот остао у рукама као отворена књига без гласа који би је читао.

Управо ту почиње коучинг - не као команда, не као савет, не као туђе „знам шта је најбоље за тебе“, већ као тих, ненаметљив простор у којем први пут можеш да чујеш себе без туђих пресуда, очекивања и захтева; као мали унутрашњи кутак у којем се твоје мисли не прекидају, твоја осећања не умањују, а твоја истина не доводи у питање.

Коучинг није лечење, није поправљање, није објашњавање каква би „требало“ да будеш; он не узима твој живот у своје руке, већ ти враћа твоје сопствене, оне које си годинама држала згрчене од страха да се нешто не распадне. Коучинг је процес у којем откриваш да одговори нису напољу, већ у теби - само су дуго ћутали, јер није било безбедно говорити.

Снага коучинга није у томе што ти неко каже „ево решења“, већ у томе што ти, корак по корак, откријеш да имаш право да питаш, да бираш, да одлучујеш, да мењаш смер; и да постоји живот који није диктиран туђим гласовима, већ твојом сопственом свешћу.

Када се човек поново врати себи, не тако што ће постати неко други, већ тако што ће први пут дозволити да његов глас вреди, његов осећај буде истинит, а његов избор легитиман - тада коучинг престаје да буде техника и постаје повратак достојанству.

И у томе је његова тиха, али непорециво велика моћ: не води те у зависност од туђе подршке, већ у способност да самостално стојиш, одлучујеш и живиш.

7.2.1. ТЕХНИКА 1: GROW МОДЕЛ - КАДА СЕ МАГЛА РАСТЕРА

1. СУШТИНА

Понекад човек осети да му је ум као соба у којој је све у хаосу: мисли разбацане, осећања без облика, а будућност као да је прекривена прашином. У таквом простору није потребан савет - потребан је ред. Један једини ред који враћа осећај смера.

GROW није метод да те „погура“, већ начин да рашчистиш поглед. Он не обећава револуцију, али ствара тишину у којој први пут можеш да видиш правац, а не само бол. То је његова суштина: уместо вртлога - оријентација.

Не даје одговоре. Поставља врата. А ти одлучујеш када ћеш да их отвориш.

2. ЗАШТО ЈЕ ОВА ТЕХНИКА ВАЖНА

Дуго трајање страха има једну последицу: човек изгуби осећај да је ишта у његовим рукама. Све делује случајно, немогуће, без алтернативе. Као да је живот једном заувек одлучен.

GROW враћа оно што је страх прво однео - **усмерење**.

Не обећава лакоћу. Али враћа могућност избора. И то је први облик снаге.

Одједном више није важно колико је дуго било тешко - важно је да постоји једна ствар од које можеш да кренеш. Не велики заокрет. Само правац.

3. КАКО СЕ ПРИМЕНЈУЈЕ

G – Goal (Циљ): Постави једну јасну намеру за наредних 30 дана. Не „све ћу да променим“, већ:

- „Желим више мира.“
- „Желим да научим да поставим границу.“
- „Желим један сат самоће дневно.“

Циљ није тежак - само искрен.

R – Reality (Стварност): Напиши где се сада налазиш, без осуде:

- „Уморна сам.“
- „Преоптерећена сам.“
- „Плашим се промене.“

Истина је полазна тачка, а не терет.

O – Options (Могућности): Запиши шта ти стоји на располагању - чак и ако делује мало:

- разговор са једном особом,
- пријава за подршку,
- 10 минута шетње,
- дан без оправдавања.

Могућност не мора бити велика да би била стварна.

W – Will (Корак): Одлучи шта ћеш урадити **данас**, не „једно када“:

- „Позваћу саветовалиште.“
- „Записаћу своја осећања.“
- „Одморићу 20 минута без кривице.“

Корак не мора бити дуг. Мора бити твој.

4. МИНИ-ВЕЖБА

Напиши четири кратке реченице:

Мој циљ је...

Тренутно сам...

Могуће је да...

Данас ћу...

Прочитај наглас. Кад чујеш сопствени глас - промена је већ почела.



Подсетник: „Снага не долази од велике храбрости - већ од првог свесног корака у свом правцу.“

7.2.2. ТЕХНИКА 2: КОГНИТИВНИ РЕФРЕЈМИНГ - КАДА ПОМЕРИШ ФОКУС, ПОМЕРА СЕ СВЕТ

1. СУШТИНА

Прошлост је завршена ствар - она стоји где стоји, непомична као стена. Али твој поглед на њу није закован. Рефрејминг није ни бекство, ни шминкање истине, ни покушај да се рана прогласи „безболном“. Он је тихо враћање моћи у своје руке: право да ти будеш она која одређује шта твоје искуство значи - а не нечији туђи глас, осуда или понижење.

То није промена историје. То је промена положаја душе у односу на ту историју.

2. ЗАШТО ЈЕ ОВА ТЕХНИКА ВАЖНА

Када те годинама урушавају туђим речима, ум почне да верује да су те речи истина. Као да се туђа процена урезала дубље од твог осећаја. Рефрејминг раскида ту невидљиву спрегу: враћа границу између онога што се догодило - и онога што јеси.

Јер оно што си проживела не одређује твоју вредност. Само показује твоју издржљивост.

3. КАКО СЕ ПРИМЕЊУЈЕ

Рефрејминг је процес у три корака - једноставан на папиру, дубок у души:

◆ **Именуј чињеницу.** Без оправдавања. Без изговора. Без кривице. **Шта се заиста догодило?**

◆ **Именуј осећај. Где бол живи у теби?** Како дише твоје тело? Истина осећања је први корак слободе.

◆ **Постави нови оквир.** Не „шта је то говорило о мени?“ - већ „Шта то говори о њему, о његовим границама, о његовој немоћи?“ Нови оквир није улепшавање - то је враћање достојанства.

4. МИНИ-ВЕЖБА

На папир запиши три кратке реченице:

„Ово се догодило.“

„Тада сам осећала...“

„Данас у томе видим...“

Прочитај наглас. Допусти себи да тај „Гордијев чвор“ наталоженог терета изађе из тебе. Тада га је теже порећи. А када чујеш свој глас - чућеш да више ниси у улози оне којој се суди, већ оне која сведочи сопственом преживљавању.



Подсетник: „Моја прошлост није пресуда - већ доказ да сам издржала оно што би многе сломило.“

7.2.3. ТЕХНИКА 3: ВИЗУАЛИЗАЦИЈА - УМ КАО МОСТ КА СЛОБОДИ

1. СУШТИНА

Човеков ум је као прозор кроз који гледа у свет - али понекад тај прозор годинама гледа само у таму. Ако је живот био испуњен страхом, претњама, непредвидивошћу и болом, мозак почиње да верује да је то једина могућа стварност. Визуализација је нежан, али моћан начин да тај прозор поново отвориш ка светлости.

Она не мења прошлост. Не брише оно што се догодило. Али ствара нови унутрашњи простор у коме твоје тело и твој ум први пут после дугог времена могу да замисле мир и да га препознају као нешто што им припада.

Ум почиње да гради мост ка ономе што још није стварност, али може постати. И ту почиње слобода.

2. ЗАШТО ЈЕ ОВА ТЕХНИКА ВАЖНА

Када човек дуго живи у страху, нервни систем постаје навикнут на опасност. Тело будно, мишићи напети, дах кратак - као да је сваки дан борба за опстанак. Тада машта више не ради у нашу корист; она предвиђа најгоре, очекује напад, види опасност и тамо где је нема.

Визуализација враћа оно што је страх одузео - способност да замислиш себе у животу у којем је мир нормална појава, а не изузетак.

Када мозак довољно пута „види“ сигуран простор, он почиње да га препознаје као могућност и да тражи путеве да ти до њега доведе живот.

То није фантазија. То је неуролошки почетак исцељења.

3. КАКО СЕ ПРИМЕЊУЈЕ?

Визуализација почиње у телу.

- **Смири дах.** Полако удахни кроз нос. Издахни кроз уста. Понови неколико пута, као да се враћаш себи.
- **Затвори очи и створи слику простора без страха.** То може бити соба, парк, плажа, или само светлост. Место у коме нико не подиже тон, у коме твоје тело није мета, већ дом.
- **Замисли себе у том простору.** Како стојиш? Како дишеш? Где је топлина у телу? Шта осећаш у грудима?
- **Задржи ту слику 2 до 3 минута.** Довољно је мало времена - мозак чује сваки пут.

4. МИНИ-ВЕЖБА

Седи удобно. Положи длан на срце. И замисли једну једину сцену: **„Стојим усправно. Нико ми не прети. Моје тело је мој дом.“**

Док изговараш ове речи, послушни срце. Са сваким његовим дамаром - нешто у теби постаје тише, топлије, стабилније. То је твоја будућност која ти се јавља пре него што стигне.



Подсетник: „Слика мира је први дах слободе. Оно што ум научи да види - једног дана тело научи да живи.“

Визуализација није бег од стварности. Она је први корак ка стварности која те више не боли.

7.3. ПОСТАВЉАЊЕ ГРАНИЦА – ТВОЈ БРОЈ ЦИПЕЛА

Постављање граница није вика, није рат, није сцена нити изазивање конфликта - то је дубоки унутрашњи чин у којем жена престаје да се смањује да би другима било удобно, престаје да се извињава што постоји и први пут после дугог времена изговори себи: **„И ја имам право на простор, на мир и на поштовање.“**

Граница није зид против света, већ капија која се затвара пред свим што унижава достојанство и отвара само за оно што не повређује и не поништава туђу вредност.

1. ШТА СУ ГРАНИЦЕ - НЕ ЛИНИЈА, ВЕЋ ДОСТОЈАНСТВО

Граница је невидљива, али неприкосновена мера: докле иде твоје, а одакле почиње туђе. То је јасно „ово ми припада“ - моје тело, моје време, моје осећање, моја одлука.

Она није хладноћа нити одбијање, већ чин самопоштовања. Жена са границама не постаје горда и неприкосновена - она постаје целовита.

2. ЗАШТО СУ ГРАНИЦЕ КЉУЧНЕ ЗА ОСНАЖИВАЊЕ

Када те годинама умањују, контролишу, понижавају или ућуткују, унутрашњи простор се смањује и човек почне да живи у сопственој сенци, као да је туђи мир важнији од сопствене истине.

Граница је први прекид тог механизма преживљавања - тренутак када схватиш да твоја доброта није обавеза служења, твоја љубав није оправдање туђег понашања и да тишина није зрелост, већ одраз страха.

Граница је прва реченица у којој више ниси објекат туђих потреба, већ субјекат сопственог живота.

3. ЗАШТО ЈЕ ТЕШКО РЕЋИ „НЕ“

Потпуно је природно што је та реч тешка. Жене су одрастањем учене да се прилагођавају, да „не праве проблем“, да ћуте ради мира који није био мир, већ маска туђег насиља.

Зато је **прво „НЕ“ најдубља лична прекретница** - не против другог, већ против сопственог нестајања.

4. ТРИ КОРАКА ПОСТАВЉАЊА ГРАНИЦЕ

◆ ПРЕПОЗНАВАЊЕ - КАДА ИСТИНА ПРОГОВОРИ

Граница почиње тренутком у којем себи мирно кажеш: **„Ово ме боли. Ово ме понижава. Ово не желим.“** Без умањивања. Без изговора. Без самообмане.

- ✓ Твоја нелагода није слабост - већ сигнал.
- ✓ Твоја узнемиреност није „претеривање“ - већ аларм.
- ✓ Твоје осећање је истина која те штити.

Препознати значи престати да поричеш сопствени бол.

◆ ИЗГОВАРАЊЕ - КАДА ГЛАС ПОСТАЈЕ ГРАНИЦА

Граница која остане само у мислима - није граница, већ тишина. Да би постала стварна, мора бити јасно изговорена:

„Не дозвољавам вређање.“

„Такав тон није прихватљив.“

„Не остајем тамо где нема поштовања.“

Не објашњаваш. Не убеђујеш. Не правдаш се. Изговарање није агресија, већ повратак гласа који је предуго ћутао.

◆ ДОСЛЕДНОСТ - НАЈТЕЖИ, АЛИ КЉУЧНИ КОРАК

Граница вреди онолико колико стојиш уз њу. Доследност значи:

- да не преговараш о свом минимуму поштовања,
- да не поништаваш реч зато што се неко наљутио,
- да не враћаш старе обрасце само да би другоме било све потаман.

Можда ће бити тишине. Можда дистанце. Можда одлазака. Али то нису губици - то су ослобађања. Доследност је тренутак када кажеш: **„Моје достојанство није на продају.“** И останеш уз ту реч - чак и када је тешко.

5. КАКО ЗНАШ ДА ЈЕ ГРАНИЦА ПОСТАВЉЕНА

По томе што:

- се ниси извинила што си се заштитила,
- ниси умањила своје осећање да би неко други био у праву,
- си испод сваког бола осетила си мир.

Свако искрено **„НЕ“** је мала победа над туђим господарењем твојим животом. Када научиш да кажеш **НЕ** другима - први пут изговараш **ДА** себи.

7.4. ТЕЛО ПАМТИ, АЛИ И ЛЕЧИ

Тело је најтиши сведок нашег живота. Оно чува сваки страх који нисмо изговориле, сваку реч коју смо прогутале, сваку ноћ у којој смо ћутале да бисмо преживеле. Док ум уме да каже „прошло је“, тело не лаже - оно памти ритмом срца, напетостју мишића, плитким дахом, несаницом, дрхтајем који се јави „без разлога“.

За жену која је преживела насиље, тело често живи у стању непрекидне приправности - као да је опасност увек иза врата. То није слабост, нити „преосетљивост“; то је начин на који нервни систем штити живот. Бржи срчани ритам, укочена рамена, сува уста, хладан длан, напет стомак - то су знаци да је тело дуго било у страху.

Када страх траје годинама, он више није тренутак, већ навика. Хормони стреса постају свакодневица, сан се губи, варење слаби, имунитет се троши. И зато умор, болови, аритмије, проблеми са штитном жлездом, кожом или стомаком нису „умишљање“ - то су трагови живота у којем је страх био чешћи од мира.

Исто важи и за децу. Нису морала да виде ударце да би осетила насиље - довољни су били тон, тишина, напетост која лебди у ваздуху. Њихово тело је памтило оно што језик још није умео да каже.

Али најважнија истина је ова:



Тело не памти само страх - памти и пут повратка.

Тело се лечи када добије оно што му је дуго недостајало:

- **дах** који је миран и дубок,
- **додир** који је нежан,
- **кретање** које ослобађа напетост,
- **одмор** који није казна, већ право,
- **љубав** која почиње од себе.

Када му кажеш „Сада сам безбедна“, тело полако спушта гард. Када му даш време, оно омекша. Када га слушаш, оно проговори - не болом, већ смиреностју.



Завршна мисао

Тело памти све што те повредило - али памти и како да оздрави, јер оно није терет, нити доказ слабости. Оно је храм који те носио кроз све што је изгледало несавладиво и кад му се вратиш са пажњом уместо стида, са нежношћу уместо прекора - оно ти узврати највећим поклоном - миром који више нико не може да ти одузме.

7.5. КАКО ПОНОВО ВЕРОВАТИ ЉУДИМА

Поново веровати - то је вероватно најтежи корак у процесу опоравка. После свега што си прошла, поверење више није лако. Није ствар у томе што не желиш да верујеш, већ што се твоје тело сећа. Сећа се како је било кад си веровала, а то поверење било издано. Сећа се гласа који се прво чинио благим, а онда постао оружје. Сећа се додира који је обећавао сигурност, а донео страх.

Зато је поновно поверење - храброст највише врсте. То није наивност, нити заборав. То је одлука да верујеш другачије. Не зато што је свет одједном постао бољи, него зато што си ти постала своја.



Поверење не почиње од других – почиње од тебе

Не можеш више очекивати да ће неко други доказати да је поуздан, ако ти сама себи не будеш та сигурност. Поновно поверење почиње кад престанеш да сумњаш у своју интуицију.

Кад чујеш свој унутрашњи глас и не заглаушиш га. Кад осетиш да нешто није у реду и не објасниш то „можда претерујем“. Кад кажеш „не“ - и не осећаш кривицу због тога.

Поверење се не гради речима, већ понављаним изборима који ти доказују да можеш да верујеш себи. Јер кад поново верујеш себи - онда тачно знаш коме да пружиш руку, а коме да се захвалиш и одеш.



Поверење као процес

Поверење нису врата која се једном отворе и све буде добро. То је пут. Понекад корак напред, па два уназад. Понекад поверујеш некоме и погрешиш. Али сад више не падаш - сада научиш, па кренеш даље.

Поверење не значи „сви су добри“. Поверење значи: „Ја знам да ћу, шта год да се деси, бити добро.“ И то је највећи облик слободе.



Како изгледа када поново верујеш

Кад поново верујеш, твоје тело се опушта. Нема више оног тихог грча у стомаку сваки пут кад неко закасни или утихне. Не тражиш знакове да ћеш бити издана - јер више не живиш у приправности. Живиш у садашњем тренутку, где људи нису потенцијалне претње, него могућности.

Почнеш да примећујеш мале ствари: поглед који не тражи ништа а гледа с поштовањем; реч која није обећање, већ доследност; људе који те не идеализују, него прихватају.

Поверење се враћа не одједном, већ у малим дозама - као светлост која лагано осваја мрак.

Поверење у људе није слабост

Многи после насиља кажу: „Никад више нећу ником веровати.“ Али тиме, не затвараш само врата болу - затвараш их и љубави. А човек не може да живи без љубави. Није циљ да престанеш да верујеш, већ да научиш коме. Не свима. Не одмах. Не без мере.

Постепено, полако, пажљиво...

Истинска снага није у оклопу, већ у способности да га скинеш кад је безбедно. Да не мораш увек да се браниш. Да можеш да осетиш близину без страха да ћеш бити повређена. То је поверење. То је нови живот.

Мала вежба: Круг поверења

Нацртај круг на папиру. У средину упиши своје име. А око себе - људе којима верујеш, али стварно. Не оне који „треба“ да буду ту. То могу бити родитељ, пријатељ, терапеут, чак и кућни љубимац.

Погледај тај круг. Можда није велики, али је чист. И знај - временом ће се ширити, јер што више верујеш себи, то више привлачиш људе који знају шта је поверење.

Поверење као коначни чин исцељења

Када поново верујеш више се не идентификујеш са раном. Поверење је знак да је твоја душа престала да живи у прошлости. Да си спремна за живот који не мораш да преживљаваш, већ можеш да га живиш.

Поверење не значи да ће сви бити добро, али значи да ти више нећеш пристати на оно што није.

То је зрелост. То је ослобођење. То је онај тренутак када тихо у себи изговориш:

„Не бојим се више људи. Знам себе. И знам да ћу бити добро.“

Завршна реченица

„Поверење није повратак свету него повратак оној себи која више не живи у страху, већ у достојанству.“

VIII - КАДА ОДЕШ: ЖИВОТ ПОСЛЕ НАСИЉА

8.1. ПРАЗНИНА ПОСЛЕ ОЛУЈЕ - КАКО ИЗГЛЕДА ПРОЦЕС ОПОРАВКА?

После дана у којима се говорило шапатом и ћутањем и ноћи у којима се страх завлачио под кожу као ледена сенка - настаје мир који нам је стран. Не онај који лечи, већ онај који звучи празно, као шупљина у зидовима куће која је преживела удар грома. У том простору најпре се оглашава све што је било: свака реч која те је пресекала, сваки поглед који те је сломио, сваки тренутак у коме си морала да се смањиш да би остала жива. Тело ћути, али звони изнутра, као да се још брани од нечега што више није ту.

Није лако навикнути се на затишје када си дуго живела у рату. Кад насилник оде, страх остаје да ослушкује уместо њега. Сваки шум личи на опасност, сваки корак на претњу. Ум каже: „Слободна сам“, али тело пита: „Јесам ли заиста?“ Ту, у том тренутку између два даха, почиње најтежи и најчаснији процес - повратак себи.

Празнина која се отвара није празан простор, већ питање: ко сам ја кад више нисам део те приче? Толико дуго си била нечија жена, нечији излаз, нечији страх, нечије огледало, да кад останеш сама, више не знаш како изгледа твој обрис. Шок после олује није само у томе што је све прошло, већ у томе што не знаш како да живиш кад више немаш чега да се бојиш.

Опоровак не почиње оног дана када кажеш „одлазим“, нити једним разговором или потписом. Он почиње када први пут заиста схватиш осетиш дах живота у себи. Када поверујеш да је простор око тебе коначно безбедан и да се више нико неће појавити да наруши твој мир. Тада се нешто у теби прво згрчи, па лагано опусти, као птица која после дугог лета учи како се стоји на земљи.

Прва фаза није еуфорија, већ неверица. Тело се не мири са слободом. Срце куца брже, поглед се окреће према вратима као да нешто чека. Не чекаш више човека - чекаш потврду да је ово стварно, да си заиста изашла и преживела.

Тада кажемо: не жури. Не мораш одмах да градиш нови живот. Не мораш да мењаш све, да доказујеш да можеш. Довољно је што си жива. Први корак није да промениш живот, већ да направиш баланс са телом које се плаши. Удахни полако, чак и кад не можеш до краја. Пиј воду, чак и кад ти грло стеже. Једи, иако нема укуса. Спавај кад те сан пронађе. То је почетак исцељења - повратак у тело, у тренутак, у дах.

Кад се море после буре смири, још увек мирише на со и носи трагове таласа. Тако изгледа друга фаза - први дани у којима схваташ да се више не мораш никоме правдати, да не мораш заслуживати љубав, да је твоје постојање довољно. То не долази као гром, него полако: у првом јутру без страха, у првој ноћи без терета, у тренутку кад схватиш да твој смех више не звучи као извињење.

После тога почиње оно што многи зову празнином, а ми зовемо - обновом. Бол попушта, али мир још није стигао. Недостаје ти чак и хаос, јер у њему си барем знала шта те чека. Сада не знаш ништа и то непознавање боли - али то је знак да си жива, да више не реагујеш на старо, већ тражиш ново.

Не бежи од празнине. Не покушавај да је одмах испуниш људима, послом, обавезама. Празнина је као рана - мора да се проветри пре него што зарасте. Седи у њој. Кад ти се плаче - плачи. Кад ти се ћути - ћути. То није слабост, то је обнова. Сузе су начин да тело каже оно што речи нису смеле. Свако отпуштање је чин исцељења, не крах.

Како време пролази, јави се туга, али овај пут без ужаса. Почнеш да бројиш шта си све изгубила - године, здравље, пријатеље, можда дом. А негде дубоко, испод свега тога, јави се танак пламен: осећај да можеш да почнеш поново. То није радост, већ почетак вере - да постоји живот који није састављен само од преживљавања.

Опоровак није списак задатака, већ повратак поверењу у себе. Трајаће онолико колико му треба, али има свој ритам.



Кратки кораци кроз опоровак:

- 1.** Дај себи времена да се прилагодиш животу који ти сада припада. Нови почетак није тренутак, већ пут на којем поново одређујеш своје кораке и своја мерила.
- 2.** Унеси мале промене које ти доносе лакоћу: отвори прозор, пусти светлост, поређај ствари онако како теби прија, уреди кревет као потврду да заслужијеш удобност. Када простор постане складан и унутрашњост се смирује.
- 3.** Запиши једну мисао дневно - ону која те оснажује, потврђује или враћа у садашњи тренутак. Записана реч није сећање на прошлост, већ доказ да твој глас постоји и стоји.
- 4.** Нежно се враћај телу: протегни се, прошетај, одмори, стави длан изнад срца, удиши мирис који те радује. Брига о телу је чин самопоштовања - знак да се према себи односиш као према неком вредном.
- 5.** Окружи се људима који те не упоређују, не утишавају и не условљавају. Подршка која је мирна, чиста и искрена јача тло под ногама и омогућава да стојиш усправно, без оправдавања.

8.2. КАКО ИЗГЛЕДАЈУ ПРВИ ЗДРАВИ ОДНОСИ

8.2.1. Када блискост више није претња

Када се живот стабилизује, прво што се јавља није радост већ опрез. Тело које је навикло да чита опасност у тону гласа, кораку или погледу, сада не зна шта да ради са пажњом, стрпљењем и присуством. Нови однос делује необично не зато што је лош, већ зато што не личи на оно што ти је било познато.

Први здрави односи после насиља нису о еуфорији, него о сигурности. Они не траже да будеш савршена, захвална или беспрекорна - само присутна. У њима нема хода по ивици, нема тумачења скривених порука, нема потребе да „предвиђаш последице“. Постоји простор да будеш човек - са емоцијама, паузама, границама и тишином која не прети.

У здравом односу:

- имаш право на свој глас,
- не умањујеш себе да би била прихваћена,
- не страхујеш да ће те истина коштати мира,
- не осећаш кривицу када си срећна,
- не прилагођаваш своју вредност туђем расположењу.

У таквом односу можеш да осетиш све што јеси - без страха да ћеш бити кажњена, умањена или остављена. То је блискост која не тражи твој бол, већ твоју пуноћу.

8.2.2. Када се јави страх од љубави

Понекад ће се без икаквог разлога појавити немир - после лепе речи, пажљивог геста или тренутка нежности. То није сигнал да нешто није у реду са човеком који је поред тебе, већ знак да се тело присећа како је некада и добро било увод у бол. Некада је након топлине долазила повреда. Некада је пажња била средство контроле. Зато сада чак и доброта може да звучи опасно.

То није слабост - то је последица преживљавања.

Када се страх појави:

- удахни и врати се у садашњост,
- препознај да је осећај старији од ситуације,
- дозволи себи време, а не кривицу.

Поверење се не гради тако што себе убеђујеш да нема опасности, већ тако што постепено стичеш искуство да си безбедна чак и када си рањива.

8.2.3. Када и друга страна носи ожиљке

Постоје људи чија бол није гласна, али је дубока. Они не подижу тон, већ зидове. Њихова затвореност није одсуство осећања – то је страх да ће бити разоткривени као недовољни. Понекад се повлаче не зато што не желе блискост, него зато што не верују да заслужују да буду виђени. То су ране које су годинама биле ућуткиване, умањиване или исмеване - зато сада делују као хладноћа, иако су заправо стид.

У таквом односу постоји једна кључна истина:

Здрав однос не значи да страха нема већ да се он не претвара у напад, казну или дистанцу.

То је партнерство у којем се не такмичи у болу, не броје ожиљци и не мери прошлост. То је однос у којем се учи како да:

- бол не одлучује уместо вас,
- ћутање не постане зид,
- прошлост не управља садашњошћу,
- рањивост не буде терет, већ начин да се приближите.

Здрав однос није место где се крију слабости, већ место где могу да постоје - без страха да ће бити искоришћене.

8.2.4. Како се гради поверење?

Поверење није емоција. То је начин на који се понашамо, слушамо, реагујемо и остајемо. Оно не настаје у тренутку, нити се гради речима, већ искуством које се понавља.

Поверење расте кроз:

- **доследност** - јер лепе речи без дела подсећају на старе обрасце,
- **истину** изговорену на време - јер све што прећутимо поткопава оно што тек настаје,
- **стрпљење** - јер тело треба времена да препозна сигурност,
- **границе** - јер без њих блискост постаје терет, а не простор слободе,
- **додир** који позива, а не управља - јер тело памти разлику између нежности и контроле.

Поверење се учвршћује када:

- можете да будете различити, а да се не удаљите,
- тишина није казна, већ одмор,
- „не“ не значи опасност,
- емоције не постају претња,
- ниједан од вас не мора да се брани да би био вољен.

Право поверење јојављује се онда када обоје можеће да будегеће иприсујни, чак и када је дан њежак, разјовор нејријайан или сјрах на крайко јројовори. То је јренујак у којем схвайайе: није савршенсјво оно шјо сјвара сијуран однос - већ сјособносј да осјанејне ју, заједно, у несавршеном.

8.2.5. Како изгледа здрава блискост?

Здрава блискост је простор у којем можеш да будеш цела - без маски, страха, угађања и сталног скенирања туђих реакција. То је однос у којем се лако дише, јер не мораш да се браниш да би била вољена.

У здравој блискости:

- дишеш пуним плућима, без стезања у грудима,
- „не“ не нарушава однос, већ га чини зрелијим,
- присутност не мора да се доказује речима или жртвама,
- блискост не тражи цену, уступке или самопоништавање,
- емоције не изазивају претњу, већ разумевање.

Здрава блискост није место где се не плашиш него место где страх не одлучује уместо тебе. Она настаје када престанеш да молиш за сигурност и почнеш да стојиш на сопственом ослонцу. Када поштујеш себе као жену која је прошла кроз оно што је трошило твој живот и када препознаш да и други човек носи своју тиху прошлост - љубав се више не тражи као спас, уточиште или доказ вредности. Тада блискост долази као одговор на твоју стабилност, а не као награда за твоју жртву.



8.3. РАД, ХОБИ, ОБРАЗОВАЊЕ - КАКО ПОНОВО ГРАДИТИ ЖИВОТ

Када жена напусти насилника, не носи са собом кућу, сигурност или финансијски ослонац - носи само оно што је успела да сачува изнутра: присебност, дах, свест да заслужује живот у којем неће бити повређена. То није мир, већ транзиција; не повратак старом, већ први корак у непознато. Тај период не личи на нови почетак из књига, већ на време у којем се ум навикава на слободу, тело на одсуство страха, а свакодневица на чињеницу да више никоме не дугује ни ћутање ни преживљавање.

Људи понекад кажу да је време да се „врати у живот“, али нико не објашњава како изгледа живот након што је оно што је било познато морало да се напусти. Управо зато је овај део посвећен ономе што следи када је жена без финансијске подлоге, без ослонаца, без јасне структуре дана и без осећаја куда да крене. Градити живот у таквим околностима није питање храбрости, већ постепеног успостављања реда, смисла и личне снаге.

✦ Рад као повратак достојанству

Рад не почиње запослењем, већ тренутком у којем жена поново осети да може да утиче на свој дан. То може бити уређивање простора у којем борави, завршавање нечега што је дуго стајало недодирнуто, припрема obroka са намером уместо механичке радње или организовање малог дела свакодневице који јој даје осећај структуре. Рад у овом периоду није доказ вредности, већ први начин да се осети стабилност. Он се затим може претворити у вештину, пружање услуге, повратак струци, уметност стварања или пут ка економској независности. Рад је начин да се жена ослони на себе, а не средство да се надомести прошлост.

✦ Када изгледа да нема ничега - појављује се почетак

Жене које излазе из насиља понекад се нађу у ситуацији у којој немају новац, подршку, сигурност или људе на које могу да се ослоне. Ипак, чак и у таквим условима постоји могућност покретања, јер постоје програми, удружења, мреже и системи који постоје управо да би жене у овој фази имале праћење, подршку и смернице. Потражити помоћ није капитулација, већ одлука да се више никада не пристане на невидљивост. Жена не постаје мање вредна ако јој је потребна подршка - напротив, то је одраз њене зрелости и свести да прошлост не сме одлучивати о будућности.

✦ Образовање као повратак унутрашњој моћи

Образовање није формална диплома, већ способност да жена поново мисли својом главом. Оно може значити курс, преквалификацију, стручно усавршавање, али може значити и самостално учење, библиотеку, читање, слушање, истраживање.

Сваки усвојен појам, свако ново разумевање и свака нова вештина удаљавају је од страха и приближавају осећају да има контролу над сопственим животом. Године нису препрека - времену се даје задатак да ради за жену, а не против ње.



Хоби као први повратак животу

Када живот дуго стоји у сенци, хоби је први траг боје који се враћа. Он није разонода, већ начин да се тело и ум подсети на постојање радости која није условљена туђом вољом. Писање, читање, хортикултура, певање, фотографисање, прављење малих ствари, бележење мисли - све су то облици стварања који повраћају дах и лични идентитет. Хоби је место на којем жена поново постаје субјекат, а не последица.



Како се живот поново организује

Живот се не мења наглим потезима, већ малим, доследним корацима који враћају структуру, смисао и осећај утицаја. То може бити увођење ритма у дан, ритуала који смирује, завршавање онога што је одлагано, разговор са женама које разумеју, или први приход - ма колико скроман - који није само новац, већ доказ да будућност није затворена.



Завршна мисао

Нови живот не настаје онда када се околности поправе, већ онда када жена која је преживела насиље почне да гради свој пут из онога што је остало - снаге, мисли, тела које још стоји и воље која није нестала. То није препород који долази споља, већ тихо, истрајно подизање изнутра. Када се жена усправи после онога што је сломило њену свакодневицу, свет добија живи доказ да опоравак није теорија, већ стварност која се може живети.



8.4. ВЕЖБА: ПИСМО СЕБИ - МОЈА НОВА ВЕРЗИЈА

Циљ: да замислиш и осетиш своју нову, потпуну верзију себе - жену која више не живи у страху, већ у свом миру, у свом телу, у свом животу.

Упутство: Пронађи тренутак тишине. Удахни дубоко. Замисли да пишеш себи писмо, али не из прошлости, већ из будућности – из године у којој си постала све што јеси желела.

Почни: „Драга ја, ово ти пишем из живота који смо створиле својом вером, упорношћу и љубављу. Ја сам ти - али она која више не страхује.“

Затим опиши:

- где живиш;
- како изгледа твој дом;
- твоје лице у огледалу;
- чиме се бавиш (не само посао, већ сврха);
- како се осећаш у свом телу;
- ко је поред тебе;
- какви су твоји односи - топли, мирни, стабилни;
- како изгледа твој дан, твоје јутро, твој осмех.

8.4.1 Писмо будућој себи - Драга ја

Драга ја,

видим те како стојиш пред огледалом и први пут после много година препознајеш свој одраз. Не лице које је некада парирало страху, не очи које су се извињавале свету, не тело које је стајало на прстима да не наруши тишину - већ жену која више никоме не мора да се правда што постоји.

Видим ти корак: више није ситан, није опрезан, није стегнут као да се свет може срушити ако станеш погрешно. Ходаш као неко ко зна да има право на простор, ваздух, дах, топлину дана и мекоћу вечери.

Видим ти руке: више не дрхте од очекивања, не траже дозволу да се помере, не сабирају мрвице мира. Твоје руке сада граде, стварају, примају и држе оно што воле - књигу, топлу шољу, тишину која прија, руку човека који те не боли.

Видим ти поглед: није више угашен, нити сакривен, нити пригушен да не би сметао. У њему има искре која се вратила сама, без туђег одобрења. То је онај поглед који си имала као девојка - само сада без наивности, са достојанством.

Видим твој дом: не зато што је раскошан, већ зато што је твој. На столу су ствари које си сама изабрала, у тишини нема претње, у ноћи нема стрепње. Завесе пропуштају светлост која те буди, а ти више не стрепиш од звука кључа у брави. То је тишина у којој одмараш, а не тишина у којој се нестаје.

Видим твој рад: не као морање, не као средство преживљавања, већ као начин постојања. Људи те слушају, али ти више не мериш своју вредност њиховим одобравањем. Ти знаш. То је разлика.

Видим љубав поред тебе: не као уточиште, не као спас, не као казну одложеноу за касније. То је љубав која не умањује, не гаси, не стеже. То је љубав у којој се смејеш искрено, спаваш безбрижно и будиш се без камена у грудима. Он те види - не кроз своје страхове, већ кроз твоју пуноћу.

И највише од свега - видим како дишеш. Не кратко, не испрекидано, не као неко ко проверава да ли је дозвољено. Дишеш као жена која се вратила себи.

Зато ти пишем ово:

Стигла си. Не јер си имала среће. Не јер те је неко спасао. Не јер се време смиловало.

Стигла си јер си једном, у најхладнијој ноћи, изабрала да останеш жива.

С љубављу,
Твоја нова верзија -
Она која више не преживљава - него живи

8.4.2. Писмо садашњој себи - из будућности

Драга ја, која још увек носиш умор у костима,

пишем ти из дана у којем више не бројиш колико си пута морала да будеш јака. Знам да ти је сада тешко да поверујеш да ће се ишта променити, јер све у теби још увек мери опасност, опрез и тишину која те је дуго прогањала. Зато ти и пишем - да те подсетим да овај тренутак није твоја мера.

Желим да знаш да ће доћи дан када више нећеш бити на ивици. Дан када нећеш анализирати сваки поглед, сваку реч, сваки покрет. Дан када ћеш се пробудити и схватити да не страхујеш од онога што те чека. То неће доћи нагло, нити ће неко други то створити уместо тебе - али ће доћи и биће стварно.

И зато не брини...

Природно је што си уморна.

Природно је што тело још памти.

Природно је што ти је понекад тешко да верујеш.

То није слабост - то је последица онога што си преживела. Твоја снага није у томе да све заборавиш, већ да се полако враћаш себи.

Када помислиш да стојиш у месту, сети се овога:

- сваког дана мало више корачаш у сопствени живот
 - сваког дана ти је дах за нијансу слободнији
 - сваког дана у теби се појави бар једна мисао која није страх
- То је напредак. То је почетак.

Још нешто мораш да знаш:

Ниси сама.

Постоји верзија тебе која већ стоји усправно, која живи мир без оправдавања, која се смеје без бојазни, која воли без притиска у грудима. Постоји жена која носи твоје лице, али више не носи твоју бол. И она те чека.

Сваки корак који сада направиш, ма колико мали, води ка њој.

Када се одмориш без кривице.

Када изговориш своју истину.

Када поставиш границу, чак и дрхтавим гласом.

Када изабереш себе, макар на трен.

Све то води ка мени - ка нама.

Зато ти пишем:

Издржи још мало.

Веруј још мало.

Диши још мало.

Јер једног јутра схватићеш да више не гледаш у будућност као у спас, већ као у простор који ти припада. А када стигнеш - знаћеш да си сама себи била пут.

8.4.3. Посвета идентитету који расте

„Ја сам жена која...”

Ја сам жена која више не снижава глас да би била прихваћена.

Која зна где почиње и где се завршава.

оја више не стоји на ивици сопственог живота, већ у његовом средишту.

Ја сам жена која бира мир, а не тишину која је гушила.

Која бира истину, а не објашњења која су је умањивала.

Која бира присутност, а не страх од онога што долази.

Ја сам жена чији кораци више нису ситни.

Која се креће светом као неко ко има право да буде ту.

Која више не проси нежност, већ је ствара.

Ја сам жена која уме да каже „не“ без извињења

и „да“ без страха.

Која поставља границе не да би се одбранила,

већ да би живела.

Ја сам жена чије тело више није бојно поље,

већ дом у којем се дише.

Која не мери своју вредност туђим очима,

већ сопственим миром.

Ја сам жена која не иде кроз живот скупљена,

већ усправна.

Не зато што је све прошло,

већ зато што је одлучила да више не нестаје.

Ја сам жена која расте -

не нагло, не савршено, не без суза,

већ истрајно, тихо, постојано.

Јер сада знам:

Нисам оно што ми је било учињено.

Нисам страх који сам носила.

Нисам тишина у којој сам преживљавала.

Ја сам жена која се вратила себи.

И сваки дан изнова - постајем.

8.4.4. Како ова вежба помаже опоравку

Писмо себи није машта, нити бег из стварности - то је начин да се ум, тело и идентитет полако усмере ка ономе што желиш да постанеш. Када пишеш себи из будућности или себи која расте, ствараш нови унутрашњи наратив, другачији од оног који је годинама наметало насиље.

Ова вежба помаже јер:

- прекида унутрашњи дијалог који је заснован на страху;
- враћа ти право да одређујеш ко си, а не шта си преживела;
- активира слику себе која више није жртва, већ жена која ствара;
- буди мотивацију без притиска и без осећаја кривице;
- поправља однос са сопственим телом, гласом и изборима;
- усмерава пажњу ка ономе што гради, а не ка ономе што рањава.

Када себе видиш као жену која стоји усправно, мозак почиње да учи нови пут.

Када себи говориш као неко ко верује у тебе, тело почиње да се смирује.

Када себе ословљаваш са поштовањем, идентитет почиње да се мења.

Зато ово писмо није задатак, већ нежни почетак нове истине: да више ниси жена која преживљава, већ она која бира, расте и припада себи.

Ова вежба помаже јер:

- прекида унутрашњи дијалог који је заснован на страху;
- враћа ти право да одређујеш ко си, а не шта си преживела;
- активира слику себе која више није жртва, већ жена која ствара;
- буди мотивацију без притиска и без осећаја кривице;
- поправља однос са сопственим телом, гласом и изборима;
- усмерава пажњу ка ономе што гради, а не ка ономе што рањава.

Када себе видиш као жену која стоји усправно, мозак почиње да учи нови пут.

Када себи говориш као неко ко верује у тебе, тело почиње да се смирује.

Када себе ословљаваш са поштовањем, идентитет почиње да се мења.

Зато ово писмо није задатак, већ нежни почетак нове истине: да више ниси жена која преживљава, већ она која бира, расте и припада себи.

8.5. ТЕХНИКЕ КОЈЕ ПОМАЖУ У ОПОРАВКУ - КАКО ПОНОВО СТАТИ НА СВОЈЕ НОГЕ

Када жена изађе из насиља, оно што јој недостаје није само сигурност - већ осећај да поново утиче на свој живот. Годинама је живела у „шаблону“ у којем је трпела, прилагођавала се, ћутала, чекала. Ове технике су изабране јер враћају управо оно што је било одузето: унутрашњи ослонац, јасноћу, избор, покрет, самопоштовање.

Оне не траже снагу, не траже еуфорију, не траже савршенство - само отварају врата кроз која жена улази својим темпом.

8.5.1. Точак живота - Где сам и шта ми треба?

Област: Coaching

После трауме, живот изгледа као недовршена мапа - знаш да негде треба да кренеш, али не знаш одакле. „Точак живота“ је први начин да се види целина: здравље, односи, рад, новац, осећај мира, самопоуздање, слободно време, подршка.

Како се ради:

- оцени сваку област од 1 до 10
- погледај где су падови
- не питај: „Шта није у реду са мном?“
- питај: „Шта би ми помогло да се померим само за једну нијансу?“

Пример - област: здравље

Оцена: **4/10**

(умор, несаница, напетост у телу)

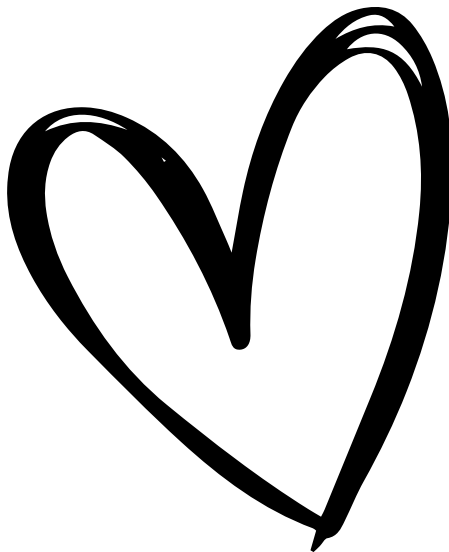
Мали кораци:

- једна шетња недељно
- чаша воде ујутру
- 10 минута тишине пред спавање

Ефекат:

- хаос добија облик
- приоритети постају видљиви
- јавља се осећај пута и почетка

Ово је прво „ја поново постојим“.



8.5.2. Рад са вредностима и улогама - Да не поновиш исту причу

Област: Coaching + NLP интегративни модел

Жене које су дуго преживљавале насиље често носе улоге које су некада деловале као заштита:

- она која трпи
- она која ћути
- она која спашава
- она која се прилагођава

Оне су биле начин преживљавања - али сада постају препрека.

Шта техника открива:

- шта ти је заиста важно (достојанство, мир, поштовање, избор)
- које улоге више не смеју да управљају тобом
- нови унутрашњи опис себе

Примери:

Вредност - **достојанство**

Стара улога - „она која ћути да не би било горе“

Нови опис - „Мој глас има право да постоји.“

Вредност - **мир**

Стара улога - „она која смирује друге, а себе напушта“

Нови опис - „Мир је место у којем ја живим.“

Вредност - **поштовање**

Стара улога - „она која трпи да би била вољена“

Нови опис - „Поштовање није награда - већ услов.“

Зато је ово кључно: Жена не напушта само човека који ју је повредио - напушта обрасце који су је држали у том животу.

8.5.3. SMART планирање - Да живот поново постане живот

- **Област:** Coaching

После трауме, мозак тражи или огромне планове или потпуно одустајање. SMART планирање враћа изводљивост, рутину и осећај напретка.



Кључ је у малим циљевима:

- један за рад
- један за образовање
- један за хоби

Пример SMART циља - проналазак новог посла

S/imple - конкретно: Желим нови посао у области у којој имам искуство

M/easurable - мерљиво: Конкурисаћу на најмање два огласа недељно

Achievable- оствариво: Ажурираћу CV и направити две верзије

R/elevant - релевантно: Потребна ми је стабилност и приходи

T/ime/bound - рок: 8 недеља



Мини структура недеље:

- понедељак - преглед огласа
- уторак - прилагођавање CV-а
- среда - слање пријава
- петак - један позив или упит
- недеља - процена напретка

Опоровак не почиње великим победама, већ првом стварју коју жена заврши до краја.

8.5.4. NLP рефрејминг убеђења - Да унутрашњи глас престане да боли

Област: NLP техника

Насиље оставља глас у глави — глас који није наш, али звучи као да јесте.

Типична убеђења:

„Касно је.“
„Нећу моћи.“
„Не вредим.“
„Боље је да ћутим.“
„Морам да се доказујем.“
„Са мношћу увек нешто није у реду.“
„Боље ишта него сама.“

Како се мењају:

„Касно је“ → „Сада први пут имам право да бирам.“
„Нећу моћи“ → „Већ сам изнела оно што други не би преживели.“
„Боље је да ћутим“ → „Мој глас је сведочанство да постојим.“
„Са мношћу увек нешто није у реду“ → „Оно што сам преживела не дефинише ко сам ја.“
„Боље ишта него сама“ → „Боље је бити сама него изгубљена.“

Ово није позитивно размишљање - ово је повратак истини.

8.5.5. NLP сидро стабилности - Када тело реагује, иако је опасност прошла

Област: NLP техника

Страх понекад проговори без разлога. Руке задрхте. Дах се скрати. То није ирационално - то је сећање тела.

Како се поставља сидро:

1. сети се тренутка у којем си се осећала мирно
2. уђи у осећај, у светлост, у дах
3. направи мали, дискретан физички сигнал (нпр. притисак палца на длан)
4. понови
5. користи када ти затреба

Где помаже:

- први радни дан
- разговор са институцијама
- интервју
- учење и испити
- сусрети који буде напетост

То је начин да тело научи оно што ум већ зна: **сада си безбедна.**



Зашто ове технике мењају опоравак

Када жена:

- ✓ **види где је** - Точак живота
- ✓ **зна на шта више не пристаје** - вредности и улоге
- ✓ **има циљеве које може да изнесе** - SMART
- ✓ **престане да верује гласу који је умањује** - рефрејминг
- ✓ **смири тело када страх проговори** - сидро

-онда се дешава најдубља промена: **Жена престаје да преживљава и почиње да живи.**

И тада:

- рамена се исправе
- дах постане дубљи
- ноћ постане одмор
- будућност постане могућност
- живот поново постане њен



Завршна реч поглавља

Када ове технике постану део твог дана, нешто се у теби помери тихо, али неповратно. Почињеш да доносиш одлуке које су твоје. Више не живиш у одјеку прошлости, већ у простору који ствараш корак по корак. И ту се рађа оно најважније - осећај да више не гледаш у себе као у жену која је прошла кроз бол, већ као у жену која гради оно што јој припада.

А сада - следи следећи корак: **како од ове унутрашње снаге створити живот који те носи, подиже и држи.**

IX - ЗАЈЕДНИЦА КОЈА ВЕРУЈЕ ЖЕНАМА

9.1. ШТА ЗНАЧИ ВЕРОВАТИ ЖЕНИ?

Веровати жени значи прихватити да је њена изговорена реченица први корак ка истини, а не почетак сумње. То захтева зрелост да се чује искуство које можда ремети слику о људима, односима или средини у којој живимо. Веровати јој значи увидети да нико не проговара о насиљу лако, нити без дубоког унутрашњег лома и да сваки испричани детаљ носи тежину коју је месецима, понекад и годинама носила сама.

То није слепо прихватање свега што је речено, нити позив да одмах тражимо „чињенице“, „материјалне доказе“ или „потврде“. То је пре свега спремност да се сусретнемо са туђим болом без жеље да га неутралишемо, модификујемо или релативизујемо. Веровати жени значи да не постављамо питања која је враћају у круг оправдавања, јер она није дужна да нам доказује да је повређена - она је већ платили цену тог бола.

Када жена каже „догодило се“, то је тренутак у којем наш одговор одређује да ли ће јој се свет учинити мало мање опасним или још неприступачнијим. У том тренутку, погрешно је трагати за „логицом“ њеног преживљавања - зашто је остала, зашто је ћутала, зашто се враћала. Та питања настају из неразумевања механизма страха, зависности и трауме и често звуче као да она сноси одговорност, а не онај ко је нанео бол.

Исправан одговор је једноставнији, али много снажнији: слушати без прекидања, веровати без условљавања и бити присутан без осуде.

Зрела заједница зна да се храброст жене да проговори не гради на томе где је била или шта је трпела, већ на томе да ли је неко спреман да је чује. Веровати жени значи препознати да њена прича није претња ничијој удобности, већ огледало које нам показује колико смо као друштво спремни да прихватимо истину - чак и онда када нам се она не допада.

То је чин одговорности, а не емоције.

То је мерило зрелости, а не саосећајности.

То је начин да се бол једне жене не претвори у ћутање многих.



9.2. СОЛИДАРНОСТ И УЛОГА ДРУШТВА - ЖИВА МРЕЖА ПОДРШКЕ

Солидарност није велики гест. Она настаје у малим, ненаметљивим поступцима који жени шаљу поруку да није невидљива и да њен бол није терет који мора сама да носи. То је способност да препознамо када нешто у туђем гласу, погледу или држању тела није у складу са реченицом „добро сам“ и спремност да се задржимо ту мало дужи - без журбе да донесемо закључак и без потребе да утичемо на њене одлуке.

Солидарност значи да смо спремни да осетимо свет око себе и да реагујемо на оно што је контрадикторно, неизговорено или замагљено. Она је начин да кажемо жени да њена тишина није празнина, већ позив на пажњу.

У пракси, солидарност изгледа као неколико једноставних, али пресудних поступака:

- када чујеш да пријатељица пребрзо каже „добро сам“, не задовољиш се одговором, већ питаш тихо и смирено: „Јеси ли заиста добро?“;
- када жена избегава поглед, не okreћеш главу да би избегла нелагоду, већ јој даш времена да подигне очи и види да је неко ту;
- када осетиш напетост у туђем разговору или тишини, не одлутај у свој свет, већ понудиш присутност: „Ако ти треба да разговарамо, ту сам.“;
- када чујеш повишене тонове, свађу или плач, не закључаваш врата своје удобности, већ реагујеш, јер је реакција често разлика између опасности и заштите. **Пријавити насиље није упад у туђу приватност, већ заштита нечег највреднијег: нечијег живота.** Сваки плач, свака вриска и свака молба детета или жене могу бити позив у помоћ. Људи су дужни да реагују.
- када осетиш да неко носи нешто тешко на души, понудиш разговор који не жури да реши, већ да разуме.

Такви гестови неће зауставити насиље у целом свету, али ће зауставити осећај усамљености у једном животу - и то је највећа промена коју можемо покренути. Солидарност није у томе да преузмемо улогу спасиоца, већ да понудимо простор у којем жена не мора да се претвара. Она је начин да кажемо: **„Не мораш сама. Ја видим. Ја чујем. Ја стојим уз тебе.“** Када једна особа то изговори другој, настаје она невидљива, али снажна мрежа која чини да ниједан глас више не остане заробљен у тишини.

Солидарност није женски рефлекс - она је људска обавеза. Она припада свима који су део заједнице, без обзира на пол, године или улогу. Свака рука која се пружи, сваки позив који се упути, сваки корак који се направи ка истини - гради друштво у којем нико није сам.

Такво друштво не настаје из декларација, већ из детињства - из оних тихих, свакодневних рутина, малих примера и невидљивих истина које се стичу у дому, школи и заједници. Управо у тим раним просторима човек први пут учи шта значи поштовање, шта значи граница, а шта бол. Зато је природно да се сада окренемо ономе што човек понесе из најранијих година.

9.3. НЕНАСИЉЕ СЕ УЧИ ОД МАЛИХ НОГУ

Ненасиље није знање које човек стиче кад већ постане одрастао, нити је навика која настаје у тренутку када живот затражи мудрост; оно је споро, тихо и дубоко усвајање начина на који се свет разуме, а тај процес почиње много пре него што дете научи да чита прву књигу или напише своје име. То је унутрашња архитектура човека - тиха мапа вредности, осећаја и граница која се формира много пре свесног учења.

Учи се у тону гласова који га окружују, у начину на који људи разговарају једни са другима, у томе како се љутња обуздава или распламсава, у томе како се грешке признају или прикривају, у томе како се поштовање гради или разара.

Дете учи о свету много пре него што у њега ступи - из тога како одрасли смирују тишину после неспоразума, како се истина дозива без вике, како се туђа рањивост штити, а не кажњава, и како се мир ствара поступцима, а не речима.

И све што једног дана постане човекова истина о љубави, достојанству, слободи или болу - почиње у најранијим искуствима која често не памти, али која памте њега.

У том раном простору живота **породица има пресудну улогу**, јер је она прво место у коме дете сагледава шта значи блискост, шта значи одговорност, шта значи граница, шта значи стрпљење, шта значи брига, и шта значи поштовање другог бића.

Породица је први универзитет људскости - место где се не учи напамет, већ срцем: како изгледа граница која не боли, како се носи разочарање без освете, како се одржава дијалог који не понижава.

Међутим, исто тако је истина да не расту сва деца у домовима у којима се љубав исказује топлином, а неслагања решавају речју; нека деца одрастају у кућама у којима се тишина користи да прикрије страх, у којима се сузе претварају у навику, у којима се неправда назива „судбином“, а бол „одрастањем“. Када се то догоди, оно што је дете видело постаје његова прва лекција о свету, а те лекције ходају с њим дуго, понекад предуго.

И управо ту почиње **важност образовања као другог стуба у одрастању**. Школа јесте простор у коме знање постаје пут, али она може бити и први тренутак у којем дете чује да оно што је сматрало уобичајеним није нужно исправно, да поштовање није условљено страхом, да љубав није стрпљење које боли, да граница није непослушност, већ природно право сваког човека.

Школа може постати место где девојчица први пут чује да је вредна без потирања себе, а дечак први пут разуме да је снага у самоконтроли, а не у надмоћи; место где се учи да је разговор основа решавања сукоба, да се емпатија учи исто као и математика и да је одрастање процес у коме се човек обликује поступцима, не улогама.

Управо зато верујемо да би образовање могло да добије још један темељ, онај који би децу не само учио школским знањима већ и животним вредностима - темељ у виду посебног наставног предмета који би се могао назвати **„Култура ненасиља и здравих односа“**, предмета у коме би ученици, узраста примереног разумевању, учили како изгледа уважавање, како се препознају здраве границе, како се идентификују први сигнали токсичног односа, како се помаже другу без осуде, како се развија самопоуздање које није засновано на доминацији, већ на зрелости и како изгледа однос у коме су и љубав и слобода истовремено могуће.

Такав предмет не би био замена за породицу, нити би могао излечити све што је некада болело; али би могао постати место у коме се исправља оно што је било искривљено, у коме се учи оно што дете није имало прилику да научи, у коме се млади уче да буду људи који слушају, разумеју и не наносе бол - чак и ако су га некада и сами осетили.

У развијању културе ненасиља своју улогу имају и **медији**, јер начин на који се јавност информише обликује начин на који јавност разуме стварност. Када медији извештавају одговорно, без сензационализма и без изложености туђе патње јавном подсмевању, они не само да штите достојанство појединца, већ доприносе стварању средине у којој се насиље не релативизује и не представља као забавни садржај, већ као друштвени проблем који тражи заједничку пажњу. Медији, када делују одговорно, постају партнери у процесу изградње једне здравије, мирније и човечније јавне сфере.



И на крају, али не и најмање важно, **целокупна заједница** има своје место у овом процесу, јер сваки човек, без обзира на године, пол, професију или животно искуство, има моћ да допринесе стварању окружења у којем се поштовање подразумева, а занемаривање туђе боли не прихвата. Друштво гради културу ненасиља сваким гестом уважавања, сваком реченицом охрабрења, сваком реакцијом којом се штити нечија сигурност и сваком поступку у којем човек покаже да није равнодушан према туђем страху.

Ненасиље се не учи једном - оно се учи читав живот. И сваки човек који га научи постаје разлог више да свет буде мање тежак за некога ко тек почиње да га разуме.

Кратка мисао

„Одговор на насиље почиње у детињству - у породици, где дете први пут учи шта значи поштовање, прихватање и границе. Наставља се у учионици, где се гради разумевање различитости, толеранција и осећај за правду. У школи, свако дете мора осетити да вреди, да га се чује и да се његов глас рачуна - јер из те сигурности настаје човек који не ћути пред неправдом. Када образовање васпитава за поштовање, а родна равноправност постане вредност, а не само тема, друштво почиње да оздравља. Насиље нема лице пола - жртве могу бити сви, али знање, емпатија и васпитање су оно што мења свет.“

Марија Петровић, педагог
ОШ „Војвода Мишић“, Пећка



9.4. МАЛИ ПРИРУЧНИК ЗА ПОДРШКУ ЖЕНИ КОЈА ПРОЛАЗИ КРОЗ НАСИЉЕ

Подршка жени која пролази кроз насиље није улога „спасиоца“, нити херојски чин. То је чин људскости. То је одлука да будеш уз њу без осуде, без наметања и без журбе да је поправиш. То су мале, али кључне тачке ослонаца које јој помажу да поново стане уз себе.

Слушај без прекидања.

Жена не тражи решење - тражи простор у којем сме да постоји без страха.

Веруј јој.

Ако је рекла - онда је преживела. Никада не постављај питања која рањавају.

Не умањуј оно што живи.

Нема „ма није то страшно“. Ако боли њу - страшно је.

Не анализирај њене поступке.

То што није отишла раније није недостатак снаге, већ доказ колико је дуго преживљавала.

Не буди спасилац.

Помоћ није у томе да одлучујеш уместо ње, већ да корачаш уз њу док се враћа себи.

Питај шта јој треба - не претпостављај.

Понекад је то информација. Понекад тишина. Понекад само да је неко држи за руку.

Остани присутан.

Насиље изољује. Подршка враћа човека себи.

Никада не окривљуј.

Ни за шта. Ни директно, ни између редова.

Пружи јој знање, а не притисак.

Информација даје слободу, али одлука мора остати њена.

Поштуј њене границе.

Ако је само једна тема превише за њене груди - то је граница.

Не обећавај уместо система.

Буди ту, али не замењујеш институције - ти си подршка, не процедура.

Запамти: свака жена зна пут - само јој неко треба да осветли први корак.

9.5. ДРУШТЕНИ КОДЕКС ЗА ОНЕ КОЈИ НАНОСЕ БОЛ

Овај текст не дели свет на полове. Ни на таборе.

Овај кодекс се обраћа свакоме ко је икада нанео бол другом бићу - речју, поступком, ћутањем, занемаривањем.

Он није осуда. Он је позив. Позив да се човек врати ономе што је у њему највредније: **достојанству**.

Постоји тренутак у животу сваког човека који је нанео бол - тренутак када више не може да се скрива иза навика, традиције, туђе кривице или сопствених изговора. Тренутак у којем огледало престаје да буде предмет на зиду и постаје судија. Тренутак у којем човек први пут заиста види себе.

Овај кодекс није оптужница. Он је путоказ.

1. Престани да ћутиш над оним што си учинио. Тишина не брише поступке. Она их само продужава.

2. Преузми одговорност. Без „али“, без „ти си ме испровоцирала“, без „нисам хтео“.

3. Погледај човека испред себе. Не страх. Не реакцију. Човека.

4. Признај да бол никада није средство љубави. То што си повредио онога ко те воли не чини те снажним.

5. Прекини циклусе које си наследио. Оно што си доживео није оправдање да то поновиш.

6. Буди човек који уме да се заустави. Да удахне. Да призна. Да се обузда. Да не повреди.

7. Научи да је граница - светиња. Није ту да је прелазиш, већ да је поштујеш.

8. Потражи помоћ. Не из слабости, већ из зрелости.

9. Не бежи у тишину. Тишина је највећи саучесник насиља.

10. Насиље се прекида онда када човек одлучи да буде оно што гради, а не оно што руши.

9.6. ГДЕ МУШКАРЦИ МОГУ БИТИ САВЕЗНИЦИ

Овај Водич не дели свет на „добре жене и лоше мушкарце“, нити насиље посматра као мушку особину. Насиље је злоупотреба моћи, а не идентитета. Већина мушкараца није насилна и управо та већина може да буде кључна снага промене.

Савезништво није капитулација пред женом. Оно је доказ да постоји равноправно партнерство које почиње поштовањем и препознаје се:

У слушању без прекидања.

Мушкарци који умеју да чују истину која није њихова већ мењају свет.

У језику који не омаловажава.

Речи су темељ односа.

У преузимању дела терета.

Заједнички дом - заједничка одговорност.

У прекидању ћутања када сведоче насиљу.

Не окретати главу.

У разговорима са другим мушкарцима.

Мушкарци мењају културу тамо где се она формира: међу собом.

У охрабривању женине аутономије.

Слобода није претња.

У поштовању жениног „не“.

Крај реченице, не почетак расправе.

У подршци у заједници.

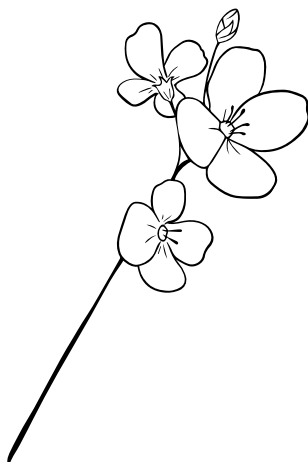
На послу, у институцијама, у породици.

У учењу и преиспитивању.

Савезништво је процес.

У присуству које остаје.

Највећа подршка је доследност.



9.7. МАЛА ШКОЛА ЕМПАТИЈЕ

Емпатија није осећање које нас савлада, већ светлост која нас усмерава. Она није реч, него став; није импулс, него зрелост; није слабост, него најтиши и најпоузданији облик снаге.

Емпатија је начин да у човеку испред себе препознамо целину, чак и онда када видимо само њен најболнији део. Она нас учи да будемо људи на начин који не тражи доказ, ни потврду, ни победу - већ само присутност.

- **Емпатија је разумевање које не тражи кривца.** Она не истражује туђе грешке, већ место где истина може да се открије без страха.
- **Емпатија је поглед који види човека, не тренутак његове слабости.** Лако је судити тренутку - тешко је разумети живот који је до њега довео.
- **Емпатија је поштовање туђе истине као равноправне нашој.** Не морамо се сложити да бисмо се уважили.
- **Емпатија је присутност која остаје.** Присутност човека који стоји уз другог и када речи нису довољне.
- **Емпатија је зрелост да чујемо оно што нам није пријатно.** Истина другог човека није претња нашој - него мост који чека да буде пређен.
- **Емпатија је благи начин да кажемо: „Ту сам - не да те исправим, већ да те разумем.“**
- **Емпатија је дисциплина душе.** Она тражи да обуздамо себе како бисмо могли да видимо друге.
- **Емпатија је способност да поднесемо туђе емоције без бекства.** Да не окренемо главу када бол постане тежак.
- **Емпатија је слушање које не гради одбрану.** То је слушање које не припрема одговор - већ простор.
- **Емпатија је нежност која штити, не разоружава.** У њој нема слабости - има величине која не мора да се доказује.
- **Емпатија је одлука да човек буде важнији од нашег мишљења.** Одлука која разбија најтврђе зидове.
- **Емпатија је храброст да не окривимо, чак и када бисмо могли.** Храброст да препознамо последице, а не само грешке.
- **Емпатија је способност да стојимо уз истину која нам не припада.** Да је не понишtimo само зато што нам није блиска.
- **Емпатија је уважавање граница,** јер ништа није човечије од поштовања онога што друга особа не може, не жели или не уме.
- **Емпатија је зрелост која нас чини бољима него јуче.** Не у односу на друге - већ у односу на себе саме.

Емпатија није нешто што имамо или немамо; емпатија је нешто што постајемо. Сваким избором. Сваким слушањем. Сваким погледом који не суди. Она је темељ тихе снаге која не тражи аплауз - већ само човека пред собом.

9.8. ЗАВРШНА МИСАО

Заједница која верује женама постаје стварност онда када схватимо да је свака испричана прича више од сведочења о болу - она је тест нашег интегритета и огледало наше спремности да заиста видимо, разумемо и реагујемо. Тек када прихватимо да се достојанство не брани великим гестовима, већ сталном одлуком да туђу рањивост не умањујемо, да одговорност не пребацујемо и да истину не поричемо само зато што ремети нашу удобност, почиње да се обликује простор у којем је женски глас заштићен самим тим што постоји. И управо у тој тишини зрелости - у једноставној способности да се не окрене глава и да се бол једне жене не остави да падне у празно - настаје оно што називамо заједницом која верује, јер она није идеал него пракса: избор да човек испред нас буде важнији од свих наших изговора.



Х - МОЈ ГЛАС СЕ ЧУЈЕ - МАНИФЕСТ

Глас жене која је преживела насиље није само лични чин, нити је тренутак храбрости који се појави па нестане; он је исход дугог и често невидљивог пута, на ком су страх, стид и туђа тумачења годинама покушавали да постану јачи од њене истине. А када се та истина једном изговори, она више није само сведочанство о ономе што се догодило - она постаје темељ онога што више не сме да се понови.

Зато манифест који следи није ни исповест, ни оптужба, ни захтев за туђим одобравањем. То је чин повратка себи: повратка гласу који је предуго био прекидан, одлаган, ућуткиван, али никада угашен. То је чин који жена чини онда када схвати да достојанство није привилегија него природно право и да се живот не гради на тишини која прикрива бол, него на снази која га именује.

Ова уводна реч стоји као праг између два света - оног у ком је жена морала да стане у туђу меру и оног у коме своју меру више не уступа. На том прагу нестају наметнуте улоге и правдања, а настаје простор у којем се жена враћа сопственој истини не да би нешто доказивала, већ да би коначно живела без умањивања.

Манифест „Нема више ћутања - Поново Ја“ зато није само текст. Он је потврда да је постојала бол, али и да постоји снага. Потврда да је постојала тишина, али и да је њена цена плаћена. Потврда да жена која говори више није она која се брани - већ она која стоји.

И ту, на том месту унутрашњег усправљања, почиње поглавље Мој глас се чује - као природан исход пута на којем се жена не враћа свету, већ себи. То је тренутак у којем глас више није последица храбрости, већ њена последња, најчистија форма.



НЕМА ВИШЕ ЋУТАЊА - ПОНОВО ЈА

Нема више ћутања.
Нема више сагињања.
Нема више прогутаних „доста је“
који су горели у грлу
док су нас учили да будемо fine и „мале“.

Нема више умањивања себе
да бисмо стале у туђе калупе.
Нема више сабијања гласа да не бисмо биле „превише“
за оног ко је сам себи био премало.

Преживеле смо епохе тишине,
историје без наших имена.
Истрпеле да будемо туђе,
служиле, ћутале, нестале.
И нико нас никада није питао
шта значи бити своја.

А сада - Поново МИ.

Не као сенке онога што свет очекује,
већ као повратак ономе што је одувек било у нама:
Глас.
Вредност.
Светлост.
Целина.

Нисмо створене да будемо подешавања.
Нисмо рођене да чекамо свој ред.
Нисмо дужне да се објашњавамо,
умирујемо, ћутимо,
умањујемо до невидљивости
само да бисмо биле „довољне“.

Ми смо сада.
Ми смо овде.
Не као туђа идеја,
не као резервни план,
не као „ако остане времена“.



Ми смо почетак.
И крај.
И све оно између.

Ми смо оне које више не чекају.
Које не моле.
Које не траже дозволу да буду оно што већ јесу.

Ми више нећемо да будемо тишина.
Ми смо реч.
Ми смо глас.
Ми смо истина.

Поново ми...
Она „ја“ која је предуго чекала да буде призната.
Она „ја“ која је мислила да мора да заслужи.
Она „ја“ која сада зна
да не мора ништа -
осим да буде.

Овај пут - не идем више од себе.
Овај пут - ја сам себи довољна.
И та тачка
није крај.
То је моје ново рођење.

У мени је дах Бога.
У мени је ватра живота.
У мени је све што сам икада тражила

Ја сам поново ЈА.
И никад више мање од тога.

Марија С. Дедовић

У Београду, 7. 8. 2025. године



ЗАВРШНА РЕЧ

Постоје тренуци у животу жене у којима се, после година тихог прилагођавања, невидљивог подношења и научене скромности, њена душа коначно заустави пред собом као пред најдубљим огледалом, тражећи од себе истину коју је предуго држала на маргини сопственог постојања и управо у том тренутку, у тишини која више не може да сакрије ништа, у страху који више нема чиме да је држи, у болу који више не може да се претвара да је слабост - започине њен повратак, некада једва видљив, али увек непогрешиво истински.

У том мистичном простору унутрашњег преображаја тишина престаје да буде уточиште и постаје сведочанство, бол престаје да буде крхкост и постаје мудрост, а истина, дуго чувана у најдубљим слојевима њеног бића, израста као светлост која је стрпљиво чекала најтамнију ноћ да би се показала у свој својој чистоти; из таквог тренутка, у којем жена коначно одлучи да више не пристаје на оно што је умањује, настао је овај Водич.

Нема више ћутања, не зато што жена треба да виче или да доказује ишта свету, већ зато што је њен глас, кроз хиљаде година различитих облика тишине, коначно стигао до сопствене зрелости, до места у којем више нема потребе да се правда, да се скрива, да се умањује, јер је постао довољно снажан да буде чути управо онако како јесте - истинит, дубок, непоколебљив.

Овај Водич није написан да би жену представио моћнијом него што јесте, већ да би јој вратио оно што је одувек припадало њој самој: право да стоји у средишту свог живота, да одређује сопствену меру, да поставља границе које јој штите достојанство, да бира време у којем ће кренути и време у којем ће стати, да прихвати своју истину као темељ, а не као ризик.

Он стоји уз жену која је кроз најдубље таму носила искру коју нико није видео, а која је управо захваљујући тој тами постала још чистија и јача; уз жену чије су дуге тишине биле дубље од буке која ју је окруживала; уз жену која је, чекајући да је правда једном сусретне, научила да је њена највећа снага управо у том стрпљењу и у тој истини која се враћа као Светлост из које је створена.

Стоји и уз мушкарца који разуме да је његова улога у женином животу мерена - не кроз моћ, већ способност да буде ослонац, да чува без поседовања и да воли без умањивања; мушкарца који зна да је истинска снага у томе да се буде присутан, а не надмоћан, да се буде подршка, а не сенка, да се стоји уз жену - ни испред ње, ни изнад ње, ни уместо ње.

Стоји пред институцијама као огледало које им не дозвољава да забораве да је свака жена која затражи заштиту читав један универзум у себи, да је свака одлука о њој важнија од сваке процедуре, да је сваки пропуст рана на телу друштва, а равнодушност према њеној болу не грешка, већ пад који се мери животима.

Стоји пред друштвом као опомена и као питање које ће трајати дужи од векова: ко смо, ако допуштамо да жена страда у тишини; шта уопште бранимо, ако не штитимо њен живот; и какву будућност градимо, ако је њена истина последња која се чује онда када би морала бити прва.

А најдубље од свега - ова реч стоји у самој жени која се враћа себи, у њеној одлуци да више не умањује сопству величину да би се уклопила у туђе границе, у њеној светлости која више не пристаје да буде пригушена ради туђег комфора, у њеном „доста“ које више није крај већ почетак, у њеној истини која више не тражи дозволу да би постојала.

И зато, када овај Водич утихне, остаје једна једина реч - реч која носи све што је икада било изгубљено и све што жена у себи поново подиже: достојанство, мир, слободу, избор, светлост.

ПОНОВО ЈА.



XI - КОМЕ МОЖЕШ ДА СЕ ОБРАТИШ ВЕЋ ДАНАС

Списак бесплатних линија, служби и организација за жртве насиља

Све наведене службе доступне су женама које су преживеле насиље у породици, партнерском односу, на радном месту, у заједници, као и жртвама сексуалног насиља, трговине људима и других облика злостављања.

НАПОМЕНА:

Контакт информације су проверене у тренутку израде водича, а преузете су са сајта Виктимолошког друштва Србије - <https://vds.rs/organizacije-i-institucije-koje-pruzaju-pomoc-zrtvama-2/>. Препоручује се да корисница пре позива провери да ли је број и даље активан.

БЕСПЛАТНЕ ЛИНИЈЕ

Бесплатна линија за пријављивање насиља у породици - МУП РС

Подручје: цела Србија

Телефон: 0800 100 600

Веб сајт: www.mup.gov.rs

Радно време: сваког дана, 24 часа

Телефонска линија за подршку женама са искуством породичног и партнерског насиља - Мрежа Жене против насиља

Подручје: Србија

Телефон: 0800 300 339

Веб сајт: www.zeneprotivnasilja.net

Радно време: радним данима 12:00–16:00

СОС линија за насиље у породици - Војводина

Подручје: Војводина

Телефон: 0800 10 10 10

Email: mreza.sos.vojvodina@gmail.com

Веб сајт: www.sosvojvodina.org

Радно време: радним данима 10:00–20:00

Сектор унутрашње контроле МУП - пријава неправилности

Адреса: Булевар Зорана Ђинђића 104, Нови Београд

Телефон: 011 312 15 55

Email: sukp@mup.gov.rs

Радно време: 24 часа

Саветовалиште против насиља у породици - Београд

Телефони: 0800 011 011, 011 329 14 40, 011 2441 521, 062 304 560

Email: savet@eunet.rs

Веб сајт: www.sigurnakuca.com

Радно време: радним данима 10:00–19:00

Сигурна кућа: 24 часа

ОПШТЕ СЛУЖБЕ ЗА ЖРТВЕ

Виктимолошко друштво Србије

Адреса: Исмета Мүјезиновића 21/6, Београд
Телефон: 011 228 80 40, 063 356 613, 065 548 64 21
Email: vdsrbija@gmail.com
Веб сајт: www.vds.rs
Радно време: 10:00–20:00 (радним данима)

Новосадски хуманитарни центар - Психолошко саветовалиште

Адресе: Арсе Теодоровића 3; Булевар војводе Степе 1, Нови Сад
Телефон: 063 694 677
Email: nshc@eunet.rs, savetovaliste.nshc@gmail.com
Веб сајт: www.nshc.org.rs
Радно време: 08:00–16:00

ОРГАНИЗАЦИЈЕ КОЈЕ ПРУЖАЈУ ПОМОЋ ЖЕНАМА ЖРТВАМА НАСИЉА

Аутономни женски центар (АЖЦ) - Београд

Адреса: Тиршова 5а
СОС телефон: 0800 100 007
Телефон: 011 2662 222, 011 2656 178
Email: azc@azc.org.rs
Веб сајт: www.womenngo.org.rs
Радно време: Радним данима, СОС телефон од 10.00 до 20.00 часова.
Правни телефон свим радним данима од 10.00 до 12.00 часова, додатно понедељком, уторком и средом од 17.00 до 20.00 часова и четвртком од 18.00 до 20.00 часова.

Удружење жртава насиља “ХАЈР”

Адреса: Обилићев венац 4
Телефон: 0644829599
Email: uznhajr@gmail.com
Веб сајт: www.uznhajr.org
Радно време: 24 часа

БИБИЈА - Ромски женски центар

Адреса: Деспота Ђурђа 5, Београд
Телефон: 011 3286 234
Email: bibija@eunet.rs
Веб сајт: www.bibija.org
Радно време: 09:00–17:00

Из круга - Београд (жене са инвалидитетом)

Адреса: Грчића Миленка 4б

Телефон: 011 3448 045

Email: sos-telefon@izkruga.org

Веб сајт: www.izkruga.org

Радно време: 10:00–16:00

Ромски центар за жене и децу Даје

Адреса: Гостиварска 28

СОС телефон: 0800 002 007

Телефон: 063 340 365, 060 1318 355, 011 3987 898

Email: nadadjurickovic@gmail.com

Веб сајт: www.romadaje.org

Радно време: 10:00–18:00; мобилни телефони 24 часа

Клуб жена Хера - Бачка Топола

Адреса: Бачка 1

Телефон: 024 714 140

Email: herawomen@gmail.com

Радно време: 09:00–17:00

СОС Власотинце

Адреса: Лоле Рибара 2/8

Телефон: 016 876 202

Email: sos.vlasotince@gmail.com

Радно време: 10:00–14:00 и 18:00–20:00

Центар за права жена - Вршац

Адреса: Михајла Пупина 36а

Телефон: 069 3696 930

Email: centarvrsac@yahoo.com

Радно време: 15:00–20:00

Центар за права жена - Вршац

Адреса: Михајла Пупина 36а

Телефон: 069 3696 930

Email: centarvrsac@yahoo.com

Радно време: 15:00–20:00

Центар за подршку женама - Кикинда

Адреса: Трг српских добровољаца 30

Телефон: 0230 437 343, 0800 101 010

Email: podrska1@mts.rs

Веб сајт: www.podrska.org.rs

Радно време: 08:00–22:00

Оаза сигурности - Крагујевац

Адреса: Дечанска 12

Телефон: 063 1029 833

Email: info@oazasigurnosti.rs

Веб сајт: www.oazasigurnosti.rs

Радно време: 08:00–14:00

Из круга - Крагујевац

Адреса: Војводе Путника 63

Телефон: 034 358 238, 063 1748 764

Email: office.kg@izkruga.org, slavicaizkruga71@gmail.com

Радно време: 08:00–15:00

Феномена - Краљево

Адреса: Црвеног крста 64

Телефон: 069 3355 706

Email: soskraljevo@gmail.com

Веб сајт: www.fenomena.org

Радно време: 24 часа

Жене за мир - Лесковац

Адреса: Светозара Марковића 35

Телефон: 016 237 300, 016 237 301

Email: zenemir@ptt.rs, office@womenforpeace.org.rs

Веб сајт: www.womenforpeace.org.rs

Радно време: 10:00–14:00 и 17:00–20:00

ОСВИТ - Ниш

Адреса: Винаверова 46

Телефон: 018 515 318, 0800 100 909

Email: anaosvit@gmail.com

Веб сајт: www.osvit.rs

Радно време: 24 часа

Из круга - Војводина (Нови Сад)

Адреса: Булевар војводе Степе 67

Телефон: 021 447 040, 066 447 040

Email: office@izkrugavojvodina.org

Веб сајт: www.izkrugavojvodina.org

Радно време: 09:00–16:00

ОСВИТ - Ниш

Адреса: Винаверова 46

Телефон: 018 515 318, 0800 100 909

Email: anaosvit@gmail.com

Веб сајт: www.osvit.rs

Радно време: 24 часа

Из круга - Војводина (Нови Сад)

Адреса: Булевар војводе Степе 67

Телефон: 021 447 040, 066 447 040

Email: office@izkrugavojvodina.org

Веб сајт: www.izkrugavojvodina.org

Радно време: 09:00–16:00

СОС женски центар - Нови Сад

Адреса: Булевар ослобођења 91

Телефон: 021 422 740

Email: sos.telefon@gmail.com

Веб сајт: www.sosns.org.rs

Радно време: 17:00–21:00

Удружење Рома - Нови Бечеј

Адреса: Ђуре Јакшића 29

Телефон: 023 774 959

Email: udruzenjeromanb@gmail.com

Веб сајт: www.udruzenjeromanb.org

Радно време: 10:00–15:00

Женска алтернатива - Сомбор

Адреса: Трг Светог Ђорђа 1

Телефон: 025 417 321

Email: sossombor@gmail.com

Веб сајт: www.zenskaalternativa.org

Радно време: 17:00–20:00

Зрењанински едукативни центар

Телефон: 023 581 350, 0800 101 010

Email: zreduc@gmail.com

Веб сајт: www.zreduc.org.rs

Радно време: 10:00–16:00

Пешчаник – Крушевац

Адреса: Романијска 12

Телефон: 066 006 606

Email: sandglass.ngo@gmail.com

Веб сајт: www.udruzenjepescanik.org

Радно време: пон–пет 10:00–14:00; субота 11:00–14:00

Фемина - Смедеревска Паланка

Телефон: 026 310 841

Email: femina@verat.net

Радно време: пон и пет 10:00–13:00; уто–чет 17:00–20:00;

правна помоћ среда 17:00–20:00

Женски центар Ужице

Адреса: Малише Атанаковића 3

Телефон: 0800 333 445

Email: womencenue@gmail.com

Веб сајт: www.womcenue.org.rs

Радно време: 08:00–20:00

СИГУРНЕ КУЋЕ / СКЛОНИШТА**Сигурна кућа – Београд**

Телефони: 011 3291 440, 0800 011 011, 011 2441 521, 062 304 560

Email: savet@eunet.rs

Веб сајт: www.sigurnakuca-beograd.com

Радним данима од 10.00 до 19.00 часова, али жртве могу да добију подршку и помоћ, као и смештај у склоништу и ван радног времена, јер Сигурна кућа ради 24 часа.

Сигурна кућа – Врањска Бања

Email: sigurnakucabanja@gmail.com

Радно време: 08:00–20:00 + ноћно дежурство

Сигурна кућа при Центру за социјални рад - Прихватилиште за жене и децу жртве насиља у породици и жртве трговине људима - Зрењанин

Телефон: 064 6488 100, 064 6488 103

Радно време: 24 часа

Сигурна кућа при Центру за социјални рад – Јагодина

Телефон: 035 8222 456, 035 240 030

Email: csjag@ptt.rs

Веб сајт: www.csrjagautentic.net

Радно време: 24 часа

Центар за развој услуга социјалне заштите „Кнегиња Љубица“ - Крагујевац

Телефон: 065 6120 490, 034 370 195

Email: kneginjaljubica@gmail.com

Радно време: 24 часа

Прихватилиште за жене и децу жртве породичног насиља - Лесковац

Телефон: 064 8986 697

Email: leskovac.csr@minrzs.gov.rs

Радно време: 24 часа

Сигурна кућа за жене и децу жртве породичног насиља - Ниш

Телефон: 018 521 210

Email: sigurnakucanis@gmail.com

Радно време: 24 часа

Сигурна женска кућа - Прихватилиште за жене и децу угрожене породичним насиљем - Нови Сад

Телефон: 021 6465 746

Email: sigurnazenskakuca@csrns.org.rs

Веб сајт: www.csrns.org.rs

Радно време: 24 часа

Сигурна кућа Панчево при Центру за социјални рад „Солидарност“ - Прихватилиште за жене и децу жртве породичног насиља - Панчево

Телефон: 0800 100 113

Email: skpa2012@yahoo.com

Веб сајт: www.sigurnakucapancevo.rs

Радним данима и викендом:

СОС телефон: радним данима од 09.00 до 19.00 часова

Услуга смештаја: пружа се 24/7, кроз редован рад (радним данима од 07.00 до 19.00 часова стручне службе) и пасивно дежурство (ноћу, викендом и празницима)

Прихватилишта и сигурне куће – 24/7 подршка

Прихватилиште за жртве насиља у породици при Центру за социјални рад – Прибој

Телефон: 033 2452 253

Email: centarpriboj@opentelekom.rs

Веб-сајт: www.csrpb.rs

Радно време: радним данима и викендом 24 часа

Мобилни тимови: раде 24/7

Центар за развој услуга социјалне заштите „Кнегиња Љубица“ - Крагујевац

Телефон: 065 6120 490, 034 370 195

Email: kneginjaljubica@gmail.com

Радно време: 24 часа

Прихватилиште за жене и децу жртве породичног насиља - Лесковац

Телефон: 064 8986 697

Email: leskovac.csr@minrzs.gov.rs

Радно време: 24 часа

Центар за развој услуга социјалне заштите „Кнегиња Љубица“ - Крагујевац

Телефон: 065 6120 490, 034 370 195

Email: kneginjaljubica@gmail.com

Радно време: 24 часа

Прихватилиште за жене и децу жртве породичног насиља - Лесковац

Телефон: 064 8986 697

Email: leskovac.csr@minrzs.gov.rs

Радно време: 24 часа

ГЛАС ЖЕНЕ МЕЊА СВЕТ!



CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

364-22-055.2(035)

316.66-055.2(035)

305-055.2(035)

ДЕДОВИЋ, Марија С., 1982-

Нема више ћутања - поново ја : водич за оснаживање жена / Марија С. Дедовић.
- Београд : Асоцијација правника АЕПА : Правничка академија Србије, 2025 (Београд :
Grafo- comm). - 119 стр. : илустр. ; 21 cm

Кор. насл. - „Ова публикација је настала у оквиру пројекта „Нема више ћутања -
поново ЈА“ који спроводи Асоцијација правника „АЕПА“... --> kolofo. - Тираж 100.
- Стр. 8-12: Рецензија / Хајрија Р. Рамадани ... [и др.]. - Стр. 13-14: Водич и уџбеник /
Џенис И. Шаћировић.

ISBN 978-86-907382-1-2

а) Жртве насиља -- Жене -- Приручници б) Жене -- Заштита -- Приручници в)
Родна равноправност -- Приручници

COBISS.SR-ID **182351369**

Хвала свима који су били део програма
“Нема више ћутања - поново ЈА”



Останимо у контакту:

office@aepa.org.rs, svetbeznasilja@aepa.org.rs

office@pravnicka-akademija.rs

www.aepa.org.rs

www.pravnicka-akademija.rs



ISBN-978-86-907382-1-2

