

Lepa Mladenović

SLUŠAM VERUJEM NEŽNO

**Kako razgovarati sa partnericom
i prijateljicom koja je preživela nasilje**

Beograd/Novi Sad

2013

Lepa Mladjenović
SLUŠAM VERUJEM NEŽNO
**Kako razgovarati sa partnericom i prijateljicom koja je preživela
nasilje**

Dizajn i ilustracije
Dragana Garić

Prelom
Dragana Garić i Alex Ajvi

Lektura
Biljana Ellen

Izdaje
**SOS konsultacije za lezbejke /Gayten & Savetovalište za lezbejke
Novosadske lezbejske organizacije NLO**

Finansira
 **HEINRICH BÖLL STIFTUNG**
JUGOISTOČNA EVROPA
The Heart & Hand Fund

Štampa
MarDox

Tiraž
600

Beograd
Decembar 2013

SLUŠAM VERUJEM NEŽNO

Lezbejska žudnja

Lezbejska žudnja živi među nama. Sve je više žena koje dobijaju snagu da osete svoje erotske i seksualne želje prema ženama. Kakva radost. *Mi smo te na koje smo čekale*, reći će jedna lezbejska pesnikinja. Konačno, nakon toliko milenijuma kroz koje žene koje vole žene nisu smele postojati - lezbejke, kvir, gej i trans devojke, osvajaju javne i privatne prostore, ulice, filmove, muziku, pozorište, književnost. Jedna drugu. A kada stavljaju u srce svog sveta žene, žene stvaraju novu svest jedna drugoj, nova polja erotskog u rastućoj solidarnosti. *Ništa neće biti sladje od ukusa žene koju neguješ sa namerom*, reći će druga pesnikinja.

Dobrodošle mi nama!

U Srbiji i Bosni i Hercegovini, Hrvatskoj, Sloveniji, Kosovu, Crnoj Gori i Makedoniji već duže vreme ima lezbejskih i LGBT organizacija koje prave društvene prostore sigurnosti. Grupi *SOS Konsultacije za lezbejke* obraćalo se puno žena koje su tražile podršku da saznaju kako da se odnose sa partnerkom koja je preživela nasilje. Ova brošura je početak odgovora na pitanje – kako biti dobro kroz podržavajući razgovor sa ženom koju volimo, a koja je preživela nasilje. Da ona bude dobro i da mi budemo dobro. Pre svega, važno je da verujemo da je to moguće.

O nasilju

Za početak da kažemo, da su žene kao grupa izložene nasilju od pre rođenja, neprekidno, sve do smrti. U nekim zemljama, na primer, mržnja prema ženama - mizoginija, navodi žene da abortiraju ženske fetuse, samo zato što su ženski, i tako još bezbroj primera nasilja. Statistike za Evropu govore da je svaka treća žena preživela teži oblik muškog nasilja u heteroseksualnom odnosu. U nekim marginalizovanim zajednicama pod većom društvenom represijom, nasilje nad ženama je konstantno. Što se tiče seksualnog nasilja, svaka osma devojčica izložena je seksualnom nasilju ili ucenjivanju do 18. godine, a svaka žena je u nekom periodu života preživela seksualno nasilje ili je živela u strahu od njega. Takođe, između 15 i 25% žena u Evropi izloženo je kontinuumu nasilja, dakle, od detinjstva - od incesta, premlaćivanja u partnerskom odnosu, silovanja u braku do seks-industrije, seks-trgovine, pornografije i sl.

Prva karakteristika ponašanja koju zovemo nasilje je da je to posledica zloupotrebe (društvene) moći. Definicija Ujedinjenih nacija o muškom nasilju nad ženama kaže da je to 'proizvod istorijski nejednake raspodele društvene moći između muškog i ženskog roda'. Muško nasilje nad ženama je oblik nasilja bez povoda. To znači da su žene žrtve muškog nasilja samo zato što su žene. Svakog trenutka na svakom mestu na svetu muškarci zloupotrebljavaju svoju mušku moć i nasilni su seksualno, fizički, psihički ili ekonomski. Blaži oblik ponižavanja žena zove se - seksizam, a dublji sistematski oblici mržnje - mizoginija. Zloupotrebu moći koriste i žene prema ženama, odrasli prema deci, većinski narodi prema ne-većinskim narodima, i tako redom. A mržnja prema ženama je deo društvenih institucija, utemeljena u zakone i običaje.

Iz ove odredbe o nasilju važno je da znamo da žene nisu krive za nasilje kome su bile izložene, i da nema opravdanja za nasilje. Drugim rečima nasilnici su odgovorni i krivi.

Ovde želim da kažem da svetom korača hiljade i stotine hiljada hrabrih žena i kvir devojaka koje vole žene i koje u svom telu imaju urezana iskustva raznih nasilja. Nama je namenjena ova brošura - sa porukom da postoje opšta znanja koja nam mogu pomoći da živimo sa svojim iskustvom nasilja, i sa svojom voljenom koja možda isto ima iskustvo nasilja. To znači da pre nego što želimo da razgovaramo sa partnericom ili prijateljicom o njenom iskustvu, imamo u vidu da smo verovatno i mi bile izložene nekom nasilju pre nego što smo ušle u ovaj odnos. Pored toga, i u samim lezbejskim odnosima ima nasilja. Istraživanja u Britaniji govore da su 48% lezbejki u svojim odnosima imale neki od oblika psihološkog nasilja, najčešće emotivnu ucenu i kontrolu ponašanja. O ovoj važnoj temi će se baviti jedan drugi tekst, sada se bavimo podrškom partnerkama koje su preživele nasilje van lezbejskog odnosa.

Početak podrške je uvek u nama. Kako započeti odnos prema samoj sebi i sa poštovanjem prema svojim željama? Kako da osetimo sebe, da uzmemo sebe sebi? Jedan od dobrih puteva je da dišemo sa svešču o disanju. Da tako započnemo prihvatanje sebe, da uđemo u taj životni proces posmatranja sebe sa nežnoću. A onda je početak uvek od disanja.



O ćutanju obespravljenih

Ćutanje je otpor podređenih, to je bio revolucionarni slogan šezdesetih, kada je, između ostalih, alžirski revolucionar Franc Fanon rekao: 'Ćutanje je bunt prezrenih na svetu'. Jer, obespravljeni nemaju društveni prostor u kome njihovo iskustvo može da stane. Kao, recimo, iskustva iz života lezbejki. Kad uključimo TV, radio, internet vesti, ima jako malo ili nimalo sadržaja iz našeg života. Ćutanje je najpre strategija društva da ne dozvoli prostor za naše priče, da isključi različite sa mesta moći i da ih kontroliše. Tako je sa Romkinjama, tako je sa lezbejkama, sa ženama koje žive u siromaštvu ili su mentalno različite. Kada ste videle ženu koja govori rukama u TV vestima? Važno je da se podsetimo da je društvena zavera ćutanja namerna, a da, sa druge strane, i mi same prvo ćutimo, a onda to postaje deo naše strategije preživljavanja. To znači, potčinjene počinju da ćute da bi preživele. Što se tiče lezbejki, one moraju da ćute i o mizoginiji i lezbofobiji. Još, ukoliko su lezbejke druge boje kože, drugačijih mentalnih ili fizičkih sposobnosti, ili etničke pripadnosti različite od većinske - mržnja koje se nataložila u našim telima, još je intenzivnija. Dobro je da znamo da sve dimenzije diskriminacija utiču na nas, i, da, *Važno je da pričamo kako smo preživele i da ti nije samo šetnja po kiši*, reče Odri Lord, koja je sebe odredila: 'Crnkinja, lezbejka, majka, pesnikinja, feministkinja'.

Želja za podrškom

Pošto je ovo tekst za žene koje žele da čuju priču žena koje vole žene, a koje su preživele neki od oblika muškog nasilja nad ženama, važno je da znamo da nije svaki razgovor podrška.

Pre nego što krenemo u razgovor sa drugom dobro je da razmislimo zašto podržavamo drugu. Šta nas pokreće da pružimo podršku. Žena koju volimo će osetiti svaku našu nameru. Zato je dobro da to sebi osvestimo. Recimo, da li je to zato što želimo

drugu ženu da ‘naučimo pameti’, da joj kažemo šta treba da radi, ili da je zaštitimo jer smo mi ‘spasiteljke’, ili je polazno mesto naša želja da se susretnemo sa drugom kojoj je teško, i da u tom susretu budemo obe osnažene. Naša dobra namera nije dovoljna, dobra komunikacija se uči.

U našoj kulturi je rasprostranjeno puno nepodržavajućih oblika komunikacije koji se prenose sa generacije na generaciju, kao da su zakoni. Jedna od njih je i ideja da je podrška narediti drugoj da se ne plaši ili da ne plače. To nije podržavajuće, jer je treba podržati da ispolji emociju u sigurnom prostoru. U stvari, potrebno je uraditi upravo suprotno - napraviti prostor u kojem će se druga osoba osećati sigurnom, tako da može pred nama da ispolji svoja osećanja, pa i osećanje straha, kako bi mogla da prihvati sebe sa svojim, za nju teško prihvatljivim, emocijama. Za početak je važno da znamo da su traumatska osećanja ona koje naš organizam proizvodi u situacijama kada nije moguće da se nasilje izbegne, niti je moguće suprostaviti mu se. Emocije su odgovor, oblici našeg adaptiranja na ove nemoguće uslove u situaciji nasilja.

O lezbofobiji

Lezbofobija je oblik diskriminacije žena koje vole žene, koje biraju žene za svoje emotivne i erotske partnerke. Termin lezbofobija opisuje prezir, prepreke, nasilje nad ženama kojim su lezbejke - ‘neposlušne civilizaciji’ (kako bi rekla Adrienne Rich) kažnjene, jer ne služe emotivno i erotski muškarcima, i od njih ne zavise.

Da bi preživele u svetu koji je, u osnovi, neprijateljski prema lezbejkama, biseksualnim i trans ženama, mi same u sebi imamo razne emotivne reakcije neprihvatanja sebe, samokažnjavanja, prezira prema samima sebi i sličnih oblika straha od samih sebe. To se zove interiorizovana lezbofobija. Da bismo razumele žene koje volimo, partnerke ili drugarice, važno je da imamo svest o sebi, i da znamo da svaka od nas, a to znači i mi

same, imamo u sebi neke oblike samoprezira i neprihvatanja da je naša lezbejska žudnja ispravna, dobra za nas i lepa. I mi smo preživle neke vrste nasilja, i mi živimo u svetu koji nas ne prihvata; dakle, delimo iste društvene uslove kao i žene koje volimo. Manje ili više.

O potrebama one koja je preživela nasilje

Važno je da znamo: da bi jedna osoba koja je preživela teške oblike nasilja mogla da se isceli dobro je da ima odnos od poverenja. Šta to znači? To, pre svega, znači da su se dve žene dogovorile o okviru odnosa - na koje načine će graditi poverenje. Kako će čuvati tajnu, kako će se svaka držati svojih mogućnosti - svojih granica, pod kojim uslovima i kako će pričati jedna drugoj svoja iskustva.

Kada se odnos poverenja napravi, obično ona koja je preživela nasilje ima potrebu da više puta ispriča svoj traumatski doživljaj. Znači da njen proces isceljenja zavisi od nas. Da bi postala slobodna od bola koji nosi, i svoja, potrebne smo joj mi koje ćemo slušati njen bol otvorenog srca i uma. Mi vrlo često osećamo da ona ima nešto da nam kaže, ali da ne može. Naše mekano saosećajno prisustvo bi moglo da bude siguran prostor da ona počne da priča kad ona bude za to spremna.



O odnosu poverenja

U prijateljskom ili partnerskom odnosu jedna od najvažnijih stvari je da se svaka od nas u tom odnosu oseća sigurnom, pre svega. Kada jedna od nas ili obe imamo iskustva nasilja onda je ta potreba još izraženija, jer nasilje razbija spona poverenja sa svetom i sa samom sobom, jer je nasilje čin maksimalnog prekida poverenja. Čin ili činovi seksualnog ili fizičkog nasilja duboko ulaze u naša osećanja, prestrukturiraju smisao života, tkivo onoga što zovemo duša i dotadašnje značenje poverenja u sebe, u druge, u čovečanstvo. Zato je u odnosu koji gradimo sa drugom važno da imamo u vidu da celokupna naša komunikacija sa prijateljicom ili partnerkom može biti prostor za proces isceljenja, ali i ne mora biti. To nije jedan susret. U dugotrajnim emotivnim odnosima neprekidno dolazi do lepote, ali i do nesporazuma i zbrke, najčešće zbog naših emotivnih očekivanja koje nismo izrekle drugoj, a ni ona nije svoja emotivna očekivanja izgovorila nama.

Dakle, jedino pravilo dobrog partnerskog odnosa je: neprekidno razgovarati. Jer, moje emotivno očekivanje od moje partnerke je moja odgovornost, i moje emocije prema njoj su moja odgovornost.

¹ Ovaj princip emotivne pismenosti, da je naša emocija deo naše sopstvene odgovornosti, i da je naše emotivno očekivanje isto tako u suštini deo naše odgovornosti, a ne druge osobe koja ima svoja emotivna očekivanja različita od naših – je malo više pojašnjen u autorkinoj brošuri 'Uvod u principe i pojam Emotivne pismenosti', *Autonomni ženski centar*, Beograd, 2011.

Principi stvaranja odnosa poverenja

Evo principa važnih za stvaranje odnosa poverenja i podrške koje ćemo detaljnije opisati.

- ◇ **svest o sebi**
- ◇ **poverljivost**
- ◇ **aktivno slušanje**
- ◇ **prostor za emocije - ventilacija**
- ◇ **potvrđivanje iskustva - validacija**
- ◇ **razumljivost emotivne reakcije - normalizacija**
- ◇ **granice – siguran dodir, siguran govor**
- ◇ **briga o sebi**

1. SVEST O SEBI

Da bismo mogle da slušamo drugu, a da taj proces slušanja bude osnažujući, važno je da znamo da podržavajuće slušanje nije naše 'spontano' ponašanje. Mi biramo kako ćemo se ponašati, što znači da se ponašamo sa određenom namerom i sa svešću o sebi. U tom slučaju važno je da donesemo odluku da ćemo raditi na svesnosti o sebi, da ćemo vežbati da sebe posmatramo:

a to znači da posmatramo kako nam telo reaguje, koje telesne manifestacije imaju naša osećanja, recimo kako nam drhti u stomaku, kako nas pritiska u grudima i na koji način, i kako su nam se ruke oznojile, ili nam srce lupa brže. To se zove *Prijateljska posmatračica*² u nama - kada gledamo u naše telo, koncentrisane da vidimo i osetimo šta u njemu ima.

To znači da vežbamo da prihvatamo sebe i sve svoje emocije, kako bismo mogle da čujemo drugu. Šta znači prihvatanje sebe?

² Termin Gabi Mueller, psihodramske psihoterapeutkinje, u knjizi: Gabrielle Muller i Edita Ostojić, *Vratiti svoju djelotvornost i samopoštovanje*, Kuća SEKA, Goražde, 2011

Dok posmatramo sebe, svoje telesne reakcije - treperenje u stomaku, drhtanje nogu i slično, da se same sebi opišemo, da bismo mogle da kažemo da je normalno da imamo te emotivne reakcije, jer one imaju razloga što su tu. Tako pokušavamo da prihvatimo šta je u nama. Tek onda ćemo moći da slušamo drugu - ako vežbamo šta da radimo sa svojim emocijama. Druga će osetiti da li mi imamo kapaciteta da je slušamo, i da li smo mirne dok ona burno reaguje. A, mirne - znači upravo ovo što smo rekle, da možemo da posmatramo svoje emocije koje nastaju dok druga govori svoje iskustvo, i u isto vreme da je slušamo.

Dalje, važno je da odredimo cilj naše komunikacije. Ako je cilj naše komunikacije da uvećamo energiju druge koja je traumatizirana, onda je važno da smo svesne sebe tokom procesa slušanja i susreta s njom. Dakle, važno je da, recimo, pre nego što reagujemo, zastanemo malo. U narodu se to nekad kaže, 'Izbroj do deset pre nego što odgovoriš'. Tada možemo da posmatramo svoje emotivne reakcije i dišemo sa svešču o disanju, o sebi i svojim emocijama u telu. Jer, dok slušamo priču druge, neki delovi njene priče će podstaći naša osećanja. U ovom susretu je važno da iskustva kojih se setimo osvestimo i ostavimo sa strane. Nekad kažemo - bolje da ih ostavimo u zagradi, ili da ih `parkiramo`, pa ćemo ih nekom drugom prilikom otvoriti i ispričati. Ako vežbamo svest o sebi, onda ćemo moći tokom procesa slušanja iskustva o nasilju, ili susreta sa ženom koja ima bol, da se ponašamo onako kako želimo. A, to znači da ćemo staviti ženu u centar naše pažnje.

Kada djevojka vikne na mene ja se zaustavim, jer mi dođe veliki bijes i tada bih je zgromila. Ali, vježbam da se prvo maknem sa tog mjesta, odem, gledam i koncentrišem se, recimo, na drveće iz dvorišta, ne mislim na nju, nego kažem sebi: 'Diši, diši', i gledam kroz prozor, kako bi uopšte posle mogla sa njom da nastavim razgovor.³

³ Citati u kurzivu su reči učesnica lezbejskih iskustvenih radionica u Sarajevu, Beogradu, Splitu, Novom Sadu, Nišu.

Još nešto, podržavajuće slušanje nije slušanje iz osećanja krivice prema žrtvama ili iz osećanja besa prema počiniteljima. Jeste i to prisutno, ali podržavajući razgovor osnažuje kada dolazi iz odluke o podršci druge. To znači da se mi ne stavljamo ni iznad, ni ispod druge sa kojom se susrećemo. Mi smo njene `kompanjonke`, `tovarišice` ili drugarice; dakle, mi smo pored nje. Nalazimo to mesto sestrinstva u sebi, mesto iz koga možemo, pre svega, da budemo same sebi prijateljice.

Nisam mogla svojoj devojci ništa da kažem, jer kad bi mi ušao strah u telo od sećanja na traumatski događaj, ja bih počela da drhtim, a moja devojka bi se jako uplašila. Nije znala šta tada da radi, i ja bih se onda ukočila. I nismo mogle više ništa.

2. POVERLJIVOST

Da bi druga imala uslove da nam ispriča svoju priču, ženi koju volimo je od ključne važnosti da zna da njen intiman iskaz nećemo nikome drugome preneti. Dakle, važno je da joj damo do znanja u nekom zgodnom trenutku, na početku razgovora ili kasnije, da će to što ispriča ostati između nas i da se dogovorimo oko toga. Važno je da se apsolutno držimo tog obećanja nakon susreta. Poverenje koje može da stekne kroz poverljivost je jedan od uslova da druga može da progovori.

Isto tako, ukoliko nam je teško da živimo same sa pričom koju nama bliska osoba ima, onda je važno da odlučimo kome je možemo ispričati - drugarici, konsultantkinji, terapeutkinji. Tu odluku kažemo kao predlog drugoj, i dogovorimo se oko toga s njom.

3. AKTIVNO SLUŠANJE

Slušanje druge je susret. Tu smo ona i ja. Aktivno slušanje podrazumeva svest o sebi i svest o drugoj. Dakle slušamo drugu tako da je čujemo. Otvorimo prostor u sebi da čujemo drugu onako kako ona čuje sebe. Spremne smo za drugu, nigde ne žurimo, tu smo na najboljem mestu na svetu u tom trenutku. Radimo najbolju moguću stvar, sad i ovde. To je taj istorijski trenutak u kome smo mi tu za drugu. Svoje probleme i misli koje nam nailaze, osećanja koja nam nadolaze, ostavljamo sa strane. Posle ćemo o tome misliti i pričati. Sada slušamo drugu i ne prekidamo je komentarima. Našim ćutanjem, kojim joj govorimo da nam je ona važna, dajemo joj poštovanje koje možda ona nikad nije imala u ovom obliku. Na taj način stvaramo dostojanstvo sebi i dostojanstvo njoj. Dok je slušamo, pokušavamo da osetimo njene reči.

Aktivno slušanje ima puno osobina, evo nekih najvažnijih:

- ◇ **Neverbalna podrška:** gledamo drugu i dajemo joj do znanja da je čujemo.
- ◇ **Verbalna podrška:** kažemo joj nešto čime potvrđujemo da smo je čule.
- ◇ **Otvorena pitanja:** ako nešto iz njene priče nismo dobro razumele, pitamo je takozvanim *otvorenim pitanjima*. Otvorena pitanja su ona u kojima mi ne unosimo svoje mišljenje ili svoje vrednosti. Nego, na primer, kažemo: *Reci mi još nešto o tome?* Ili: *Pojasni mi to?* Ako pitamo otvorenim pitanjima dajemo do znanja da nas njena priča interesuje, da nam je važna. Ona nam je važna. (Ne pitamo: *Zašto si tamo bila?* Jer reč 'zašto' može da se protumači kao da je optužujemo i poručujemo da ona

tamo nije trebalo da bude, i da je, dakle, ona kriva za to što joj se to dogodilo.)

- ◇ **Ne poredimo iskustva:** Dok je slušamo ne poredimo svoje ili njeno ili neko drugo iskustvo sa njenim. Svako iskustvo je jedinstveno i u tom trenutku najteže je onaj koja ga ponovo preživljava dok ga priča nama. Ne poredimo njeno sa svojim. Svoje iskustvo, kojeg smo se tada setile, ispričaćemo kasnije. Ili kad se završi razgovor, ako se tako dogovorimo, ili neki drugi dan, ili nekoj drugoj osobi. (Ne kažemo, na primer: *Tebi je mnogo gore nego meni* ili *Imala si ti i gore stvari u životu*. Takvim komentaram skrećemo pažnju sa nje na nas, a onda ona mora nas da sluša, i tada izlazi iz svoje priče.)
- ◇ **Ne komenarišemo, ne vrednujemo.** Vrednosti koje žena sama unosi u svoje iskustvo su takve kakve jesu. Važno je da njena priča izađe napolje, sa svojim vrednostima i svojim interpretacijama. To će moći jedino ako joj mi obezbedimo slobodu da može da prihvati da je sve što je uradila bilo najbolje za nju u datim okolnostima. To znači da ne dajemo nikakve vrednosne komentare na njenu priču. (Ne kažemo, na primer: *On uopšte nije opasan*, ili *Zar nisi mogla da pobegneš?*)
- ◇ **Ne interpretiramo njeno iskustvo.** Svaka žena ima svoj sistem interpretacije za svoje iskustvo. Nama je važno da nam ona to kaže, i da je mi čujemo. Mi ne treba da interpretiramo njeno iskustvo. Interpretiranje nije podrška, ono oduzima energiju i skreće koncentraciju na drugu stranu. Žena će sama reći kako tumači svoje iskustvo. Mi ne znamo kako ona posmatra svet oko sebe i zašto je nešto uradila. To samo ona može da zna, ali je mi možemo to pitati. Nama je važno da je razumemo, da pokušamo da je razumemo, onako kako ona razume sebe.

(Ne kažemo, na primer: *To su oni uradili jer te mrze* ili *Tebi je otac strog bio, pa si ti zbog toga ćutala...*)

- ◇ **Iskazivanje naših osećanja podržavačice.** Priča nasilja ostavlja utisak na nas. Uvek je pitanje kako mi da reagujemo u tom slučaju. Ovde je važno naći dobru meru. Reći ono što osećamo. Recimo, kada čujemo priču, kažemo kakav osećaj ostavlja u nama njeno iskustvo: *Kada te slušam osećam tugu*. Iskreno iskazujemo naš utisak ili mišljenje, i govorimo da nam je žao što je baš njoj to moralo da se desi. Važno da kažemo da nam je žao, jer je to žal celog sveta koliko je bola morala da podnese bez ikakvog povoda. S druge strane, važno je da ne ispoljavamo svoje emocije na intenzivan način, da ne bismo mi zauzele emotivan prostor koji je u tom trenutku njen, a ne naš. (Na primer, ako smo besne na zločinca, važno je da taj bes ne pokazujemo u punom intenzitetu, jer onda žena nije više centar pažnje nego nasilnik i naša emocija prema njemu. Nama je u tom trenutku naša prijateljica/partnerka važna.)

4. PROSTOR ZA EMOCIJE (VENTILACIJA)

Ventilacija je malo neobičan termin u našem jeziku. U psihološkim konsultacijama i psihoterapiji se koristi da opiše slobodno ispoljavanje emocija. Ako joj se plače da može da plače, ako je besna da može da viče. Izražavanje emocija je izuzetno važan deo procesa isceljivanja od traumatskih osećanja - mogućnost da osećamo svoja osećanja. To znači da smo mi koje aktivno slušamo drugu unapred spremne da ona ispolji emocije i znamo da je to dobro. Na primer: dobro je da ona plače, imamo zato spremne papirnate maramice ili ako hoće da vikne... važno je da je podržimo u tome. Na žalost, obično se kaže: *Ne viči, Ne plači!* Žene su tokom celog života morale da *ćute i trpe*. To su pogrešni saveti. Naša uloga je da podržimo ispoljavanje emocija, njene suze su nama dar.

U prijateljskim i partnerskim odnosima je važno da se uvek podsetimo da emocije koja naša partnerka izražava nisu upućene nama. Podsetite sebe da njene emotivne reakcije dolaze iz njenog emotivnog života. I da, ako su ponekad, ili često, upućene vama, to može da vas boli. U isto vreme je dobro podsetiti se da je ona odgovorna za svoje emotivne reakcije, a vi za svoje.

Svaka čast mojoj devojci, kad god mi je došlo da vičem ona mi je govorila: 'Sad je dobar trenutak da vičeš'. Nije se bojala mog dranja.

Bes. Ako je naša prijateljica u stanju besa i ljutnje dobro je da joj damo mogućnost da to ispolji u sigurnom prostoru, pored nas. Treba da vidimo na koji način može da to uradi, i onda da se s njom dogovorimo kako bi joj bilo najzgodnije da to uradi: da išutira prazne kutije, da udara jastuke, da odete zajedno negde gde može da viče, itd. Važno je da nađe način da može da bude u besu, a da ne naudi sebi. Mi zauzimamo stav i ne slažemo se sa samopovređivanjem. Dakle, pomažemo joj da bes iskali na način na koji se neće povrediti.

Ćutanje. Posebno je važno da znamo da ćutanje u odnosu može biti reakcija onih koje su pretrpele situacije nasilja ili druge pritiske u životu. Ponekad naša partnerica često ćuti, i to za nas može biti neizdrživo. Uvek je važno da se podsetimo da su naše emocije neizdrživosti nastale iz našeg života, i u tom smislu nisu povezane sa njom i da je važno da vežbamo da prihvatimo svoje reakcije. Isto tako je važno da naučimo da obavestimo partnerku kako se osećamo u određenim situacijama, na način na koji ona može da nas čuje. To znači da kažemo 'iz ja', recimo: *Kad ćutiš ja se osećam bespomoćno i nelagodno...*

Panični napadi. Obično, panični napadi su nastali jer je strah, davno još, bio zabranjen i nema kud da se izrazi, nego kroz iznenadne panične napade. Za nas koje smo blizu druge važno je da umemo da budemo sabrane u tim trenucima. Dišemo, brojimo do dest i tu smo. Panični napad je dakle oslobodio emociju od pre i sada dolazi do ubrzanog disanja, do znojenja, i često osoba ima utisak da ima

srčani napad ili da će se ugušiti. Važno je da mi u tim situacijama preuzmemo kontrolu situacije, da partnerku gledamo u oči ili je uzmemo za ruke, da je pitanjima vratimo u sadašnjost, recimo da nam kaže koji je danas dan, da nam opiše kako izgleda stvar pored nje... pitamo je sasvim konkretne stvari.

Ako joj se često događaju panični napadi, ako nas zove dok smo na poslu, važno je da se dogovorimo s njom šta joj je najviše pomoglo ranije u tim situacijama i da je u paničnim situacijama podsetimo na to. Isto tako, važno je da imamo jasan dogovor kada može da nas zove, a kad ne.

5. POTVRĐIVANJE ISKUSTVA (VALIDACIJA)

Validacija je isto strana reč, termin koji u ovom kontekstu znači *potvrđivanje iskustva druge*. Dok aktivno slušamo mi potvrđujemo da se to što se njoj dogodilo – zaista i dogodilo. Neka iskustva su neizreciva. To znači da neka iskustva mučenja niko nigde ne priča i same žene ne mogu da ih izgovore, ne mogu da nađu reči za to iskustvo i bol ostaje unutar tela. A ako neko iskustvo nasilja uopšte ne može da se iskaže, i pošto je nevidljivo, organizam se pita da li se to nasilje onda uopšte i dogodilo. Pogotovo ako su u pitanju iskustva seksualnog nasilja, od ranije ili u detinjstvu. Zato je važno da mi potvrdimo svaku naznaku koju nam ona kaže da je nešto bilo. *Čak i kada ja nisam bila sigurna da mi se to dogodilo, moja terapeutkinja je govorila: 'Ako imaš osjećaj da ti se dogodilo - onda se dogodilo, i kad se ne sećaš detalja.' Ta njena vera u moju intuiciju mi je pomogla da ja počnem još više da verujem sebi. To je bilo osnažujuće iskustvo.*

Od ključne je važnosti da naša prijateljica ima kontrolu nad procesom pričanja: od toga koliko, kada i dokle će nam ispričati svoje iskustvo. Mi znamo da je važno da druga izgovori to što je preživela, i to više puta. Mnogo puta. Setite se koliko puta imate želju da prepričate neke obične događaje? Pričanjem se osećanje

transformiše u jezik. To je ključan proces u kome žena počinje da posmatra svoja osećanja; dakle, kada o njima govori osećanja postaju objekt govora. Sada, kada je osećanje stavljeno u poziciju objekta o kome se priča, žena može da ga sagleda sa strane i da ima svest o sebi i svojim osećanjima. Ali ne po svaku cenu, ne smemo je nagovarati da priča. Jer je nasilje bilo čin protiv njene volje, a mi smo tu da je podstaknemo da radi samo ono što je čin njene volje. Tako ćemo je podržati na putu ka ozdravljenju. Nema prisile koja bi bila 'za njeno dobro'. Kad god je teramo da nešto radi – to nije za njeno dobro.

Potvrđivanje osećanja druge znači da mi otvorenim pitanjem pitamo kako se u određenim situacijama ona osećala. Važno je da ona imenuje emocije. Dok nam govori koje emocije je imala naša uloga je da potvrđujemo sve što nam kaže, da razumemo da joj se to dogodilo, da je čujemo, da potvrdimo da znamo. Da joj kažemo da shvatamo da je `to i to` osećala. Naša reakcija njoj daje osećaj da se to nasilje njoj stvarno dogodilo. Da je važno to što joj se dogodilo. Da to ostavlja trag u drugima. Da je važno za nas i za ceo svet. Jer je nepravda njoj nanescena neopisivo ogromna. Ta potvrda od nas joj pomaže da oseti da je to stvarno ona, i da počne proces sastavljanja nove slike o sebi u kojoj i traumatsko iskustvo ima svoje mesto.

Validacija iskustva jedan je od ključnih momenata isceljivanja. Samim tim što je slušamo mi smo svedokinje njenog bola. Možda prve ili jedine do tada. Mnoge žene koje su preživle teške oblike seksualnog nasilja ne žele da pričaju svoje priče zato što vide da to većinu ljudi ne interesuje, i drugo, zato što osećaju da drugi ne umeju da čuju njihov bol.

Da bi ona mogla da ide ka putu isceljivanja, mi smo joj potrebne kao svedokinje. Potrebno je da ona zna da postoji ta žena na svetu koja je čula do kraja šta se njoj strašno dogodilo. Važno je da postavljamo otvorena pitanja ako nešto nismo razumele. Ona može da kaže da ne želi da nam odgovori, da nije spremna, i mi se tu zaustavljamo. Njeno NE znači - NE. Mi dalje ne postavljamo pitanja.

Ona određuje koliko može da ispriča. Ona postavlja granice. Mi je pratimo nežno. Šta bi značilo ovo kad kažemo 'nežno'? Obično mislimo na to da joj se obraćamo iz mesta u nama koje je mirno, saosećajno, da pratimo njen ritam, da smo dobronamerne, da razumemo da šta god da je uradila – uradila je najbolje što je mogla u tim okolnostima. Da joj pokažemo da mi želimo da je čujemo i u onim intimnim mestima koje drugi ne žele da čuju. Naravno, ukoliko smo spremne na to.

6. RAZUMLJIVA POSLEDICA (NORMALIZACIJA)

'Normalizacija' je termin koji znači da je naša uloga podržavačice u tome da joj kažemo da to što joj se događa nakon nasilja, to što ona oseća ili misli sada o nasilju jeste normalno, da je to razumljiva posledica na nepravdu bez povoda. To, takođe, znači da je važno da, pre svega, mi shvatimo da sve što je i kako je tokom zločina i nakon toga njen organizam izabrao da reaguje – da je to bilo najbolje što je ona mogla da uradi da preživi u datim okolnostima. Za nas koje nju slušamo je važno da shvatimo dubinu ove tvrdnje - da u situacijama kada je bilo koja od nas u situaciji nasilja, kada ne može da pobegne i ne može da pobedi nasilnika - naš organizam nalazi rešenja kojim izlazi na kraj sa datim okolnostima, šta god da je to tada bilo: ćutanje, kočenje, ponavljanje radnji koje je nasilnik tražio od nje, vikanje, itd.

Meni nije bilo dovoljno da mi terapeutkinja kaže: 'Ti si napravila najbolje što si mogla'. Jer ja time jednostavno nisam bila zadovoljna. Morala je to ponavljati više puta i slikati mi situaciju objektivnije: 'Šta bi ti očekivala od devetogodišnjeg deteta?' I aktivno nazivati zločin zločinom više puta, da bi mi se krivnja koja prati traumu počela smanjivati.

Drugo, promene u ponašanju naše prijateljice nakon traumatskog događaja su 'normalne', jer je to način na koji se njen organizam prilagođava. Dakle, uloga podržavateljice je da joj kaže da je

normalno sve što ona oseća, i da je uradila najbolje. Šta u ovom kontekstu znači 'normalno'? Nakon traumatskih događaja organizam proizvede puno novih ponašanja koja iznenade ženu. Recimo smanjenje želje da se jede ili da se izlazi na ulicu, zatvaranje u sobu, bol u grudima, itd. Možda ne želi seksualne kontakte, ili možda želi da neprekidno ima seksualne kontakte. Ženu često ta nova osećanja i ponašanja plaše. Ona ne zna zašto su ona tu. 'Normalno' znači da je logično da posle takvog teškog napada na naš život - naše biće nalazi razna ponašanja da se prilagodi toj novoj situaciji. Mi smo tu da je podsetimo, više puta, da su to razumljive posledice bezizlaznih nasilnih situacija.

7. PSIHOLOŠKE GRANICE – SIGURAN GOVOR , SIGURAN DODIR

Termin 'granice' se u ovom kontekstu odnosi na psihološke granice. Kao što postoje zamišljene granice između država i različitih teritorija tako postoje i naše psihološke granice koje određuju gde počinjem JA, a gde počinješ TI kao druga osoba, nositeljka drugog identiteta. Dakle, granice predstavljaju temelj našeg identiteta i upravo one određuju doživljaj nas samih, kao jedinstvenih, nedeljivih bića. U ženskim ljubavnim odnosima ove granice se često mešaju. To recimo znači da kad nam prijateljica kaže Ne, recimo ne želi da ide sa nama u kafić, mi to shvatimo kao lični poraz, da nas ona ne voli, da nas odbacuje. Dobro je da se uvek podsetimo da je njeno Ne - njena granica i da je na nama da podržimo granice i njene i svoje. I da prihvatimo Ne sa radošću što je naša prijateljica uspela da postavi granicu. Zato je važno za nas da vežbamo svest o svojim granicama i da vežbamo zauzimanje stava da granice imamo, određujemo, tražimo i poštujemo druge.

Kad je njoj teško i meni je teško. Kad ona plače, i ja plačem. Najteže mi je kada sam ja na poslu, a ona me pozove i plače, a ja ne mogu tad da otrčim kod nje da je zagrlim.

Telesna granica nam daje osećaj gde se naše telo završava i gde počinje svet koji nas okružuje, ili drugo telo.



Dobro NE

Iskustvo nasilja narušava naše emotivne granice. Dok se nasilje dešavalo, naše Ne na nasilnika nije imalo nikakvog uticaja; dakle, naše biće je negirano, naša volja je poništena napadom. Zato je sada, u novom odnosu odrasle dve žene od ključne važnosti stvaranje sigurnog prostora i sugurnog odnosa u kome ćemo obe moći da kažemo Ne. Dobro je imati o tome dogovor. U odnosu na podršku drugoj koja je preživela nasilje to znači da je važno da se dogovorimo na koji način ću ja moći da joj dam do znanja da sada ne mogu da budem pored nje, jer nisam spremna. Važno je da ona zna da to nije emotivno odbacivanje, nego pravljenje sigurnog prostora za obe. To je *Dobro NE*.

Ako imamo problem i moja djevojka insistira da odmah pičamo o tome, a pod tenzijom smo obe, zaustavim je i kažem da trenutno nisam u stanju da razgovaramo, da želim i mislim da je važno da razgovaramo, ali kada obe budemo "hladne glave".

Dobro DA

Drugo – važno je da imamo dogovor kada i u kojim situacijama možemo ženu koju volimo da dodirnemo, zagrlimo, držimo za ruke. Siguran dodir može imati isceljujuću funkciju ako je u pravom trenutku. Često se dešava da imamo potrebu da zagrlimo drugu misleći da će joj tako biti lakše, ali nismo je pitale. I ako njoj to tada ne prija ona će nas odgurnuti. Onda nastane još jedan krug bolnih osećanja, mi osetimo kao da smo odbačene, te sada nama treba podrška. Zato je važno da ili pitamo drugu da li možemo da je zagrlimo, ili da imamo opšti dogovor kada možemo da je zagrlimo, a kada ona to ne želi. Ali, ako smo mi u dobrom kontaktu sa svojim telom, moći ćemo da osetimo da li druga želi dodir ili ne. Njeno telo to govori, ali često mi *mislimo* da je nešto dobro uraditi, te ne dopuštamo da to od nje osetimo. Važno je da verujemo svom osećaju. Ako imamo utisak da njeno telo ne želi dodir, onda je to dobro i mi je ne dodirujemo. Siguran dodir je posledica znanja o drugoj, a znanje posledica svesti o sebi, razgovora i dogovora. To je Dobar Dogovor. Dobro DA.

8. BRIGA O SEBI

Podrška ženama koje volimo, a koje su preživele iskustva nasilja, obuhvata i brigu o sebi. Briga o sebi ima tri dimenzije, one se tiču naših osećanja, zatim misli i dela. Pre svega, slušanje teških iskustava nasilja podstiče naše emocije, a da nam one ne bi postale teret, važno je da napravimo plan šta ćemo raditi sa osećanjima koja nam se pobude. Kako ćemo biti odgovorne prema sebi i svojim emocijama; jer priča žene koju volimo otvara i naša sećanja. S kime mi onda pričamo o sebi? Zato je važno naći neku treću osobu od poverenja kojoj ćemo ispričati kako se osećamo, i dogovoriti se sa našom partnerkom / prijateljicom o tome. Možda ćemo beležiti svoje asocijacije. Možda ćemo se baviti telom, recimo hodanjem, vežbama, itd. Iskustva nama drage žene će podstaći naša iskustva – to je sasvim logična posledica.

Drugo, šta radimo sa novim saznanjem o nasilju nad ženama, o nepravdi? Kakvu novu sliku sveta imamo? O tome je važno stalno ispočetka donositi odluke, i stalno razgovarati.

Kod nas dve je prvo bio kaos. Mi bismo po četiri - pet sati pričale jedna, pa druga, pa bismo se nadovezivale jedna na drugu sa svojim teškim pričama iz detinjstva, i nekako, na kraju bismo obe bile toliko iscrpljene da ne bismo spavale celu noć. Isto tako, nikad nismo znale kad da završimo razgovor. Kao da bi to bila izdaja ako bih ja rekla: 'Ne mogu više o tome da te slušam'. Posle je ona bila na konsultacijama i onda je došla sa idejom da se unapred dogovorimo koja kad ima svoje vreme. To je bilo mnogo bolje. Odredile bismo koji dan je njen, a koji moj, i okvirno, koliko maksimum vremena će naš razgovor trajati.

***Kada se žene brinu o sebi - to nije čin sebičnosti,
u ovom društvu to je čin otpora.*** Odri Lord

Posle svega

Nekad se pitamo, šta mi radimo sa tim ogromnim saznanjem o muškom nasilju nad ženama koje naše prijateljice ili mi same imamo u iskustvu? O našim strahovima i krivicama kroz koje prolazimo jer volimo žene, i volimo što smo lezbejke ili kvir devojke? Na šta nas to saznanje o nepravdi podstiče? Naše lično iskustvo nije samo naša lična stvar. Nasilje nad ženama i lezbofobija su društveni proizvodi i zato treba i društvo i država time da se bave. Osim toga, postoji i naša građanska odgovornost da širimo informacije - da pričamo o nepravdama.

Prvi put sam imala javnu akciju 2012. za Osmi mart u mom gradu. Kada smo marširale sa raznim porukama, dijeleći letke vikala sam na megafon - 'Stop nasilju nad ženama', 'Žena sam - neka sam', 'Svi smo mi LGBT', itd. Radila sam tu akciju s ponosom, znajući da radim pravu

stvar za oslobođenje žena i znajući koliko je prevažna ta akcija za svaku od nas, jer u patrijarhalnom društvu u kojem živim svaki dan se susrećem sa raznim vrstama muškog nasilja nad ženama... na ulici, institucijama ili u online prostoru, i svi šute i zatvaraju oči i taj vrtlog ne prestaje, tako da sam odlučila da prekinem taj lanac šutnje i izađem na ulicu - jer ni jedna nije slobodna dok sve nismo slobodne!

**Lezbejke, kvir, bi i trans devojke celog sveta
razgovarajmo o svojim potrebama
sa svojim partnerkama
i dogovarajmo se šta jedna od druge očekujemo**

SLUŠAJ ME

Kad te zamolim da me slušaš, a ti kreneš da mi daješ savete nisi moju molbu ispunila.

Kad te zamolim da me slušaš, a ti počneš da mi pričaš zašto ne treba tako da osećam

ti prelaziš preko mojih osećanja.

Kad te zamolim da me slušaš, a ti osećaš da treba nešto da uradiš da rešiš moje probleme,

ti si me izneverila, ma koliko to čudno izgleda.

Slušaj me, od tebe očekujem samo da me slušaš.

Ništa ne govori, ništa ne radi - samo me čuj.

A ja mogu za sebe da radim; nisam ja bespomoćna možda obeshrabrena i neodlučna, ali nisam bespomoćna.

Kad ti za mene radiš nešto što ja mogu i treba da uradim za sebe, podržavaš moj strah i moju slabost.

Kada jednostavno prihvatiš da ja osećam to što osećam, svejedno koliko je to iracionalno, ja tada ne pokušavam da tebe uveravam i otvara mi se prostor da počnem da razumevam šta je iza tog mog iracionalnog osećanja.

A kad to postane jasno, odgovori su očigledni i meni nije potreban odgovor.

Zato, molim te, slušaj me i čuj me samo, a ako ti želiš da nešto kažeš, sačekaj trenutak da dođe na tebe red; i ja ću slušati tebe.

Anonimna

Literatura o nasilju nad ženama i lezbejskoj, kvir i gej egzistenciji

Žene za život bez nasilja, Priručnik za volonterke SOS telefona, SOS telefon za žene i decu žrtve nasilja, Drugo dopunjeno izdanje, Beograd, 1999. Svi tekstovi ovog izdanja na internetu

<http://www.sostelefon.org.rs/publikacije/prirucnik.htm>

Info o vrstama posledica od nasilja nad ženama na webu Autonomnog ženskog centra

<http://www.womenngo.org.rs/konsultacije-za-zene/o-nasilju-nad-zenama>

Seksualno nasilje - Razumevanje iskustva traume, brošura Autonomnog ženskog centra

http://www.womenngo.org.rs/images/publikacije-dp/Seksualno_nasilje-Razumevanje_iskustva_traume.pdf

Ellen Bass & Laura Davis, *Hrabro ka oporavku – Vodič za žene koje su preživele seksualno nasilje u detinjstvu*, Incest trauma centar, Beograd, 2003

Smernice za psihoterapijski rad sa lezbejkama, gejevima i biseksualnim klijentkinjama i klijentima, Američkog društva psihologa, Labris – organizacija za lezbejska ljudska prava, Beograd, 2010

<http://www.epsihoterapija.com/files/dokumenta/smernice-za-rad-sa-LGBT.pdf>

http://zenskasoba.hr/wp-content/uploads/2013/05/APA_smjernice.pdf

Prevenција seksualnog nasilja, brošura, Centar za devojke, Niš

<http://centarzadevojke.org/index.php/tekstovi/prevenција-seksualnog-nasilja.html>

Odri Lord, 'Preobražaj ćutanja u jezi i akciju', *Sestra autsajderka*, Feministička 94 & Žene u crnom, Beograd 2002. Tekst na web sajtu: http://rwfund.org/sites/default/files/Pre_cut_u_jez_akc.pdf

Više prevoda odličnih tekstova o nasilju nad ženama i lezbejske poetike i teorije u *Feminističke sveske 5-6* / i broju 11-12, Autonomni ženski centar, 1996. Celokupna oba izdanja na internetu

<http://www.womenngo.org.rs/fs-5-6>

<http://www.womenngo.org.rs/fs-11-12>

Izveštaj o položaju LGBTIQ populacije u 2012. Labris, Beograd

<http://labris.org.rs/labris-predstavio-izvestaj-o-polozaju-lgbtiq-populacije-u-2012-godini/>

http://labris.org.rs/wp-content/uploads/2013/07/izvestaj2012SR_web.pdf

U susret (ne) homofobiji, Akciono istraživanje iz kvir perspektive s grupom srednjoškolaca i srednjoškolki, Gayten-LGBT, Beograd, 2011. Celo izdanje na internetu

<http://www.transserbia.org/images/dokumenta/Srednja%2oskola.pdf>

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

316.837

305-055.3

343.434/.435-055.3

МЛАЂЕНОВИЋ, Лепа, 1954 -

Slušam i verujem nežno: kako razgovarati
sa partnericom i prijateljicom koja je
preživela nasilje / Lepa Mladenović. -
Beograd: Gayten : Heinrich Böll Stiftung;
Novi Sad Novosadska lezbejska organizacija,
2013 (Novi Sad: Mardox). 28 str. : ilustr.
21 cm

Tiraž 600. - Napomene i bibliografske
reference uz tekst. - Bibliografija: str.
26-27.

ISBN 978 - 86 - 86793 - 11 - 9 (FHB)

а) Жртве насиља - Лезбејке
COBISS.SR - ID 204239116