

- Научи да разликујеш да ли је понашање партнера „израз љубави, привржености или љубоморе, посесивности и контроле“...
- Буди одговорна, отворено разговарај и изрази своју дилему!
- Одупри се присили и насиљу!

Да знаш!

И ако сте у вези, ниједан партнер не мора удовољити захтевима и потребама другог, ако то није и његова жеља.

Комуникација између партнера

Један од најважнијих елемената сваког односа је комуникација. Недостатак комуникације и неадекватна комуникација главни су узроци прекида веза.

Комуникација је вештина која захтева учење и увежбавање (на који начин изразити сопствене емоције, потребе, жеље; Како слушати и разумети партнера). Директна комуникација доприноси развоју здравог односа партнера, уместо да се од партнера очекује да чита мисли. Како партнер да зна Ваше потребе, ако их не кажете?

За успешну комуникацију потребне су вештине, које се стално уче и унапређују са другим, партнером... У здравом партнерском односу комуникација и размена осећања учвршћују везу!

Примери негативне комуникације:

- Окривљивање партнера за проблем/е
- Оптужбујућа и затворена питања
- Вређање, претње, уцене

- Минимизирање/одбацивање осећања и мишљења партнера као нетачних и погрешних.
- Потреба да се стално буде у праву и наметање сопствених закључака и мишљења као једино исправне.
- Неслушање партнера, његових осећања, мишљења и прекидање док говори.

Како решавати кризне ситуације?

У сваком блиском односу у неком тренутку дође до сукоба, али за квалитетан однос битан је начин на који тај сукоб решавамо. Важно је да препознамо „сопствени стил понашања у конфликтима“, да ли нападамо другу страну, да ли се повлачимо и избегавамо сукоб или проблем решавамо асертивно, уз поштовање сопствених потреба и поштовања потреба друге стране. За квалитетан партнерски однос веома је важно усвојити вештине успешног решавања проблема. Игнорисање и нерешавање проблема резултира незадовољству и прекида везе.

Није добро тежити "победи" у свађи!

Треба размишљати о решењу и међусобном разумевању, а не о томе „ко је у праву, а ко не“...

Циљ је повезивање, а не победа!

„Овај пројекат подржан је од стране Кабинета министарке без портфеља задужене за координацију активности у области родне равноправности, спречавања насиља над женама и економског и политичког оснаживања жена. Мишљење које је изнето у овој публикацији је мишљење аутора и не представља нужно и мишљење Кабинета.“

Унапређење партнерских односа младих



Насиље у везама младих

Проблем насиља код младих, у њиховим младачким везама је врло изражен. Ово је период када се млади заљубљују и улазе у везе а врло често су те везе нездраве и са насилничким понашања.

Истраживања указују на распрострањеност насиља у партнерским везама код младих (око 41% младих је у истраживању навело да је доживело неки облик насиља и партнерској вези). Такође, показују да млади често не препознају одређено понашање као насилно тако да различите облике понашања партнера, иако су токсични (нпр. контролишуће, љубомору, забране како да се облачи, са ким да се дружи, како треба да изгледа и сл.) виде као знаке љубави. Млади честфо крију насилничко понашање у вези из страха од партнера/партнерке, осећања кривице, непрепознавања или негирања или из осећања стида.

Истраживања показују да насиље, након првог, постаје чешће и интензивније, а злостављана особа губи контролу над животом, постаје све више зависна од насилног партнера и изолована.

Облици насиља

Физичко насиље укључује различите облике физичког/телесног злостављања али и ударање рукама, ногама, предметима, шамарање, чупање косе, угризе, опекотине, гурање... којима се наносе телесне повреде.

Емоционално/психичко насиље - као: ругање, вређање, називање погрдним именима, вербалне и емоционалне претње и уцене, изоловање од пријатеља и породице контрола понашања, кретања, облачења...

Сексуално насиље укључује добацивање, било који облик сексуалног или телесног узнемиравања/активности без пристанка партнера (љубљење, додиривање присиљавање на интимни однос.

Економско насиље односи се на узимање новца партнеру, спречавање га да нађе посао, куповање ствари и/или приговарање...

„Сигнали да нешто није у реду у партнерској вези/односу“

- партнер често игнорише твоја осећања и мишљење,
- стално мораш да пазиш на своје речи да се партнер не би увредио или наљутио,
- стално си критикован (а),
- партнер често тежи да те „изолује „од остатка друштва и породице,
- партнер је јако љубоморан и несигуран,
- често ти „усађује“ осећај кривице или мање вредности,
- партнер често улази у улогу жртве и себе тако представља,
- често не преузима одговорност за своје поступке већ окривљују тебе.

Зрео и стабилан партнерски однос гради се на добром познавању оба партнера. У отвореном међусобном разговору о себи, својим потребама и жељама, уместо идеалистичким представама о љубави. Оно што везу чини срећном је и дубоко пријатељство које подразумева узајамно поштовање разумевање и уживање. Срећни парови су један другом и пријатељи и љубавници, ако се они узајамно поштују. Пријатељство омогућава да премосте проблеме који се јављају у сваком односу. За један задовољавајући партнерски однос:

Поробна су осећања, поштовање, добра комуникација, аутономија, разумевање, узајамна подршка, поверење, пријатељство, посвећеност, страст, сексуална усклађеност...

Шта љубав јесте , а шта није

Постоје бројне заблуде о љубави, а најчешће су: „Партнерова љубав је смисао живота“; „Само једном у животу се јавља права љубав“; „Љубав је увек и патња“; „Права љубав је исто што и стална заљубљеност“; „Што је већа љубав већа је и љубомора“; „Права љубав је када партнер тачно зна шта мислим и осећам“; „У правој љубави нема сукоба и свађа“...

„Зрела веза је“

- када стојите иза својих речи,
- када можете речима да искажете оно што осећате,
- када немате страх од „тешких“ разговора,
- када подржавате једно друго, поготово када је тешко,
- када тражите и када сте спремни да примите повратне информације од свог партнера,
- када један другоме обезбеђујете довољно простора за индивидуалност,
- када немате потребу да повредите један другог већ радите на потенцијалима вољене особе..

Важно:

- Своју везу увек процењуј у односу на то како се осећаш у том односу да ли се осећаш пријатно, да ли имаш играђено поверење и слободу да изражаваш отворено своје мисли и осећања или се осећаш скучено, неси-гурно, под притиском и не смеш да кажеш шта мислиш и осећаш јер ниси сигурна како ће партнер протумачити и реаговати !