

Naslovnica > Društvo

SEKSUALNO UZNEMIRAVANJE Sram, kompleksi, antidepressivi i psihološke terapije

'Ta ljigavost, ti podsmjesi, ta njegova faca, to da mogu izbrisati...'

Autor: **Nikolina Orešković** - 9 travnja, 2021 👁 263



Foto: Unsplash

"Da sam ove komentare koji se nalaze po portalima morala čitati sa svojih 20 godina, **ja bih se ubila**. Ne bih ja to mogla psihički izdržati", istaknula je naša sugovornica, **bivša studentica Veterinarskog fakulteta** koja se prije više od deset godina susrela sa seksualnim uznemiravanjem na fakultetu.

Seksualno nasilje ostavlja ozbiljne **kratkoročne i dugoročne posljedice** na fizički, seksualni, psihološki, socijalni i radni identitet preživjele, istaknula je psihologinja i psihoterapeutkinja Marijana Senjak, suradnica organizacije Ženska soba. Žrtve se susreću sa intenzivnim strahom, stalnim iščekivanjem opasnosti, depresijom ili gubitkom samopouzdanja, baš kao u slučaju naše sugovornice.

'ZNAO JE U MODRICAMA DOLAZITI NA FAKS JER GA JE NEČIJI DEČKO RAZBIO JER JE OPET PREVRŠIO MJERU. PSIHIČKI ME TO STRAŠNO DEMOTIVIRALO', OBJASNILA JE 36-GODIŠNJAKINJA.

"Bila sam jako **iskompleksirana**, umišljala sam da sam debela, a zapravo sam imala 50 kilograma. Jako sam se sramila", naglasila je sugovornica.

Istaknula je i da, do prije nekoliko mjeseci, **nikada nikome to nije rekla**. Onda je progovorila jer je htjela stati uz kolegice s fakulteta nakon što je u javnost izišlo da studentice VEF-a doživljavaju seksualno uznemiravanje. Nakon njihovih ispovijesti shvatila je da se radi o istoj osobi koja je uznemiravala nju i htjela je pokazati im da **nisu same krive već da uznemiravanje traje godinama**.

Potrebna je hrabrost

Progovorila je tek sada jer se ranije bojala fizičkog sukoba. U to je vrijeme imala dečka i znala je da bi mogao burno reagirati. Znala je to jer je vidjela što mu rade dečki ostalih kolegica koje su se nalazile u situaciji sličnoj njezinoj. Naime, ona **nije bila iznimka**.

"Njemu su nekoliko puta razbili auto, istukli ga – znao je u modricama dolaziti na faks jer ga je nečiji dečko razbio jer je opet prevršio mjeru. Psihički me to strašno **demotiviralo**", objasnila je i dodala da je u jednu ruku zamrzila fakultet i struku koju voli.

Ipak, najviše od svega bojala se da neće završiti fakultet. Uznemiravao ju je čovjek koji "zna da ima svu moć i da mu nitko ništa ne može", istaknula je.

KUPIJ BONOVE
U MOJ TELEKOM APLIKACIJI
ZA NAJBOLJE
DIGITALNO ISKUSTVO

T..

Saznajte više

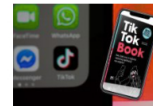
NAJNOVIJE



FINALE KUTIJE ŠIBICA
Momčad 'Krešimir Keta Bandić' uzela naslov na jubilarom...



SPIDER-MAN GROZNICA
Prvi pandemijski film koji je dosegao zaradu od milijardu...



TIKTOK NA TRONU
Prestigao Google i Facebook, Instagrama nema u top...



KLIMATSKA POLITIKA
Energetska obnova zgrada najveći izazov za Hrvatsku

PROMO



ULTIMATE GAMER u Hrvatskoj
50 posto mladih doživjelo rizike u gamingu,...

24 studenoga, 2021



TEBE SE PITA Hrvatski Telekom u ponudi za mlade uveo neograničen...

23 studenoga, 2021



HRVATSKI TELEKOM Ponuda vrhunskih 5G uređaja po posebnim cijenama

1 studenoga, 2021

NAJPOPULARNIJE



STIŽE LI EKONOMSKA KRIZA?
Bliži se nova recesija, trpet će i...

1 veljače, 2019



MILIJARDERI U DOBA KORONE
Bezos i Musk najviše profitirali

24 travnja, 2020



KSFF - Dobri duh Filozofskog

23 travnja, 2018



EUROPSKA VALUTA Banke

Psihologinja je naglasila da upravo šutnja najviše utječe na zlostavljaju osobu.



Psihologinja i psihoterapeutkinja Marijana Senjak (Foto: Privatna arhiva)

"Kada pričaju o zlostavljanju krše 'prešutni sporazum' o šutnji koji su bile prisiljene 'sklopiti', rekla je i dodala da je upravo **razgovor prvi korak prema izlječenju**. U osobu kojoj ćemo povjeriti svoju bol moramo imati veliko povjerenje, istaknula je Senjak. Naša sugovornica, iako je imala povjerenja u svoje prijateljice, nije im se povjerila jer je znala da bi je one natjerale da ga prijavi.

"**Nisam bila u stanju to napraviti**", zaključila je naša sugovornica kojoj je trebalo više od deset godina da otvoreno porazgovara o uznemiravanju koje joj je vlastiti profesor priuštio.

Ipak, nije se mogla sama nositi s traumom. Odlazila je na **dugogodišnje terapije** i koristila **antidepresive** koji su joj pomogli.

Senjak je objasnila da psihološka trauma narušava osjećaj kontrole nad vlastitim životom, povjerenje u druge ljude, smisao i shvaćanje da je svijet sigurno mjesto.

"Psihoterapijski proces se uspostavlja kroz nekoliko faza, a to su – izgradnja sigurnosti i povjerenja, osnaživanje kroz jačanje samopouzdanja i samopoštovanja, razrada traumatskog iskustva te integracija, projekcija na budućnost i ponovno uspostavljanje socijalnih veza", naglasila je Senjak i dodala da je za rad na oporavku potrebna i **hrabrost**.

'Ne' znači 'ne'

Naša sugovornica ju je imala, svom zlostavljaču davala je do znanja da je hrabra, ali se, istaknula je, iznutra raspadala.

"On je znao biti strašno neugodan kada se napije i htio je raspravljati. Onda me je, na jednoj zabavi, odvuкао sa strane i pitao zašto sam ja tako zločesta prema njemu. Ja sam rekla da nisam zločesta nego je on ljigav i mora shvatiti da **kada netko kaže ne – onda zaista misli ne**", objasnila je i dodala da mu je rekla da je duboko iskompleksiran. Istaknula je da je ona tada već prošla fazu straha. Bila je apsolvantica i nije ga više vidjela pa joj nije mogao ništa. Ispričala je da je uznemiravanje trajalo nešto više od godine dana, a najgore čega se sjeća je "ta ljigavost, ti podsmijesi, ta njegova faca, to da mogu izbrisati... **Da mi to netko napravi danas, mislim da bih ga odležala u zatvoru**", zaključila je.

Psihologinja je rekla da je ključ uspjeha, odnosno oporavka od traume, između ostalog, rad na ostvarenju vlastitih ciljeva. Naša sugovornica danas ima 36 godina i smatra se ostvarenom na svim poljima.

UZNEMIRAVAO JU JE ČOVJEK KOJI 'ZNA DA IMA SVU MOĆ I DA MU NITKO NIŠTA NE MOŽE'

"Postala sam majka, imam uspješnu karijeru, to me ojačalo. Stvoriš debelu kožu i ne daš na sebe, vraćaš istom mjerom", poručila je.

Anonimnost u pričanju svoje priče izabrala je isključivo zbog posla i obitelji, zbog djeteta.

Nakon što je završila fakultet samo je **jednom srela svog zlostavljača**, na benzinskoj crpki.

"Vratila sam se s puta, bila sam u odijelu, došla sam sa službenim autom i **osjećala sam se moćno**. On je ostao frapiran kada me vidio", napomenula je i dodala da joj je prvo na pamet palo koliko je to jadan čovjek, a zatim je u autu vidjela mlađu žensku osobu.

"Vuk dlaku mijenja, ali čud nikada", zaključila je.

'Ne radim dramu, ja to ne želim'



spreme za euro, jesu li i građani?

20 prosinca, 2018



Zao nam je, došlo je do pogreške

Molimo pokušajte zatvoriti, pa ponovno otvoriti svo internetski preglednik.

Zatv

PARTNERSKI MEDIJI



Žrtve seksualnog nasilja i uznemiravanja boje se progovoriti jer se **srame**, a nerijetko misle da su one krive. Potrebna im je **potpora** i **razumijevanje**, a ne osuda i nabijanje griznje savjesti.

"**Podrška okoline** je jedan od ključnih faktora koji može doprinijeti osnaživanju žrtava da progovore o seksualnom nasilju koje su preživjele", istaknula je psihologinja i psihoterapeutkinja Marijana Senjak.

Internet i društvene mreže još više otežavaju situaciju žrtvama, a mogle bi olakšati. Influenceri, youtuberi, svi oni čiji glas je "bitan", čiji se glas čuje trebali bi biti primjer svojim pratiteljima, posebno zato što ih prate i oni koji tek sazrijevaju i nemaju do kraja formirane stavove.

Srpski youtuber **Nixa Zizu**, koji ima 610.000 pretplatnika, bio je gost u televizijskoj emisiji u kojoj je rekao da je i **žena jednako kriva za silovanje kao i muškarac** – žena se ne smije izazovnije obući jer treba znati kako će to utjecati na muškarca koji je vidi, muškarac je jači i može "polomiti" ženu, žena ne smije biti sama vani kasno u noć i ne može reći "ne" muškarcu s kojim je u vezi.

Objasnio je da ako žena dođe kod muškarca i ne da mu ono što on hoće, onda je ona u velikom problemu.

Veliki problem nastaje i kada žene nemaju ista stajališta oko toga što je za njih napastovanje. Tako je naša sugovornica objasnila da su neke od njezinih kolegica **dobrovoljno spavale s profesorom** koji je nju zlostavljao.

"Šta ti tu radiš dramu, pogledaj si kolegice, one to žele", tako mi je to izgledalo ako bih se požalila. Da, ali ja ne radim dramu, **ja to ne želim!** Ne želim da se on tako ponaša prema meni", zaključila je.

Nepovjerenje u institucije

Naša sugovornica navela je da **nije imala povjerenja u institucije**.

"Znaš u kakvoj državi živiš, znaš unaprijed da te sustav uopće neće zaštititi, čitaš vijesti, gledaš televiziju, gledaš sve te žene", napomenula je.

Senjak je objasnila da je to još jedan od bitnih faktora zbog kojih žrtve šute, dodala je da **blage kazne** za počinitelje ne odvraćaju osobe koje slično razmišljaju od počinjenja seksualnog nasilja.

Prema članku 156. (NN 126/19) Kaznenog zakona, spolno uznemiravanja kažnjava se **kaznom zatvora do dvije godine**. Silovanje se, prema članku 153. (NN 126/19) Kaznenog zakona, kažnjava kaznom zatvora **od jedne do pet godina**.

Projekt "Od nečujnog 'ne' do lavine – seksizam na Sveučilištu u Zagrebu" objavljuje se u suradnji s Agencijom za elektroničke medije, za poticanje kvalitetnog novinarstva

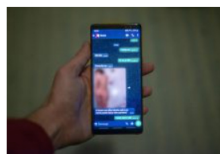
OZNAKE faze oporavka Marijana Senjak psihološke posljedice seksualno nasilje seksualno uznemiravanje Veterinarski fakultet zlostavljanje



VEZANI ČLANCI



MENSTRUALNO SIROMAŠTVO Da bi kupile uloške i tampone, neke studentice prisiljene su štedjeti i na namirnicama



OSVETNIČKA PORNOGRAFIJA 'Mislija sam da ću osvojiti kretena ako mu pošaljem svoje intimne fotke'



SLAPP TUŽBE Serijski tužitelji uz rupe u zakonu konstantno zastrašuju novinare



KUPIJ BONOVE U MOJ TELEKOM APLIKACIJI ZA NAJBOLJE DIGITALNO ISKUSTVO

Saznajte više

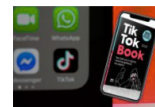
NAJNOVIJE



FINALE KUTIJE ŠIBICA Momčad 'Krešimir Keta Bandić' uzela naslov na jubilaranom...



SPIDER-MAN GROZNICA Prvi pandemijski film koji je dosegao zaradu od milijardu...



TIKTOK NA TRONU Prestigao Google i Facebook, Instagrama nema u top...



KLIMATSKA POLITIKA Energetska obnova zgrada najveći izazov za Hrvatsku

PROMO



ULTIMATE GAMER U Hrvatskoj 50 posto mladih doživjelo rizike u gamingu,...

24 studenoga, 2021

Molimo pokušajte zatvoriti, pa ponovno otvoriti svo internetski preglednik.

Zatv

PARTNERSKI MEDIJI



IZDAVAČ



PARTNER

VRIJEME

ZAGREB
Isprekidani Oblaci

12.7 °C

≈ 13.2°
≈ 11.1°

69% 0.9kmh 75%

TEČAJNA LISTA

HRK - Hrvatska kuna

EUR	7,519
GBP	8,986
USD	6,653
CNY	7,250

G

O NAMA

Global kao studentski medij izlazi u tiskanom i digitalnom izdanju, izdavač je Fakultet političkih znanosti u Zagrebu. Autori su najvećim dijelom studenti. Projekt Globala dobitnik je Posebne Rektorove nagrade 2014./2015. Global koristi sadržaje i fotografije agencija PIXSELL i HINA. Preuzimanje tih sadržaja od trećih strana, prenošenje i redistribucija nisu dozvoljeni.

DRUŠTVENE MREŽE



DODATNI TEKSTOVI



STUDENTSKO LJETO NA BLAGAJNI 'Ljudi su vikali na mene, a ja...

6 rujna, 2018



MLADI O METROPOLI 'Zagreb je nakon potresa i pandemije postao podosta...

28 travnja, 2021

