



# Trougao spašavanja

~ Ili umjetnost bivanja odgovoran/na za sebe  
i nekontrolisanja drugih osoba ~

Udruženje Okvir

## ZAHVALNICA

Želimo da se zahvalimo svim našim prijateljicama i prijateljima na inspiraciji, ukazanoj podršci, povjerenju i drugarskoj solidarnosti!

Posebno hvala Editi Čaušević (KONCEPT DESIGN) za kreativni doprinos i predivan grafički dizajn ove brošure.

Najtoplije hvala od srca za osobe koje vjeruju u nas i podržavaju nas pri jačanju kapaciteta, edukaciji, savjetovanju i inspiraciji:

Svetlana Đurković, Dragana Garić, Lepa Mladenović, Tijana Popivoda, valentina pellizzer, Marta Drury, Yana Knopova, Enisa Mešić, Louise Bloemen, Damir Arsenijević.

Posebno hvala fondacijama i organizacijama koje su doprinijele našem aktivističko-psihološko-kreativnom razvoju i svaka na svoj način omogućile naše strukturisanje psihološkog savjetovanja za LGBT\*IQA osobe u BiH: Kvinna till Kvinna Foundation, Astraea – Lesbian Foundation for Justice, Global Fund for Women.

Iskreno hvala Astraea – Lesbian Foundation for Justice i Rainbow Solidarite Fondation (<http://www.rainbow-solidarite.fr>) kojei su posebno podržalei naš rad i razvoj na polju psihološkog savjetovanja za LGBT\*IQA osobe u BiH.



---

## Sadržaj:

▲ Psihološko savjetovanje za LGBT*IQA osobe.....	2
▲ <b>Trougao spašavanja</b> ~Ili umjetnost bivanja odgovoran/na za sebe i nekontrolisanja drugih osoba ~.....	4
Uvod.....	4
Uloga Žrtve.....	6
Uloga Progonitelja/ke.....	7
Uloga Spasitelja/ke.....	7
Dinamika <i>dramskog trougla</i> ili <i>trougla spašavanja</i> .....	8
Nagrade trougla spašavanja.....	10
Razmjena energije.....	10
Kako osobe uče uloge?.....	10
Koji je izbor?.....	11
Pozitivna strana trougla spašavanja.....	12
Šta je zdrava podrška?.....	12
Izlazak iz trougla.....	12
Vještine za svaku od uloga pri izlasku iz trougla spašavanja.....	15
Podsjeti se .....	17
▲ O nama.....	18

## ▲ Psihološko savjetovanje za LGBT\*IQA osobe

Zbog visokog novoa nasilja i diskriminacije nad LGBT\*IQA osobama, te vođeni svojim potrebama kao LGBT\*IQA osobe u BiH, u avgustu 2013. godine smo započele projekat "SOS linija i treninzi psihološke podrške za LBTQ osobe". Odučile smo da okupimo psihologinje, psihoterapeutkinje, aktivistkinje i LBT\*Q osobe te započnemo proces međusobne edukacije na polju psihološke podrške za sve LGBT\*IQA osobe u BiH. To je bio naš početak kombinovanja psihologije, kreativnosti i društvene promjene: intenzivni petodnevni treninzi, skype savjetovanja kojeg su trenerice radile kako sa nama tako i sa učesnicama te snimanje video intervjua za DVD sa svim materijalima.

Paralelno sa međusobnom edukacijom, psihološko savjetovanje i grupe podrške smo počele u februaru 2014. godine, što radimo i danas. Cilj nam je da osnažimo jedne druge i da zajednički transformišemo proživljena negativna iskustva te radimo na pronalaženju afirmativnih mehanizama za dalji lični razvoj; ukratko, da svaka osoba pronade i gradi sigurnost u sebi. Vjerujemo da svaka osoba ima pravo na dostojanstven život i slobodno izražavanje, kao i na podršku da se razvija u skladu sa svojim kapacitetima i potencijalima.

Na početku je bilo najbitnije da razdvojimo psihoterapiju od vršnjačkog savjetovanja gdje je savjetovanje vrsta podrške koju možemo pružiti jednoj drugima. Obzirom na zainteresovanost osoba za dalji i dublji rad na sebi, pokrenule smo mogućnost dolaska na geštalt psihoterapiju.

Savjetovanje radimo dva puta sedmično u prostorijama Udruženja Okvir, lično ili putem Skypea. Rodno-zasnovano nasilje, nasilje unutar međusobnih LGBT\*IQA odnosa, asertivna komunikacija, odnosi moći, mehanizmi nošenja sa nemogućnošću ili ograničenim izlaskom "vani" kao LGBT\*IQA osobe - su centralna pitanja na kojima zajednički radimo.

### PITAŠ SE...

*Je li savjetovanje **besplatno**?*

*Je li savjetovanje **anonimno**?*

*Šta ako samo želim da **razgovaram s nekim**?*

***Zašto** da dodjem na savjetovanje?*

*Je li moguće samo **mailom** da se javim?*

***Nisam siguran/na** oko svoje **seksualnosti/roda**...*

*Nalazim se na **raskrsnici** oko bitnih odluka...*

### ODGOVARAMO...

**Savjetovanje je besplatno.** *Ti određuješ svoj tempo i dinamiku savjetovanja. To može biti jedan razgovor a može biti i cijeli proces.*

**Savjetovanje je u potpunosti povjerljivo.** *Etika povjerenja, siguran prostor i međusobna sigurnost su nam mnogo bitni, kako u svakidašnjem radu, tako i u ličnim sferama. Sve što razmijeniš sa savjetovateljem/kom – ostaje u potpunosti između vas.*

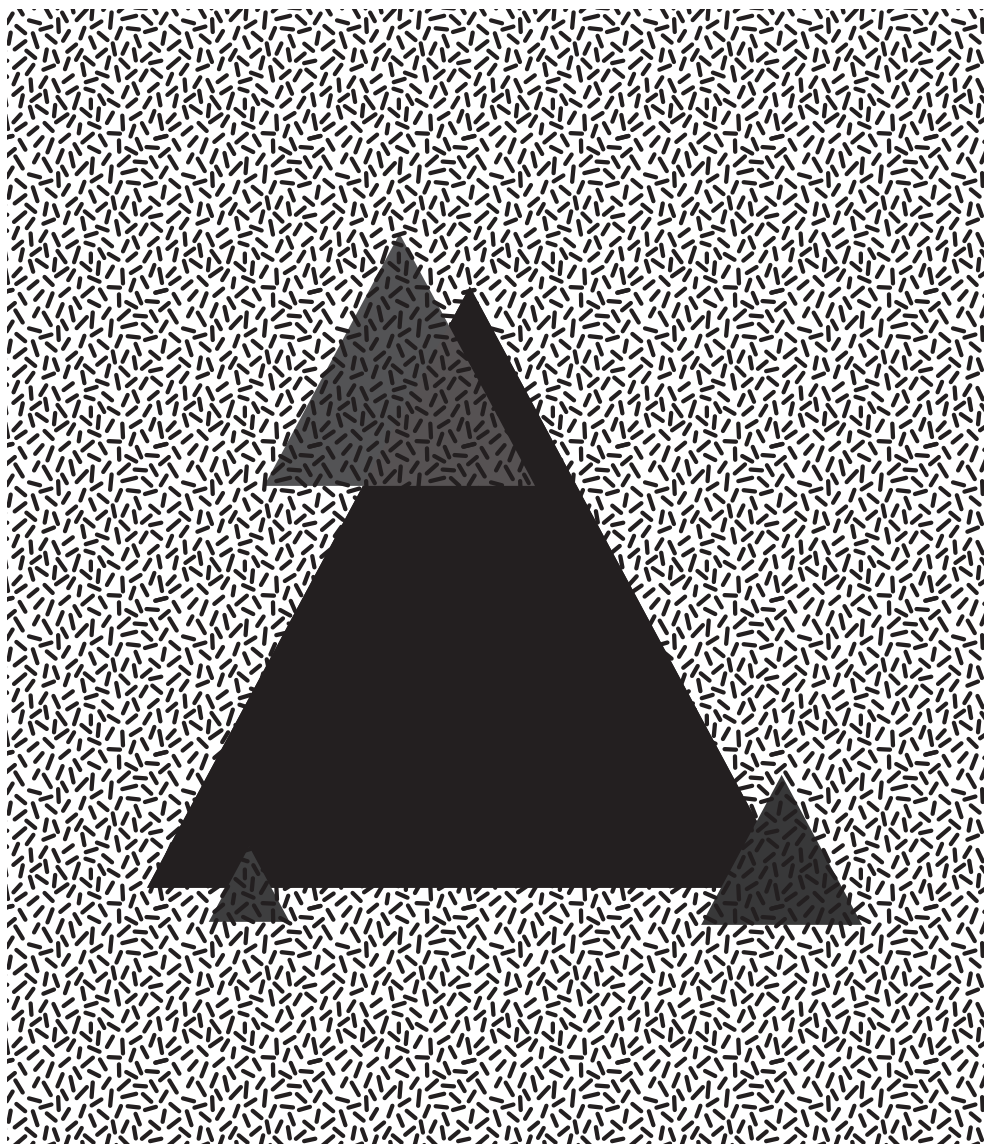
**Savjetovanje je prostor i vrijeme koje je samo za tebe.** *Osnovni princip savjetovanja je dijeljenje iskustva kroz prisutnost, aktivno slušanje, razumijevanje, saosjećanje i posvećenost tebi.*

*Ako imaš bilo kakvo pitanje...*

*Interesuje te više o savjetovanju...*

*Ili jednostavno želiš da podijeliš nešto...*

**Slobodno nam piši na mail: [savjetovanje.okvir@gmail.com](mailto:savjetovanje.okvir@gmail.com)  
ili nas nazovi: 065/312-982.**



Tekst **Trougao spašavanja**<sup>1</sup> ~ Ili umjetnost bivanja odgovoran/na za sebe i nekontrolisanja drugih osoba ~ je kompilacija teksta sljedećih autora/ica: JanPieter Hoogma & Teresa Tinklin (2000), Lynne Namka (2004), kao i aktivista i aktivistkinja Udruženja Okvir.

Naš doprinos ovom tekstu je nastajao u toku savjetovanja, te nam je uveliko pomogao kako na sopstvenom radu, tako i u međusobnom podržavanju.

<sup>1</sup> JanPieter Hoogma & Teresa Tinklin, Rescue Triangle, 2000. Cjelokupno poglavlje Trougao spašavanja je dostupno na: <http://www.co-cornucopia.org.uk/coco/articles/Rescue3/reschan1.htm>

Napomena prevodioca: Ovaj tekst je kompilacija teksta sljedećih autora/ica: JanPieter Hoogma & Teresa Tinklin (2000), Lynne Namka (2004), kao i aktivista i aktivistkinja Udruženja Okvir.

## Trougao spašavanja<sup>2</sup> ~Ili umjetnost bivanja odgovoran/na za sebe i nekontrolisanja drugih osoba ~

### Uvod

Prirodno učimo načine kontrolisanja naše okoline kako odrastamo. Ovo uključuje razvijanje šablona ponašanja koje koristimo da kontrolišemo ponašanje drugih osoba. Ovo nije negativan proces – svi naši šabloni su razvijeni iz pozitivnih razloga, možda da nas zaštite od nečega ili da nam dopuste da preživimo određenu situaciju. Međutim, osobe se često nastave ponašati po određenim šablonskim načinima iako više nije konstruktivno ili prikladno tako se ponašati, te nisu svjesne da to rade.

Trougao spašavanja opisuje uobičajene šabloni koje smo možda naučili da nam pomažu da kontrolišemo ponašanje drugih osoba. Ova brošura opisuje te šabloni i na koji način se vežu međusobno. Shvatajući trougao spašavanja će ti pomoći da postaneš više svjestan/na kada se ti ili druge osobe ponašaš/te kontrolirajuće. Svjesnost o tvojim šablonima je prvi korak da ih promijeniš.

***Kroz upoznavanje dinamike trougla spašavanja ćeš postati više svjestan/na kada se ti ili druge osobe ponašaš/te kontrolirajuće.***

Da je svaka osoba odgovorna za sebe je lijepo u teoriji ali ponekada se šabloni trougla spašavanja mogu ispriječiti da se to i ostvari. Upoznavajući dinamiku trougla spašavanja će ti pomoći da radiš na odgovornosti prema sebi i da se brineš o sebi. I kako budeš išao/la u tom pravcu – vrlo je vjerovatno da ćeš prepustiti i druge ljude da se brinu o sebi i budu odgovorni za sebe.

***Upoznavanje dinamike trougla spašavanja će ti pomoći da radiš na odgovornosti prema sebi i da se brineš o sebi, te da lakše prepustiš drugim osobama da se brinu o sebi i budu odgovornei za sebe.***

### Zašto je trougao spašavanja bitan za savjetovanje?

Jedan od osnovnih principa savjetovanja je da je svaka osoba odgovorna za sebe. Ako ti nešto treba, tvoja je odgovornost da pitaš za to ili tražiš. Ako osjećaš da ne želiš nešto da uradiš – možeš reći NE. Kao osoba koja traži podršku kroz savjetovanje – ti vodiš svoju sesiju u smislu da je to vrijeme u potpunosti tvoje i da ga možeš koristiti onako kako ti želiš. Ovo možda uključuje i odbijanje ili ignorisanje prijedloga od strane tvog/je savjetnika/ce. Da je svako/a odgovoran/a za sebe je jako oslobađajuće: za vrijeme terapije, savjetovanja, kroz druženje i u odnosima i vezama. Ako je svaka osoba odgovorna za sebe i ako osjećaš da se možeš osloniti na njih, i kada ih pitaš šta im je potrebno i ako kažu 'ne' ako žele – tada ne treba da brineš da li i kako tvoje ponašanje utiče na njih i možeš nastaviti biti ti.

#### Šta je trougao spašavanja?

Postoje tri uloge u trouglu spašavanja. Te uloge su:

- ▲ Spasitelj/ka
- ▲ Progonitelj/ka
- ▲ Žrtva

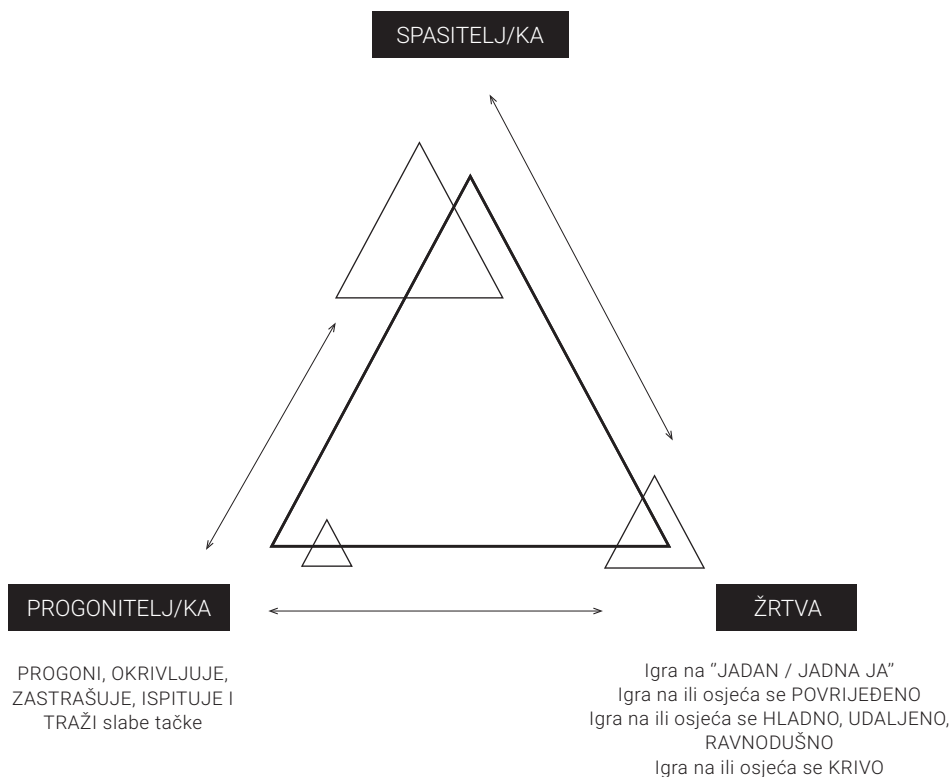
---

2 JanPieter Hoogma & Teresa Tinklin, Rescue Triangle, 2000. Cjelokupno poglavlje Trougao spašavanja je dostupno na: <http://www.co-cornucopia.org.uk/coco/articles/Rescue3/reschan1.htm>

---

Prvo ćemo objasniti sve tri uloge, te opisati kako i na koji način se prepliću međusobno. Svaka od uloga je posebna te je moguće da se izražava na više načina.

Aktivno čini sve da se neko drugi osjeća bolje  
Aktivno ŠTITI nekoga da se ne osjeća gore tako što  
daje neželjene savjete ili nudi netraženu pomoć  
*Nije spašavanje ako želimo da se neko osjeća bolje!*



## Uloga Žrtve



Osoba u ulozi žrtve se uglavnom osjeća loše unutra i nemoćno, iako neke osobe igraju ulogu žrtve s uživanjem. Osoba u ulozi žrtve se osjeća kao žrtva okolnosti koje se dešavaju ili se osjeća kao žrtva osoba oko nje. Osoba u ulozi žrtve se osjeća na milosti ili nemilosti situacije u kojoj je. Osjeća se povrijeđeno stvarima koje se dešavaju te da nema kontrolu nad sobom niti svojim životom. Žao joj je sebe same i misli “**jadan ja/jadna ja**”. Ili se osjeća **krivom** jer osjeća da je njena krivica da se neko osjeća loše ili da je nešto pošlo po zlu. Ili se ponaša hladno, ravnodušno ili udaljeno. Ponaša se kao da je sve uredu dok se zapravo ne osjeća dobro iznutra. Ovo se dešava da bi izbjegla davanje informacija koje bi mogle biti korištene protiv nje.

**PITANJE:** *Ali, ne pokušavaš kontrolisati nikoga kada se osjećaš kao žrtva i kako je onda moguće da osoba koja je u ulozi žrtve manipuliše ili kontroliše tuđe ponašanje?*

Žrtve mogu biti jako moćne i snažne osobe. Osobe oko njih se mogu osjećati kao da su krive ili odgovorne na neki način za patnju žrtve. Takođe mogu pokušavati da učine nešto da se Žrtva osjeća bolje ili, ako ništa, izbjegavaju pridodavanje njenoj patnji. Takođe, mogu se ponašati na načine da umire, utišaju ili drže Žrtvu sretnom, što uključuje uskraćivanje i odricanje svojih sopstvenih potreba.

### Test od 20 pitanja “Da li preuzimaš ulogu Žrtve u igri manipulacije”<sup>3</sup>

1. Da li ti je lakše da šutiš i ne pričaš umjesto da tražiš ono što želiš?
2. Vjeruješ li u staru EKV pjesmu: Ti si sav moj bol? Da li se na kraju osjećaš loše jer nisi u vezi?
3. Da li bi te se moglo uvjeriti da ostaviš svoje prijatelje a da ti živiš izolovano?
4. Da li si predan/predana udovoljavanju drugima?
5. Koliko očajno želiš da te neko voli?
6. Potiskuješ li svoj bijes i ljutnju?
7. Možeš li reći NE i možeš li postaviti svoje granice?
8. Koliko si preodgovoran/na?
9. Muči li te preuveličana krivnja?
10. Da li osjećaš da si cijenjen/a u svom životu ili se osjećaš da želiš još?
11. Da li završiš kao izgubljen/a u svojim vezama i odnosima?
12. Bojiš li se neslaganja s nekim?
13. Jesi li ekstremno brižan/a a ne brineš se o sebi?
14. Jesu li tvoje veze do sada bile šablonske gdje ti previše brineš i služiš drugu osobu?
15. Da li se toliko često izvinjavaš da ti je to postalo navika?
16. Da li te se lako nagovori na nešto?
17. Dopuštaš li drugima da guše tvoj duh i kreativnost?
18. Je li ti lako držati se lažnih nada i ne preuzimati odgovornost za trenutno stanje i probleme?
19. Da li umanjuješ svoje probleme u vezi i izbjegavaš da pričaš o njima?
20. Jesi li previše spreman/na da oprashaš?

---

<sup>3</sup> Pitanja preuzeta sa web stranice Angriesout, <http://www.angriesout.com/grown20.htm>, posljednji put pristupljeno 1.9.2014.



---

## Uloga Progonitelja/ke



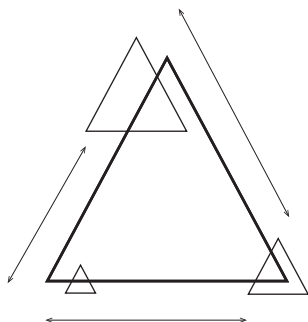
Postoje tri verzije uloge Progonitelj/ke:

- ▲ Tužiteljica malteretira ili tlači druge da bi ih kontrolisao/la.
- ▲ Zastrašitelj/ka se ponaša prijeteće ili nasilno prema drugim osobama. Zastrašitelj/ka koristi prijatnu emotivnim ili fizičkim nasiljem da bi kontrolisao/la ponašanje drugih osoba.
- ▲ Parni valjak priča glasno, nagla je i drska osoba, može biti uporna, zastrašujuća i tvrdoglava takođe, te protivriječi ili ignoriše skoro sve što druga osoba kaže. Postavlja mnogo pitanja ali nije zainteresovana da čuje odgovor. Njihovo ponašanje kojim okrivljuje druge je tu samo da bi slomile žrtvu. Ako istraju u napadu, onda niko neće primjetiti koliko su nesigurni i koliko se izloženo osjećaju.
- ▲ Inkvizitor takođe postavlja mnogo pitanja, ali je zainteresovan/a za odgovore. Inkvizitor želi da dobije informacije od drugih osoba da bi koristio/la te informacije protiv njih poslije. Jako su dobri u dobivanju povjerenja i to koriste da bi otkrile slabe tačke kod drugih osoba.

## Uloga Spasitelja/ke



Spasitelj/ka se ponaša tako da zaustavi da se druge osobe osjećaju loše ili da spasi druge osobe od nekog zla ili loše situacije, ili da spriječi razvoj situacije nagore. Onei koje se ponašaju spasilački pokušavaju da učine da se druge osobe osjećaju bolje ili makar da spriječe da se druge osobe osjećaju gore. Pokušavaju izbjeći da povrijede osjećaje druge osobe. Pokušavaju riješiti tuđe problem za njih i obično to rade tako što daju netražene savjete.



Na koji način se uloge prepliću?

## Dinamika *dramskog trougla* ili *trougla spašavanja*

Kao što smo već objasnili, postoje tri uloge u trouglu spašavanja ili dramskom trouglu: Žrtva, Progonitelj/ka i Spasitelj/ka. Zove se trougao jer se uloge međusobno prepliću i u konstantnoj su interakciji i ako upadneš u jednu ulogu – lako je kretati se i kroz druge uloge u trouglu. Zapravo, ako dvije osobe međusobno počnu igrati uloge dramskog trougla, mogu se kretati svaka na svoj način te plesati kroz dramski trougao. Kada jednom uđeš, pogotovo ako ste oboje unutra, teško je izaći.

*Npr. Amra je rastrojena i nervozna oko ispita iz biologije. Njena kolegica Ela koja isto treba da izađe na taj ispit, misli da ima rješenje za Amrin problem i kaže joj šta misli da bi trebala uraditi. Amra se naljuti i kaže Eli da gleda svoja posla. Ela se uznemiri, osjeća se napadnuto i počne plakati. Amra se tada počne osjećati loše i pokuša se izvinuti te kaže Eli da misli da je Ela super drugarica i da je divna osoba... One obje plešu u dramskom trouglu. Ples se nastavlja sve dok jedna ne nadjača energiju druge osobe.*

**Možemo imati osobine svih uloga, te prebacivati se od jedne ka drugoj ka trećoj.**

**Igranje uloga uvijek stvara pozicije gubljenja. Niko ne pobjeđuje u dramskom trouglu.**

**Sve pozicije u dramskom trouglu:**

- ▲ su o gubitku lične moći;
- ▲ uzrokuju bol;
- ▲ proizilaze iz bola koji je potisnut ili negiran;
- ▲ održavaju laži i nezdrave tajne;
- ▲ proizilaze iz osjećaja srama i uzrokuju sram;
- ▲ proizilaze iz osjećaja bezvrijednosti;
- ▲ održavaju krivnju i "bolestan osjećaj ljubavi";
- ▲ održavaju osobe u disfunkcionalnom ponašanju;
- ▲ se prenose sa generacije na generaciju.

Uloge Progonitelja/ke i Spasitelja/ke su na vrhu gdje se osoba osjeća superiorno prema Žrtvi koja je u donjoj poziciji i koja se osjeća bespomoćno. Pozicije se mjenjaju kako se emocije osoba mjenjaju da bi se zaštitio ego koji se uvijek osjeća ugrožen. **Odnosi mogu biti mnogo kompleksni unutar trougla:** Žrtva se može naljutiti zbog nepravde jer je progonjena ili tlačena, te se može prebaciti u Progonitelja. Žrtva takođe može preći u Spasitelja ako druga osoba uzima ulogu Žrtve i predstavlja se kao da je napadnuta ili u nevolji. Spasitelj/ka se može umoriti od spašavanja te preći u Žrtvu. Takođe se može naljutiti jer uvijek spašava druge a sebe zanemaruje i ne želi da se suoči sa sobom, te tada Spasitelj/ka prelazi u Progonitelja/ku.

**Da bismo shvatili dinamiku odnosa između uloga u dramskom trouglu, поближе ćemo objasniti psihološke aspekte sve tri glavne uloge.**

**Uloga Žrtve**

- ▲ Je zaglavljen/a u lažnom osjećaju bezvrijednosti sa odbranama sažalijevanja prema sebi i pasivno agresivnog ponašanja;
- ▲ Nosí se sa prijetnjama tako što se predaje, da bi se osjaćao/la sigurno; te je submisivna i potčinjava se kada drugei reaguju neprihvatljivo i neprikladno;
- ▲ Nije u stanju da se zauzme za sebe te izbjegava otvoreno suočavanje licem u lice;
- ▲ Vjeruje da se njene/njegove potrebe ne računaju;

- 
- ▲ Može biti mnogo osjetljiv/a, mlaka, te ne može donijeti odluku i držati se iste;
  - ▲ Ne preuzima odgovornost za svoje osjećaje;
  - ▲ Hrani se uvjerenjima Progonitelja/ke i Spasitelja/ke da se ne može brinuti o sebi;
  - ▲ U korijenu se srami za neodgovornost i nesposobnost;
  - ▲ Vođen/a je anksioznošću i ima izgovore za ostajanje u viktimiziranom položaju;
  - ▲ Krivi Progonitelja/ku za sve probleme u porodici;
  - ▲ Koristi bijes, ljutnju, zamjerenje, uvrijeđenost i osvetu kroz manipulaciju i odbijanje da se ponaša kao odgovorna odrasla osoba;
  - ▲ Kreće se između "Jadan/jadna ja" i ljutnje okrivljavajući druge "On/ona je loša.;"
  - ▲ Osjeća ljutnju kada pristane da slijedi ono što im Spasitelj/ka ili Progonitelj/ka kažu da treba uraditi;
  - ▲ Osjeća se neispunjeno i kao da je zaglavio/la u životu;
  - ▲ Možda je imao/la blagog roditelja/ku ili prezaštitnički nastrojenog roditelja/ku koji su postavili očekivanja bespomoćnosti;
  - ▲ Možda je imao/la roditelja/ku koji su se osjećali anksiozno kada je dijete snosilo prirodnu odgovornost za greške;
  - ▲ Uloga Progonitelja/ke

### **Uloga Progonitelja/ke**

- ▲ Sve uloge Progonitelja/ke su u lažnom osjećaju superiornosti.
- ▲ Pored toga koriste podsvjesno bijes i ljutnju da bi potisnule depresiju te konstantno trebaju imati kontrolu i dominantne su.
- ▲ Koriste krivnju, kritikuju, napadaju i onda se "ispušu" da izbace stress.
- ▲ Osuđuju druge i ljute su na druge ako ne urade onako kako im onei kažu.
- ▲ Posjeduju visok osjećaj da imaju pravo na nešto ("duguješ mi") i voljne su da koriste verbalnu prisilu ili fizičku silu da bi dobili to što žele.
- ▲ Osjećaj frustracije je okidač (trigger) na pravo da se naljute radije nego da se suoče sa neugodnim osjećajima.
- ▲ Nisu sposobne da se osjećaju ranjivo te poriču svoje slabosti.
- ▲ Koriste kritikovanje drugih da bi prikrieli svoje problem.
- ▲ Osjećaju visoku potrebu da budu u pravu i da njihov autoritet nije upitan.
- ▲ Pronalaze razloge da krive druge.
- ▲ Vjeruje da drugei zaslužuju kaznu.
- ▲ Možda su imalei jednog roditelja/ku koji je postavio model agresivnog i zastrašujućeg ponašanja.
- ▲ Možda su imalei jednog roditelja/ku kojai je razmazio/la dijete kroz popuštanje djetetu.

### **Uloga Spasitelja/ke**

- ▲ Spasitelj/ka posjeduje lažni osjećaj superiornosti sa odbranom da se ponaša nesebično da bi pomogao/la drugima.
- ▲ Ovo je ovisnička uloga u smislu da se Spasitelj/ka osjeća dobro na teret tuđih prava da se onei brinu o sebi.
- ▲ Posjeduje uvjerenja "dobre osobe", gdje npr. zauzima "visoku moralnu poziciju" spašavanja i pomaganja drugima.
- ▲ Mora kontrolisati druge da bi izbjegao/la sopstvene osjećaje i probleme.
- ▲ Skuplja samo-poštovanje tako što ga/je vide kao nesebičnu osobu koja djeluje za tuđe dobro.
- ▲ Koristi spašavanje i osposobljavanje drugih da bi se povezao/la i osjetio/la bitnim.
- ▲ Oštro osuđuje druge, te je ljut/a ako drugei ne učine onako kako on/a kaže.
- ▲ Krivi Progonitelja/ku za sve probleme u porodici gdje odbija da vidi svoje probleme.
- ▲ Vođen/a je anksioznošću te koristi spašavanje da smanji osjećaje anksioznosti.
- ▲ Krivi sebe kada se ne bavi tuđim problemima.
- ▲ Osjeća stid zbog gubitka sebe da bi ispunio/la tuđe potrebe.
- ▲ Bivanje u ulozu Spasitelja/ke može stvoriti utisak "davanja sebe" i prouzrokovati depresiju.
- ▲ Posjeduje snažan osjećaj polaganja prava na Žrtvu u smislu: "Duguješ mi zbog svega što sam učinio/la za tebe."

- ▲ Može postati mučenica/mučenik/Žrtva kada osjeća da su ga/je druge iskoristilei.
- ▲ Kada je roditelj/ka, ophodi se prema djetetu kroz ispunjavanje svojih potreba zasnovanih na stidu i krivnji, prije nego da ispuni potrebe djeteta da se razvija kao odgovorna osoba kroz shvatanje posljedica i učenje iz njih.
- ▲ Može se osjećati krivim/om i pokušavati nadoknaditi djetetu u slučaju ako ima supruga/gu koji/a zlostavlja/zanemaruje ili krivi dijete.
- ▲ Može nadoknađivati djetetu u slučaju kada je samohrani/a roditelj/ka, ili zbog problema sa alkoholom, lijekovima, ili ako je on/a ili dijete osoba sa posebnim potrebama.

## Nagrade trougla spašavanja

Postoje "nagrade" ponašanja unutar dramskog trougla spašavanja. Osobe obično dobiju ono što žele tako što kontrolišu ponašanje druge osobe na način kako žele, progone ih ili se ponašaju kao da su njihova žrtva. Međutim, postoji cijena koja se plaća za korištenje trougla spašavanja. Npr. Osoba može maltretiranjem nagovoriti drugu osobu da opere suđe, te se osjeća dobro jer je dobila ono što želi. Međutim, osoba koja pere suđe će to vjerovatno zamjeriti i zapamtiti. Rizik je da će ona to pohraniti negdje i "vratiti" osobi koja je natjerala da opere suđe ili će sabotirati posao na neki način. Dakle, korištenje trougla spašavanja može donijeti nagradu na kraći period, no na dugoročno postoji cijena. Pored toga, rješavanje svari kroz trougao spašavanja daje jedino nefunkcionalna rješenja. Npr. Šef/ica na poslu maltretira uposlenika/cu da završi neki zadatak, tada fokus njihovih napora postaje borba moći, prije nego sam zadatak. Čak štoviše, zadatak može postati samo instrument da bi frustrirali jedno drugo.

## Razmjena energije

Kada jedna osoba kontroliše ponašanje druge osobe kroz trougao spašavanja, tada se ta osoba osnažava dok se druga osoba osjeća istrošeno. Da li si ti ikada osjetio/la porast energije nakon što si rješio/la nečiji problem? Da li si se ikada osjetio/la sigurnije i jače u vezi jer si natjerao/la partnera/icu da učini nešto da bi ti dokazao/la svoju ljubav i da te voli? Da li ikada dobio/la pažnju drugih tako što si se ponašao/la udaljeno ili rezervisano? Ako da, onda si koristio/la trougao spašavanja da bi pridobio/la tok energije drugih ljudi. U trouglu spašavanja ne postoje gubitnici ili pobjedinci. Učestvovanje u trouglu spašavanja može potencijalno izazvati ovisnost. Osobe koje koriste različite uloge mogu imati porast adrenalina ili se osjećati dobro jer su "natjerala" nekog da učini nešto ili da se osjeća onako kako su željele da se osjeća. Ovo takođe može postati navika da bi se izbjegli loši osjećaji prema sebi.

## Kako osobe uče uloge?

Uloge u trouglu spašavanja su u većini slučajeva nesvjesne skripte ili obrasci ponašanja u nastojanju da se zaštitimo, odvojimo jedne od drugih, da bismo se osjećalei sigurno, bitno i zamiječeno. Učestvovanje u trouglu spašavanja održava osobe zaglavljениm u lažima, krivnji i sramu, nezdravim tajnama, ovisnosti o krizama, haosu i manipulaciji.

Dakle, pozicije u trouglu spašavanja se nesvjesno održavaju kroz odbijanje, aroganciju, bespomoćnost i neizgovoreni dogovor (dogovor između igrača da se održi status quo). Nesvjesne skripte krivnje i srama su programirane u psihu djeteta. Teme očaja se formiraju oko svake od uloga: depresija, zlostavljanje, incest, okrivljavanje, manipulacija i zavisnost. Ovi tematski uzorci se prenose sa generacije na generaciju. U prosjeku, četvrtina svih porodica imaju neku verziju člana porodice koji je tiranin i koji naređuje drugima šta da rade i kako.

Sve uloge se održavaju kroz poricanje svojih osjećaja kao i tuđih. Poricanje je odbrambeni mehanizam koji održava *acting out*<sup>4</sup> osoba na nesvjesne, iskrivljene načine umjesto suočavanja sa stvarnošću da povjeduju sebe i druge. Ogroman rezervoar poricanih osjećaja se nastavlja puniti kroz život osobe koja se otuđuje od konekcija zasnovanih na ljubavlju sa sobom i osobama oko sebe.

---

4 Direktna ekspresija i akcije u vezi sa nesvjesnim željama ili impulsima, bez svjesnosti o emocijama koje su dovele do ekspresije tog ponašanja (izrazita ljutnja,depresija)

---

Djeca u porodici uče sve tri uloge u trouglu spašavanja i kao odrasle osobe ih preneose na svoju djecu. Svaki član porodice se "kreće u trouglu" kako je neophodno. Svaka osoba ima jednu primarnu ulogu, no može se kretati unutar sve tri da bi održala iluzornu poziciju moći. Van kruga porodice se igraju uloge zavisno kakav je odnos i koliko su iskomunicirane zdrave granice unutar odnosa. Npr. Osoba može biti dominantna i zlostavljati druge u kući, no na poslu je potčinjena šefu/ici. Ili npr. Ako je roditelj/ka prezaštitnički nastrojen/a prema djetetu, te čini sve za dijete, tada dijete može odrasti osjećajući se nesposobno da se brine o sebi. Ovo ih postavlja u doživotnu ulogu Žrtve. Ili, u potpunosti obrnuto, osoba može postati ljuta ili osvetoljubiva ako se niko ne brine za nju, te usvaja ulogu Progonitelja/ke.

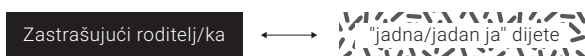
Ovo su neki od najčešćih parova uloga:



Dijete se povlači i postaje hladno da bi se odbranilo od nametljivih pitanja roditelja/ke.



Dijete pokušava dobiti pažnju i brigu roditelja/ke tako što postavlja pitanja.



Dijete uči ulogu Žrtve kao odgovor na zastrašivanje roditelja/ke.  
Dijete kao Žrtva pokušava da dobije pažnju i brigu roditelja/ke tako što izaziva naklonost, sažaljenje i saosjećanje.  
Dijete tako razvija ulogu Žrtve da bi izbjeglo zastrašivanje.



Dijete se ponaša na način da spriječi dodatnu patnju roditelja/ke.  
Dijete pokušava održati roditelja/ku Žrtvu sretnom, obično na uštrb svojih potreba i želja.

## Koji je izbor?

Izbor su veze u kojima osobe ne pokušavaju kontrolisati jedne druge. Ako osobe prestanu kontrolisati jedne druge, tada se otvaraju mogućnosti i načini saradnje i podrške jednih drugima, te otvoreno iskazivanje svojih potreba i pregovaranje oko rješenja. Mnogo truda ulazi u trougao spašavanja, te se ta energija oslobađa kada se potrudimo da ne kontrolišemo sebe ni druge, te da uživamo u društvu sa sobom i drugima.

## PITANJE

*Dakle, kažeš da je pogrešno biti u trouglu spašavanja?*

-Ne, ne pričamo o tome da je dobro ili loše ponašati se na ove načine. To bi nas odvelo u kompleksnu debatu oko toga šta je dobro a šta je loše. Mnogo toga zavisi od specifične situacije. Npr. Mnogo osoba bi bilo zahvalno ako bi ih neko spasio od utapanja ili sa krova kuće koja gori. Naš cilj je da podignemo svijest oko različitih usvojenih modela ponašanja da bismo imale više izbora kako se ponašamo i podržavamo jedne druge da se brinemo o sebi i budemo odgovorne prema sebi i drugima.

## Pozitivna strana trougla spašavanja

Postoji pozitivna strana trougla spašavanja. Vještine koje steknemo kroz uloge u trouglu spašavanja mogu biti korisne na druge načine, ako ih prestanemo koristiti u svrhu manipulacije i kontrolisanja. Nije neophodno da odbacimo vještine koje smo prije koristili manipulativno, nego je manipulacija ta koja šteti odnosima.

Npr. Ako si naučio/la da budeš Inkvizitor/ka, bićeš dobar/ra u postavljanju pitanja ili dobivanju informacija od drugih osoba. Inkvizitor/ka može biti dobar/ra novinar/ka jer su te vještine korisne za takav posao. Neko ko je bio u ulozi Žrtve je možda naučio/la saosjećanje koje može koristiti na pozitivne načine a ne u svrhu kontrolisanja.

## Šta je zdrava podrška?

- ▲ Zdrava podrška se pregovara. Uredu je da druga osoba kaže 'ne' ili da traži nešto drugačije.
- ▲ Zdrava podrška prepušta osobama da budu odgovorne za sebe čak i kada to znači da trebaju proći kroz svoje procese i borbe (iz čega uče i razvijaju se!).
- ▲ Zdrava podrška podržava osobe da razvijaju svoje vještine.
- ▲ Zdrava podrška se daje uz pažnju bez restimulacija, preokupacija i ometanja.
- ▲ Zdrava podrška znači da se osoba ne hrani energijom druge osobe.

## Izlazak iz trougla<sup>5</sup>

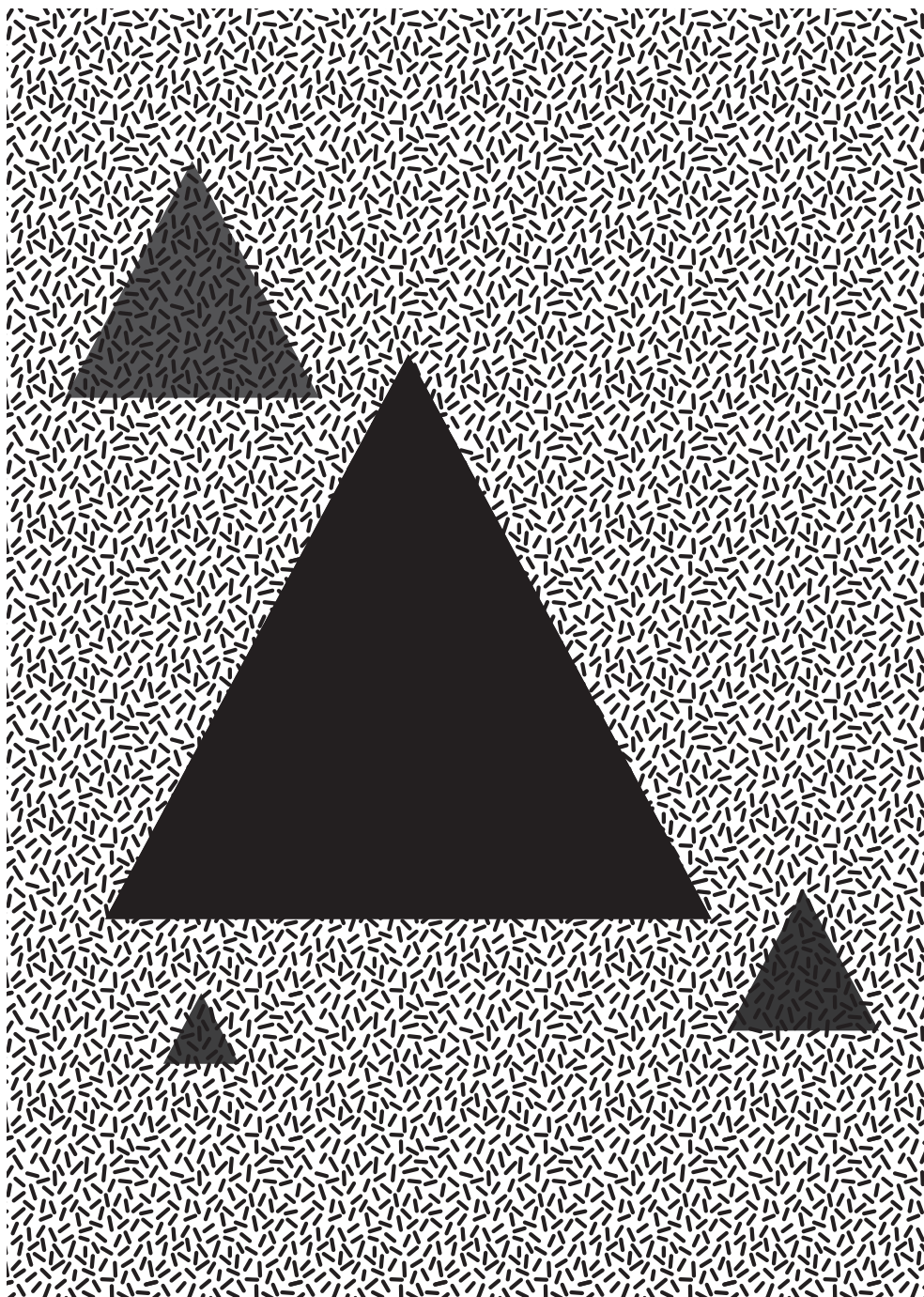
Da bismo izašli iz trougla spašavanja prvo trebamo odlučiti da preuzmemo odgovornost za sebe. Tek tada počinjemo da dopuštamo sebi da izrazimo svoje osjećaje čak i kada su neugodni, bolni i teški. Što više budemo istraživali svoje vrijednosti i pozicije, tako postajemo svjesniji trougla spašavanja, različitih uloga, te postajemo vještiji da postavimo svoje granice i zauzmemo se za sebe.

Iskrenost prema sebi je prvi korak izlaska iz trougla. Govoreći istinu je ključni način preuzimanja odgovornosti. To takođe povlači da budemo voljni i odlučni da poduzmemo sve korake djelovanja u odnosu na štagod istina otkriva.

Mnogo osoba se na početku osjeća krivima, što je jedan od prvih izazova izlaska iz trougla spašavanja i izlaska iz uloge Žrtve. Osjećaji krivnje ne impliciraju da nemamo svoj integritet. Krivnja je naučena reakcija. Ponekada krivnja znači da smo prekršili disfunkcionalna porodična pravila: "Sve je uredu", "Ništa se ne dešava", "O tome se ne priča", "Sebično je da se brineš o sebi", te trebamo prevazići ova pravila ako želimo da rastemo i razvijamo se.

---

<sup>5</sup> Pojedini dijelovi poglavlja su preuzeti sa: <http://www.angriesout.com/grown20.htm>



Možemo očekivati osjećaje krivnje, raditi na njima, te ih posmatrati kao nešto što se može promijeniti (što više budemo shvatali da su nepisani zakoni unutar porodičnih odnosa).

Nekima od uloga unutar trougla spašavanja je lakše izaći, promijeniti i oporaviti se nego drugima. Spasitelji/ke i Žrtve su mnogo osjetljivije osobe te je veća vjerovatnoća da će čitati o psihologiji, ići na grupe podrške i započeti psihološku terapiju (gdje Žrtve ponekada traže Spasitelje da ih spase ili obrnu). Progonitelji/ke, s druge strane, imaju snažan otpor, stid i poricanje koje trebaju prevazići da bi započeli rad na sebi.

Ponekada osobe oko nas i/ili članovi porodice vide vrijednost rada na sebi i vrijednost načina zdravog građenja odnosa, ponekada ne. Možeš izaći iz trougla kroz promjenu načina interakcije sa osobama oko sebe. Sve vježbe, terapija i podrška te mogu naučiti kako promijeniti dinamiku interakcije sa drugima. Jedino možeš sebe promijeniti. Možeš naučiti da budeš direktan/na sa osobama bez da koristiš trougao i igre manipulacije.

Edukacija je prvi ključ. Pokušaj da razumiješ i posmatraš sebe u različitim ulogama koje igraš, te kako se prebacuješ iz Progonitelja u Žrtvu pa u Spasioca. Posmatraj sebe u sredini trougla i prati koje ti se misli javljaju, koji osjećaji i načini ponašanja kroz svaku od uloga. Kroz dizanje svjesnosti se možeš izdići iz trougla. Svjesnost znači primjećivati šta se dešava prije nego odmah reagovati. Gledaj kako se vraćaš u trougao, posmatraj svoje emocije i tjelesne reakcije koje ti pokazuju djelovanje okidača u tebi. Odozgo posmatraj svoje i druge načine ponašanja, ne da bi sudio/la, nego da bi shvatio/la. Zdravi odnosi se grade ako smo voljni da radiš na sebi i odnosima u koje ulažemo, te da svako/a od nas prihvati svoju promjenu kao konstantnu.

Postavimo odgovorne za svoje misli, osjećaje i ponašanja koja nas održavaju unutar uloga trougla. Brini se o sebi i prati svoje osjećaje. Očekuj i inistiraj i da se drugi brinu o sebi i da su odgovorni za svoje osjećaje. Neka ti je prioritet da si načisto i iskren/a sa svojim osjećajima.

Posmatrajmo sebe u odnosu na šta smo ovisnei, uključujući internet, kafu i pojedine osobe. Traži podršku – to nije slabost, nego je hrabrost željeti sebi dobro.

Zaustavi krivnju, stid i krivicu. Prekini druge osobe kada počnu da se osjećaju krivima. Postoji ogromna razlika između krivice i odgovornosti. Za prve korake nisu bitna pitanja: "Ko je to uradio?", "Ko je kriv?" jer su to pitanja koja nosimo iz svojih porodica. Možemo nastaviti tražiti krivce Ili možemo poduzeti korake da radimo na sebi i osjećamo se zadovoljno.

Navika okrivljavanja dolazi iz osuđivanja. Pokušajmo da shvatimo konstantnu potrebu da osuđujemo druge kada ne postupaju po našim vrijednostima. Posveti se sebi. Nemoj davati mnogo pažnje tome šta druge misle o tebi, bitno je šta ti misliš o sebi. Podsjećaj se: "Nije moja stvar šta drugi misle o meni. Ja želim da rastem i razvijam se dalje i da mislim dobro o sebi."

Ne postoje savršeni ljudi. Analiziraj svoje pogreške i uči iz njih tako što ćeš se postaviti svjesno i drugačije naredni put. Naredni put kada pogriješiš, imaš izbor: Možeš se osjećati krivim i dopustiti da te to izjeda ili možeš analizirati zašto si tako postupio/la i vidjeti šta bi drugačije uradio/la naredni put. Zaustavi samo-osuđivanje, uči iz svojih pogreški, piši o tome i vodi svoj dnevnik.

Okruži se osobama koje te podstiču da rasteš i razvijaš svoje talente i vještine, osobama s kojima ne moraš plesati u trouglu drame i spašavanja. Insistiraj na međusobnom poštovanju. Postavljaj svoje granice na osnovu svojih vrijednosti koje nemaju kompromis u životu. Granice koje postaviš trebaju imati posljedice za one koje ih prelaze i krše, makar to značilo i prekid odnosa sa osobama koje te povrjeđuju ili zlostavljaju ili na bilo koji način iskorištavaju.

Ispitaj mračne strane svoje ličnosti i sprijatelji se s njima. Mračne strane ili sjene su svi aspekti nas koji su potisnuti, negirani i dijelovi nas koji su se formirali još za vrijeme ranijih trauma u porodici i/ili u različitim kontekstima odrastanja (rat). Gledaj i slušaj sebe i uči o svojim pojedinim načinima ponašanja koja možda prezireš. Imaj na umu svoju mudrost i imaj otvoreno srce kada se vratiš najgorim dijelovima sebe – ovi dijelovi, kada se



---

pogledaju, shvate, zaliječe i puste, ti mogu podariti mnogo znanja i učenja.

Postoji mnogo što možeš učiniti za sebe: edukuj se o različitim tehnikama procesiranja negativnih emocija (ljutnja, tuga), a terapija je brži način kako izaći iz trougla spašavanja.

U slučaju disfunkcionalne porodice i kompleksnosti tvoje pozadine, ne možeš sam/a pronicći u dubinu svog bola bez objektivnog vodiča. Pronađi terapeuta/kinju kojai ti može ponuditi više od prostora za izražavanje i pričanje. Ako već duži period ideš kod terapeuta/kinje i osjećaš kao da si se zaglavio/la, razmisli o novom pristupu. Terapeuti/kinje koje ti ponude konstruktivne vježbe i tehnike ti mogu više pomoći od terapeuta koji te samo saslušaju.

Uči se i vježbaj umjetnost podudaranja unutarnjih osjećaja sa vanjskim ponašanjem. Sve misli, fizička stanja, osjećaji, emocije i akcije se mogu podudarati tako što ih izražavaš direktno, onakvei kakvei jesu. Dogovori se sa svojim prijateljima/icama, porodicom, partnerom/icom da ćeš izbjegavati igranje igrice, te vježbaj asertivnu komunikaciju. Koristi "JA formulu", pričaj iz svoje pozicije i iz prvog lica: "Ja se osjećam \_\_\_\_\_ kada ti \_\_\_\_\_", "Ja želim \_\_\_\_\_. Shvati i prihvati da se drugei neće promjeniti samo zato jer ti izražavaš svoje osjećaje i emocije. Uči o asertivnoj komunikaciji.

Potraži podršku ako prepoznaš da djeca u tvojoj porodici pokazuju znakove disfunkcionalne porodice. Bijes, ljutnja, suicidalne misli i tendencije, depresija, korištenje alkohola i droge, odbijanje odlaska u školu ili slabe ocjene i slično - su sve znakovi djetetova poziva u pomoć. U većini slučajeva, **stanje djeteta je barometar stanja porodice**. Stanje djeteta je takođe signal da postoji bol u porodici o kojoj se ne priča i na kojoj se ne radi.

Ponekada može biti od pomoći ako odlučiš da intervenišes unutar drugih odnosa – što donosi konfrontaciju, bez obzira na najbolje namjere. Ukazivanje drugim osobama na njihove uloge unutar trougla, bilo da se radi o tome da su Žrtve, Progonitelji ili Spasioci, može rezultirati bijesom, ljutnjom i nasiljem usmjerenima ka tebi. Dijeli svoja iskustva rada na sebi i pričaj iz svoje pozicije kada procjeniš da je moguće i da je druga osoba spremna da čuje tebe kao odraslu osobu koja se brine o sebi, a ne povrijeđeni dio tebe koji još uvijek trpi bol.

Postoje dva pravila unutar većine porodica: Šuti i trpi. Shvati da kako budeš više radio/la na sebi i što više budeš odbijao/la da igraš igru trougla, tvoji članovi/ice porodice i pojedinei prijatelji/ce se mogu ljutiti na tebe i smatrati te lošom osobom. Pogotovo ako im ne pridodaješ finansijsku podršku (ako si do sada bio/la u mogućnosti), ili bilo koji drugi vid pažnje i učestvovanja u drugim igrama - prozvaće te sebičnim/om.

Neke osobe izaberu da se udalje od svojih članova/ica porodice i/ili prijatelja/ica, što više rade na sebi i postaju svjesnije svog ponašanja. Ako se ne povuku u potpunosti, biraju da ograniče načine i vrijeme koje provode sa njima. Skrate posjete porodici i prijateljima/icama gdje prepoznaju da ima verbalnog zlostavljanja, nasilne komunikacije, manipulacije, pretjeranog korištenja alkohola i slično. Odu sa porodičnog okupljanja prije no što se drugei napiju, umjesto što su prije provodile cijeli dan sa njima.

Postoji snaga i u brojnosti: Pričaj sa osobama koje rade na sebi i žele da razgovaraju, slušaju i uče dalje.

## Vještine za svaku od uloga pri izlasku iz trougla spašavanja

### Uloga Progonitelj/ka

- ▲ Prestani poricati da kažnjavaš, odbijaš ili goniš druge.
- ▲ Suoči se sa stvarnošću da si ošteti/la druge svojim nerealnim očekivanjima i ljutnjom.
- ▲ Odreci se potrebe da budeš uvijek u pravu, da uvijek postupaš ispravno i superiorno u odnosu na druge.
- ▲ Prestani racionalizirati i opravdavati dominantna uvjerenja i ponašanja
- ▲ Budi iskren/a prema sebi – reci sam/a sebi istinu! Budi svjestan/na efekata svog povišenog tona,

smrknutog pogleda i ignorisanja drugih. Uхвати se u tom momentu i prekini samu/og sebe kada uz dodatni napor pokušavaš da dobiješ ono što želiš.

- ▲ Kada se drugi ne slažu s tobom, zapitaj se: "Da li je meni ovo prijatna ili se jednostavno ne slažemo u mišljenjima?"
- ▲ Uči kako tvoje korištenje sile i zastrašivanja utiče na tebe da se osjećaš moćno i snažno, te pronađi druge načine kako da se osjećaš dobro.
- ▲ Posmatraj svjesno kako dobijaš energiju iz bivanja ljutim/om. Identifikuj nalet adrenalina kojeg ti bijes i ljutnja daju.
- ▲ Pronađi nove, zdravije načine kako da se osjećaš poletnim/om umjesto ljutnje.
- ▲ Nauči nove tehnike kako izbaciti i artikulirati bijes i ljutnju
- ▲ Ako si roditelj/ka, savjetuj se sa drugim roditeljima/kama o potrebama i ponašanju djece u skladu sa njihovim uzrastom.
- ▲ Posmatraj bijes i ljutnju u sebi, i uzmi time-out tako što ćeš se odmaknuti od određene situacije prije nego postaneš verbalno i/ili fizički nasilan/na
- ▲ Nauči kako da se osjećaš ranjivo u odnosu na neugodna osjećanja umjesto da eksplodiraš od bijesa i ljutnje kada si pod stresom ili ugrožen/a na bilo koji način.
- ▲ Vježbaj empatiju i saosjećanje prema sebi i drugima
- ▲ Koristi afirmativnu komunikaciju i pričaj iz JA pozicije, bez okrivljavanja drugih osoba i počinjanja rečenica sa TI
- ▲ Harmoniši odnos sa sobom, kao i sa osobama oko sebe: izvini se osobama kojima si nanio/la bol, uključujući i sebe

### Uloga Spasitelj/ka

- ▲ Uхвати se u činu kada se osjećaš dobro jer si pomogao/la nekome. Prestani zasnivati svoje samo-poštovanje na osnovu pomaganja drugim osobama.
- ▲ Odustani od potrebe da se osjećaš superiorno jer si ti uvijek "dobrica" koja pomaže drugima.
- ▲ Posmatraj i razmisli o potrebama i načinima građenja svog samo-poštovanja kroz kontrolisanje drugih i misleći da ti znaš šta je najbolje za njih.
- ▲ Posveti se svojim problemima, nedostacima i negativnim emocijama umjesto fokusiranja na druge osobe.
- ▲ Postavi granice u rješavanju tuđih problema i ulož i SVU svoju energiju i napore da riješiš svoje.
- ▲ Nauči "cake" – kako te drugi koriste na osnovu krivnje i kroz manipulaciju da te uvuku u trougao spašavanja.
- ▲ Prestani racionalizirati i opravdavati svoju brigu o drugima.
- ▲ Prestani sažalijevati druge ljude i prestani im davati novac i netražene savjete ili podršku koju nisu tražili.
- ▲ Nauči razliku između sažalijevanja i saosjećanja
- ▲ Kada te drugi preplave svojim problemima, reci im da nisi kvalifikovan/na da im pomogneš, da nemaš dovoljno vještina da ideš tako duboko i predloži osobe koje im mogu pomoći ili podržati ih.
- ▲ Shvati i prihvati načine zavisnosti o drugim osobama. Čitaj knjige o tome, pričaj sa svojim prijateljima/icama, vodi dnevnik.
- ▲ Suoči se sa svojim bijesom i ljutnjom jer si morala biti dobra djevojčica i/ili si morao biti dobar dječak i biti tu za svoje roditelje/ke pa nisi imao/la djetinjstvo
- ▲ Suoči se sa svojim bijesom i ljutnjom jer nisi imao/la bezbrižno djetinjstvo za vrijeme rata
- ▲ Čitaj knjige i tekstove o sramu. Radi vježbe kako se osloboditi srama.
- ▲ Prekini osjećaje krivnje kada se suzdržiš od nepotrebnog davanja tako što ćeš se podsjetiti da je to tvoje staro programiranje koje počinje opet da radi
- ▲ Definiraj svoje samopoštovanje kao osoba koja se brine o svojim osjećajima, mislima, djelovanjima i problemima.
- ▲ Podstiči Žrtvu da se suprostavi Progonitelju/ki, umjesto da ti učestvuješ u trouglu.
- ▲ Koristi asertivnu komunikaciju.
- ▲ Vježbaj živjeti onako da si ti odgovorna/an samo za sebe.

---

## Uloga Žrtva

- ▲ Prestani očekivati da će te neko drugi spasiti. Razmišljaj i rješavaj problem za sebe. Budi hrabar/a!
- ▲ Preuzmi odgovornost za svoje osjećaje, misli i djelovanja koja doprinose tvojoj ulozi Žrtve.
- ▲ Budi autentičan/na sa drugima i nauči kako iznijeti svoje osjećaje, emocije i potrebe čvrsto.
- ▲ Nauči pratiti fizičke i psihološke podražaje i reakcije koje ti signaliziraju da ćeš kolapsirati u bespomoćnost.
- ▲ Slušaj i prepoznaj svoje izjave kao Žrtve i prekini taj krug.
- ▲ Posveti se prijašnjim traumatskim iskustvima i sjećanjima zlostavljanja od strane Progonitelja
- ▲ Nauči kako se suprostaviti i kako se postaviti prema drugim osobama koje izbacuju bijes i ljutnju
- ▲ Izazovi svako uvjerenje ili misao da si bezvrijedan/na ili da se ne možeš/ne znaš brinuti o sebi. Piši svoje loše misli i pronađi ko ti je to kada govorio in a koji način.
- ▲ Odluči šta očekuješ i izrazi koji je tvoj minimum standarda o pravednom ponašanju drugih osoba prema tebi
- ▲ Postavi granice prema Progonitelju/k i Spasitelju/ki i poduzmi mjere u slučaju da pređu tvoje granice
- ▲ Prestani kriviti Progonitelja/ku i Spasitelja/ku i usredotoči se na osnaživanje sebe kako bi njihov utjecaj na tebe oslabio
- ▲ Suoči se sa bijesom i ljutnjom jer si bio/la žrtveno janje prije ili jer su te kažnjavale druge i jer si bio/la žrtva.
- ▲ Započni svoj sopstveni program brige o sebi, podstakni sebe da se razvijaš u pojedinim vještinama i brini se o svojim potrebama.
- ▲ Koristi asertivnu komunikaciju i rečenice sa JA mislim, JA želim, JA biram. Takođe, zamjeni svako JA NE MOGU sa JA NE ŽELIM, JA (NE) MORAM sa JA (NE) ŽELIM i sl. Čitaj o asertivnoj komunikaciji.
- ▲ Okruži se pozitivnim osobama i stvaraj nova prijateljstva i definiraj sebe kao osobu koja je sposobna sama da se suoči sa izazovima u životu i rješava svoje probleme.
- ▲ Živi život u kojem si ti odgovoran/na za sebe.

### PODSJETI SE...

Budi iskren/a prema sebi. Oporavak od disfunkcionalne porodice je vrijeme suočavanja sa sobom, otvaranje istina u odnosu na tvoje odrastanje i djetinjstvo, prethodne uzorke i šablone ponašanja i zaranjanje u mračne strane laži, manipulacija i neiskrenih dijelova koji postoje u tebi. Rad na sebi znači propitivanje sebe kako se ponašaš prema sebi, prema drugima i kako dopuštaš drugima da se ponašaju prema tebi. Možeš stvoriti sam/a svoj prostor gdje posmatraš i radiš na svojim mislima i ponašanjima kako ti se ukazuju svakodnevno.

Shvati da tvoje igranje različitih uloga u trouglu ne donosi neki višu svrhu u smislu tvog daljeg razvijanja. To je nešto što si usvojio/la jer ti je bilo tako servirano kao model. Stoga ne treba da se osjećaš krivim/om ili da se sramiš za ono što si naučio/la kroz svoje odrastanje. Svi šablone ponašanja, stavova i navika koje usvojimo, uključujući i ove iz trougla, se mogu odučiti kao što smo ih i naučili. Stvari se neće promijeniti ako biraš da ništa ne poduzmeš konto tih.

Ljubav unutar prijateljskih, sestrinskih, bratskih, porodičnih, partnerskih odnosa je kombinacija i balans: davanje ogledala drugoj osobi i davanje podrške u njenom rastu i daljem razvijanju. Davanje bezuslovne ljubavi destruktivnom i bezobzirnom ponašanju samo potvrđuje ulogu Progonitelja, te nije motivacija za promjenu. Davanje bezuslovne ljubavi spašavanju, omogućivanju ili žrtveničkom ponašanju samo podržava nastavljanje disfunkcionalnosti osobe. Ljubav je iskrena i traži od osoba da postaju ono najbolje što mogu biti bez okrivljavanja ili sramoćenja. Sposobnost dijeljenja osjećaja na iskren način uz poštovanje jednih prema drugima je znak podržavajućeg i zdravog načina građenja odnosa. Ljubav znači komuniciranje vjerovanja u pozitivan razvoj osobe, te podršku da osoba ostvaruje svoj potencijal i razvija se. Očekuje i daje poštovanje svim osobama unutar odnosa.

Rad na sebi je proces i traje svaki dan. Život postaje mnogo kvalitetniji i veseliji kada se počneš suočavati sa svojim bolom. Uz vježbu i podršku možeš promijeniti sve što želiš i odlučiš. Neka ti iskrenost bude jedini jezik. Odluči da budeš iskren/a prema sebi i onima koje voliš i koje tretiraš s ljubavlju i poštovanjem. Proces rada na sebi znači buđenje i postajanje svime onime što želiš i možeš da budeš. 😊



## O nama

LGBT\*IQa Udruženje Okvir se zalaže za promociju i zaštitu ljudskih prava, identiteta i kulture lezbejki, gej, biseksualnih, trans\*, interseks, kvir i aseksualnih osoba u BiH.

Različitost, rodni identitet, spolni identitet i seksualna orijentacija su osnovna ljudska prava.

Udruženje Okvir se zalaže za:

- promociju i zaštitu ljudskih prava, identiteta i kulture lezbejki, gej, biseksualnih, trans\*, interseks, kvir i aseksualnih osoba;
- vidljivost i jačanje LGBT\*IQa zajednice i aktivizma u javnom prostoru;
- prevenciju diskriminacije, fizičkog i psihološkog nasilja i stigmatizacije nad LGBT\*IQa osobama kroz edukaciju,
- zajedničko stvaralaštvo, savjetovanje i podršku LGBT\*IQa osoba;
- povezivanje LGBT\*IQa aktivista/kinja da bismo omogućile i ojačale uzajamnu podršku i solidarnost

Naša vizija je društvo u kojem svei imaju jednaka prava i prilike, društvo u kojem se promoviraju i njeguju pravda i sloboda, ljubav, solidarnost i poštovanje; dok se diskriminacija, isključivanje, brisanje i nasilje zasnovano na spolu, rodu, rodnom identitetu, rodnom izražavanju, seksualnoj orijentaciji, rasi, klasi, etnicitetu, starosnoj dobi i sposobnosti kolektivno osuđuje i aktivno suzbija.

Naše političko djelovanje je zasnovano na građenju uzajamnih odnosa kroz ljubav, pravdu i solidarnost. Ideja za osnivanjem organizacije koja se bavi pitanjima i potrebama lezbejki, gejeva, biseksualnih, trans\*, interseks, kvir i aseksualnih osoba, LGBT\*IQa ljudskih prava i kulture u BiH se izrodila iz potrebe za vidljivošću i slobodnim javnim prostorom dostupnim za sve. Inspirisani aktivističkim radom i djelovanjem prvog LGBT\*IQa Udruženja Q koje je otvorilo put LGBT\*IQa aktivizmu u BiH, te vođeni ličnim pozadinama i iskustvima, odlučile smo da pokrenemo Udruženje Okvir za sve LGBT\*IQa osobe u BiH.

Naš dosadašnji rad je bio fokusiran na osnaživanje LGBT\*IQa osoba u Bosni i Hercegovini kroz edukaciju, psihološku podršku, kulturu i umjetnost; kao i na izgradnju kapaciteta Udruženja Okvir. Želimo da idemo u pravcu stvaranja javnog prostora gdje bismo mogli da se slobodno izražavamo, afirmativno djelujemo, te dopunjavamo kroz zajedničko stvaralaštvo, psihološko savjetovanje i aktivizam.





UoKvir


Sarajevo, BiH


+387 (0)65/312-982

e-mail: [info.okvir@gmail.com](mailto:info.okvir@gmail.com)

[savjetovanje.okvir@gmail.com](mailto:savjetovanje.okvir@gmail.com)

[www.okvir.org](http://www.okvir.org)

 [udruzenjeokvir](https://www.facebook.com/udruzenjeokvir)

 [@UoKvir](https://twitter.com/UoKvir)