

ČASOPIS ZA DRUŠTVENI PROGRES I EMANCIPACIJU IZ UGLA RODNE RAVNOPRAVNOSTI

# RODNA ISTINA *i stil*

BROJ 1-2  
MART/APRIL 2022.  
BESPLATAN PRIMJERAK

EMELIN PANKHERST  
I PRAVO NA SLOBODU

Nasiljem do  
prava glasa

strane 8 - 11

Žena kao mjera i  
zlatu vrijednosti

strane 12 - 13

PET UMJETNICA NADREALIZMA  
PORED FRIDE KALO

Žene  
sa magičnom  
kičicom

strane 16 - 17

LJUBAV MARIJE EVE  
DUARTE I HUANA PERONA

Najmoćniji  
politički brak  
u istoriji

strane 18 - 23



# UVODNIK

*Uvažne čitateljke i čitaoci,*

**P**red vama je časopis „Rodna istina i stil“ koji će biti vaše ogledalo rodne odgovornosti i filantropije kao suštine ljudske samosvijesti, samopoštovanja i poštovanja ljudskog roda.

Časopis je podstaknut aktuelnim problemima u oblasti rodna ravnopravnost, iz kojih proizilaze vidne posljedice na kojima je neophodno djelovati i stvarati jasnije uslove rodne ravnopravnosti kao što su neadekvatan položaj žena u političkoj, društvenoj i ekonomskoj sferi, nedovoljan stepen javne svijesti o važnosti uloge žena u kreiranju politika i donošenju odluka, izražen stepen diskriminacije na osnovu pola i roda, nedovoljna informisanost o pravima za zabranu diskriminacije po osnovu pola i roda i prisustvo rodni stereotipa i predrasuda, kao i tradicionalne podjele uloga između muškaraca i žena.

Sadržaji na ovim stranicama će imati inspirativni zadatak komunikacije sa vama, insistirajući na novim modalitetima prevazilaženja izazova, u duhu filantropije, humanizma i demokratskih principa zajednice.

Tako ćemo se zajedno usavršavati i stalno podsjećeti na važnost rodne ravnopravnosti i uvažavanja rodni identiteta svakog pojedinca u Crnoj Gori.

Hvala vam što čitate ove redove i što svojim interesovanjem i odgovornim djelovanjem održavate plamen rodne istine koji dotiče živote mnogih osoba, što čini njihovo smisljeno trajanje u dostojanstvu pripadnosti.

**Redakcija časopisa**

## O ČASOPISU

Časopis „Rodna istina i stil“ objavljuje i uređuje **NVO Identitet** u partnerstvu sa **Udruženjem sportskih novinara Crne Gore** i namijenjen je za potrebe projekta **“Rodnom istinom do ravnopravnosti”** podržanog od **Ministarstva pravde, ljudskih i manjinskih prava** u oblasti rodne ravnopravnosti u 2021. godini. Redakciju časopisa čini projektnim uz participaciju ciljne grupe.

## SJEDIŠTE REDAKCIJE

Cetinjski put I-3/5, 81000 Podgorica  
www.identitetcentar.com | identitetcentar@yahoo.com  
tel: +382 67 614 095

IZ PRAKTIČNOG VODIČA ZA RODNO-SENZITIVNI ZAKONODAVSTVO

# PRINCIPI orodnjavanja



**P**ostizanje ravnopravnosti između žena i muškaraca postalo je izuzetno značajan cilj i sastavni dio međunarodne razvojne agende.

Princip rodne ravnopravnosti u sebi nosi ideju ljudskih prava koja se ne može ostvariti bez garancije da žene i muškarci imaju puna i jednaka prava, odgovornosti i mogućnosti. Taj princip je pohranjen u više međunarodnih ugovora i u ustavima i zakonima država širom svijeta, uključujući i zemlje u regionu OEBS-a i u samom OEBS-u.

Rodna ravnopravnost opšti je i dugoročni cilj javne politike, a orodnjavanje je skup strateških pristupa koji su prilagođeni specifičnom kontekstu, kao i tehničkih i institucionalnih procesa, koji se usvajaju kako bi se taj cilj postigao. Orodnjavanje integriše komponente rodne ravnopravnosti u javne i privatne organizacije u državi, u politike na centralnom i lokalnom nivou, kao i u sektorske službe i programe. Dugoročno gledano, orodnjavanje ima za cilj da transformiše diskriminatorne institucije i prakse u društvu, prepoznajući da diskriminacija može da bude eksplicitno i implicitno ugrađena u veliki broj različitih zakona, kulturoloških normi i praksi zajednice.

Orodnjavanje je od suštinskog značaja za obezbjeđivanje ljudskih prava i socijalne pravde za žene, a i za muškarce. Sve se više prepoznaje da se ugrađivanjem rodne perspektive u različite oblasti razvoja obezbjeđuje djelotvorno postizanje drugih društvenih i ekonomskih ciljeva.

Orodnjavanje može da otkrije potrebu da se promijene ciljevi, strate-



gije i djelovanje da bi se obezbijedilo da i žene i muškarci mogu da utiču na razvojne procese, da u njima učestvuju i imaju koristi od njih. To može dovesti do promjena u organizaciji, strukturama, postupcima i kulturi i stvoriti organizacionu sredinu koja je povoljna za unapređivanje rodne ravnopravnosti.

Orodnjavanje je proces ocjene implikacija koje svaka planirana aktivnost, uključujući i zakonodavstvo, politike ili programe u svim oblastima i na svim nivoima, ima za žene i muškarce. To je strategija kojom pitanja i iskustva i žena i muškaraca postaju

integralna dimenzija osmišljavanja, implementacije, praćenja i ocjene politika i programa u svim političkim, ekonomskim i društvenim sferama tako da žene i muškarci jednako uživaju u njihovim benefitima, i da nema neravnopravnosti. Krajnji cilj orodnjavanja jeste rodna ravnopravnost.

Kao takva, rodna ravnopravnost predstavlja opšti i dugoročni razvojni cilj, dok je orodnjavanje metod koji se sastoji od strateških pristupa prilagođenih kontekstu, i od tehničkih i institucionalnih procesa kojima se radi na postizanju tog cilja. Orodnjavanjem se komponente rodne ravnopravnosti

integrišu u javne i privatne organizacije u državi, u politike na centralnom i lokalnom nivou, kao i u sektorske službe i programe.

Dugoročno gledano, cilj orodnjavanja je transformisanje diskriminatornih društvenih institucija, prepoznavanje da diskriminacija može da bude duboko ukorijenjena u zakone, kulturološke norme i prakse zajednice koje, na primjer, ograničavaju pristup žena imovinskim pravima ili organiziraju njihov pristup javnom prostoru.

**Izvor:** <https://www.osce.org/files/f/documents/9/a/353791.pdf>

## PRAVNI OKVIR RAZVOJA RODNOODGOVRONE ZAJEDNICE

# Suština Zakona o rodnoj ravnopravnosti

**Z**akon o rodnoj ravnopravnosti uređuje način obezbjeđivanja i ostvarivanja prava po osnovu rodne ravnopravnosti, u skladu sa međunarodnim aktima i opšte prihvaćenim pravilima međunarodnog prava. Zakonom se propisuju mjere za eliminisanje diskriminacije po osnovu pola i stvaranje jednakih mogućnosti za učešće žena i muškaraca u svim oblastima društvenog života. Na taj način Crna Gora nastavlja demokratski put humanizacije društva, ulažući napore da se u svakodnevnom životu prevazilaze stereotipi i predrasude, kao i niz drugih prepreka na putu razvoja rodnoodgovorne zajednice.

Rodna ravnopravnost podrazumijeva ravnopravno učešće žena i muškaraca u svim oblastima javnog i privatnog sektora, jednak položaj i jednake mogućnosti za ostvarivanje svih prava i sloboda i korišćenje ličnih znanja i sposobnosti za razvoj društva, kao i ostvarivanje jednake koristi od rezultata rada. Utoliko su državni organi, organi državne uprave i lokalne samouprave, javne ustanove, javna preduzeća i druga pravna lica koja vrše javna ovlašćenja dužni da, radi postizanja rodne ravnopravnosti, u svim fazama planiranja, donošenja i sprovođenja odluka, kao i preduzimanja aktivnosti iz svoje nadležnosti ocjenjuju i vrednuju uticaj tih odluka i aktivnosti na položaj žena i muškaraca.

Zakon prepoznaje diskriminacija po osnovu pola kao svako pravno ili faktičko, neposredno ili posredno razlikovanje, privilegovanje, isključivanje ili ograničavanje zasnovano na polu zbog kojeg

Rodna ravnopravnost podrazumijeva ravnopravno učešće žena i muškaraca u svim oblastima javnog i privatnog sektora, jednak položaj i jednake mogućnosti za ostvarivanje svih prava i sloboda i korišćenje ličnih znanja i sposobnosti za razvoj društva, kao i ostvarivanje jednake koristi od rezultata rada



se nekom licu otežava ili negira priznavanje, uživanje ili ostvarivanje ljudskih prava i sloboda u političkom, obrazovnom, ekonomskom, socijalnom, kulturnom, sportskom, građanskom i drugim područjima javnog života. Diskriminacijom se matra i seksualno uznemiravanje, podsticanje drugog lica na diskriminaciju, kao i korišćenje riječi u muškom rodu kao generički neutralne forme za muški i ženski rod.

## Pol i rod

Pol predstavlja biološku karakteristiku po kojoj se razlikuju ljudska bića na muška i ženska. Rod je društveno uspostavljena uloga žena i muškaraca u javnom i privatnom životu koja se razvila na biološkoj razlici polova. Jednake mogućnosti podrazumijevaju nepostojanje ograničenja po osnovu pola za učešće muškaraca i žena u političkoj, ekonomskoj, društvenoj, kulturnoj i drugim oblastima društvenog života čime se obezbjeđuje ostvarivanje njihovih prava i sloboda. Nejednak tretman je svako postupanje kojim se pravi razlika između muškaraca i žena zato što pripadaju različitim polovima ili se neopravdano daje prednost licu jednog pola u odnosu na lice drugog pola. Neposredna diskriminacija po osnovu pola postoji kad se lice tretira ili može biti tretirano nepovoljnije u odnosu na lice drugog pola, u istoj ili sličnoj situaciji, isključivo po osnovu pola. Posredna diskriminacija po osnovu pola postoji kad propis, drugi akt, kriterijum ili radnja, u istim ili sličnim okolnostima, dovodi u nepovoljniji položaj lica jednog pola u odnosu na lice

drugog pola. Nasilje po osnovu pola je djelo kojim se nanosi ili može biti nanijeta fizička, mentalna, seksualna ili ekonomska šteta ili patnja, kao i prijetnja takvim djelom koja ozbiljno sputava lice da uživa u svojim pravima i slobodama u javnom ili privatnom životu, uključujući porodično nasilje, incest, silovanje i trgovinu ljudima. Seksualno uznemiravanje je svako neželjeno fizičko, verbalno ili neverbalno ponašanje seksualnog karaktera, koje ima za cilj ili predstavlja povredu ličnog dostojanstva ili kad stvara stanje straha, neugodno, agresivno, ponižavajuće ili uvredljivo stanje.

## Opšte i posebne zakonom propisane mjere

Opšte mjere su zakonom propisane mjere kojima se u određenoj oblasti zabranjuje diskriminacija po osnovu pola ili naređuje odgovarajuće ponašanje u određenim uslovima, radi postizanja rodne ravnopravnosti, i propisuju sankcije za slučaj povrede propisanih zabrana odnosno naredbi. Opšte mjere obuhvataju i mjere utvrđene drugim aktima kao što su deklaracije, rezolucije, podzakonski i drugi akti čiji je cilj ostvarivanje rodne ravnopravnosti.

Skupština Republike Crne Gore i Vlada Republike Crne Gore će, u okviru svojih nadležnosti, primjenjivati principe rodne ravnopravnosti, a naročito princip rodno balansirane zastupljenosti prilikom izbora i imenovanja na određene funkcije, obrazovanja radnih tijela i utvrđivanja sastava zvaničnih delegacija. Opština, glavni grad i prestonica u okviru svojih nadležnosti, podstiču i ostvaruju rodnu ravnopravnost odnosno preduzimaju mjere i aktivnosti od značaja za ostvarivanje rodne ravnopravnosti. Političke stranke, svojim aktima, određuju način i mjere za postizanje rodno balansirane zastupljenosti žena i muškaraca u svojim organima, na kandidacionim listama za izbor poslanika i odbornika, u izabranim klubovima poslanika i odbornika i za izbor na javne funkcije na svim nivoima. Mediji promovišu rodnu ravnopravnost kroz programsku koncepciju.

U oblastima društvenog života, u kojima je utvrđena nejednaka zastupljenost žena i muškaraca, odnosno nejednak tretman lica jednog pola u odnosu na lica drugog pola, mogu se preduzi-

mati posebne mjere za obezbjeđivanje i unapređivanje rodne ravnopravnosti. Nejednaka zastupljenost postoji u slučajevima kada je zastupljenost lica jednog pola u određenoj društvenoj oblasti odnosno dijelu te oblasti manja od procenta zastupljenosti lica tog pola u ukupnoj populaciji. Posebnim mjerama otklanjaju se postojeća ograničenja koja objektivno dovode ili mogu dovesti do nejednake zastupljenosti žena i muškaraca, odnosno nejednakog položaja lica jednog pola u odnosu na lica drugog pola ili daju posebne pogodnosti u smislu podsticanja lica manje zastupljenog pola. Posebne mjere su, naročito: pozitivne mjere koje, pod jednakim uslovima, daju prednost licima manje zastupljenog pola odnosno licima koja se nalaze u izrazito neravnopravnom položaju po osnovu pola, dok se ne postigne jednaka zastupljenost odnosno utvrđeni ciljevi za uvođenje ovih mjera; podsticajne mjere koje daju posebne pogodnosti ili uvode posebne podsticaje u cilju ukidanja nejednake zastupljenosti žena ili muškaraca, odnosno nejednakog tretmana po osnovu pola; programske mjere koje podrazumijevaju aktivnosti na edukaciji odnosno na podsticanju i uspostavljanju rodne ravnopravnosti.

## Teorija i praksa

Zakon o rodnoj ravnopravnosti obavezo je kreatore politika da integrišu

rodnu ravnopravnost u sve javne politike, insistirajući na rodnoj komponenti kao osnovnom kriterijumu inkluzivnosti, ali praksa javnih politika pokazuje neke druge rezultate, što ukazuje na potrebu da se mnoge javne politike moraju razvijati u smjeru veće rodne odgovornosti.

I dalje su evidentni problemi: neadekvatan položaj žena u političkoj, društvenoj i ekonomskoj sferi, nedovoljan stepen javne svijesti o važnosti uloge žena u kreiranju politika i donošenju odluka, izražen stepen diskriminacije na osnovu pola i roda, nedovoljna informisanost o pravima za zabranu diskriminacije po osnovu pola i roda i prisustvo rodni stereotipa i predrasuda, kao i tradicionalne podjele uloga između muškaraca i žena.

Utoliko je obaveza svih društvenih subjekata i svakog odgovornog pojedinca da se suoči sa izazovima koji društvo čine diskriminatornim i da grade stvarnost u kojoj će učestvovati u smanjenju nivoa rodni stereotipa i predrasuda prema ženama i osobama drugačijih polnih i rodni identiteta. Na taj način će se uspostavljati rodno balansirane zastupljenosti u svim oblastima društvenog života, a naročito u povećanju učešća žena i osoba drugačijih polnih i rodni identiteta u oblastima u kojima su podzastupljeni, što čini srž ravnopravnosti i prevednog djelovanja.





**EMELIN PANKHERST**  
I PRAVO NA SLOBODU

# NASILJEM do prava glasa

Muškarci svih civiliziranih zemalja ostavili su žene da se same bore za svoju slobodu. Upravo to one u Engleskoj sad i čine. Ljudski životi su za nas sveti, a ako će u ovoj borbi ikoji život biti žrtvovan, biće to naš. Nećemo to učiniti same, nego ćemo neprijatelja natjerati da odluči hoće li nam dati slobodu ili smrt.”

“Amerika je osvojila slobodu u revoluciji krvoprolićem, žrtvujući ljudske živote.”

**T**rebalo je više od deset godina od slavnog govora Sloboda ili smrt (1913.) da bi žene dobile pravo glasa, no, Emmeline Pankhurst, jedna je od vodećih engleskih sufražetkinja, u konačnici je u svom naumu uspjela.

Iako je rođena 15. srpnja 1858. u Moss Sideu u Manchesteru, zbog osjećaja povezanosti s padom Bastilje i ulogom ženskih revolucionarki u istom, tvrdila je da je datum njenog rođenja 14. srpnja. Odrasla je u politički aktivnoj porodici Goulden što je rezultiralo ranim početkom njenog političkog aktivizma. Već u 14. godini s majkom je učestvovala na prvom javnom skupu o ženskom pravu na glasanje. Ipak, uprkos podršci koju su pružali ideji sufražetkinja, Emmelini roditelji nisu davali nikakvu podršku njenim političkim ambicijama. “Šteta što se nije rodila kao dječak”, govorio je njen otac.

U periodu od 20 godina vjenčala se s 24 godine starijim odvjetnikom i socijalistom Richardom Pankhurstom koji je i sam podržavao žensko pravo na glasanje. Zaslužan je za usvajanje amandmana iz 1869. kojim su žene smjele glasati na lokalnim izborima, a ujedno je bio i autor Akta o imovini udatih žena iz 1870. i 1882. na temelju kojeg je britanski parlament donio zakon da žene nakon razvoda braka smiju zadržati imovinu stečenu prije i za vrijeme braka.

U slijedećih šest godina Emmeline i Richard dobili su četvero djece: Sylviju, Christabel, Adelu i Franka. Sve tri kćeri kasnije su postale zagovornice ženskih prava. Supružnici su 1893. osnovali Ligu za ženska prava (Women's Franchise Lige) koja je organizovala ženske štrajkove, između ostalog i štrajk žena koje su radile u fabrici Bryant i May, poznat pod nazivom Matchgirls Strike iz 1888.

Emmeline ne posustaje u svom



društvenom i političkom angažmanu ni nakon muževljeve smrti 1898. Već 1903. osnovala je Žensku socijalnu i političku uniju (Women's Social and Political Union – WSPU), sufražetsku organizaciju posvećenu “djelima, a ne riječima”. Osnovni cilj organizacije bio je okupiti žene radničke klase u borbi za pravo glasa.

Uprkos velikom medijskom intere-

su u počecima djelovanja WSPU-a, on 1905. jenjava stoga se vodeće žene unije odlučuju na radikalne metode privlačenja pažnje. Postaju poznate po razbijanju prozora i uvredama policijskih službenika i u britanskoj javnosti dolaze na loš glas.

Najzapamćeniji je ostao 30. srpanj 1908. godine kada su sufražetkinje za vrijeme protesta počele bacati kame-

nje kroz prozor premijerovog doma. Tom prilikom uhapšeno je 27 žena, a među njima i Emmeline koja je osuđena na šest nedjelja zatvora. Žene ipak nisu posustajale u borbi; njih je deset u periodu od 18 mjeseci štrajkala gladu, zbog čega su mahom bile prisilno hranjene. Žrtva prisilnog hranjenja bila je i Emmelinina sestra Mary Clarke koja je preminula ubrzo nakon izlaska iz zatvora.

Za Pankhurst, zatvorska je kazna predstavljala način medijske promocije ciljeva organizacije. Za vrijeme suđenja 1908. godine izjavila je: “Mi nismo tu jer kršimo zakon, mi smo tu jer ga stvaramo.”

Poznati štrajkovi gladu sufražetkinja, koji su nakon 1909. postali uobičajeno sredstvo pobune, rezultirali su usvajanjem akta vlade 1913. poznatog pod nazivom Miš i mačka: zatvorenice bi bile puštene na slobodu gdje bi pridobile natrag snagu, no, nedugo zatim ponovno bi se našle u pritvoru.

Emmeline 1910. godine upoznaje Ethel Smyth, poznatu ekscentričnu aktivistkinju i pripadnicu biseksualne orijentacije s kojom se upušta u ljubavnu vezu i koja joj pruža podršku u jeku borbe za ženska prava.

S vremenom je palež postao uobičajena taktika među članicama organizacije, a umjerenije organizacije istupale su protiv porodice Pankhurst. Čak je i Emmelinina kći Adela pokušala upozoriti majku i sestru Christabel na “gubitak tla pod nogama” te je 1911. napustila WSPU.

Iduće godine, nakon što je WSPU organizovao razbijanje izloga na trgovinama i radnjama, Christabel je pobjegla u Francusku, a Emmeline je uhapšena i osuđena na devet nedjelja zatvora, gdje započinje štrajk gladu od kojeg se dugo oporavljala.

Nakon što se vlada otvoreno usprotivila prav glasa za žene, sufražetkinje pokušavaju spaliti dva doma članova vlade, ali ne uspijevaju. Kroz kampanju nasilja, Emmelinina kćer Silvija postupno gubi volju za iznalaženjem zajedničkog jezi-

ka sa starijom sestrom i majkom te i ona napušta organizaciju. Porodični razdor više nikad nisu prebrodile.

S objavom rata Britanije Njemačkoj, Emmeline i Christabel zaustavljaju radikalni sufražetski aktivizam i militantne aktivnosti kako bi pružile potporu britanskoj vladi u ratu. Žene su pozivale na pružanje pomoć u industrijskoj proizvodnji, a mlade muškarce hrabrile za borbu.

Nakon što je donesen Representation of the People Act (1918.) koji je osigurao ženama u dobi iznad trideset godina pravo na glasanje, Pankhurst WSPU prenamjenjuje u Žensku stranku (The Women's Party) koja se posvećuje promovisanju ženskih prava u javnom životu. Emmeline i Christabel u potpunosti napuštaju nekadašnje socijalističke stavove zalažući se za ukidanje sindikata.

Nakon Prvog svjetskog rata Emmeline odlazi u SAD i Kanadu gdje nekoliko godina predaje za Nacionalno vijeće za suzbijanje spolnih bolesti. Povratkom u Veliku Britaniju 1925. godine Emmeline, zabrinuta boljševizmom kojeg je doživljavala kao svojevrstu prijetnju i nezadovoljna političkim alternativama, postaje članica Konzervativ-



ne stranke i njihova kandidatkinja na izborima.

Umrla je 1928. godine s navršelih 70 godina života, samo nekoliko mjeseci nakon usvajanja dijela akta Representation of the People Act o jednakim glasačkim pravima za sve. Dvije godine kasnije, odata joj je počast podizanjem kipa u londonskom parku Victoria Tower Gardens.

Snaga koju je Emmeline Pankhurst pokazala u svojoj žestokoj i strastvenoj borbi za ženska prava ostavila je značajan trag. Radikalne i militantne taktike teško joj je zamjeriti jer, kako je i sama izjavila: “Militantnost muškaraca kroz protekle vjekove natopila je svijet krvlju. Militantnost žena nije nudila nijednom ljudskom životu osim životima onih koji su vodili bitku pravедnosti.

Izvor: <https://voxfeminae.net/strasne-zene/emmeline-pankhurst-i-pravo-na-slobodu/> - na zahtjev dijela ciljne grupe

# Gustav Klimt

# Žena kao mjera i zlato vrijednosti

Autor:  
Mary JANE

Klimt ženu „oslobađa“ poistovjećujući je sa umjetnošću koja je u tom vremenu također bila sputana

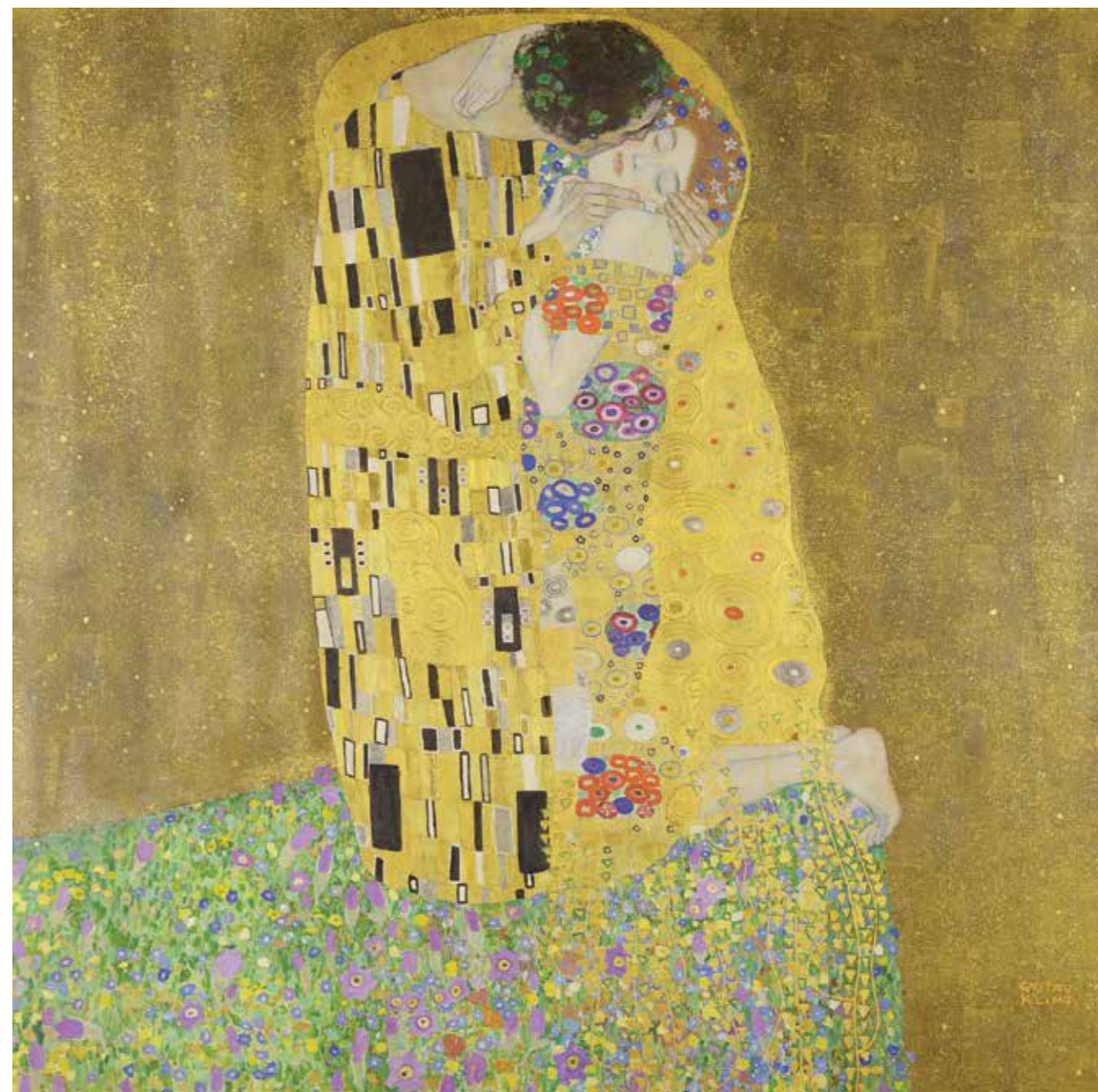


**N**a slikama ovog kontroverznog austrijskog slikara, prikaz muškarca veoma rijetko možemo vidjeti. Muškarac je sporedna figura, pijun u šahu, režiser i statista, popustljiv gospodar i sluga. Njegovo prisustvo samo naglašava već prenaplašenu senzualnost i ljepotu žene. Klimt je slikao naga ženska tijela, a osnovni princip njegovog slikarskog kista je sloboda. Ovom tematikom Klimt inicira oslobođenje od krutih i suvih realističnih portretisanja ženskog lica i tijela, uštogljenih odevnih formi i konzervativizma bečke aristokratije. Sloboda je po shvatanju Klimta osnovni princip prirode. Stablo kao simbol života, voda kao nužnost, vatra kao potreba, žena kao zlato i mjera vrijednosti.

Kao tipični predstavnik simbolizma u slikarstvu, Klimt upravo slobodu poistovjećuje sa ženom. On naglašava njen eros i postavlja je u centar univerzuma. Žena je nužnost, izvor života, majka, ljubavnica, sudija. Sa rođenjem

žene, rađa se proljeće, ona se budi, kao što se budi i priroda. Upravo iz tog razloga se na njegovim slikama nerijetko prikazuje zelenilo, hiljade cvjetnih motiva i ornamenata, sa pokrivačima u obliku livade koji skrivaju njeno tijelo i koji simbolički prikazuju zemlju iz koje se rađaju biljke.

Klimt pokušava da osnovne zakone prirode prenese na svoje slike. On nam govori o ženi koja je bila rob društva u vremenu u kom je živio. On slika skrivenu potrebu te žene da se oslobodi, da „procvjeta“ i da shvati da je njena sloboda njeno najveće bogatstvo. Ona se rađa sa rađanjem svoje seksualnosti. Žena je Eva, život, ali i patnja i smrt. On kroz niz simboličkih motiva zapravo stvara realnu sliku žene koju ona ima o sebi kada je sama, van društvenog criticizma i nametnutih normi ponašanja koje znače zatvorenost i neslobodu. Klimt zapravo kritikuje to društvo i okruženje, smatrajući da žena u njemu „gladuje“ i da je treba „hraniti“ njenom ljepotom, a ne oduzimati je. U tom smislu, Klimt ženu „oslobađa“ poistovjećujući je sa umjetnošću koja je u tom vremenu ta-



kođe bila sputana.

Najpoznatija Klimtova slika, na kojoj je pored žene prikazan i muškarac, je slika „Poljubac“ (1908). Ova slika je nastala u njegovoj „zlatnoj fazi“. Klimt je ovu sliku naslovio kao „Ljubavnici“ i prvi put je izložena pod tim nazivom, da bi isti kasnije bio promjenjen. Smatra se da je na ovoj slici prikazan sam Klimt i jedna od njegovih velikih ljubavi, modna kreatorka Emili Flege, s obzirom da na poleđini ove slike postoji zapis „Emili“.

Na slici možemo vidjeti dvoje ljudi u ljubavnom zanosu. Mističnost ove slike se konstantno pokušava odgonetnuti kroz definisanje prirode ovog ljubavnog odnosa. Da li žena od-

bacuje muškarca koji je grli, tako što ga gura od sebe ili mu svojim položajem glave i ruku govori da joj je potreban i da ga želi?

Ako posmatramo sliku, možemo vidjeti da muškarac i žena čine jedno tijelo, jer ne postoje jasne linije koje ih razdvajaju, dakle oni čine jedinstvo prirode. Svojim tijelima, u zagrljaju, oni se nalaze na ivici livade. Sama činjenica da stoje na ivici, govori o nekoj vrsti zabranjenosti njihovog odnosa. Muškarac svojim rukama čvrsto drži žensku glavu i ljubi je u obraz, dok se ona upija u njegovo lice.

Muški princip, odnosno snaga muškarca je na ovoj slici definisana kroz niz i sklop crnih i bijelih pravou-

gaonika pokrivaju njegovo tijelo. Oni mogu simbolizovati mušku logiku, matematički um i fizičku snagu, dok je žena prekrivena cvjetnim motivima u obliku krugova, koji opet simbolizuju žensku emociju, plodnost i njenu sanjalačku prirodu. Pravougaonik može da simbolizuje i potrebu za zajedništvom-domom, dok krug može predstavljati životni ciklus, vrijeme, kretanje i rađanje.

Klimt je slikao mnoge poznate dame svog vremena. On je njihovu ličnost i stil života naglašavao motivima raskoša. Voleo je da prikazuje žene kao fatalne, pune samopouzdanja, svjesne svoje zavodljivosti i ljepote.

Izvor: Akuzativ

KAKO NESVJESNO GRADIMO IMIDŽ

# Vizuelni identitet u cjelini zavisi od ličnog stila

**S**vi smo već čuli da je potrebno svega nekoliko sekundi da ostavimo prvi utisak na ljude koje srećemo. On se formira na osnovu onoga što ugledamo – dakle, na osnovu vizualne impresije koja je u XXI vijeku postala bitnija nego ikad.

Vizuelni identitet u cjelini zavisi od ličnog stila ili imidža koji njegujete – to je ono nešto što vas čini prepoznatljivim, autentičnim i upečatljivim. Ono što vam dozvoljava da se predstavite i komunicirate sa okolinom bez i jedne izgovorene riječi. Ako mislite da se od svom imidžu ne brinite toliko kao

drugi, prođite kroz naredne pasuse.

## Garderoba

Nije nikakva novost da izbor odjeće govori dosta o nama. Kroz istoriju su ljudi izborom garderobe otkrivali (i sakrivali) svoj status, položaj u društvu, pripadnost, stavove i uvjerenja. Birajući određene komade, boje, krojeve i materijale, kao i kombinujući ih na određen način, trudili su se da svakoj kombinaciji daju lični pečat. Zašto?

Onda kada ljudima prikazemo naše unutrašnje ja, kada smo svoji i autentični, ljudi nas primijete. I upamte. Odjeća nam pruža priliku da ispoljimo sopstveni identitet, da pokažemo drugima ko smo. A to možemo da uradimo uz nekoliko ključnih odjevnih komada koji će savršeno istaći našu ličnost.

Prilikom njihovog izbora, prvo moramo da otkrijemo i upoznamo sebe, kao i da razmislimo kako želimo da se predstavimo drugima. U skladu sa tim ćemo se odlučiti za odjevne komade koji su formalni ili neformalni, romantični ili divlji, moderni ili klasični, jarkih boja ili svedenih. Ukratko, nezaobilazni komadi treba



da vam budu oni u kojima se najbolje osjećate, i koji po boji i kroju odgovaraju vašoj ličnosti – ili bar slici koju želite da stvorite o sebi.

## Tehnologija i geđžeti

Kada birate novi mobilni, da li gledate samo specifikacije uređaja ili i to kako je dizajniran? Da li prilikom kupovine slušalica razmišljate i o tome koja boja vam se najviše slaže sa odjećom? I da li kada birate određeni brend, zapravo birate i određeni stil koji ide uz taj brend?

Sigurni smo da je odgovor na makar jedno od ovih pitanja potvrđan. Dizajn prenosivih uređaja koje svakodnevno koristimo je toliko uznapredovao da većina nas, svjesno ili ne, koristi tehnologiju kao jedan od detalja koji čine naš sveobuhvatni stil.

Poznati brendovi su već neko vrijeme svjesni da je tržište zasićeno najraznovrsnijim proizvodima i da moraju da budu inovativni kako bi ljudi kupili upravo njihov. Zbog toga se sve više okreću estetici i pokušajima da, pored funkcionalnosti, prodaju i stil. A u tome i uspijevaju.

Recimo, kompanija Fitbit lansirala je izuzetno popularne pametne satove koji služe ne samo da vam

izmjerne broj koraka i broj utrošenih kalorija nego i da svojim elegantnim i modernim dizajnom upotpune vaše odjevne kombinacije. Takođe je i kompanija Philip Morris lansirala inovativni IQOS 3 čiji dodaci dolaze u najrazličitijim bojama, što je odlična prilika da pokažete svoju kreativnost i osvežite svakodnevni izgled.

Naravno, tu je i Apple, prepoznatljiv po svedenom ali efektom dizajnu svojih proizvoda za koje se odlučuju svi oni koji se smatraju dijelom digitalne revolucije.

## Aksesoari

Bilo da je zlatni ili srebrni nakit, bižuterija ili perlice, imponantan (poznat i kao stejment nakit) ili diskretan, monohrom ili živopisnih boja i razigran, nakit je tu da pomogne onima koji zaista ulažu vrijeme i novac u svoj stil da isti upotpune.

Dizajneri nakita, svjesni činjenice da upravo on daje svakoj odjevnoj kombinaciji lični pečat, ulažu velike napore da osmisle i izrade komade koji su unikatni i efektni. Tako se pojavilo mnogo dizajnera širom svijeta koji imaju zaista neobične i originalne kreacije. Recimo, Djuvedj Djuvedjevich je konceptualni umjetnik koji

pravi unikatan i zanimljiv nakit od recikliranih elektronskih uređaja.

Tu je i Bjorg nakit koji se ističe po komadima neobičnog oblika izrađenim od raznih materijala, uključujući čak i konjsku dlaku. Sjajan izbor za sve koji žele nešto što neće proći nezapaženo.

Svake sezone neizostavne su i naočare, bilo sa dioprijom ili sunčane, koje svojim bojama i formom zaista ostavljaju prostor da se poigrate sa različitim stilovima i procijenite koji vam najbolje pristaje. Uz pomoć naočara, svaku odjevnju kombinaciju možete transformisati za nekoliko sekundi.

Takođe, odlična torba, šal ili marama, kao i pažljivo odabrane cipele, zaista upotpunjuju svaku odjevnju kombinaciju i pomažu da razvijete sopstveni stil oblačenja koji će izazivati pažnju gdje god se pojavite.

Kada razmislite o svom procesu biranja običnog bižuterijskog nakita, naočara, slušalica, šala, maske za telefon – da li i dalje mislite da vas nije briga šta drugi misle o vama? Možda radite to nesvjesno, ali itekako vodite računa o svom imidžu, čak i biranjem modela patika.

**Izvor:** <https://kultivise.rs/ka-ko-nesvesno-gradimo-imidz/>



## PET UMJETNICA NADREALIZMA PORED FRIDE KALO

# ŽENE sa magičnom kičicom

Piše:

Jovana Trifuljesko

Ako je Frida Kalo najistaknutija ličnost nadrealizma, ne smijemo zaboraviti fenomenalne žene koje su u njemu takođe ostavile trag.

### Remedios Varo



Remedios Varo

Početak drugog svjetskog rata španska slikarka Remedios Varo i njen muž, koji je bio nadrealistički pjesnik, bježeći iz Evrope sele se u Meksiko

gdje njena slikarska karijera počinje da se razvija.

Inspirisana književnošću, religijom i prirodom ona stvara svoje fantastično slikarstvo. Imala je promišljene slike sa dozom religijske radoznalosti. U svojoj najpoznatijoj slici Celestial Pablum javlja se ženska figura koja na nebu hrani polumjesec zarobljen u kavezu.

Veoma specifična slika sa mnogim tumačenjima, definitivno se ističe u svijetu moderne umjetnosti. Ona je oličenje nadrealizma, jer gledajući u njene slike, osjećamo se kao da sanjamo.

### Gertrude Abercrombie

Umjetnica koja potiče iz Teksasa poznata je po svojim misterioznim ženama, crnim mačkama i mjesječevom svjetlošću koja obasjava prostor slike.

Njene slike odaju utisak kao da su van ovog svijeta, ali i dalje vrlo blizu ljudskom senzibilitetu.

Ona i njen muž, poznati su po raskošnim džez žurkama koje su se odvijale u njihovom domu, što stoji direktno nasuprot njenom takoreći skromnim i jednostavnim formama.



Gertrude Abercrombie

### Helen Lundeberg

Helena Lundeberg se smatra za najbolju slikarku Nadrealizma u Kaliforniji. Ona je sa svojim mužem započela pravac nazvan postnadrealizam koji se kosi sa nekim od glavnih pravila originalne ideje nadrealizma.

Iako je u evropskom nadrealizmu vladala ideja čistog psihičkog automatizama, što podrazumijeva da se izrazi stvarno djelovanje misli, bez kontrole koju bi vršio razum, ona je vjerovala da je potrebno racionalnije pristupiti slici kako bi stvarno istražio



Helen Lundeberg

ideje podsvjesnog uma. Tako da je imala učeniji i više analitički pristup slikarstvu. Ali ipak, njene slike i dalje izgledaju sanjivo i bave se misterijama fizike, astronomije i biologije.

### Leonora Carrington

Njena karijera je trajala decenijama i bila je vrlo plodonosna. Pored raznovrsnog slikarstva bavila se i skulpturom i pisanjem priča. U Francuskoj je bila u vezi i živjela sa Maxom Ernstom, koji je, kao što je već poznato, jedan od najpoznatijih slikara ovog pravca. Nakon nervnog sloma podstaknutim Drugim svjetskim ratom ona odlazi u Njujork gdje u galeriji izlaže svoje radove pored Marcel Duchampa.

Posle Njujorka odlazi u Meksiko gdje najviše cvjeta njen opčinjujući, magični i nestvarni nadrealizam. Za razliku od većine njenih savremenika, ona inspiraciju nije crpjela iz djela Sigmunda Frojda nego u skrivenim stranama njenog bića.



Leonora Carrington



### Dorothea Tanning

Živjela je u Njujorku gdje je i upoznala svog budućeg muža, nikog drugog no Maxa Ernsta. Inspirisana dadom, ona radi slike žena u emocionalnom ili seksualnom naboju. U svom autoportretu iz 1942. pod nazivom Rođendan predstavljena je sa krilatim mitskim bićem.

Pogledima prikovanim u nepoznatom pravcu, pod pretpostavkom da gledaju u uljeza koji smo zapravo mi, posmatrači djela. Osjećamo se kao da ih ometamo tik pred nepoznato putovanje za koje se spremaju. Na to putovanje se aludira sa beskraj otvorenih vrata. Njeno



Dorothea Tanning

stvaralaštvo je bilo neiscrpno i puno jedinstvenih ideja.

Posle Ernstove smrti ona objavljuje dva memoara, bitna za razumijevanje njenog života i njene umjetnosti.

Izvor: Kultivisi se

LJUBAV MARIJE EVE DUARTE I HUANA PERONA

# Najmoćniji politički brak u istoriji

Autor:  
Nikola Nedeljković

**E**va Peron je bila prva supruga argentinskog diktatora Huana Perona, za čiji je vrtoglavi politički uspon i sama bila zaslužna. Nadimak Evita je stekla zbog nevjerovatne popularnosti u narodu i brojnim kontroverzama koje su kasnije postale i velika inspiracija autorima Brodveja i Holivuda.

Evin otac Huan Durante, bio je uzgajivač stoke i zemljoposjednik. Prije nego što je otpočeo vezu sa Evinom majkom, Huan je već imao ženu i djecu.

Zajedno sa svojom starijom braćom i sestrama ostala je zakonski nepriznata i ostavljena da živi u ruralnom dijelu Argentine kao puka sirotinja. Eva je imala šest godina kada je Durante preminuo, a njenoj porodici je bilo zabranjeno da prisustvuje sahrani.

## Osvaja Buenos Ajres

U svojim ranim tinejdžerskim danima, Eva napušta svoj dom i odlazi u Buenos Ajres kako bi se okušala u svijetu glume. Iako postoje različite verzije priče o njenom usponu, istoričari su saglasni da je najpribližnja istini ona ispričana u mjuziklu "Evita".

Iz zavičaja je dakle pobjegla, za-

jedno sa mladim i talentovanim plesačem tanga Augustinom Magaldijem. Ubrzo je stekla željeni angažman i uloge u predstavama i filmovima. Do 1940. godine, Evu je upoznala čitava zemlja jer se proslavila kao autor popularnog radio programa.

U januaru 1944. godine, razorni zemljotres je pogodio San Huan i okolinu usmrivši više od 10 000 ljudi. Pukovnik Huan Peron je tada organizovao veliku akciju vojske koja je pomagala ugroženom stanovništvu. Takođe, na sve načine je pokušavao da prikupi sredstva, a pomoć je tražio od popularne Eve.

Bio je to početak romanse, koja je prerasla u brak uprkos velikoj razlici u godinama – ona je imala 25, a Huan se bližio pedesetoj.

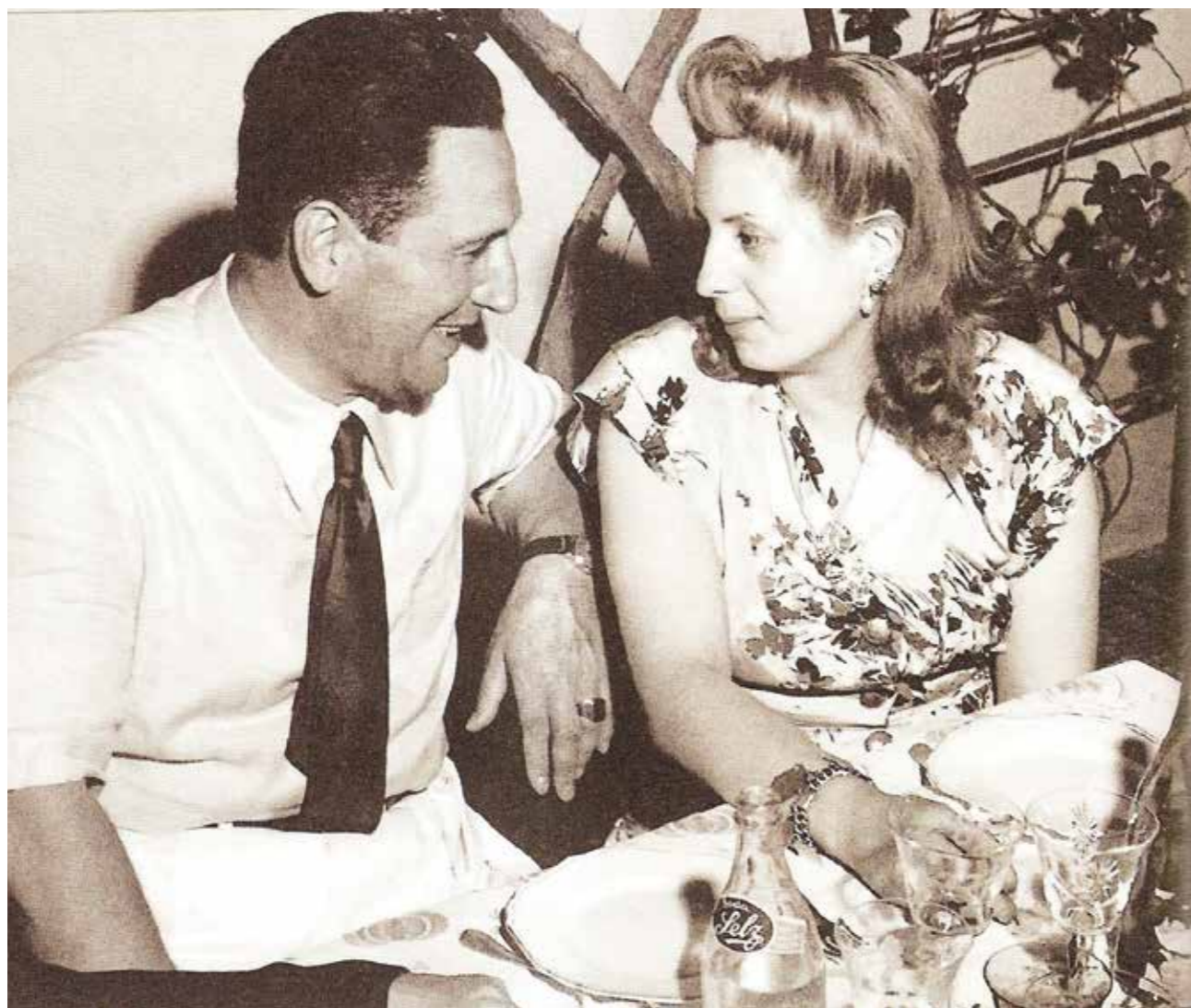
Peron je dobio izbore 1946. godine, zahvaljujući i svojoj supruzi koja je zajedno sa njim vodila kampanju, slamajući rodne barijere u konzervativnom argentinskom društvu.

Ubrzo je preuzela Ministarstvo zdravlja i rada, a svoje aktivnosti je bazirala na posjetama siromašnom stanovništvu, bolnicama i sirotišnima. U međuvremenu je osnovala i svoju stranku čija se politička borba zasnivala na ekspanziji ženskih političkih prava.

Na širem području Buenos Ajresa nalazi se Suidad Evita, naselje za



Politički život Argentine od 1946. do 1952. godine protekao je u znaku verovatno i najpopularnije žene u istoriji Latinske Amerike - Marije Eve Duarte de Peron, u narodu i istoriji daleko poznatije jednostavno kao - Evita



siromašne građane i radničku klasu. Izgradnju je finansirala Evina fondacija.

Pogled na naselje iz vazduha otkriva da je sagrađeno po izgledu njenog profila. Posle vojnih udara u Argentini koji su se dogodili 1955. a zatim i 1976. godine, naselje je dva puta preimenovano, a danas ponovo nosi ime

nekadašnje prve dame. Suidad Evita ima 70 000 stanovnika.

### Evropa bila Evitin veliki izazov

Bračni par Peron je tokom 1947. godine posjetio Španiju, Francusku, Italiju i Švajcarsku. Tokom turneje, susreli



RODNA ISTINA I STIL



grčkim milionerom Onazisom kome je navodno izvukla milione za jednu zajedničku noć.

Svetski lideri su je rado obasipali poklonima. Vjeruje se da je sovjetski diktator Josip Staljin, poklonio Evi ogrlicu od platine i dragog kamena. Njena kolekcija nakita je prema pisanju savremenika, bila vrijedna koliko i 17 stadiona Real Madrida, a izbrojali su da je za godinu dana, promijenila više od 300 haljina.

U januaru 1950. godine Eva se naprasno onesvijestila, posle čega joj je dijagnostifikovan rak grlića ma-

su se sa Franciskom Frankom, Šarlom De Golom i papom Pijom XII.

Eva je tokom posjete donirala novac za siromašnu djecu Španije, posjetila Versaj ali i naišla na brojne demonstrante u Švajcarskoj koji su je pod optužbom za saradnju sa nacistima zasuli paradajzom i kamenjem.

U Italiji su komunisti demonstrirali protiv njene posjete uzvikujući da je "fašistička kurva". Izvori bliski državnom vrhu zemlje, tvrdili su da se tokom posjete Monte Karlu, srela sa



RODNA ISTINA I STIL



terice. Prošla je niz intervencija uključujući i hiterektomiju, a prema pisanju američkih medija, Eva je prvi stanovnik Latinske Amerike koji je prošao kroz hemoterapiju.

Ipak, bolest je uznapredovala tako da je njena kandidatura za potpredsjednicu stopirana iako je imala nevjerovatnu podršku naroda. Eva je imala velike protivnike u redovima argentinske vojske. Oficiri su na njen račun imali pogrdne komentare, govoreći da je "prostitutka koja je ščepala generala zbog ambicije, ne iz ljubavi".

Stoga je njena tragična sudbina sa odobrenjem prihvaćena kod najžeših protivnika u redovima argentinske vojske.

Mjesec dana prije smrti, Eva je prošla kroz prefrontalnu lobotomiju. Iako je svrha operacije bila da se olakšaju muke, mnogi vjeruju da je operaciju naredio lično Peron kao dio političke zavjere.

Njena popularnost je odavno premašila predsjednikovu i uzdrmla ugled kod političkih saboraca i protivnika. Tako je, kažu pojedini teoretičari zavjere, Peron uspio da učutka Evu koja je posljednjih mjeseci bila kivna na generale. Čak su i tenzije među stanovništvom, postale nesnosne, pa je Peron organizovao operaciju u jednoj od odaja predsjedničke palate.

Eva je posle zahvata živjela još mjesec dana, a preminula je 26. jula 1952. u 33. godini.



### Milioni došli na njenu sahranu

Iako je optuživana za rasipništvo i megalomaniju, milioni Argentinaca su došli da poslednji put pozdrave Evu Peron.

Prije nego što je preminula, argentinski Kongres ju je proglasio "duhovnim vođom nacije".

Imala je kraljevsku sahranu, a procjene su da je tri miliona ljudi prisustvovalo pogrebu. Tijelo Evite Peron je balsamovano, ali je posle vojnog puča u kome je zbačen Huan nestalo. Pučisti su zabranili sve što ima vezu sa bivšim režimom.

Posmrtni ostaci su misteriozno nestali, da bi 1957. godine osvanuli u Milanu gdje je sahranjena pod lažnim imenom.

Tijelo je ostalo u Italiji do 1971. godine kada je ekshumirano i predato Peronu, koji je uveliko provodio dane izgnanstva u Madridu. Na kovčegu su postojala oštećenja, ali su ga Huan i njegova treća supruga Izabel obnovili i izložili u trpezariji svoje rezidencije.

Godine 1973. Huan se vratio iz

izgnanstva i ponovo osvojio vlast u Argentini. Jedan od prvih zadataka jeste bio prenos posmrtnih ostataka Evite Peron u domovinu.

Godinu dana kasnije, Huan je

preminuo na svom radnom mjestu a Evita je konačno sahranjena u porodičnoj grobnici u Buenos Airesu.

Izvor: <https://www.istorijskizabavnik.rs/blog/evita-peron>



O PROJEKTU  
"RODNOM ISTINOM DO RAVNOPRAVNOSTI"

# Uvažavanje temeljnih ženskih ljudskih prava

**P**rojekat "Rodnom istinom do ravnopravnosti" podstaknut je aktuelnim problemima u oblasti rodne ravnopravnosti, iz kojih proizilaze vidne posljedice na kojima je neophodno djelovati i stvarati jasnije uslove rodne ravnopravnosti. Projekat realizuje NVO Identitet u partnerstvu sa Udruženjem

sportskih novinara Crne Gore, podrškom Ministarstva pravde, ljudskih i manjinskih prava 2021. godine.

Opšti projektni cilj odnosi se na uvažavanje temeljnih ženskih ljudskih prava uz omogućavanje ravnopravnih uslova žena u svim oblastima društvenog života. Specifični ciljevi su: usvajanje filantropskih obrazovnih

i vaspitnih standarda rodne ravnopravnosti kroz smanjenje svih oblika diskriminacije i povećan stepen informisanja javnosti o implementaciji politike rodne ravnopravnosti i iskorjenjivanje rodni stereotipa u oblasti socijalne inkluzije i zaštite. Ciljna grupa su: žene iz kategorije teže zapošljivih lica i zaposleni/e u obrazovno-vaspitnim ustanovama.

Glavni problem ovoga projekta definisan je kao nizak nivo uvažavanja temeljnih ženskih ljudskih prava za omogućavanje ravnopravnih uslova žena u svim oblastima društvenog života.

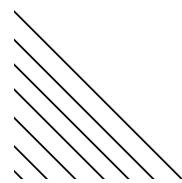
Posljedice glavnog problema su spor proces usvajanja filantropskih obrazovnih i vaspitnih standarda rodne ravnopravnosti kroz smanjenje svih oblika diskriminacije i nizak stepen informisanja javnosti o implementaciji politike rodne ravnopravnosti i iskorjenjivanje rodni stereotipa u oblasti socijalne inkluzije i zaštite.

Potrebe ciljne grupe na koje projektne aktivnosti direktno utiču su: informisanje i znanje o pravima koja se odnose na teže zapošljive žene, na shvatanje značaja obaveza o pošto-

vanju prava žena, o nediskriminaciji, o rodnom balansu, a posebno o razbijanju rodni stereotipa na svim nivoima, utoliko što od njih i njihove participacije u projektu zavisi krajnji efekat strateških ciljeva, ciljeva ovoga projekta, odnosno bavljenja prepoznatim potrebama komplemente ciljne grupe. Potreba vidljivosti ciljne grupe u smislu njihovih prepreka, izazova, ali i postignutih rezultata, ambicija u ostvarivanju zaštite, kao i afirmacija, prepoznata je u kontekstu projekta, a na nju kao i na gore navedene potrebe ciljne grupe projekat će uticati fokusom na segmente aktivnosti koji će maksimalno uključiti i afirmisati ciljnu grupu, svaku u domenu predviđenim projektom.

Način na koji će projekat uticati na ciljnu grupu ogleda se u usvajanju egzistencijalnih i esencijalnih rodni obrazaca, a ti obrasci se reflektuju u jačanju svijesti o važnosti rodne ravnopravnosti i zaštite od diskriminacije po osnovu pola i roda i svih oblika nasilja, u smanjenju nivoa stereotipa i predrasuda prema ženama i osobama drugačijih polni i rodni identiteta, u senzibilniju za promjene

diskriminacionih obrazaca i stereotipa o rodni ulogama, u poznavanju standarda rodne ravnopravnosti i promovisanje principa rodne ravnopravnosti, u zaustavljanju govora mržnje prema ženama na svim nivoima. Uticaj projekta na žene iz kategorije teže zapošljivih lica će se ogledati u benefitima koje će imati od projekta, stečenim znanjima, vještinama i osnaživanjem da se zalažu za svoja prava, za nediskriminaciju, ali i za opštu kategoriju nediskriminacione politike, za rodni balans i za standarde rodne ravnopravnosti u svojoj zajednici. Uticaj projekta na zaposlene u obrazovno-vaspitnim ustanovama je njihovo osnaživanje za aktivno i permanentno participiranje u smanjenju nivoa rodni stereotipa i predrasuda prema ženama i osobama drugačijih polni i rodni identiteta, uspostavljanju rodno balansirane zastupljenosti u svim oblastima društvenog života, a naročito povećanju učešća žena i osoba drugačijih polni i rodni identiteta u oblastima u kojima su podzastupljeni, čime će prosvjetni radnici/e ostvariti viši nivo učešća u obrazovanju i njegovom orodnjavanju.



Orodnjavanje obrazovanja i nediskriminaciona politika žena iz kategorije teže zapošljivih lica



## PISMO PSIHOLOGA ŽENAMA KOJE OSJEĆAJU DA IM PONESTAJE SNAGE

# Niste rođene da odustanete

**D**raga ženo, Vi koja se u posljednje vrijeme i ne osjećate najbolje, ne gubite nadu i ne očajavajte.

Vratite se Vaš duhovni mir, povjerenje, dobro raspoloženje, radost i svjetlost koja vam ispunjava srce. Znam da ste zbunjeni i čini se da su

Ne možete dopustiti da vas patnja i mentalni neuspjeh dovedu na koljena. Nije tako lako riješiti se svega što vam se ne sviđa. Postoji još jedna mogućnost: ustati poput feniksa iz pepela i sjetiti se ko si



se svi okrenuli protiv vas. Takvo je razdoblje ušlo u Vaš život, ali definitivno će proći.

Ovo je samo poglavlje u priči koju pišete i kada je završite, nastavićete sjati.

Vrlo je teško opisati riječima koji su vas osjećaji ispunili u posljednje vrijeme. Čini se da ste izgubili kontrolu nad svojim životom i da nećete uspjeti. Čini se da živite život druge osobe. Ali sve će se to brzo završiti, jer ništa ne može trajati zauvijek.

Ako ste spremni odustati i predati se, sjetite se: niste rođeni za to. Rodeni ste da pokažete svijetu koliko ste snažni i otporni i da možete nadvladati sve što vas boli.

Znam da su vam se dogodile i gore stvari. Puno gore, zar ne? I sada vam se čini da postoji samo jedna opcija – samo odustanite. Ali griješite, i to puno.

Loši odnosi, slomljeno srce, neispunjene nade i ciljevi svima su nam poznati. Ali znate što? Prošli ste kroz sve. Svi znamo kako je to kad vam se srce razbije u milijune sitnih čestica i morate ih skupljati jednu po jednu.

Svi znamo što je jednostrani odnos u kojem se vaši osjećaji ne dijele. Umjesto ljubavi i poštovanja, dobili ste usamljenost i prazninu.

Svi znamo kako pristupiti našem cilju, ali nešto neočekivano odjednom vam uništi sve planove.

A onda počnete razmišljati o nesposobnosti, slabosti i bezvrijednosti. Krivite sebe što niste uložili mnogo truda, iako ste mogli i trebali bolje.

Ali koja je svrha ispuniti glavu takvim mislima?

Ne možete dopustiti da vas patnja i mentalni neuspjeh dovedu na koljena. Nije tako lako riješiti se svega što vam se ne sviđa. Postoji još jedna mogućnost: ustati poput feniksa iz pepela i sjetiti se ko si.

Sjetite se svoje snage, izdržljivosti i vrijednosti. Sjetite se ljudi koji su vas voljeli i još vas vole, bez obzira na sve.

Sjetite se, već ste prošli kroz sličnu situaciju? Činilo vam se da više ne kontrolirate svoj život i da se on raspada. No, na kraju se sve ispostavilo kao da je laž. Razumijete da se sve stalno mijenja.

Ponekad je život težak, nepravedan



i okrutan. Ali sve je to privremeno. Živimo u svijetu koji se brzo mijenja i mi se mijenjamo. Naš izgled, starost, osjećaji, misli, mišljenja i ponašanje se mijenjaju.

Ali znate što se nikad ne mijenja? Naš unutarnji svijet se ne mijenja.

Naša suština ostaje nepromijenjena, samo pokušavamo prevladati poteškoće koje se pojavljuju pred nama. Ovo je dokaz da ćeš ponovo postati ona stara ti, a stari osjećaji će vam se vratiti.

Sjećate li se kako je bilo u djetinjstvu? Kako ste gledali na svijet? Niste nestali, samo ste odrasli i sada gledate svijet očima odrasle osobe. U svakom od nas vlada mlado oduševljenje.

Međutim, to potiskujemo u sebi.

Zavirite u dušu i tamo nađite svoje djetinjstvo. Tada ćete shvatiti da niste izgubili. Da, teško je, ali zapamtite da je "teško" samo riječ. Sve je to samo jedno poglavlje, a ne cjelovita priča.

**S poštovanjem!**

Izvor: <https://oazaznanja.com/psihologija/pismo-psihologa-zenama-koje-osjecaju-da-im-ponestaje-snage/>

## SAVJETI ZA USPJEH

# PODRŽAVAJ druge ali se ne poredi sa njima

Često se desi da gledaš na televiziji, čitaš u novinama ili čak posmatraš na Instagramu one žene koje se čine da rade sve baš onako kako treba. Osim što su brižne majke, one naprosto izgledaju vrhunski, obavljaju teške poslove, rade na visokim funkcijama i ne možeš da ne primijetiš da one jednostavno sijaju!

Svi se divimo njihovoj snazi i inspiraciji i priželjkujemo da jednog dana neko sa tolikim divljenjem govori i o nama. Želja za uspjehom je sveprisutna, ali da bi ta želja postala stvarnost neophodno je mnogo truda. Šta je to u šta uspješne žene treba da ulažu i na koji način da ostanu motivisane na putu do sopstvenog uspjeha, donosimo u nastavku teksta.

## Samoprocjena je bitna za lični razvoj

Samoprocjena predstavlja veliki dio ličnog rasta, i to se ne odnosi samo na napredak u karijeri. Potrebno je znati šta nas pokreće i u kom pravcu želimo da idemo. Takav stav utiče na sve aspekte našeg života.

Odupri se porivu da ograničiš samooocjenjivanje i postavljanje ciljeva samo za vrijeme radnog vremena, potrebno je da si stalno svjesna i da pomjeraš sopstvene granice. Širi opseg

će ironično poboljšati tvoje planiranje karijere, ali i donijeti više radosti u tvoj život.

Kada je pravi trenutak za otkrivanje sopstvenih mogućnosti?

Uvijek je pravi trenutak za sagledavanje ličnog napretka i postavljanje novih ciljeva. Koliko je vremena prošlo od trenutka kad si imala životnu prekretnicu i kada si sebi zadala nove životne ciljeve? Prikupi potrebne knjige, časopise, videe, stručne tekstove na internetu koji će ti biti izvor lične inspiracije.

## Odredi svoj tip ličnosti

Da li si određivala svoj tip ličnosti? Ako nikada nisi napravila jedan od zajedničkih testova ličnosti, ovo je odlično vrijeme za početak neke samoprocjene i razmišljanja. Pronađi online test za određivanje svog tipa ličnosti prema Jungu. Odlično sredstvo koje može da poboljša tvoje viđenje sebe i da ti omogući bolju strategiju na putu ličnog razvoja.

Ako razmišljaš o nastavku školovanja ili ti je karijera u usponu, ovo je objektivna način da dobiješ uvid u to kako se približavaš ciljevima kojim težiš. Takođe, može pomoći u procjeni tvojih sposobnosti koje te izdvajaju iz mase i one osobine koje ti odmažu u ličnom razvoju. Bitno je da se ne

udaljavaš od ličnih principa i vrijednosti i da si uvijek okružena ljudima koji te razumiju i koji su uvijek bili tu za tebe.

Potrebno je da pored uspješne karijere imaš ljude s kojima možeš podijeliti svoje uspjehe i neuspjehe. Trenirati, jesti što kvalitetnije i nutritivno bogatu hranu, meditirati i provoditi vrijeme sa sobom su samo neki od stavki koje uspješnu ženu čini još ispunjeniju.

Prikupili smo ti korisne savjete koji će ti pomoći da postaneš uspješnija žena. Kontinuiran rad na sebi je neophodan proces koji zahtijeva posvećenost, istrajnost i želju za napretkom.

## Ulaži u znanje

Uspješna žena zna da mora posvetiti pažnju obrazovanju kako bi uspjela. Ne kažu uzalud da je znanje moć. Ono to zaista jeste. Sheryl Sandberg je jednom prilikom izjavila da je jedan od savjeta koji bi poručila dvasetogodišnjoj sebi taj da napravi osamnaestomjesečni plan učenja.

Uz ciljeve koje postaviš, moraš planirati tačno ono što želiš učiti tokom tog perioda i poboljšati ono što ti ne ide baš najbolje ili što te čak i plaši. Ukoliko ti je potrebna motivacija da bi napravila prvi korak, poslušaj njen govor.

Još bitnije, ona zna da se učenje ne završava diplomiranjem. Na tebi je da iz dana u dan radiš na svom obrazovanju i unapreduješ svoje vještine. To je izbor, a ako već možeš birati, izaberi da redovno napreduješ i nadograđuješ postojeće znanje, ali i učiš nove vještine.

Ukoliko zaista želiš postati uspješna žena o čijem će uspjehu svi pričati, obezbijedi sebi najmanje jedan sat ličnog razvoja. S obzirom da je danas mnogo toga dostupno preko interneta, to ti ne bi trebao biti problem. Kupi sebi neki online kurs, ili se raspitaj da li će u tvom gradu uskoro gostovati neko od stručnjaka iz oblasti koja te interesuje.

Svaka nova vještina i stavka u tvom CV-u će sigurno oduševiti tvog sadašnjeg, ili budućeg poslodavca, a tebi će podići samopouzdanje i motivisati te da konstantno napreduješ.

## Alat koji ti je potreban da bi uspjela

Za svaki posao potrebna je odgovarajuća oprema. Prestani ulagati u manje bitne stvari poput skupih torbica i

cipela, taj novac uloži u ono što ti je potrebno da bi uspjela.

Svakako neizostavan dio opreme svake uspješne žene je dobar planer. To je njena desna ruka, koja je prati u stopu. Ukoliko još nemaš, nabavi neki po svom ukusu. Danas su planeri toliko lijepi da ćeš vjerovatno provesti cijeli jedan dan birajući savršen za sebe.

Jesi li znala da Oprah čuva sve svoje časopise kako bi se s vremena na vrijeme osvrnula na svoju prošlost i pratila svoj napredak?

Ukoliko si kreativna duša, možeš pokušati i napraviti vlastiti planer, odnosno bullet journal. On će ti pored funkcionalnosti, biti divna kreativna uspomena na svaki postignuti uspjeh, ali i podsjetnik na sve što si uradila na putu do uspjeha.

MN: Blagostanje tijela i duha

Briga o stanju tijela i duha je neizostavna u životu svakoga. Koliko vodiš računa o svome tijelu, ono će ti zdravljem vratiti istom mjerom. Blagostanje ide ruku pod ruku sa uspjehom. Ono će ti pomoći da postaneš uspješnija. Bez toga, vodićeš tešku borbu, a sa tim, bićeš veća i jača i moći ćeš se suočiti sa svim preprekama koje život

baca pred tobom.

Iskoristi svaki trenutak da prošetaš ili da se istegneš malo.

To se posebnost odnosi na ono šta unosiš u svoje tijelo hranom, te kako i čim ga tretiraš spolja. Pobrini se da svom tijelu pružiš zdravu hranu punu vitamina i proteina, a na svojoj koži koristiš dobro provjerenu kozmetiku, jer, koža najbolje pamti.

## Lični razvoj

Kada pogledaš unazad šest mjeseci, koliko su se stvari promijenile? Postoji li nešto što bi izdvojila da te bitno razlikuje od prije 6 mjeseci? Ukoliko ne znaš odgovor na to pitanje, znači da ni ne napreduješ.

Razvoj bi uvijek trebao biti jedan od tvojih najvažnijih ciljeva i zato je neophodno da pronađeš nešto što će te uvijek podsjećati na to. Pronalaženje vremena za druge aktivnosti pored posla može biti teško, ali za to mora postojati vrijeme.

Pročitaj knjige koje inače ne čitaš i proširi svoje vidike, možda se oduševiš; kreni na one časove joge koje planiraš svakoj prvog u mjesecu – samo



počni, bez izgovora ovaj put! Napravi listu životnih polja u kojima želiš napredovati, a zatim pripremi plan za njihovo ostvarivanje.

### Pravilna organizacija

Vjerovatno si se zapitala zašto još uvijek na ovoj listi nisi pronašla organizaciju. E pa tu je, nismo je zaboravili. O njoj bismo mogli pričati danima.

To je svakako jedan od najvažnijih činilaca uspjeha. Kako bi imala sve konce u svojim rukama, moraš stvari posložiti na svoje mjesto. Pravilna organizacija omogućuje ti da raspolažeš svojim vremenom na najbolji mogući način i zadržiš se na pravom putu.

Jesi li znala da Emma Watson ima više planera i rokovnika u kojima vodi evidenciju o svemu – o snu, o časovima joge, o ljudima koje upoznaje, o savjetima koje je dobila?

Pronađi svoj najbolji način za organizaciju vremena i pridržavaj ga se – uspjeh neće izostati.

### Uvijek traži nove izazove

Strah od poraza ili gubitka zaustavlja mnoge da zadaju sebi nove ciljeve. Međutim, uspješne žene koje su sigurne u sebe se ne boje gubitka, štaviše, one obožavaju da sebi svakodnevno zadaju nove ciljeve koje žele da ostvare. One obožavaju da se bore, pa makar i same sa sobom.

Upravo zbog toga potrebno je da sebi zadaš visoke zadatke i testiraj svoje sposobnosti. Ova igra ko je bolji „ja ili ja” je odličan način da obaviš sve obaveze koje ti baš i nisu drage.

Danas je veoma teško ostati ravnodušan tokom boravka na društvenim mrežama. Instagram je preplavljen fotografijama uspješnih, poznatih ljudi koji osim što zarađuju visoke sume novca, takođe izgledaju fenomenalno te putuju i na najdalje tačke ove naše planete.

Uspješne žene se trude da uvijek daju podršku drugima, da posmatrajući te fotografije kažu drugima „bravo, uspjela si”, te se one nikada ne porede sa drugim ženama.

One zadržavaju svoje JA i čine najbolje što mogu za sebe u svom okru-



ženju i u datom trenutku. Svako od nas je u nečemu dobar i potrebno je radom na sebi otkriti koji su tvoji kvaliteti i raditi na njihovom razrađivanju u cilju postizanja velikih uspjeha.

### Budi odgovorna

Osim što si sebi zadale ciljeve, ne možeš očekivati da se želje ostvare same. Uspješne žene preuzimaju akciju od samog starta formiranja cilja. One su odgovorne, isplanirane, te se drže plana dok god ne ostvare sve svoje zadate ciljeve.

Potrebno je svaki dan započeti motivacionim porukama za dobro jutro i uspješan dan.

Pravilno izražavanje i komunikacija su važniji nego izgled ili diploma. Po-

sebno je važno da znaš kako pravilno komunicirati, bilo sa prijateljima, kolegama ili biznis partnerima. Način tvoje komunikacije je tvoje ogledalo.

Potruđi se da uvijek zvučiš odlučno, sigurno u sebe, te u poslovnom svijetu ne dozvoliš kolegama da primijete tvoje promjene raspoloženja. Takođe, nemoj nikada da pametuješ ako ne znaš dobro o čemu pričaš.

### Ne boj se postaviti pitanja

Uspješne žene se ne boje poraza, niti neznanja. Štaviše, one uvijek pitaju ako ne znaju, te se ne stide da pokažu da u nečemu nisu dobre. Međutim, one pokažu da su voljne da to nešto i nauče. Kada si u situaciji, poslovnoj ili privat-

noj, nemoj se bojati postavljanja pitanja. Uvijek pitaj, jer na taj način, osim što ćeš naučiti, takođe ćeš pokazati i svom šefu/partneru da si dovoljno zainteresovana za datu temu ili problem. Uspješne žene su rođeni lideri te se one ne boje ničega, pa čak ni glupih pitanja!

### Vjeruj u sebe

Nikad ne zaboravi važnost vjerovanja u sebe i u svojih sposobnosti. Ne smiješ dozvoliti da te preplavi sumnja. Kada osjećaš manjak samopouzdanja pokušaj da se opustiš, izmeditiraš i da pronađeš inspiraciju koja će te odgurati u dalju samospoznaju. Inspiriši se čitajući biografije uspješnih žena. Okruži se vlastitom vizijom i neustrajivo sanjaj svoje snove.

### Uskladi posao i drage ljude u životu

Jedan od najvećih izazova za žene na njihovom poslovnom putu je uravnotežiti posao i porodični, odnosno društveni život. To nije uvijek jednostavno, ali je moguće. Organizuj vrijeme sa porodicom da bude što kvalitetnije. Odlazite u zajedničku šetnju, pravite ukusne obroke sa svojim najmilijima, mazite se kad god imate vremena. Pozovi prijatelja na piće kad on to najmanje očekuje. Odmorite se od poslovnih obaveza uz neobaveznu priču i jelo.

### Prihvati kritiku

Važan aspekt uspjeha je i sposob-

nost prihvatanja kritike. Mislimo na konstruktivnu kritiku koja će te motivisati za dalji razvoj. Namjera je da ti pomogne da budeš još uspješnija i na takvu kritiku trebaš gledati pozitivno. Kada dobiješ konstruktivnu kritiku, zahvali osobi za povratne informacije i iskoristi tu kritiku za poboljšanje svoga rada u budućnosti.

Naravno, treba razlikovati konstruktivnu od destruktivne kritike. Destruktivna kritika je komentar kojim će neko nastojati povrijediti vaše samopoštovanje. Najbolje je da ovakvu kritiku ignorišete.

### Pronađi svoj hobi

Pored rada na karijeri ne smiješ da zapostaviš svoje hobije. Uvedi neke društvene aktivnosti u svoj život. Prijetiti se koju si aktivnost uvijek potiskivala u sebi i nisi imala dovoljno vremena da joj se posvetiš. Možda je to crtanje na platnu, uzgajanje cvijeća na balkonu, fotografisanje ili neki sport koji si davno zapostavila.

ZdraviJa uvijek naglašava važnost treninga i ulaganja u sebe.

Potrebno je da treniraš i da imaš dovoljno snage za obavljanje svih aktivnosti koje ispunjavaju tvoj dan. Takođe, meditacija i opuštanje mišića nakon napornog dana je aktivnost nakon koje će ti zdravlje biti zahvalno.

Šta god činila, ne sumnjaj u sebe i svoje sposobnosti. Nemoj se bojati neuspjeha. Neuspjeh može biti dobra stvar ako učiš iz svojih grešaka. Prirodno je teško bojati se nepoznatog, ali to je emocija kojoj ne smiješ dozvoliti da te vuče unazad.

Strah je nešto s čim ćeš se susretati tokom cijelog života tako da moraš znati kako ga odbaciti i kako vladati njim. Samo ti možeš da radiš na ostvarenju sopstvenih snova. Dopusti sebi da osjetiš strah jer je on prirodan, zagrli ga i umjesto da se uplašiš, dopusti da te ubaci u nepoznato, jer inače nikada nećeš saznati šta bi bilo kad bi bilo ili šta se sve moglo dogoditi.

I zato, ugledaj se na uspješne i poznate i kreni da ostvaruješ svoje snove postavljajući pred sebe jasne i definirane ciljeve.

Izvor: <https://zdravija.com/16-stvari-u-koje-uspjesne-zene-ulazu/>





MINISTARSTVO  
PRAVDE, LJUDSKIH I  
MANJINSKIH PRAVA

