З. Г. "ДОВЕРБА" Куманово
ЗА ПОХУМАН И ПОЗДРАВ ЖИВОТ

ekumenska inicijativa žena

ЗДРАВИ ВРСКИ – ОСНОВА ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Прирачник за девојчиња и млади



Овој прирачник е припремен во рамки на проектот „Здрави врски – основа за ментално здравје“, кој го реализира Здружение” Доверба” Куманово а е поддржан од Екуменска иницијатива жена – Омиш, Хрватска.

Проектот има за цел да ги оспособи девојките (16–19 години) да препознаваат токсични врски, да поставуваат здрави граници и да градат самодоверба, како и да обезбеди поддршка и едукација за наставниците и родителите.

Истиот се реализира со ученички, членови на стручна служба и професорки во следните средни училишта:

ОСТУ „Наце Буѓони“ – Куманово

Гимназија „Гоце Делчев“ – Куманово

ОЕМУЦ „Св. Наум Охридски“ – Охрид

СОСУ „Св. Кирил и Методиј“ – Охрид

ВОВЕД

Понекогаш мислиме дека врските се нешто што едноставно „се случува“. Запознаваме луѓе, се зближуваме, стануваме другарки, влегуваме во врска… и очекуваме дека сѐ ќе оди природно. Очекуваме дека ако постои симпатија, ако постои внимание или емоција, тогаш автоматски ќе знаеме како да се однесуваме, што да кажеме и како да се справиме кога ќе стане тешко.

Но вистината е дека врските не се нешто со кое се раѓаме подготвени. Тие се нешто што постепено се учи.

Секоја врска што ја имаме – со другарка, со партнер, со родител, па дури и со самите себе – остава трага. Таа влијае на тоа како се чувствуваме, како размислуваме и какви одлуки носиме. Врските не се само дел од нашето секојдневие – тие се дел од начинот на кој ја градиме сликата за себе.

Кога сме во односи во кои сме слушнати, прифатени и почитувани, полека почнуваме да веруваме дека вредиме. Стануваме посигурни, посмирени и поспремни да се изразиме. Во такви односи учиме дека е во ред да бидеме свои, дека не мора да се прилагодуваме по секоја цена за да бидеме сакани.

Но постојат и други искуства. Врски во кои се чувствуваме притиснато, збунето или недоволно добро. Врски во кои почнуваме да внимаваме што ќе кажеме, како ќе се однесуваме и дали ќе предизвикаме нечија реакција. Врски во кои, без да забележиме, почнуваме да се оддалечуваме од себе.

Понекогаш тие промени се случуваат тивко. Не се случуваат преку големи конфликти, туку преку мали, секојдневни ситуации. Коментар што нѐ прави несигурни. Реакција што нѐ тера да се повлечеме. Очекување кое постепено станува правило. И со текот на времето, почнуваме да се прашуваме дали проблемот е во нас.

Токму затоа е важно да научиме да препознаваме што ни се случува.
Оваа брошура не е за „совршени врски“, ниту за тоа како треба да изгледа една идеална приказна. Таа е за вистински ситуации – оние во кои понекогаш не знаеш што да кажеш, кога нешто ти пречи, кога чувствуваш притисок или кога се прашуваш дали тоа што го доживуваш е нормално.
Ова е простор во кој можеш да застанеш и да размислиш.
Да се прашаш:
Како се чувствувам во односите што ги имам?
Дали сум слободна да бидам тоа што сум?
Дали моето мислење има место?
Дали се чувствувам сигурно или често се преиспитувам?
Целта на овој прирачник не е да ти даде готови одговори, туку да ти помогне да почнеш да ги поставуваш вистинските прашања.
Да почнеш подобро да се разбираш себе.
Да научиш да ги препознаваш разликите помеѓу тоа што е здраво и тоа што не е.
И најважно – да научиш како да се заштитиш, без да изгубиш себе во односите со другите.
Затоа што врските се важни. Но исто толку важно е и ти да останеш важна за себе.

ШТО СЕ ВРСКИ И ЗОШТО СЕ ВАЖНИ

Кога ќе се спомне „врска“, најчесто прво помислуваме на љубовна врска. Но, врските се многу повеќе од тоа.
Врска е секој однос во кој вложуваш емоција, време и внимание. Тоа може да биде разговор со другарка во кој се чувствуваш разбрано. Може да биде момент кога некој ќе ти даде поддршка кога ти е тешко. Може да биде и начинот на кој се обраќаш самата на себе, кога грешиш или кога нешто не оди како што си замислувала.
Често не размислуваме за врските на овој начин. Ги земаме „здраво за готово“, како нешто што е таму и што едноставно функционира. Но со текот на времето, тие односи почнуваат да ја градат една многу важна слика – сликата за тоа колку вредиш, колку заслужуваш и што очекуваш од другите луѓе.
Ако често си во односи каде што те слушаат, те почитуваат и ти даваат простор да бидеш своја, постепено ќе почнеш да се чувствуваш посигурно. Ќе почнеш да зборуваш поотворено. Ќе знаеш дека твоето мислење има место и дека не мора да се докажуваш за да бидеш прифатена.
Но ако често се наоѓаш во ситуации каде што мораш да молчиш, да се прилагодуваш или да внимаваш како ќе реагираш за да не предизвикаш нечие незадоволство, полека може да почнеш да се сомневаш во себе. Да се прашуваш дали си претерала, дали си погрешила, дали треба да бидеш „поразлична“ за да те прифатат.

Со време, ова може да стане навика. Наместо да слушаш што ти чувствуваш, почнуваш да се водиш според тоа што мислат другите. Наместо да се прашаш „дали ова ми е во ред“, почнуваш да се прашуваш „дали ќе им биде во ред на другите“.
Токму затоа е важно да научиш да ги препознаваш разликите.
Не затоа што сите врски треба да бидат идеални. Не затоа што нема да има конфликти или недоразбирања. Туку затоа што ти заслужуваш да се чувствуваш добро во нив. Заслужуваш да бидеш во односи што те градат, а не те намалуваат.
И тоа не е нешто што доаѓа одеднаш. Тоа е нешто што се учи, чекор по чекор.



ШТО ЗНАЧИ ДА БИДЕШ ВО ЗДРАВА ВРСКА

Здрава врска не се препознава по тоа колку често сте заедно, колку пораки разменувате или колку време поминувате еден со друг. Таа не се мери во бројки, туку во чувство.
Се препознава по тоа како се чувствуваш кога си со таа личност – и уште поважно, како се чувствуваш кога не си.
Ако во текот на денот не размислуваш постојано дали нешто ќе биде „погрешно сфатено“, ако не се плашиш од реакција, ако не чувствуваш потреба да се објаснуваш за секоја ситница – тоа е знак на сигурност. Тоа е простор во кој можеш да бидеш природна.
Во здрава врска не постои постојан притисок да бидеш нешто што не си. Не мораш да глумиш, да се прилагодуваш до точка на губење на себе или да се прашуваш дали си

„доволно добра“. Наместо тоа, имаш чувство дека си прифатена таква каква што си, со сите свои страни – и силни и несигурни.

Почитта во една врска не е само во зборовите. Таа се гледа во начинот на кој некој се однесува со тебе секојдневно. Во тоа што ќе те слушне без да те прекине. Во тоа што ќе прифати дека имаш свое мислење, дури и кога е различно од неговото. Во тоа што нема да те казнува со молчење, игнорирање или дистанца затоа што не си се согласила.

Довербата, исто така, не значи контрола. Некој што ти верува нема потреба да проверува каде си, со кого си или што правиш во секој момент. Довербата значи сигурност – не постојан надзор. Таа значи дека можеш да имаш свој простор без да чувствуваш вина.

Здрава врска остава простор за раст. Ти дозволува да се развиваш, да учиш нови работи, да имаш свои интереси и луѓе околу тебе. Не те ограничува, туку те поддржува да бидеш повеќе од тоа што си била вчера.

Во таква врска не се чувствуваш како да мораш постојано да „заслужуваш“ љубов. Не се чувствуваш како да треба да докажуваш дека вредиш. Љубовта не доаѓа како награда за добро однесување, туку како нешто стабилно, присутно и искрено.

И можеби наједноставно кажано – во здрава врска, повеќе си ти отколку што се губиш.



КАКО ПОЛЕКА СЕ СОЗДАВА НЕЗДРАВА ВРСКА

Нездравите врски ретко почнуваат како нешто што веднаш можеш да го препознаеш. Ретко ќе се појават како очигледно лоши или опасни од самиот почеток. Напротив, многу

често започнуваат со внимание, блискост и чувство дека некој навистина те гледа и те разбира.

На почетокот, тоа внимание може да ти изгледа како нешто убаво. Некој ти пишува често, сака да знае како си, се интересира за твојот ден. Тоа може да направи да се почувствуваш важна, забележана и вредна.
Но со текот на времето, тој интерес може полека да почне да се менува.
Наместо прашања што доаѓаат од грижа, почнуваат да се појавуваат прашања што носат притисок. Наместо поддршка, се појавуваат очекувања. Наместо простор, почнува да се чувствува ограничување.
Ситуациите на почетокот се мали и лесно може да се оправдаат.
Коментар за тоа со кого се дружиш.
Забелешка за тоа како се облекуваш.
Прашање зошто не си одговорила веднаш.
Реченици што звучат едноставно, дури и „грижливо“:
„Само сакам да знам каде си.“
„Не ми се допаѓа кога си со тие луѓе.“
„Можеш ли малку повеќе да внимаваш?“
Во тој момент, можеби нема да помислиш дека нешто не е во ред. Можеби ќе си кажеш дека тоа е нормално. Дека значи дека му е грижа. Дека така функционираат врските.
Проблемот не е во една реченица. Проблемот е кога тие реченици стануваат правило.
Кога од повремено прашање стануваат очекување.
Кога од мислење стануваат услов.
Кога од грижа стануваат контрола.
Полека, без да забележиш, почнуваш да се прилагодуваш.
Можеби ќе престанеш да кажуваш сè што мислиш, затоа што не сакаш да предизвикаш реакција.
Можеби ќе избегнуваш одредени луѓе или ситуации, затоа што знаеш дека ќе има прашања.
Можеби ќе почнеш да проверуваш како звучат твоите зборови пред да ги кажеш.
Со време, ова станува навика.
Наместо да се прашуваш „што сакам јас“, почнуваш да се прашуваш „што ќе предизвика проблем“.
Наместо да реагираш спонтано, почнуваш да се контролираш.
И во еден момент, без јасна граница кога се случило тоа, се наоѓаш во врска во која повеќе се грижиш за реакцијата на другиот отколку за своето чувство.
Тоа е моментот кога границите почнуваат да се губат.
Не затоа што си сакала да ги изгубиш. Туку затоа што постепено си се оддалечила од нив.

Понекогаш во оваа фаза се појавува и збунетост. Можеби ќе почнеш да се прашуваш дали претераш. Дали си премногу чувствителна. Дали проблемот е во тебе.
Но важно е да запомниш нешто многу едноставно:
ако нешто постојано те прави да се чувствуваш лошо, несигурно или под притисок – тоа не е нешто што треба да го игнорираш.
Нездравата врска не се појавува одеднаш. Таа се создава полека, низ мали чекори кои на почетокот не изгледаат важни.
Токму затоа е важно да ги препознаеш додека се уште се мали.
Затоа што кога ќе ги препознаеш, имаш избор.
А кога не ги препознаваш, тие почнуваат да те водат наместо ти да ја водиш ситуацијата.

ЗОШТО Е ТЕШКО ДА СЕ ПОСТАВАТ ГРАНИЦИ

Многу девојчиња знаат дека нешто не е во ред, но сепак не кажуваат ништо. Не затоа што не сакаат, ниту затоа што не разбираат што се случува. Туку затоа што во тој момент, кажувањето изгледа потешко од молчењето.
Поставувањето граници не е само зборување. Тоа е одлука. А секоја одлука носи ризик.
Еден од најсилните стравови е стравот од губење на врската. Кога некој ти значи, кога имаш вложено емоција, време и внимание, самата помисла дека нешто може да се наруши е доволна за да те натера да се повлечеш.
Понекогаш изгледа полесно да премолчиш. Да ја оттурнеш мислата дека нешто не ти одговара. Да си кажеш дека „не е толку страшно“ или дека „ќе помине“. Во тие моменти, мирот што го добиваш од избегнување на конфликт изгледа како решение.
Но тој мир е привремен.
Често постои и надеж дека работите сами ќе се поправат. Дека ако бидеш доволно трпелива, доволно разбирачка, доволно „лесна за соработка“, другата личност ќе го смени однесувањето. Оваа надеж е тивка, но многу силна.
Покрај тоа, тука е и чувството на вина.
Кога ќе кажеш „не“, може да се почувствуваш како да си направила нешто погрешно. Како да си ја повредила другата личност. Како да си „проблематична“, „тешка“ или „пребирлива“. Особено ако другата страна реагира со разочараност, лутина или повлекување.
Во тие моменти, лесно е да се вратиш чекор назад и да се откажеш од тоа што си сакала да го кажеш.
Но важно е да разбереш нешто што не секогаш е лесно да се прифати:
границите не ја уништуваат врската – тие ја покажуваат нејзината вистинска форма.
Здрава врска може да издржи граници. Може да издржи „не“. Може да издржи искреност.
Нездравата врска, пак, често почнува да се руши токму тогаш кога ти ќе почнеш да се поставуваш.

И тоа не е твоја вина.
Ако една врска може да постои само ако ти молчиш, се прилагодуваш и се откажуваш од себе, тогаш таа врска не те штити. Таа те троши.
Поставувањето граници не значи дека си станала поостра или поладна. Тоа значи дека си почнала да се слушаш себе.
И тоа е почеток на промена.



АСЕРТИВНОСТА КАКО ЗАШТИТА

Асертивноста често се меша со самоувереност или со „силен карактер“. Но всушност, таа е многу попрактична и многу потивка од тоа.
Асертивноста е способност да бидеш искрена со себе и со другите, без да се оттурнеш од односот, но и без да се оттурнеш од себе.
Кога си асертивна, не се обидуваш да победиш во разговорот. Не се обидуваш да докажеш дека си во право. Не се обидуваш да го „надгласаш“ другиот.
Наместо тоа, се обидуваш да бидеш јасна.
Да кажеш што чувствуваш.
Да кажеш што ти треба.
Да кажеш што ти пречи.
И тоа го правиш без навреди, без напади, но и без повлекување.

Разликата понекогаш е мала, но значајна.
Наместо:
„Ти секогаш ме нервираш“,
што звучи како напад,
асертивен одговор би бил:
„Не ми е пријатно кога ми зборуваш на тој начин.“
Во првиот случај, другиот може да се брани. Во вториот, му даваш јасна слика за твоето чувство.
Асертивноста не гарантира дека другиот ќе реагира како што посакуваш. Некогаш ќе има отпор. Некогаш ќе има недоразбирање. Некогаш ќе има тишина.
Но она што го добиваш со асертивноста е нешто што не зависи од другите – јасноста.
Јасност за тоа што ти чувствуваш.
Јасност за тоа каде ти се границите.
Јасност за тоа што е прифатливо, а што не.
Со текот на времето, оваа јасност станува твоја заштита. Не затоа што ќе ги спречи сите тешки ситуации, туку затоа што ќе ти помогне побрзо да ги препознаеш.

КАКО ИЗГЛЕДА ВНАТРЕШНАТА СИЛА

Внатрешната сила не е нешто што секогаш се гледа однадвор. Таа не значи да не ти е грижа, да не се врзуваш или да оттурнуваш луѓе.
Напротив, таа значи дека ти е грижа – но и за себе.
Тоа е способноста да останеш во контакт со себе, дури и кога е тешко. Да го слушнеш оној тивок глас што ти кажува дека нешто не е во ред, дури и кога сите околу тебе велат дека „не е ништо“.
Внатрешната сила значи да знаеш што заслужуваш, дури и кога некој се обидува да те убеди во спротивното.
Да знаеш дека можеш да бидеш сама, наместо да бидеш во врска што те прави несреќна.
Да знаеш дека твојата вредност не се мери преку тоа дали некој ќе те избере, ќе ти пише или ќе ти даде внимание.
Да знаеш дека не мораш да се намалиш за да бидеш прифатена.
Ова не значи дека секогаш ќе ти биде лесно. Ќе има моменти на сомнеж, на несигурност, на двоумење. Тоа е нормално.
Но разликата е во тоа што, и покрај тие моменти, нема да се оттурнеш од себе.
И можеби тоа е најважната форма на сила –
да останеш на своја страна, дури и кога не е најлесно.



КОГА ТИ ТРЕБА ПОДДРШКА?

Понекогаш, и кога знаеш што е правилно, не е лесно да го направиш чекорот. Не затоа што не си доволно силна, туку затоа што ситуациите во кои се наоѓаме знаат да бидат сложени, емоционални и збунувачки.

Може да знаеш дека нешто не ти одговара, но истовремено да чувствуваш дека не сакаш да изгубиш некого. Може да препознаеш дека нешто не е во ред, но да се надеваш дека ќе се промени. Може да знаеш што треба да кажеш, но да не знаеш како да го кажеш.

Во такви моменти, многу е лесно да се повлечеш во себе. Да се обидеш сама да го „средиш“ тоа што го чувствуваш. Да си кажеш дека ќе помине, дека ќе се снајдеш, дека не е толку важно.

Но токму тогаш е најважно да не останеш сама со тоа.

Разговорот со некој на кој му веруваш може да направи разлика. Тоа може да биде другарка, родител, наставник, психолог или било кој што ќе те слушне без да те осуди. Некој пред кого не мораш да се објаснуваш или да се оправдуваш.

Понекогаш, само тоа што ќе го кажеш гласно она што го чувствуваш е доволно за да почнеш да гледаш појасно. Работите што во тебе изгледале заплеткани, полека почнуваат да се расплетуваат кога ќе ги споделиш.

Исто така, важно е да знаеш дека не мора секогаш да имаш готово решение. Не мора да знаеш веднаш што ќе направиш. Доволно е да признаеш дека нешто ти пречи и дека ти треба поддршка.

Поддршката не значи дека си слаба.
Поддршката значи дека се грижиш за себе.
Да побараш помош е чекор напред, не чекор назад.

КАКО ДА ГИ ПРЕПОЗНАЕШ СИГНАЛИТЕ (RED FLAGS)

Понекогаш не е лесно веднаш да препознаеш дека нешто не е во ред. Не затоа што не гледаш, туку затоа што чувствата, вниманието и врската со некого можат да ги замаглат работите.
Затоа е важно да обрнеш внимание на мали сигнали што се повторуваат.
Не станува збор за една ситуација, туку за образец.
Кога некој:
те контролира, но тоа го претставува како грижа
те прави да се чувствуваш виновно кога поставуваш граница
те омаловажува, па потоа се шегува или се извинува
ти создава чувство дека треба да се менуваш за да бидеш доволна
тоа не се „мали работи".
Тоа се сигнали.
Многу често, овие сигнали не изгледаат драматично. Напротив, доаѓаат тивко, преку реченици што можат да звучат нормално. Но чувството што го оставаат во тебе е тоа што треба да го следиш.
Ако после разговор се чувствуваш помала, збунета или виновна – тоа е важно.

МАЛ ТЕСТ ЗА САМОПРОВЕРКА

Понекогаш најдобриот начин да разбереш дали нешто е во ред е да си поставиш едноставни прашања.
Не за да се критикуваш, туку за да се разбереш.
Обиди се искрено да одговориш:
Дали се чувствувам слободно да кажам што мислам?
Дали внимавам како зборувам за да не предизвикам реакција?
Дали се чувствувам виновно кога ќе кажам „не"?
Дали сум повеќе напната отколку мирна во оваа врска?
Дали се чувствувам како да не сум доволна?
Овие прашања немаат „точни" одговори. Но ако повеќето од нив носат непријатно чувство, тоа е сигнал дека нешто не е во баланс.



МАЛИ РАБОТИ ШТО МОЖАТ ДА ТИ ПОМОГНАТ

Промените не мора да бидат големи за да бидат важни. Понекогаш најмалите чекори прават најголема разлика.
Почни од тоа да си дозволиш да застанеш и да се прашаш како се чувствуваш, наместо веднаш да реагираш или да се прилагодиш.
Дозволи си да не одговориш веднаш. Да земеш време. Да размислиш.
Пробај да кажеш нешто мало, но искрено. Не мора да биде совршено формулирано. Доволно е да биде твое.
На пример:
„Не ми е баш удобно со ова“
„Ми треба малку време“
„Не сакам така“
Обиди се да обрнеш внимание на тоа како реагира другата личност кога ќе поставиш граница. Тоа често кажува многу повеќе од зборовите.
И најважно – не игнорирај го сопственото чувство. Тоа не е случајно. Тоа е информација.

МАЛ ПОТСЕТНИК ЗА ТЕБЕ

Нема да препознаеш сè веднаш.
Нема секогаш да реагираш совршено.
И тоа е во ред.
Ова не е за да станеш „совршена“ во врските.
Ова е за да станеш посвесна.

Со време, ќе почнеш да забележуваш порано.
Ќе почнеш да реагираш посигурно.
Ќе почнеш повеќе да се слушаш себе.
И тоа е доволно.

Мит	**Што изгледа како…**	**Реалност**
„Љубомората значи љубов“	Те проверува, сака да знае сè	Љубомората често значи несигурност и контрола
„Ако ме сака, ќе се смени“	Чекаш да стане подобро	Промената доаѓа само ако некој сам сака
„Треба да трпам за да успее врската“	Премолчуваш за да нема конфликт	Врска што бара трпење по секоја цена не е здрава
„Подобро било што, отколку да сум сама“	Остануваш и кога не ти е добро	Да бидеш сама е подобро од да се изгубиш себе
„Ако кажам НЕ, ќе го изгубам“	Се плашиш да поставиш граница	Вистинска врска може да издржи „не“

Ситуација	**Наместо…**	**Пробај…**
Некој те притиска	„Добро, како сакаш…“	„Не ми е удобно со тоа“
Те прави виновна	„Можеби јас сум крива…“	„Не се чувствувам добро кога ми зборуваш така“
Те контролира	„Ќе му објаснам сè…“	„Не морам да се оправдувам за секоја работа“
Се плашиш да кажеш нешто	Молчиш	„Сакам да ти кажам нешто што ми е важно“
Се губиш во врската	Се прилагодуваш	„Што сакам јас во оваа ситуација?“

ЗА КРАЈ

Нема совршени врски. Нема односи во кои никогаш нема недоразбирања, несогласувања или моменти на несигурност. Тоа е дел од секој човечки однос.

Но постои разлика помеѓу врски во кои растеш и врски во кои се намалуваш.
Постојат односи во кои се чувствуваш мирно, прифатено и доволно – и односи во кои постојано се преиспитуваш, се сомневаш и се прилагодуваш.
Со текот на времето ќе почнеш да ги препознаваш тие разлики. Не секогаш веднаш, не секогаш лесно, но постепено.
Ќе научиш кога вреди да останеш и да вложиш.
Ќе научиш кога е важно да кажеш што чувствуваш.
И ќе научиш кога е потребно да се повлечеш, не затоа што се откажуваш, туку затоа што се заштитуваш.
Можеби нема секогаш да бидеш сигурна во своите одлуки. Можеби ќе се двоумиш, ќе се враќаш назад, ќе се прашуваш дали си направила вистински избор. Тоа е дел од растењето.
Но низ сето тоа, постои една работа што е важно да ја задржиш:
да не се оттурнеш од себе.
Не мораш да се намалиш за да се вклопиш во нечиј живот.
Не мораш да молчиш за да одржиш однос.
Не мораш да се менуваш за да бидеш прифатена.
Вистинските односи не бараат од тебе да се изгубиш.
Тие ти даваат простор да бидеш тоа што си – и да растеш од таму.
И можеби најважното нешто што треба да го запомниш е ова:
ти не треба да се докажуваш за да бидеш сакана.
Доволна си – токму таква каква што си.



Овој прирачник е изработено во рамките на проектот: “Здрави врски – основа за ментално здравје” Проектот го спроведува: Здружение “Доверба”-Куманово.

Проектот е финансиски поддржан од: Ekumenska inicijativa žena-Omiš, Hrvatska и се реализира во период од 01.02.2026-01.07.2026.



Учесници во проектот

“Објавувањето на овој прирачник беше поддржано од Ekumenska inicijativa žena-Omiš, Hrvatska. Содржината на овој прирачник ги одразува исклучиво ставовите на нивните автори и не мора да ги преставува официјалните ставово на EIŽ-a”.

Автор на прирачникот: ***Sofija Georgievska, Ass. Prof.***
Faculty of Philosophy, UKIM, Skopje

Оваа издание не е за комерцијална употреба
Здружение “ДОВЕРБА” Куманово
www.doverbaku.org.mk