

Порвать с семейным тираном



Мы уже писали о видах домашнего насилия и о тех чертах характера, которые присущи семейным тиранам. Этой статьей мы завершаем тему насилия в семейных отношениях и предлагаем поговорить о том, как решиться на отчаянный, но единственно правильный шаг — разорвать тягостные и мучительные отношения

Самое сложное — это признаться себе, что ты подвергаешься насилию, что так продолжаться не может, что-то нужно менять. И не столь важно, какое это насилие — психологическое, физическое, сексуальное, экономическое... Вы больше не жертва, вы не хотите и не будешь это терпеть.

Самый сложный вариант, если отношения складываются по шаблону. Классическая картина домашнего насилия имеет циклический характер и делится на 4 стадии:

Наращение напряжения. Отношения постепенно портятся, со стороны агрессора увеличивается количество придирок, все чаще возникают споры и ссоры, хотя жертва пытается «быть хорошей» и сглаживать конфликты.

Факт насилия. Вспышка жестокости, сопровождаемая гневом, агрессией, яростью, обвинениями, угрозами, запугиванием, побоями (вербальное, эмоциональное или физическое воздействие).

Примирение. Семейный насильник успокаивается, старается замять произошедшее и «переписать историю»: жертва, мол, сама

виновата, преувеличивает значение произошедшего, да и вообще все было совсем не так.

«**Медовый месяц**». Спокойный период в отношениях супругов, когда жертва прощает насильника, старается забыть произошедшее и тешит себя иллюзиями, что все наладится, если она будет себя «правильно» вести, изменится он, изменятся обстоятельства...

А потом цикл повторяется снова и снова. Спокойные и даже «счастливые» периоды в отношениях способствуют тому, что ради них многие долго терпят взрывы гнева... Но со временем насильственные инциденты учащаются, примирение становится формальным, а фаза покоя — все короче... На смену надеждам и иллюзиям приходят запуганность, безысходность, неверие в возможность что-то изменить, попытки убедить себя в том, что и так можно жить...

Возможен и другой сценарий: насилие (к примеру, эмоциональное или экономическое) долгое время может быть своеобразным фоном отношений и совершаться методом ежедневной занудной критики, постоянных обид, мелких унижений, введения все новых ограниче-

Семь «ДА» и семь «НЕТ» в ответ на все ваши сомнения

Семь «НЕТ»

- Нет, не существует никаких оправданий его поведению.
- Нет, это не вы виноваты
- Нет, он не изменится
- Нет, внешние обстоятельства — появление ребенка, отдельной квартиры, спокойной работы и пр. — не заставят его смягчиться
- Нет, это не любовь — ни с вашей, ни с его стороны.
- Нет, вашим детям (нынешним или будущим) такой отец не нужен
- Нет, вы потом не будете жалеть

Семь «ДА»

- Да, нужно рвать эти отношения
- Да, для детей это будет лучше
- Да, вы сумеете найти тех, кто вам поможет
- Да, ради свободы есть смысл терпеть материальные лишения
- Да, вы заслуживаете лучшего
- Да, у вас все получится
- Да, у вас есть шанс на новые отношения

Самое сложное — это признаться себе, что ты подвергаешься насилию, что так продолжаться не может, что-то нужно менять

ний. Нарастание такого насилия происходит почти незаметно методом постепенного «закручивания гаек». Таким образом, жертва незаметно для себя становится деморализованной, безвольной, растерянной, не верящей в свои силы (вспомним лягушку, которая выпрыгнет, если ее бросить в кипяток, но погибнет, если воду нагревать очень медленно).

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ И СИЛА ДУХА

Насилие всегда расцветает страшным людоедским цветком на почве изоляции жертвы. Сейчас, казалось бы, с этим полегче: в интернете можно найти фильмы о домашнем насилии, советы жертвам, адреса и телефоны кризисных центров, форумы подруг по несчастью. Но все такой же проблемой остается обретение внутренней решимости и воли к победе.

Самый важный этап — это обрести силу духа и правильную психологическую установку. Если это произойдет, все остальное — дело техники. К побегу нужно тщательно подготовиться и все хорошо продумать. Особенно это важно для жертв физического насилия: неудачная попытка может обернуться самым драматическим и даже трагическим образом. В этой связи несколько практических советов:

- Не грозите разрывом и даже не наводите на такую мысль своим поведением.
- Выберите из своего ближайшего окружения тех, кто сможет вам помочь осуществить побег.
- Установите связь с соседями. Оставьте им нужные телефоны и договоритесь, что услышав шум и крики, они позвонят в милицию, вашим родным или верным друзьям.
- Проконсультируйтесь, как правильно поступить в случае избиения (позаботиться о свидетелях, снять побои, написать заявление в милицию).
- Приобретите запасные ключи.
- Подготовьте документы и минимально необходимую сумму денег.
- Заблаговременно узнайте телефоны и адреса кризисных центров и приютов в вашем городе.
- Заранее переправьте в безопасное место самое главное: документы, ценности, лекарства, одежду и пр.
- Уничтожьте все контакты (блокноты, записки, историю в компьютере), которые могли бы помочь найти вас.
- Заручитесь поддержкой психолога — вам еще долго будет нужна квалифицированная помощь.

После разрыва важно снова не наступить на те же грабли. Психологи говорят о некой предрасположенности к тому, чтобы вновь и вновь становиться жертвой семейного тирана. Среди причин такого провоцирующего поведения называют патриархальные взгляды и семейные установки; склонность ныть, напрашиваясь на жалость; боязнь выделиться; низкую самооценку; повышенную тревожность и внушаемость; привычку во всем винить себя; постоянное подавление гнева. Но все это совсем не фатально: психолог, время и достойный спутник жизни помогут освободиться от синдрома жертвы и обрести новую счастливую судьбу.

Мария Кириленко



ЦСПР

Киево-Святошинський центр соціально-психологічної реабілітації населення та його інформування з питань подолання наслідків Чорнобильської катастрофи

www.cspr.kiev.ua | www.cspr-vizitka.marka

Дефицит рабочего времени — проблема, с которой сталкиваются многие руководители организаций. Как ее решить? Надо учиться управлять своим временем



Планирование — ключ к успеху

Самая главная причина потери рабочего времени заключается в неумении или нежелании планировать свой день. Это касается как отдельного менеджера, так и организации в целом. Планирование — это, если можно так выразиться, обоюдоострое оружие: позволяет контролировать работу подчиненных, но и от руководства требует выполнения определенных обязательств.

Так, руководители компании должны четко знать цель, к которой они стремятся, иметь представление о направлении развития организации и уметь донести эту информацию до своих сотрудников. Если ваша цель состоит только в получении личной прибыли, не стоит ожидать от подчиненных большого рвения в работе. Никто из них, засучив рукава, не «кинется в бой» для того, чтобы сделать вас миллионером! Ваша идея должна быть понятна каждому работнику. Но она не найдет желаемой поддержки, если вы не имеете представления о путях ее достижения, воплощенных в перспективном плане. С учетом этого документа, рассчитанного на несколько лет, составляются годовой план, в котором перед сотрудниками ставятся конкретные задачи, а также квартальные и месячные планы, являющиеся этапами решения этих задач.

Но даже самый лучший план не будет эффективным, если у сотрудников компании нет понимания своего места в рабочем процессе, задач, которые стоят непосредственно перед ними, отсутствует самодисциплина, а труд слабо мотивирован (зарплата давно не повышалась, нет перспектив карьерного роста). Вовлеченность в процесс планирования позволяет оптимизировать работу организации, сделав труд каждого сотрудника осознанным.

Известно, что планирование работы на неделю и на рабочий день позволяет максимально использовать время каждого специалиста. Для этого важно знать, сколько времени уходит на тот или иной вид деятельности. Просчеты в оценке скорости работы и результативности отдельных сотрудников могут создавать дефицит рабочего времени.

Потратив 10 мин на планирование дня, можно сэкономить до 2 часов рабочего времени ежедневно!