

Работа с жертвами насилия.

Сегодня мы с вами начнем говорить о помощи людям, ставшими жертвами насилия.

Почему начнем?

Потому что это очень обширная тема, всегда требующая индивидуального подхода (сколько людей, столько и путей исцеления), большой информированности, наличия разнообразных методик, постоянного обновления знаний, т.е. сегодня в рамках нашего семинара мы затронем лишь какую-то маленькую часть этой обширной темы.

Насилие – это угроза или умышленное нанесение психологического, физического, и сексуального вреда другому человеку.

Различают такие формы насилия: физическое, сексуальное, психологическое, духовное, экономическое насилие.

Люди, пережившие насилие, находятся в тяжелом состоянии, испытывают стыд, вину, зачастую отрицая факт насилия, сохраняя произошедшее в тайне. Для них характерны:

- переживания ужаса,
- чувства безнадежности и бессилия,
- страхи, тревожность,
- физиологическое и эмоциональное напряжение,
- внутренний дискомфорт,

- недоверие,
- сверхбдительность,
- неуверенность и заниженная самооценка,
- нарушения сна,
- навязчивые воспоминания,
- суицидальные мысли и т.п.

Помощь жертвам насилия будет существенно отличаться в зависимости от типа насилия, многократности, масштабности, от возраста человека и ситуации. Хороший совет или короткая молитва за исцеление не сможет оказать реальную помощь, так как им нужна конкретная душепопечительская помощь, глубинная проработка. И нужна она им срочно. Время не исцеляет травму. Оно наоборот усугубляет состояние травмированного, переводя пережитое в подсознание и заражая, таким образом, всю жизнь человека, ядом травмы.

Насилие может осуществляться как человеком над самим собой, так и близкими родственниками в семье или же посторонними людьми в обществе.

Насилие может случиться с кем угодно – мужчинами или женщинами, детьми, подростками, взрослыми, людьми преклонного возраста, или людьми с ограниченными возможностями. Вне зависимости от случившегося, насилие – это неправильно. Насилие оказывает негативное влияние на физическое, эмоциональное,

финансовое и социальное состояние женщин, детей, семей, общин во всем мире, да и самих насильников.

В обиход вошло такое понимание, как **«домашнее насилие»**. Это самый распространенный вид насилия, в рамках которого можно увидеть все виды его проявления.

Исследования показывают, что в мире более 1 $\frac{1}{4}$ миллиона женщин подвергаются насилию со стороны своих партнеров. От 40 до 70 % всех убийств, совершаются мужчинами, которые убивают своих жён. Несмотря на небольшие расхождения в статистике, женщины являются жертвами насилия приблизительно в 95% всех случаев. Насилие против женщин подвергает опасности их жизни, тела, психологическое состояние и свободу.

Женщины часто становятся жертвами насилия, но часто и сами совершают насилие, даже не замечая этого, и не осознавая свою жестокость по отношению к партнеру или детям.

За последние годы исследователи и социологи обратили большое внимание на проблему домашнего насилия, т.к. во всем мире миллионы людей все больше и больше страдают от этого.

И страдают не только те, кто травмирован, но и те, кто совершил насилие, проявил себя как агрессор. У них обоих искажен образ Божий.

Задача служителя – вывести обоих на уровень осознания их состояния и предложить им выбор: оставаться в этих порочных греховных отношениях или же брать ответственность и менять их на здоровые отношения.

Что же является домашним насилием? Это:

1. Насилие, которое совершается над близкими людьми, в семье, за закрытыми дверями.
2. Это жестокое обращение партнеров друг к другу.
3. И это поддержание жестокости во взаимоотношениях.

Вследствие общественных традиций в семье, во многих странах мира многие века культивировались взаимоотношения между супругами, а также между родителями, основанные на насилии. И становится такой сценарий жизни привычным для всех его участников. И укрепляются роли этого сценария, входя цепко в подсознание. В психологии этот «спектакль жизни» называется треугольник Карпмана.



Агрессор-Жертва-Спасатель – вот три вершины треугольника Карпмана. Это три роли, в которых склонны взаимодействовать те или иные люди.

К сожалению, в христианской среде этот треугольник обосновался серьезно. Призванные быть свободными и целостными, христиане на самом деле продолжают играть в плотские игры, основанные на насилии. Тем более, что так легко попасть, например, в роль Спасателя, ведь христианство зиждется на помощи слабым, на жертвенности, с одной стороны, на равнодушии к проявлению зла, а с другой стороны на терпении. Только часто помощь или жертва не имеют ничего общего с истинными духовными действиями, а являются проявлением нашей старой природы, где каждый имеет свою выгоду.

Итак, есть Жертва – человек страдающий, «святой». Есть Агрессор – кто-то (или что-то), что причиняет боль, дискомфорт, неприятности Жертве. Есть Спасатель – человек, готовый прийти на помощь Жертве. И все бы ничего, если бы не мотивы.

Писание учит нас, что сердце человека лукаво и испорчено и сам человек плохо знает, на что оно способно. Прекрасная этому иллюстрация – роли треугольника Карпмана, ключевые игроки которого имеют свои внутренние выгоды, пребывая в своём амплуа.

Роль Жертвы

«Жертвой» называют человека пережившего насилие над собой. Он пострадавший.

Но печально то, что созданный Богом творить свою жизнь, он вместо этого страдает от жизни. Он подсознательно отдал насильнику власть и силу над своей жизнью и отказался творить. Он попал в сети

несчастья, обиды, боли. И живет такой человек по искаженной картине мировоззрения.

У него пассивное поведение, жалобы, он демонстрирует свою нежизнеспособность; действует так, как будто не имеет ресурсов для решения своих проблем (и кто-то другой должен измениться, чтобы он был счастлив); действует так, как будто его нужда настолько остра, что не оставляет ему возможности решать проблемы (не может думать и чувствовать одновременно). У него искаженное мышление: «я не могу решить сам свои проблемы, я в тупике, моя ситуация неразрешима, со мной несправедливо поступили и т.д.». Основные эмоции в его жизни – это жалость к себе, обида, стыд, беспомощность, страдание и т.д.

Выгоды роли Жертвы: получение негативного внимания и заботы, снятие с себя ответственности, стабилизация своей самооценки с помощью позиции страдания, выполнение детских приказов (в основном «Умри!»).

Отношения с другими ролями:

Жертва-Агрессор. Человек в роли Жертвы самостоятельно находиться не может, так как в любой ситуации возможно предпринять хоть какие-то действия. Но он этого делать не хочет. Поэтому Жертве нужен Агрессор для оправдания своей беспомощности.

Часто жертвы насилия берут ответственность за насилие, совершенное над ними, т.к. это осознается ими как вина:

- «значит я сама такая, раз со мной так обращаются»;

- «я во всем виновата».

Жертва-Спасатель. Спасатель необходим Жертве как оправдания неразрешимости ситуации, кому Жертва обращается за спасением, а

потом всячески это спасение саботирует, чтобы затем сказать «Вот видишь, ничего не получилось!».

Надо понять, что это ответственность Жертвы – взять формирование жизни в свои руки, понять и принять, что не он является причиной жестокости своего «обидчика», что решение ситуации в его руках, а не чьих-то. Что он позволяет этой жестокости проявляться, тем самым становясь соучастником зла.

Нам необходимо осознать:

- когда мужчина ведет себя жестоко в отношении женщины – это его ответственность;
- ответственность женщины в том, чтобы не позволять этому происходить.

А ответственными можно стать только тогда, когда мы учимся уважать себя. У Жертвы достоинство попрано, она обесценена, привыкла страдать.

Это уже привычный для нее сценарий, и она подсознательно ищет страдания на каждом месте.

Например, в церквях есть такая категория людей, которая всегда несчастна. С ними всегда случаются несправедливости, их обижают и ущемляют. В семье, в университете, на работе, в церкви, в команде служителей. Таких людей часто хочется жалеть, опекать, но со временем не знаешь, как поступить, чтобы их не задеть и не обидеть. И часто даже те, кто и не был Агрессором, вдруг становятся им. Почему? Потому что с Жертвой можно иметь отношения только по ее сценарию.

Как распознать в себе Жертву?

Безысходность, жалость к себе, обида, страхи, чувства собственной ненужности, бессилия, беспомощности, наслаждение от своих страданий и подобное – вот состояние классической жертвы. Муж/жена обижают, дети не слушаются, в церкви не понимают, в служении не считаются с мнением...

Для Жертвы жизненно необходим Спасатель. И мы сейчас не о Христе. Жертве недостаточно Христа – ей нужны внимание, опека, жалость, время и силы другого человека.

Роль Спасателя

Среди людей есть те, к которым просто липнут все "униженные и оскорбленные": с тяжелым детством, непринятые коллективом, непонятые близкими. Спасатели не остаются равнодушными, они быстро включаются и готовы помочь. Действия направленные на спасение других (при этом жертвует и забывает про себя); делает больше, чем от него требуется; делает то, что не хочет делать; спасение происходит так, что в конце все равно все остаются недовольными, а проблемы не решаются.

Мотивы Спасателей не так просты – они горды тем, как значимы для Жертвы, получая от неё необходимое признание, подпитывая свой нарциссизм.

Основные их эмоции - это вина, справедливый гнев, раздражение. Мышление: я должен помочь, другие не справятся без моей помощи, я должен предотвратить беду и т.д.

Выгоды роли Спасателя: получение негативного внимания, снятие с себя ответственности (в виде решения чужих проблем вместо своих), стабилизация своей самооценки, выполнение детских приказов (в основном «Не спасай себя!»).

Отношения с другими ролями: Спасатель-Жертва. Жертва необходима Спасателю для удовлетворения своих стремлений к спасательству. Спасатель-Преследователь. Преследователь необходим для обеспечения угрозы, и последующего спасения Жертвы.

Как распознать в себе Спасателя?

Желание спасти, чувства жалости и превосходства над Жертвой, точная уверенность, как Жертве нужно поступить, неумение отказывать.

Уникальность ролей, подмеченных Карпманом, состоит в том, что все участники треугольника меняются ролями и отношения у них являются заменой истинной близости.

Во взаимоотношениях Жертва-Спасатель возможны такие варианты:

Спасатель много отдаёт (наставляет), но Жертва не меняется, ведь ей этого не нужно. Жертва не хочет меняться, она хочет поглощать внимание. Спасатель может раздражаться и становиться новым Агрессором по отношению к Жертве.

Жертве становится мало внимания и времени, которые отдаёт Спасатель. Жертве не легче, её пустота не заполнена, она обвиняет Спасателя, требуя большего, обсуждая с другими людьми его

некомпетентность. Спасатель превращается в Жертву, а Жертва становится Агрессором.

Роль Агрессора

Агрессор/обидчик – это тот, кто знает, как надо, знает правила и готов за них воевать, нацелен на поиск недостатков, ошибок у других; находится постоянно в отрицательной, критикующей позиции к другим; контролируют действия других. Это человек, замышляющий и исполняющий зло в отношении другого человека. Его поведение агрессивное. Цель же – захватить чужую территорию, наказать других, разрушить самоуважение и чувство собственного достоинства Жертвы.

Основные эмоции – это злость, чувство превосходства, бессилие, ненависть, ярость.

Его мышление: другие должны делать все по-моему, других нужно контролировать, провинившихся нужно наказывать и т.д.

Выгоды роли Преследователя: получение негативного внимания (в виде страха и злости), снятие с себя ответственности (в виде обвинений других в своих неудачах), стабилизация своей самооценки с помощью позиции силы, выполнение детских приказов (в основном «Убей других!»).

Отношения с другими ролями:

Преследователь-Жертва. Жертва необходима Преследователю для удовлетворения своих стремлений к контролю и наказанию.

Преследователь-Спасатель. Спасатель необходим

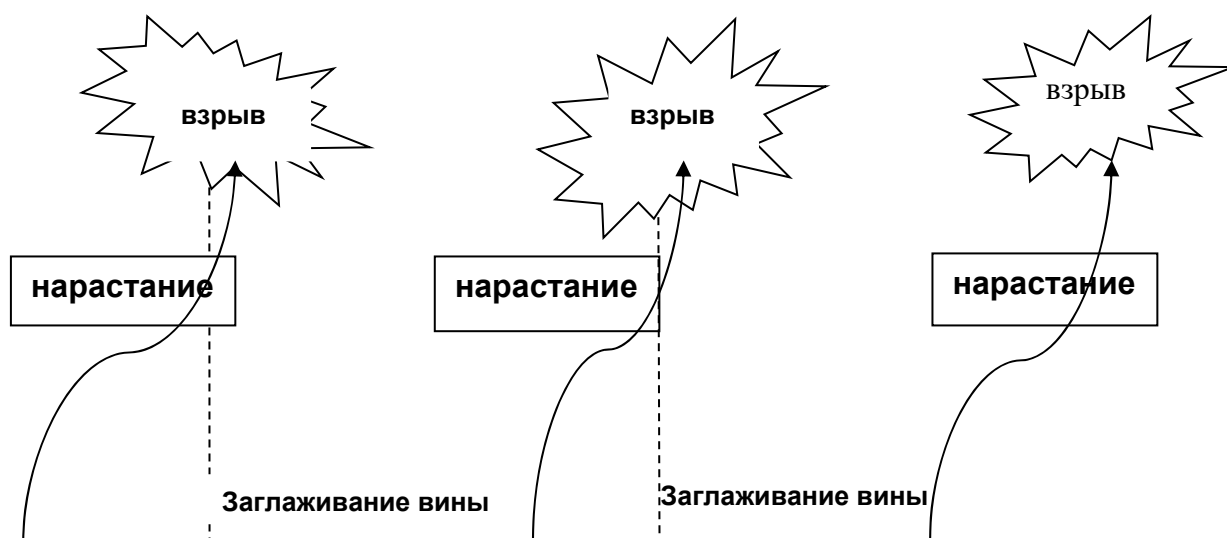
Преследователю для предотвращения полного наказания Жертвы (так как тогда наказывать будет некого).

Как распознать в себе Агрессора?

Собственная правота, задетое себялюбие, желание торжества справедливости (на самом деле – своего мнения), наказания виновных, поучить или проучить, безапелляционная истинность.

Подобные взаимоотношения не являются ни здоровыми, ни тем более духовными! Мучительность треугольника в том, что он может повторяться в разных комбинациях, вовлекать других людей и не имеет разрешения, если все останется так, как есть.

В этом треугольнике жестокость не может проявляться круглосуточно. Она проявляется циклично, этапами.



Каждый раз, когда агрессор вступает в период «заглаживания вины», «жертва» верит, что наступили или вернулись хорошие времена, она получает дивиденды за свое страдание и надеется, что «обидчик» образумится, и теперь он будет хорошим. «Жертва» не хочет знать правду. Для нее даже после очень многих взрывов все еще не наступает осознание, что эти «американские горки» в ее жизни не кончатся до тех пор, пока она ведет себя как «жертва».

Исследователи человеческих отношений дают нам представление о разнообразных формах проявления насилия. В первую очередь это:

- 1. Вербальное насилие** – это когда один человек атакует другого человека словами. «Избивает» словами.
- 2. Психологическое насилие** – когда жестокость выражается в унижительных заявлениях или игнорировании, которые вызывают в другом человеке душевные (психологические) страдания.
- 3. Насилие запугиванием, устрашением** – когда один человек словами, жестами, взглядами и позами вызывает в другом человеке страх.
- 4. Насилие изоляцией** – когда физическими или психологическими средствами (в любых сочетаниях), один человек принуждает другого, ограничивая или запрещая ему контакты в семье или обществе.
- 5. Насилие преследованием** – это когда один человек выслеживает другого, вторгается в его интимную личную жизнь, вламывается в его границы, навязывает ему свое общество.

6. Духовное насилие – это когда религиозные или духовные убеждения используются для установления контроля и ограничений над другим человеком. Одной из форм духовного насилия являются «мужские привилегии».

7. Экономическое насилие – это когда один из партнеров использует деньги и другие ценности как средство контроля над другим человеком.

8. Сексуальное насилие – включает нежелательные сексуальные действия, с помощью которых только один партнер получает удовлетворение или возможность контролировать другого.

9. Физическое насилие – нанесение вреда человеческому телу.

Мы можем вооружить людей знаниями об их роли в культивировании насилия и жестокости в близких отношениях, помочь им осознать их степень ответственности в этих «играх» и возможностях не доводить себя до физического насилия.

Для этого рассмотрим еще «Колесо власти и контроля». Каждый из участников играет свою роль в пьесе жестокости, и они всегда крутят это «колесо» вместе. И ответственность, соответственно на обоих.



Уточню, что «жертва» – это не привилегия женского пола, и не качество только женщины, «насильник» или «агрессор» – это не привилегия мужского пола и не качество мужчины.

«Колесо власти и контроля», запускают, когда один или оба партнера применяют друг к другу устрашения: «если ты..., то я...»

1. Запугивание

- пугает взглядами, жестами, действиями;
- ломает вещи;
- повреждает имущество;
- жестоко обращается с домашними животными;
- угрожает оружием.

2. Эмоциональное насилие

- принижает, обесценивает партнера;
- заставляет его плохо думать о самом себе;
- обзывает его;
- заставляет его думать, что он сошел с ума;
- унижает его;
- внушает ему чувство вины.

3. Изоляция

Контролирует жизнь партнера, с кем он видится и разговаривает, что читает, какие имеет убеждения, куда ходит, что носит, во что верит.

4. Минимизация (преуменьшение), отрицание и обвинения

- не придает серьезного значения своей жестокости и не принимает всерьез беспокойство партнера по этому поводу;
- утверждает, что насилия/ жестокости не было;
- перекладывает с себя на других ответственность за свое жестокое поведение (если бы вы меня не злили, я бы с вами так не поступал);
- обвиняет другого за то, что произошло.

5. Использование детей

- внушает партнеру чувство вины перед детьми;
- заставляет детей передавать информацию партнеру;
- изматывает партнера, заставляя воображать жуткие картины произошедшего с детьми;
- угрожает забрать детей и уйти, не разрешает общаться с детьми, угрожает покончить со своей жизнью и жизнью детей

6. Использование преимуществ мужского пола, сексуальное насилие

- обращается с ней как со служанкой;
- единолично принимает серьезные решения;
- ведет себя как «хозяин замка»;
- единолично определяет, какую роль в семье должен играть мужчина, а какую женщина;
- принуждение к сексуальным отношениям;
- наказание за отказ;
- сексуальные оскорбления и т.п.

7. Экономическое насилие

- не дает или не разрешает ей устроиться на работу или делает все, чтобы она не удержалась на работе;
- заставляет просить у него/нее деньги;
- определяет, позволить или нет, ей делать те или иные покупки;
- отбирает ее деньги;
- не платит за жилье, питается за счет партнера;

- не позволяет ей/ему знать о величине семейного дохода и распоряжаться на равных семейным бюджетом.

8. Блокировка ее гнева

- заставляет замолчать;
- не слушает, игнорирует;
- издевается над ее словами и т.п.

9. Преследование, домогательство

- контакт с ней против ее желаний;
- использование других людей в обсуждении отношений.

Когда участники этой жизненной пьесы заканчивают круг вращения в колесе, то они вновь запускают следующий оборот колеса, переходя на более высокий уровень. И уже не могут остановиться, и, в конце концов, доходят до обода колеса – физического или сексуального насилия.

Из греховного безкультурья берут свои корни терпимость, снисходительность к оскорблениям и насилию. Многие понятия мы подменили. А наша цель, как служителей, - помочь людям засиять в красоте Божьей гармонии.

Важно понимать, что своим хорошим поведением, хорошей работой загладить агрессию другого человека невозможно, т.к. этим самым «жертвы» только приучат своего партнера к такому поведению.

Парадоксально, но «жертвам» легче убедить себя, что они «сами виноваты», чем допустить, что мир на столько опасен, что они не в состоянии что-либо проконтролировать. И часто берут ответственность за случившееся на себя, убеждая себя в своей никчемности и порочности.

Обычно жертвы обижаются, плачут, впадают в уныние, молчат, дуются, в надежде, что кто-то увидит. Но все это не работает, а наоборот их обидчик точно знает, как их достать. Если они поднимут из-за плинтуса свое достоинство и перестанут уступать «обидчику», угодничать, бояться, заискивать, то есть выйдут из состояния жертвы, восстановят свое достоинство, то, чаще всего, агрессор перестает обижать или уходит на поиск новой «жертвы».

Необходимо осознать и других научить, что не нужно брать ответственность за чужую жестокость, осознать, почему же «выгодно» играть эту роль.

Повторим,

Почему многие соглашаются на жестокое обращение, на роль «жертвы»?

1. Воспитанная в родительской семье, привычка страдать.
2. То, что положение жертвы обладает определенными преимуществами.

Давайте рассмотрим эти преимущества:

1. Игра в «обвинителя»:

- он плохой, а хорошая;
 - я духовная, а он ...;
 - я все убираю, а он разбрасывает;
 - он орет, а я такая тихая;
 - он жадный, а я нет,
- т.е постоянное сравнение в свою пользу.

2. Имеет подруг или друзей, отношения дружбы с которыми, основаны на обмене жалобами.

3. Имеет постоянную возможность получать сочувствие, поддержку или от других, или же от самого обидчика в период «заглаживания вины». Уверена, что получит подарки, цветы, поощрения.

4. Имеет постоянную возможность оставаться ребенком, и этим самым не брать ответственность за принятие серьезных решений. Ей всегда нужен «спасатель».

5. Зачастую «жертва» находится на содержании у партнера, она слаба, немощна, не способна, и из-за этого она соглашается терпеть жестокое обращение.

6. Моральное превосходство – «я более лучшее дитя Божье, а он будет гореть в аду». Если вы допускаете, что кто-то грешит против вас, то сами впадаете в грех.

Глубинная причина нездорового поведения в таких отношениях – это эгоцентризм, нарциссизм, созависимость, последствия химической зависимости и т.д.

Что можно советовать «жертвам» насилия, в том числе и домашнего? Как выйти из треугольника Карпмана? Как перестать крутить «Колесо власти и контроля»? Как выйти из зависимых отношений на отношения партнерства и взаимного уважения?

Во-первых, для выхода необходимо честно признаться себе, какая из ролей ваша любимая и зачем она вам нужна (мотив), чего вы добиваетесь для себя. «Вникай в себя...», - рекомендует Господь.

Также важно знать, что именно заставляет вас играть эту роль, как выйти из нее и перестать играть.

Ниже описаны стратегии в виде методических рекомендаций.

Стратегии прерывания жестокости

1. Не оправдывайтесь, не объясняйте причин ваших «неправильных», с точки зрения партнера действий.

Вы не отвечаете на:

- на угрозы,
- на обвинения,
- на требования,
- на оскорбления,

т.к. невозможно в этот момент логически хоть что-то доказать «обидчику». У вас есть только одна фраза в вашем распоряжении: «Я не позволю говорить с собой таким тоном!». Ставите точку и закрываете рот! Даже если партнер пытается вас зацепить, - ни слова! Вы приучаете агрессора к этому своему поведению так же, как дрессируют собаку.

Это прием прерывания жестокости, а не презрительное отношение к человеку.

Этим приемом вы перестаете «подливать керосин в костер» жестокости.

2. Начните ставить границы

Для этого нужно сначала узнать все о построении границ, а затем практиковаться. Когда мы подтанцовываем партнеру в плане проявлений его жестокости – это созависимость.

Вы начинаете ставить границы в период «заглаживания вины», в спокойное время, когда партнер в состоянии вас слышать. Вы спокойно и достойно объясняете, что можно совершать в отношении вас, а чего нельзя. Необходимо дать подробную инструкцию, заранее ее написать и обязательно озвучить. В этой инструкции определите его поведение, с которым вы не хотите встречаться.

Обязательно поставьте границу на проявление его злости в вашем присутствии, даже если она направлена не на вас. И обязательно устанавливайте последствия, если граница будет нарушена, но при этом необходимо быть способной удержать границу,

т.е. применить последствия. Нет смысла ставить границу, если вы ее не собираетесь защищать.

3. Твердый ответ

«Стоп! У тебя нет разрешения так со мной говорить!». И продолжайте общение только в том случае, если партнер сменил тон. Это работает очень быстро и хорошо, хотя многие в это не верят.

4. Покидайте неприемлемую для вас ситуацию.

Если партнер обижает, пугает, унижает, оскорбляет, повышает тон на вас или детей, если он бросает на пол вещи или ломает их – то вы не применяете никаких стратегий, а просто покидаете ситуацию.

Если он применяет тактику молчания, то ограничьте его молчание шуткой: «до чего мне твоя компания надоела» - и уйдите гулять.

5. Повторение (заезженная пластинка).

Если вы не получаете ответа на поставленный вами вопрос, когда партнер игнорирует вас, то вы повторяете ваш вопрос, пока не получите ответ. Не отвечаете на его вопросы, пока он не даст вам ответа на ранее поставленный вами вопрос. И если вы не получаете ответа, то не обсуждаете его вопрос.

Вы также должны быть готовы получить от партнера отрицательный ответ и согласиться с этим. Когда партнер вас «намеренно не понимает» или делает вид, что не слышит, то прием «заезженной пластинки» срабатывает лучше всего. Только

постарайтесь задать вопрос в одном и том же виде, пока не получите ответ.

6. Не вознаграждайте негативное поведение.

Если партнер имеет привычку постоянно критиковать ваши действия или пытается внушить вам, что вы ни на что не годны, то немедленно прекращайте делать то, что ваш партнер «охаивает», и предлагайте ему самому завершить то, что он, по его мнению, знает, как сделать лучше.

Чем больше дел вы стараетесь сделать по его правилам, тем больше он вырабатывает этих правил, которым вы будете обязаны подчиняться.

Эти стратегии работают, и приносят положительные результаты. Главное – это решиться на изменения, выйти из отрицания и хотеть изменить свою жизнь. Прекратить отношения в «Треугольнике Карпмана» и «Колесе власти и контроля» возможно, если вы будете делать это с целью своего выздоровления, а не изменения партнера.

Важно помочь пострадавшим от насилия и перевести их обоих на новый уровень взаимоотношений.

Выход из игр «Треугольник Карпмана» и «Колесо власти и контроля».

Роль жертвы. Для прекращения игры в Жертву следует научиться брать ответственность за свою жизнь на себя. Для этого следует начинать искать собственные пути выхода из сложившихся обстоятельств, строить планы и осуществлять их. Провокациям со стороны Преследователя следует не отвечать подчинением (переходом в роль Жертвы), а реагировать следует спокойно, равнодушно. Провокациям со стороны Спасателя в виде попыток взять ответственность за решение ваших проблем на себя следует отвечать спокойным отказом, не поддаваясь (Жертва), и не атакая (Преследователь). Главное правило: *Учись помогать себе сам!*

Роль Преследователя. Для прекращения игры в Преследователя необходимо перестать обвинять в проблемах других, а брать на себя ответственность за их решение. При этом провокациям со стороны Жертвы в виде специально создаваемых проблем следует отвечать их спокойным решением, без обвинений жертвы. А провокациям Спасателя (в виде подстрекания на преследование жертвы) отвечать игнорированием. Главное правило: *Нет насилию! Ищи ошибки сначала в себе! Меняй себя!*

Роль Спасателя. Выходу из игры в Спасателя способствует прекращение решения чужих проблем и начало решения своих. При этом на провокации Жертвы в демонстрации своих проблем и беспомощности в их решении следует отвечать игнорированием. Провокациям Преследователя в виде демонстративного наказания Жертвы лучше всего отвечать игнорированием. Главное правило: *подумай, от какой своей проблемы ты бежишь, решая чужую. Реши свои задачи!*

В работе с жертвами насилия следует помочь:

- Вернуть чувство достоинства, научить уважению себя.
- Очищать свое мышление и речь.

Думать позитивно, говорить о себе и о других позитивно, рисовать позитивные картинки своей жизни. «Наконец, братья мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте», Филиппийцам 4:8.

- Работать со своими эмоциями. Проработать страх, тревогу, стыд, вину. «Всегда радуйтесь» (1 Фес. 5: 16).
- Поднять свою самооценку до здорового состояния.
- Исследовать ментальные установки, сделать их ревизию.
- Проанализировать семейные паттерны (программы). Принять осознанное и ответственное решение, каким из них вы хотите следовать, а каким нет.
- Обратить внимание на то, как читают Библию и молятся. С какой позиции.
- Строить отношения с уважением к себе и другим.
- Достижение своих целей без ущерба другим.
- Интересоваться какие государственные программы помощи жертвам насилия существуют и сотрудничать со специалистами.

Например, за последние двенадцать месяцев Нью-Йорк потратил рекордную сумму на борьбу с домашним насилием (domestic violence). Многочисленные инициативы, направленные на защиту женщин от изощрённых издевательств со стороны мужей и бойфрендов,

обошлись почти в \$300 миллионов. Почти 90% женщин, подвергшихся насилию, считают усовершенствованные нью-йоркские программы помощи эффективными. Удивительно, но и среди обидевших их мужей и бойфрендов примерно такой же показатель раскаявшихся и признавших совершенные ошибки.



«И душа их будет как напоенный водою сад, и они не будут уже более томиться». **Иеремии 31:12**