

Продолжение. Начало на стр. 3

Никто не умер, никого не избивали, а если и избивали — ну простите их, всякое бывает. Если манипулятор — человек, обладающий властью, с которым вы находитесь в созависимых отношениях, когда у вас есть еще кто-то, кого вы боитесь потерять, — тогда он, настаивая на своей версии реальности, может легко заставить вас сомневаться буквально во всем.

Важным условием газлайтинга является согласие жертвы играть в эту игру. Например, когда жена предпочитает «перетерпеть» ради детей, когда дети просто не могут

в детстве массированное психологическое насилие, написала книгу о своем опыте и тех стратегиях, которые помогли ей остаться самой собой и справиться с манипуляциями.

Недоверие. Доверия человеку, который пытается сделать с вами все эти вещи, быть больше не может. Он не исправится, не раскается и не возьмет на себя ответственность за все происходящее. Не стоит надеяться и тратить силы на то, чтобы переубедить газлайтера. Не тратьте свои силы на это и больше не верьте ему.

«На самом деле все было не так». Как пережить времена неопределенности не сойти с ума

сопротивляться манипуляциям родителей, когда развивается выученная беспомощность — и ты просто знаешь, что все бесполезно и невозможно сопротивляться, потому что все закончится как обычно — твоим проигрышем. Газлайтер никогда не признает виновным в ухудшении отношений себя. Низкая самооценка, страх потерять партнера, детские травмы — из этого не самого здорового коктейля рождается потребность унижать, подчинять и манипулировать.

Как защититься?

Самый действенный и радикальный способ защиты — **разрыв любых отношений с агрессором.** К сожалению, это не всегда возможно. Или возможно не сразу. Что же остается делать, чтобы противодействовать манипуляциям? Ариэль Лев, журналистка и писательница, пережившая

Не надейтесь на то, что он изменится. Не изменится. Не услышит вас. Не превратится в «нормального человека». Забудьте об этом.

Отстраненность. Не уйти во «внутреннюю эмиграцию» — мы все уже, кажется, поняли, что это не ведет ни к чему хорошему, а четко различать мир манипуляций и газлайтинга и реальный мир — тот, который существует вокруг вас, в фактах и подлинности которого вы не сомневаетесь. А пространство манипулятивных мифов оставьте манипулятору. Вы можете распознавать манипуляции и намеренное искажение фактов, и можете возвращаться к реальности. **Непокорность.** Отстаивайте свою правду любыми способами, не отказывайтесь от своей версии событий. Ариэль Лев пишет: «Будучи непокорным, вы не становитесь сложным человеком, вы становитесь стойким».

Анастасия Прудникова
/ LADY.TUT.BY

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ЭТОТ ЗНАК?

Продолжение. Начало в №5.

N7



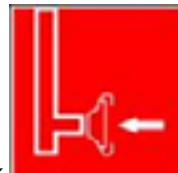
ответ: Пожарная лестница.

N8



ответ: Пожарный водоисточник.

N9



ответ: Пожарный сухотрубный стояк.

N10



ответ: Пожарный гидрант.

N11

(белая стрелка на красном фоне)?



ответ: Направление к месту нахождения пожарной техники и оборудования.

N12

(белая стрелка на зеленом фоне)?



ответ: Направление эвакуации при пожаре.



29 лет на защите
человека труда!

www: npg.by

Высказываемое в публикациях есть частное мнение авторов публикаций и может не совпадать с точкой зрения издания

Ответственный
за выпуск Анатолий Рылов

Издается на правах внутренней
документации. Тираж 299 экз.

223710 Солигорск
Коржа, 5-606
(+375-174) 28-84-43, 29-88-59
npgbelk@gmail.com



РАБОЧЕМУ

№ 7 (730) 28 августа 2020

С ДНЁМ ШАХТЁРА!



Уважаемые друзья и коллеги!

Профессия шахтёр всегда пользовалась уважением и почётом среди людей нашей Родины. Это тяжёлая и непростая работа, требующая высокой выдержки и самоотдачи.

Последнее воскресенье августа - День шахтёра - всегда объединял людей вместе. И не только работников “Беларуськалий”, но и просто горожан, которые участвовали в праздничных мероприятиях города.

В этом году по понятным причинам массовые мероприятия, посвященные Дню шахтёра и города, отменены.

Независимый профсоюз горняков уверен, что в этот не простой период трудовой коллектив сплотится и преодолет все трудности с достоинством.

Желаем всем крепкого здоровья, солидарности, счастья и благополучия вашим семьям!

В РАМКАХ ЗАКОНА?

«Правоохранительные органы имеют право применять физическую силу в отношении людей, которые нарушают общественный порядок»

- так ответил начальник РОВД Шаровар А.А. относительно телесных повреждений Солигорчан. Всего в Солигорске с 9 по 18 августа задержано 232 человека. Двое из них до сих пор находятся под арестом. Остальные отпущены домой.

С 10 по 12 августа людей на улицах задерживали за участие в несанкционированных митингах, неподчинение правоохранительным органам. Такие статьи записаны в постановлениях суда. Их зачитывали задержанным в здании Солигорского РОВД при перевозе на место отбывания наказания.

При этом прогулка в вечернее время с 9 по 12 августа также правоохранительными органами воспринималась как призыв в участие в несанкционированных митингах.

По словам руководителя РОВД, сажали людей в машины и доставляли на территорию Солигорского РОВД сотрудники внутренних сил.

В каких рамках физическая сила считается допустимой и считает ли он те повреждения, которые были нанесены задержанным, адекватной физической силой, ответа не прозвучало.

На вопрос, на каком основании задержанные выпущены досрочно, нам ответили: «Правоохранительные органы могут принимать инициативное решение о досрочном выпуске задержанных». И они же имеют право выдавать людям предписание, по которому человек обязан не принимать участие в несанкционированных мирных протестах. А в случае нарушения этих обязательств



- задержать человека снова для отбывания недосиженного срока.

На вопрос «Сколько жителей Солигорского района обратилось в приемный покой к травматологу с телесными повреждениями?»

ответил прокурор района Авдей О.А.:

- Мы собираем такие данные. До 18 августа в приемный покой УЗ «Солигорская ЦРБ» обратилось 46 человек. Пятеро из них были госпитализированы. Трое уже находятся дома. Двое лежат в больнице. Также прокурор рассказал, что в Следственном комитете города находится семь заявлений от пострадавших. Они будут рассмотрены. В случае подтверждения фактов превышения должностных полномочий со стороны сотрудников правоохранительных органов будет возбуждено уголовное дело либо отказано в его возбуждении. Мера наказания определит суд.



По факту видео о жестоком задержании около кафе Victory пояснили: «По нашим данным, задержанные являются организаторами несанкционированного митинга. Нам информацию предоставляют наши источники. Но тех сотрудников правоохранительных органов, которые превысили свои должностные полномочия, мы тоже привлекли к ответственности». Так, со слов прокурора, заместитель начальника Солигорского РОВД Сергей Соловей временно отстранен от выполнения служебных обязанностей.

По материалам Н.БАНАСЕВИЧ, «Лидер-Пресс»

ПРОФСОЮЗНАЯ СОЛИДАРНОСТЬ

В поддержку белорусских мирных протестов выступили на всех континентах и почти во всех странах мира. Сотни волонтерских организаций и просто неравнодушных людей оказывают помощь и солидарную поддержку. Профсоюзы развитых стран начали кампании

в поддержку бастующих работников Беларуси. В Белорусский Независимый профсоюз поступают десятки обращений от коллег.

В первую очередь откликнулись страны-соседи, благодарим! Литовский профессиональный союз «Солиарумас»,

Конфедерация свободных профсоюзов Украины, Конфедерация труда России, Федерация Независимых профсоюзов России, Польский профсоюз «Солидарность», Международная Конфедерация Профсоюзов, Глобальный союз IndustriALL, Союз работников

пищевой промышленности IUF, Норвежская конфедерация профсоюзов, Объединение профсоюзов Грузии, Горно-металлургический профсоюз Кыргызстана и др. Благодарим всех! Поддерживаем законные требования рабочих и верим в победу.

«На самом деле все было не так».

Как пережить времена неопределенности и не сойти с ума

Газлайтинг — термин, применяющийся для описания одного из типов психологического насилия. Он образован от английского «gaslight» (газовый свет). В 1944 году под таким названием вышел фильм Джорджа Кьюкора с Ингрид Бергман в главной роли. Сюжет развивается вокруг идеи о том, как один человек может заставить другого сомневаться в собственной адекватности и свести его с ума. В фильме муж начал с того, что подкручивал газовые лампы в доме так, чтобы они слегка мерцали. Жена жалуется на это мужу, но он утверждает, что все в порядке и ей это только кажется.

В психологии под газлайтингом понимают утонченный, изощренный тип психологического насилия, которое реализуется на протяжении долгого времени. Зачем? Чтобы заставить человека буквально сомневаться в собственной адекватности, чтобы он впал в крайнюю степень отчаяния — и тогда с ним можно будет делать что угодно.

Я не могу отделаться от мысли, что мы всей страной живем в своеобразной ситуации домашнего насилия со всеми возможными ее проявлениями. Угрозы, избиения, много страха и да, газлайтинг. Не двести тысяч человек, а пара десятков безработных наркоманов за деньги, не воздушные шары, а угроза безопасности. Не Беларусь, а Белоруссия, спасибо приглашенным специалистам.

Как правило, агрессор оправдывает свое поведение расхожим «это для твоего же блага». Только я говорю тебе правду, вокруг враги, которые хотят самого плохого, только я знаю, как будет лучше для нас, для тебя. Если не я — тебя просто не будет.

Как понять, что это газлайтинг?

Унижение. Вам однозначно



заявляют, что вы неправы, вы не понимаете, что происходит на самом деле, что вы глупы и не способны разобраться в происходящем.

Сокрывание информации. Агрессор утаивает факты, которые ему невыгодны, или откровенно врет о происходящем.

Обвинение. Что бы ни случилось — виновата жертва. Агрессор же всегда безупречен.

Переписывание истории. Отрицание, ложь, искажение фактов. Этого не было, а если и было, то совсем по-другому. Только точка зрения и версия газлайтера остается единственно верной.

Отрицание чувств партнера. Вы страдаете, горюете? Не стоит все принимать слишком близко к сердцу.

Изоляция. Чем меньше у жертвы контактов с другими, тем меньше шансов, что она найдет поддержку.

Постоянное повторение тезиса о ненормальном психоэмоциональном состоянии

или даже сумасшествии жертвы.

Что происходит с жертвой?

Бесконечно сопротивляться манипуляциям просто невозможно, если оставаться с агрессором в контакте. Постепенно теряется связь с реальностью, человек перестает доверять сам себе, развивается депрессия, а потом и суицидальные настроения. С таким человеком можно делать все, оправдываясь тем, что все это идет ему исключительно на пользу.

Психоаналитик Робин Стерн в работе «Скрытые манипуляции для управления твоей жизнью» выделяет несколько стадий, через которые проходят жертвы газлайтинга вне зависимости от того, происходит это в семье, в рабочем коллективе или где-то еще.

Отрицание. Жертва замечает, что человек ведет себя странно, но предпочитает не акцентировать на этом внимание.

Сомнение в себе и своем восприятии происходящего.

На этой стадии жертва еще защищается от абьюзера, надеется переубедить его и отстоять свою точку зрения на происходящее.

Вера. Жертва начинает верить, что она виновата в происходящем, что она неправа, а прав абьюзер.

Газлайтеры любят отрицать не только факты: этого не было, не выдумывай, но и эмоции: тебе только кажется, что ты этого хочешь, тебе это внушили, на самом деле ты хочешь совсем другого.

Продолжение на стр. 4