

Program individualizat de lucru cu beneficiarii condamnați pentru violență

Scopul: susținerea subiectului probațiunii condamnat pentru violență întru dezvoltarea de abilitați și competențe să-și gestioneze și controleze propria furie/agresivitate și să răspundă, în mod corespunzător, situațiilor care au condus la apariția acesteia.

Rezumat program: *Program individualizat de lucru cu beneficiarii condamnați pentru violență* este particularizat la nevoile subiecților probațiunii condamnați pentru violență, această manieră de lucru promovează dezinstituționalizarea, implicând activ subiectul probațiunii în trasarea propriului traseu de reintegrare socială și corecție a comportamentului. Se pune un accent deosebit pe resursele interioare ale subiectului probațiunii condamnat pentru violență, pe motivația de schimbare, cu scopul creșterii nivelului de adaptare al persoanei la cerințele unei vieți independente, reducerea riscului de recidivă, a comiterii unei noi încălcări de lege și norme sociale.

Grup țintă: Subiecții probațiunii condamnați pentru violență.

Finalitățile programului individualizat de lucru pentru subiecții probațiunii condamnați pentru violență-beneficiari ai serviciului de probațiune vizează deținerea abilităților de viață independentă, dezvoltarea unui comportament prosocial cu respectarea normelor sociale, capacități care facilitează reintegrarea și resocializarea subiectului probațiunii.

La sfârșitul activităților agresorii-declanșatori ai violenței domestice vor fi capabili :

- să comporte conduite nonviolente de soluționare a conflictelor.
- să-și autoasume responsabilități față de consecințele propriului comportament agresiv;
- să diminueze poziția de abuz de putere și control față de soție;
- să conștientizeze efectele propriului comportament agresiv asupra victimei;
- să identifice gândurile, sentimentele, situațiile și persoanele care pot condiționa un comportament violent;
- să manifeste inteligență emoțională (să-și gestioneze emoțiile/să-și controleze furia).

Metode de promovare:

- Discuții
- Simulări
- Studii de caz
- Autoobservări
- Acte de toleranță
- Autoanaliză
- Reflecții etc.

Fiecare agresor beneficiază de o consultație individuală cu scopul de a determina ce tip de intervenție necesită, de a identifica starea psihologică a bărbatului, gradul de dependență de substanțele psiho-active. Propunem unele repere pentru elaborarea de programe de intervenție axate pe subiecți concreți:

DREPTURI ȘI RESPONSABILITĂȚI

DREPTURILE OMULUI – ORIGINE ȘI IMPORTANȚĂ

Repere

Noțiunea de bază a drepturilor omului poate fi regăsită în recunoașterea necesității de a fi protejat și de afirmare a demnității personale. Drepturile omului sunt importante. Indiferent de mediul de trai, de vârstă, cultură, religie sau venit fiecare individ trebuie tratat din perspectiva drepturilor omului.

Drepturile sunt asociate valorilor existente într-o societate. Aceste valori își au originile în cele mai mari curente filosofice și religioase ale lumii. Valorile pot varia de la o societate la alta, dar ideile fundamentale rămân a fi asemănătoare. Conceptele de justiție și demnitate umană sunt „inima” acestor valori.

Comunitatea internațională a stabilit că drepturile omului sunt:

- *inalienabile* (nimeni nu le poate pierde, deși în unele circumstanțe ele pot fi suspendate sau restricționate);
- *indivizibile*, interdependente și interrelaționate (nu pot fi abordate izolat unele de altele);
- *universale* (se aplică în mod egal pentru toate persoanele, indiferent de rasă, culoare, sex, limbă, religie, opinii politice sau de alt gen, origine națională, origine socială sau alt tip de statut).

Exersarea Competențelor

A Răspunde în caietul tău personal la întrebările de mai jos pentru a medita asupra originii și importanței drepturilor omului.

- *Cine este responsabil pentru respectarea și protecția drepturilor omului?*
- *Care sunt niște termeni care ar descrie drepturile omului și care ar fi în strânsă legătură cu acestea?*
- *Care este originea drepturilor omului?*
- *De ce crezi că drepturile omului sunt importante?*
- *Care drepturi sunt cele mai importante? De ce?*

B Creează o mapă în care vei aduna articole din presa scrisă care se referă la respectarea și încălcarea drepturilor femeilor. Poți utiliza articolele date pentru a argumenta diferite poziții.

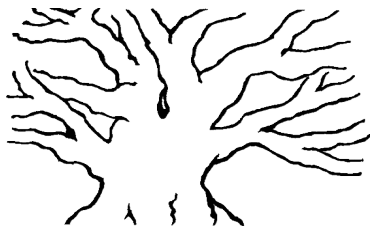
C analizează cu colegii care drepturi ale omului sunt cel mai des încălcate. Discutați cu experții despre cauzele acestor încălcări și ce acțiuni pot fi organizate pentru prevenirea acestora.

D Organizează o discuție împreună cu colegii sau prietenii tăi pentru a reflecta asupra istoriei drepturilor femeii.

- *Ce evenimente din istoria universală au contribuit la înțelegerea importanței drepturilor femeii?*
- *Ce acte internaționale privind drepturile omului cunoașteți? Care este specificul acestora?*
- *Ce acte internaționale privind drepturile femeii cunoașteți?*

E Activitatea de mai jos este un instrument care facilitează definirea drepturilor și necesităților omului. Veți avea nevoie pentru aceasta de cel puțin 30 de minute, dar activitatea poate fi prelungită și mai mult în dependență de necesități.

- Desenați un copac pe o coală mare de hârtie (puteți utiliza modelul de mai jos).



- Desenați pe acest copac, în forma frunzelor, fructelor, florilor sau crengilor acele drepturi ale omului necesare pentru a trăi în demnitate și justiție.
- Totodată copacii au nevoie de rădăcini pentru a crește și înflori. Desenați copacului rădăcini și scrieți pe ele lucrurile care contribuie la „înflorirea” drepturilor omului.
- Identificați care dintre aceste drepturi sunt specifice sau foarte importante pentru femeii. Găsiți argumente.
- Când desenele sunt gata, fiecare va prezenta copacul său și va argumenta de ce a inclus anumite drepturi și elemente.

Programele pentru agresori sunt doar o parte a unui sistem vast de intervenții împotriva violenței în familie și au menirea de a asigura aspectele de prevenire ale acestui fenomen, fiind menționate de experți ca servicii complementare ale serviciilor de bază adresate victimelor violenței în familie. Pentru a aborda în mod eficient violența în familie, programele pentru agresori ar trebui să fie o parte integrată a sistemului de intervenții. Este mai cu seamă important de cooperat în strânsă legătură cu serviciile pentru victime și copiii acestora, pentru a asigura siguranța lor, cât și pentru a realiza o abordare integrată a violenței în familie. Aceste principii de cooperare ar trebui să fie implementate prin includerea reprezentanților din centrele pentru victime, în echipa de management din centrele pentru agresori. Colaborarea și relaționarea cu toate celelalte servicii, agenții și profesioniști care lucrează în domeniul violenței în familie (de ex., serviciile sociale, serviciile medicale, serviciile de protecție a copiilor și sistemul de justiție) sunt de asemenea importante.

Programele adresate agresorilor trebuie să pornească de la idea că violența împotriva femeilor și copiilor este un fapt inacceptabil și agresorii sunt responsabili de declanșarea violenței. Personalul implicat în programele de reabilitare a agresorilor familiari trebuie să evite faptul de a justifica, de a nega răspunderea agresorului sau de a subaprecia și critica orice formă de blamare a victimei. În plus, fiecare program adresat agresorilor trebuie să se bazeze pe concepții teoretice clare, care să includă următoarele aspecte, și să nu se limiteze doar la ele:

- *Teoria puterii și controlului*, conform căreia abuzatorii folosesc violența în scopul de a obține controlul și puterea asupra partenerului său, „Roată puterii și controlului” descriind diferite tactici aplicate de agresor (în sens îngust). În sens mai larg, violența este un rezultat al relațiilor de dominare și inegalității sociale și economice existente între bărbați și femei în societate și în familie;

- *Teoria învățării sociale* (sau a “comportamentului învățat”), conform căreia violența este învățată; o bună parte din bărbații sunt agresori pentru că au învățat violența în familiile lor din

copilărie. Respectiv, aceștia pot “dezvăța” lecțiile despre rolurile respective ale bărbaților și a femeilor care contribuie la comportamentul lor abuziv ca adulți;

- *Teoria gender* se axează pe conștientizarea faptului că viața și sănătatea bărbaților și femeilor au aceeași valoare socială. Analiza masculinității, inclusiv prin prisma abordărilor sociale, culturale, religioase, etnice, și influențelor politice, permite înțelegerea formării trăsăturilor proprii masculinității ca construct social.

- *Teoria intervenției / teoria schimbării* înțelegea motivele datorită cărora intervențiile propuse urmează să modifice comportamentele și atitudinile agresive ale participanților.

Implicarea agresorului în program nu poate fi considerată drept o alternativă la punerea în aplicare a pedepsei pentru fapta comisă și/sau emiterea unei ordonanțe de protecție. Programul are un rol de prevenire, dar și, în cazurile în care actele violente deja au avut loc, reprezintă un set de măsuri adiționale penalității, care vor contribui la schimbarea comportamentului violent. Astfel Legea nr.45 din 01 martie 2007 cu privire la prevenirea și combaterea violenței în familie în art. 15 litera h) prevede printre măsurile aplicate agresorului obligarea acestuia de a participa la un program special de tratament sau de consiliere dacă o asemenea acțiune este determinată de instanța de judecată ca fiind necesară pentru reducerea violenței sau dispariția ei.

Conform datelor Ministerului Afacerilor Interne în anul 2013, pe teritoriul republicii au fost înregistrate 38,2 mii infracțiuni, ceea ce constituie o creștere de 4,2% comparativ cu anul 2012. Rata infracționalității constituie 107 infracțiuni înregistrate la 10 mii locuitori, față de 72 infracțiuni în anul 2009. În anul 2013 au fost înregistrate mai multe infracțiuni contra familiei și minorilor (de 1,5 ori) comparativ cu anul precedent, în special s-a majorat numărul cazurilor de violență în familie (de 1,6 ori), iar față de anul 2011 cazurile de violență în familie s-a triplat.

De ce au loc actele de violență în familie?

Există mai mulți factori care stau la baza actelor de violență în familie:

- definițiile culturale stereotipe ale rolurilor atribuite fiecărui gen;
- tradițiile culturale și religioase;
- credința în superioritatea inerentă a bărbaților; valorile ce îi dau bărbatului drept - de proprietate asupra femeilor și a fetelor;
- familia tratată ca o sferă privată, aflată sub controlul bărbaților - „capul familiei”;
- individual - personalitatea, temperamentul și caracterul indivizilor, sunt factori psihologici ai violenței în familie. De regulă, în condițiile existenței unei personalități dezechilibrate, cel puternic își descarcă agresivitatea asupra celui slab, părinții asupra copiilor, tinerii asupra vârstnicilor. Gelozia rămâne o cauză principală a violenței în familie. Violența fizică comisă de soț/partener presupune survenirea a cel puțin uneia din următoarele situații:
- pălmuirea sau aruncarea cu ceva în direcția femeii;
- împingerea, bruscarea sau tragerea de păr;
- lovirea cu pumnul sau cu altceva care ar putea provoca dureri;
- lovirea cu piciorul sau bătaia;
- strangularea sau provocarea intenționată a arsurilor;
- amenințarea sau aplicarea de facto a armei sau a altor obiecte periculoase/arme reci (cuțit, topor, coasă, etc.).

Violența în familie este determinată de o serie de cauze: situația economică dificilă (lipsa de bani, lipsa locurilor de muncă), abuzul de alcool (majoritatea absolută, în baza experienței

personale), dificultățile în familie, factorul psihologic ce ține de insistența bărbatului de a menține controlul și poziția în familie în contextul diminuării posibilităților de a câștiga bani și de a asigura un trai decent familiei. Ei cred că femeile îndură violența din cauza că femeile sunt dependente de bărbați în plan economic, psihologic și emoțional.

Violența în familie este un fenomen care, în mare măsură încă nu este conștientizat de către societate, ca fiind ceva deosebit de grav. Uneori persoanele abuzate ajung să se autoînvinovățească pentru bătăile pe care le primesc, având o percepție greșită a realității, cauzată de multiplele abuzuri la care acestea sunt supuse. Femeile agresate sunt treptat distruse psihic și rabdă bătăile partenerului lor de viață, foarte mulți ani, înainte de a se hotărî să facă ceva pentru a schimba situația. Iar cele care stau cu un bărbat care le terorizează, greșesc profund, motivând că “rabdă de dragul copiilor”

Violența naște violență. Un copil crescut într-un mediu violent „învață că așa se face” și va aplica același tratament în propria familie.

Violența în familie își are originea în structura socială, în tradiții, obiceiuri și mentalități care subînțeleg superioritatea bărbatului asupra femeii. Societățile moderne continuă să fie societăți patriarhale, ce acordă mai multă importanță muncii efectuate de bărbați decât celei efectuate de femei.

Definiții ale violentei

Potrivit Consiliului Europei - Comitetul de Miniștri, 1985, violența în familie este „orice act sau o misiune comisă în interiorul familiei de către unul dintre membrii acesteia și care aduce atingere vieții, integrității corporale sau psihologice sau libertății altui membru al acelei familii și vătămă în mod serios dezvoltarea personalității lui/ei” (Recomandarea Nr. R (85) cu privire la violența în familie, adoptată la 26 martie 1985).

Definiția celei de-a Patra Conferințe Mondiale asupra problemelor Femeilor, Beijing 1995 descrie violența îndreptată asupra femeii ca orice act de violență fundamentat pe diferența de gen, care rezultă sau care poate rezulta într-o vătămare sau suferință fizică, sexuală sau psihologică a femeilor, inclusiv amenințările cu asemenea acte, coerciția sau privarea arbitrară de libertăți, indiferent dacă acestea apar în viața publică sau privată. În consecință, violența împotriva femeilor cuprinde următoarele forme, fără a fi limitată la acestea:

a) Violența fizică, sexuală și psihologică care are loc în familie, inclusiv bătăile, abuzul sexual al copiilor de sex feminin în cadrul casnic, violența legată de zestre, violul marital, mutilarea genitală a femeilor, violența extra-maritală și violența referitoare la exploatare;

b) Violența fizică, sexuală și psihologică care apare în comunitatea generală, inclusiv violul, abuzul sexual, hărțuirea sexuală și intimidarea la locul de muncă, în instituțiile educaționale și în altă parte, traficul cu femei și prostituția (forțată);

c) Violența fizică, sexuală și psihologică comisă sau trecută cu vederea de către Stat, oriunde apare aceasta.”

Legea 45/2007 pentru prevenirea și combaterea violenței în familie definește violența în familie, astfel: Violența în familie reprezintă orice acțiune sau inacțiune intenționată, cu excepția acțiunilor pentru auto-apărare sau apărarea altora, care se manifestă verbal sau fizic, prin abuz fizic, sexual, psihologic, spiritual sau economic, sau prin cauzarea unor pagube pecuniare sau

morale, comise de un membru al familiei împotriva altor membri de familie, inclusiv împotriva copiilor, precum și împotriva proprietății comune sau personale.

Violența în familie reprezintă un model de comportamente de control, unele din care sunt criminale, care includ dar nu se limitează la atacuri fizice, atacuri sexuale, abuz emoțional, izolare, constrângere economică, amenințări, urmăriri și intimidări. Aceste comportamente sunt utilizate de agresor pentru a controla partenerul intim. Comportamentul poate fi îndreptat și asupra altora cu intenția de a controla partenerul intim.

Victima violentei în familie. Noțiunea de „victimă” se referă la o persoană, un adult sau un copil, care este supusă acțiunilor de violență în familie în cadrul familiei sau într-o uniune consensuală.

Agresorul familial. Noțiunea de „agresor” se referă la persoana care utilizează oricare din conduitele descrise mai sus pentru a controla victima, care comite acțiuni de violență în cadrul familiei sau într-o uniune consensuală.

Caracteristici tipice ale agresorilor împotriva partenerilor de cuplu (identificate pe baza studiilor și a cercetărilor sociologice și psihologice)

- 1 Din punct de vedere **DEMOGRAFIC**: șomeri, cu un slab nivel de cultură și educație, în vârstă de circa 30 de ani sau mai tineri;
- 2 Din punct de vedere **PSIHOLOGIC**: manifestarea unor sentimente de furie și ostilitate, deprimare, izolare, lipsă de încredere, lipsă de autoprotegere, egocentrism, dificultăți în exprimarea emoțiilor, necesitatea imperativă de a controla și domina, experiențe de victimizare în cursul copilăriei, teama de a fi abandonat de cei apropiați, posesivitate, teama de intimitate, rigiditate cognitivă;
- 3 Din punct de vedere **ATITUDINAL**: blamarea victimei, minimalizarea frecvenței și a gradului de severitate a agresiunii, folosirea unor definiții rigide cu privire la rolurile femeii și ale bărbatului (“bărbatul este, întotdeauna, superior femeii”), tratarea victimei ca un obiect, lipsă de interes pentru schimbarea personală și pentru scopuri educaționale;
- 4 Din punct de vedere **COMPORTAMENTAL**: folosirea alcoolului și a drogurilor, comportament abuziv manifestat față de soție și copii, amenințări cu suicidul și crima.
- 5 Alți indicatori:**
 - a impulsivitate, temperament coleric, gelozie, posesivitate, dependență excesivă de soție, imaturitate emoțională;
 - b opinii rigide asupra relației dintre bărbați-femei și asupra rolului acestora;
 - c criticism accentuat la adresa partenerei și a copiilor, furia exercitată abuziv asupra lor, lipsă de sensibilitate emoțională în legătură cu acești membri ai familiei;
 - d abuz de alcool sau de droguri;
 - e existența unor episoade suicidale sau tentative de suicid.

Aspectele specifice ale violenței domestice, comparativ cu alte tipuri de violență, încriminate prin lege (Muntean, 2000).

1. *Accesul permanent al agresorului la victimă*, în spațiul privat al căminului, nu există locuri sigure, în care victimele să se poată proteja, refugiindu-se în momentele dificile. Agresorul are un control total asupra lor, ceea ce va amplifica aspectul de terorizare și de neputință a victimelor, femeii și copii.

2 *Desfășurarea previzibilă a evenimentelor* de violență, în forma ciclică descrisă anterior, cu episoade multiple, inevitabile și tot mai frecvente și severe în timp.

2. *Angrenarea întregului sistem al familiei.*

Toți membrii familiei violente vor deveni victime directe sau indirecte ale agresorului, în acest sens, violența domestică se aseamănă cu o stare de asediu, cu un război cu agresor unic și victime multiple. Toate caracteristicile războiului se pot manifesta în violența domestică. Trăirile victimelor vor fi aceleași. Sindromul de stres posttraumatic, descris mai întâi în cazul victimelor de război, este frecvent întâlnit, cu anumite variații ce țin de specificul violenței domestice și de diferențele față de un conflict armat amplu, în cazul victimelor violenței domestice. Acestea au condus la formularea unui diagnostic diferențiat, acceptat doar parțial de către specialiști, acela de *sindrom al femeii bătute*. Ce efecte are însă starea de asediu asupra copiilor care pot fi victime directe sau indirecte și pentru care violența va deveni un factor cu puternică influență asupra dezvoltării ?

4. Spre deosebire de alte tipuri de violență, în cazul violenței domestice apar *modificări de structură a personalității tuturor celor implicați*. Victima își va pierde încet stima de sine și va dezvolta indezirabile mecanisme defensive prin care va încerca să facă față situației. Agresorul va trăi tot mai mult într-o lume scindată: aceea a vieții în grupurile sociale în care se află integrat la locul de muncă sau în alte spații din afara căminului și aceea din spațiul privat al căminului. Guvernați de reguli și valori diferite cu atitudini diferite față de violență - de la o toleranță față de violență până la violent; ca *modus vivendi* -, aceste două lumi vor solicita adevărate performanțe individului pentru a rămâne integrat. Riscul de a ceda într-un anumit moment crește pe măsură ce situația se cronicizează. El poate ajunge un șomer cronic, un alcoolic păstrând relații cu mediul social din afara familiei doar în grupuri selectate din medii marginale, cu tulburări de integrare socială. Cât despre modificările de personalitate ale copiilor sub influență; atmosferei de violență în familie, statisticile care arată o trecere a comportamentelor violente de la o generație la alta în proporție de 75 % (Killen, 1998) sunt probabil cea mai convingătoare și crudă mărturie. Majoritatea categoriilor de copii cu probleme sociale (copiii abandonați, analfabeți sau cu eșec școlar, copiii străzii și cei delincvenți) provii din medii familiale violente.

5. *Relațiile emoționale* dintre cei doi poli ai conflictului sunt un alt specific al violenței domestice. În cazul violenței domestice apare o pervertire a relațiilor emoționale agresor-victimă. Relațiile firești, în registru negativ, sunt irizate de sentimentele inițiale de dragoste dintre cei doi, dintre agresor și victime. Pe de altă parte, ciclul de manifestări a violenței amestecă trăirile negative simultane și consecutive evenimentului cu sentimentele pozitive generate de remușcările și speranțele ulterioare evenimentului.

Poate că cea mai deviantă manifestare emoțională în relația agresor-victimă este sindromul Stockholm. Sindromul, descris în situații de teroare în care victimele ajung să se simtă legate emoțional de agresor, să fie de partea acestuia în cazul când s-ar lua măsuri din afară împotriva lui, este o manifestare patologică a atașamentului. Regulii după care se instaurează această trăire sunt: amenințarea vieții și intercalarea unor momente de slăbire a amenințării sau chiar de îngăduință și înțelegere, în curși amenințării.

Cunoașterea sindromului Stockholm ne permite înțelegerea manifestărilor de reîntoarcere a victimelor lângă agresor, de dor după agresor, de invocare a iubirii ca explicație pentru

absența unei reacții de apărare care s-ar înscrie în registrul comportamentelor normale de autoconservare. De asemenea, ținând seama de anormalul acestor trăiri, explicații! amuzante ce se fac auzite adeseori în rândul „gardienilor absenți”: „Stă pentru că place, dacă nu i-ar plăcea ar pleca” sau „Nu mă amestec, pentru că, dacă o fac, ea va cea care mă va blama că am intervenit și îl va apăra pe agresor” sunt inacceptabile.

6. *Caracterul secret, privat*, care face ca victima să aibă un acces mai mic la surse de sprijin, apare invariabil în cazul violenței în familie. Conștiința anomaliilor comportamentelor agresive în familie, sentimentul de stigmă ce însoțește familia violentă și care impregnează personalitățile membrilor familiei îi fac pe aceștia să nu dezvăluie ceea ce se întâmplă, să nu dorească intervenția socialului, pe care nu o simt disponibilă salutare ci mai degrabă încărcată de oprobriu. Dacă, la început, victimele surprinse ca agresivitate ar avea intenția de a căuta ajutor, de a spune celor apropiați, în timp, ele mai pot face, deoarece se supun unui ordin mai mult sau mai puțin explicit agresorului, acela de a-și îndepărta familia și prietenii, cei la care ar putea să recurgă momentele dificile.

7. *Ne-intervenționismul*, tendința celorlalți de a trece sub tăcere astfel de manifestări, este un specific consemnat de întreaga literatură din domeniu. Manifestarea de neutralitate este cu atât mai eficientă cu cât mentalitatea, reprezentarea socială a fenomenului, are un grad mai ridicat de toleranță. Acest specific al violenței domestice l-a condus pe Felson la o descriere triunghiulară a ei (Mannon, 1997), având următoarele puncte de sprijin: agresor, victimă și „gardianul absent”. Este ușor de remarcat faptul că o trezire a gardianului ar conduce la diminuarea sau chiar la anihilarea fenomenului. În subsidiarul acestei situații se naște neîncrederea și scepticismul victimei cu privire la posibilitățile de salvare, de a fi sprijinită în demersurile ei de autoprotejare, a ei și a copiilor.

8 Aspectele *de tortură* a femeii victimă sunt cvasiprezente în violența domestică. Tortura reprezintă o formă de violență definită și incriminată specific în legislație. În raportul prezentat în anul 1999 (Benninger-Budel, Lacroix, 1999), a dezvăluit similitudinile suferințelor femeii victime a violenței domestice cu acelea ale victimei torturii. Raportul OMCT însemnează: „Violența domestică este, înainte de toate, o violare a drepturilor omului. Mai mult, reluând argumentul sancțiunilor în cazuri de violență domestică, putem înfiera statul pentru asumarea unei părți din responsabilitățile privind consecințele violenței domestice, deoarece aceasta se produce de fapt cu autorizarea și consimțământul său” (Benninger-Budel, Lacroix, 1999).

9 Dacă, în cazul victimelor oricăror agresivități, secțiile medicale de urgență își dispută serviciile, în cazul violenței domestice, *victimele sunt întâmpinate cu reticență* iar serviciile de îngrijire sunt superficiale. O dovadă a acestei superficialități este absența interesului pentru cunoașterea cauzelor rănilor pe care le îngrijesc. În cabinetele medicale și în secțiile spitalicești nu apar persoane care sunt victime, ci doar răni ce necesită îngrijiri. Nu există servicii speciale pentru victimele violenței domestice, femei și copii. Nu există nici măcar un interes și o atenție specială, căci aceasta ar presupune specialiști. Când un medic a afirmat că în toată cariera lui nu a întâlnit nici o femeie bătută, el a fost sfătuit să întrebe femeile care vin să solicite îngrijiri dacă au trăit incidente de violență, în decurs de o săptămână, un sfert din pacientele venite în cabinet s-au dovedit a fi – sau a fi fost anterior - victime ale unor violențe în cuplu (Heise, Pitanguy, Germain, 1994).

10 *Toleranța socială* față de fenomen, consimțirea tăcută a fenomenului, reprezintă o altă caracteristică a violenței domestice. În vreme ce alte forme de violență sunt repudiate de către societate, incriminate prin lege și sancționate exemplar, violența domestică, în acord cu ignorarea fenomenului de către „specialiști”, precum și cu valorile tradiționaliste ale societății patriarhale, este tolerată cu o atitudine mergând de la zâmbetul amuzat până la distanțarea grăbită, ca în cazul riscului de contagiune.

11. Există *tentative și inițiative legislative* care incriminează violența domestică, protejând posibila victimă, în mod egal, indiferent de sexul ei. Nu întâmplător, autorii acestor proiecte legislative sunt bărbați. Astfel de inițiative ocultează însă realitatea. Statisticile, în țările în care acestea există și sunt un semn al interesului societății pentru abordarea corectă a fenomenului violenței domestice, ne arată că, în 95% din cazuri, victima este femeia, și nu bărbatul (Desurmont, 2001). O lege valabilă trebuie să țină seama de realitate. Făcând abstracție de realitate, legea riscă un eșec în implementarea ei.

12. *Condiția specifică a femeii*, precum și *condițiile specifice date de stadiul dezvoltării* în care se găsesc copiii victime conduc, în situații de violență domestică, la consecințe specifice, mult mai grave decât în cazul unor agresiuni oarecare. Capacitatea și funcția de reproducere ale femeii sunt profund afectate de agresiunile în cuplu. Statisticile arată, contrar opiniei comune, că o femeie gravidă este de două ori mai expusă riscului de agresiune. Având un partener violent, chiar dacă anterior ea nu a fost bătută de către acesta, în perioada sarcinii, ea va fi.

13. „*Violența domestică constă într-o provocare sau amenințare cu rănirea fizică, petrecută în prezent sau în trecut, în cadrul relației dintre partenerii sociali, indiferent de statutul lor legal sau de domiciliu. Atacul fizic sau sexual poate fi însoțit de intimidări sau abuzuri verbale, distrugerea bunurilor victimei, izolarea ei de prieteni, familie sau alte potențiale surse de sprijin; amenințări făcute la adresa altor persoane, semnificative pentru victimă, inclusiv a copiilor; furturi; controlul asupra banilor, lucrurilor personale ale victimei, alimentelor, deplasărilor, telefonului și a altor surse posibile de îngrijire și protecție.*” (Stark și Flitcraft, 1996)

Dacă ne referim la definiția clinică a violenței domestice, așa cum am prezentat-o mai sus, remarcăm existența unor acte de violență care nu pot apărea decât în violența domestică. Controlul asupra banilor, telefonului, deplasărilor etc. nu apar în incidentele izolate de violență și nici chiar în tortură nu apar în forma specifică violenței domestice. Acest specific este generat și susținut de celelalte aspecte particulare ale violenței în familie, ce țin de relațiile cotidiene dintre agresor și victime.

14. Dacă *absența specialiștilor, a legilor și serviciilor, precum și toleranța mentalității* transformă fenomenul de violență domestică într-o maladie socială puțin cunoscută și ignorată, manifestările ei, în timp, sunt tot mai periculoase. Pericolul cu care se confruntă victimele devine tot mai amplu, îmbinând variate și multiple forme. Dacă la început manifestările sunt mai mult umilitoare decât periculoase pentru victimă, prin repetare și amplificare, riscul victimelor va crește. Dacă la început era vorba despre cuvinte umilitoare, jignitoare, la adresa victimei, în timp se poate ajunge la izolarea ei, distrugerea bunurilor sale, bătăi și violențe sexuale, amenințarea persoanelor dragi ei: copiii, părinții, alți membri ai familiei.

15. Violența domestică are un *registru larg de manifestări*. Acestea pot fi categorisite după cum urmează: psihice, fizice, sexuale și sociale. Așa după cum am arătat la punctul anterior, ele se pot combina într-un amalgam infernal și cu anumite consecințe evidente, de suprafață, dar și de profunzime asupra victimelor. Femei care își pierd încrederea și bucuria vieții, copii care cresc învățând violența ca pe o monedă de schimb în relațiile cu ceilalți sunt dramaticele dovezi ale modificărilor profunde ce apar în cazul victimelor violenței domestice.

Consecințele maladive ale violenței au determinat OMS să lanseze, în 1996, un program de prevenire a violenței, în special a manifestărilor de violență în familie (Fact Sheet, 1999).

Programul identifică patru niveluri de risc și, în același timp, de intervenții necesare în abordarea fenomenului:

1. *Nivelul individual*, unde riscul de violență este dat de experiențe anterioare de abuz și respingere, precum și de boli și tulburări mintale.

Prevenția la acest nivel va ținti, la ambii parteneri, dezvoltarea respectului de sine, conștientizarea capacităților și a puterii de control asupra situațiilor ținând de bunăstarea familiei.

Este evident faptul că ample programe de educație comunitară pot fi de maximă utilitate la acest nivel.

2. *Nivelul interpersonal*. Riscul de violență se leagă de consumul de alcool sau droguri, de controlul bărbatului asupra bunurilor familiei, precum și de conflicte în cadrul familiei.

Prevenția înseamnă creșterea coeziunii familiei, cultivarea bunelor relații între părinte și copil și încurajarea femeii spre a lua parte la controlul veniturilor casei.

3. *Nivelul instituțional*, având ca factori cauzali pentru comportamentele violente: statutul socioeconomic scăzut, șomajul, izolarea socială a femeilor victime și a familiilor. Prevenția va ținti frecventarea școlilor și a programelor educative comunitare, dezvoltarea serviciilor și a facilităților pentru familii în vecinătate (servicii de sănătate, spații de recreere etc.), dezvoltarea unei coeziuni comunitare și a unor locuri de muncă în mici întreprinderi, care să vizeze în special femeia.

4. *Nivelul structural*, în care riscul de violență este însoțit de tolerarea culturală a violenței în rezolvarea disputelor, promovarea unor roluri de gen rigide, cultivarea dominanței elementului masculin.

Protecția, la acest nivel, se poate realiza prin stabilitate politică, un control al pieței muncii, promovarea egalității de gen și a nonviolentei în societate.

Schimbarea comportamentului agresorului de sex masculin, cu scopul de a înlătura toate formele fizice și non-fizice de violență din repertoriul său comportamental bărbații urmează să învețe moduri de comportament fără violență similar celui din mediul lor imediat acordarea unui sprijin și împuternicirea partenerilor și copiilor lor afectați de comportamentul violent îmbunătățirea calității vieții tuturor persoanelor incluse în sistemul de violență.

Programele nu pot „să vindece” bărbații violenți sau să garanteze schimbări drastice, deoarece schimbările comportamentale reprezintă un proces complex și de durată. Totuși, cercetările demonstrează că o parte din agresorii, care finalizează programul încetează să aplice violența și își schimbă semnificativ conduita lor abuzivă. Unii nu mai folosesc violența, dar

continuă să aibă un comportament de control și intimidare. Sunt și dintr-acei care continuă să fie violenți. Deși nu toți bărbații încetează să fie abuzivi, în majoritatea cazurilor, serviciile pentru agresori pot reduce pericolul.

Programele vor promova responsabilitatea și responsabilizarea. Violența nu poate fi justificată, indiferent de forma care o ia. Unii bărbați agresori cred în dreptul lor de a-și controla femeia și copiii, sau chiar au fost educați să utilizeze violența. Este la fel adevărat că există șanse ca agresorii să învețe să-și asume responsabilitatea și să adopte căi non-violente de stabilire și menținere a relațiilor.

Până a începe să lucrăm cu subiectul probațiunii ce manifestă agresivitate, realizăm mai întâi de toate o evaluare ce constă în colectarea de date în scopul obținerii unei imagini a agresorului și a situației psiho-sociale a acestuia. În acest scop, în timpul unei întruniri de aproximativ 1,5 ore se administrează un șir de metode și tehnici (anchete în bază de chestionare, interviu structurat). Astfel obținem o evaluare a trăsăturilor de personalitate ale agresorului, frecvența, a formelor și a gradului de gravitate al actelor sale de violență, a modului în care acesta stăpânește mânia și furia, cât și un prognostic privind gradul de pericolozitate și situația sa socială.

- Identificarea influențelor culturale și sociale care contribuie la alegerea utilizării comportamentului abuziv. Aceste influențe nu trebuie tratate ca scuze sau justificări pentru actele de violență.

- Identificarea și practicarea formelor de comportament non-violent și lipsit de amenințări. Aceasta presupune ca agresorii să învețe modalități non-abuzive și responsabile de tratare a victimelor și copiilor.

Pentru a fi posibil realizarea scopului propus pentru program și a fi posibilă sprijinirea subiectului probațiunii condamnat pentru violență întru dezvoltarea de abilitați și competențe să-și gestioneze și controleze propria furie/agresivitate și să răspundă, în mod corespunzător, situațiilor care au condus la apariția acesteia, se va apela la metoda consilierii, în cadrul căreia consilierul de probațiune va lucra individual cu subiectul probațiunii condamnat pentru violență prin folosirea de tehnici menite să reducă comportamentul agresiv la subiecții probațiunii condamnați pentru violență și preluarea/reeducarea/schimbarea spre un comportament non-agresiv.

Desfășurarea în practică a procesului de consiliere presupune o diversitate mare a aspectelor procedurale în funcție de cazul abordat, natura problemelor cu care se confruntă, precum și în funcție de orientările teoretice pe care le adoptă consilierul, de competențele sale. De aceea, nu există un tipar sau un algoritm generalizator în demersul complet de consiliere sau pentru dirijarea acestuia.

Totuși, privind din perspectiva condițiilor psihologice fundamentale în desfășurarea consilierii, putem desprinde o anumită succesiune logică a verigilor sau etapelor fundamentale pe care le putem regăsi într-o formă sau alta în orice proces complet de consiliere. Din această perspectivă, se pot desprinde patru etape fundamentale în desfășurarea în practică a proceselor de consiliere:

1. etapa stabilirii relației de consiliere.
2. etapa identificării și explorării problemelor pe care le prezintă cazul abordat.
3. etapa planificării acțiunilor de rezolvare a problemelor.

4. etapa de aplicare (implementare) a soluțiilor sau acțiunilor de rezolvare a problemelor.

Etapa stabilirii relației de consiliere poate fi considerată nu doar ca o fază pregătitoare, ci ca un moment decisiv pentru tot parcursul consilierii. Structura relației de consiliere și funcționalitatea optimă a raporturilor inter comunicative oferă cadrul fundamental pentru desfășurarea eficace a acțiunii de consiliere. Mulți autori au subliniat ideea că, independent de modelele teoretice asupra consilierii, în toate sistemele de consiliere condiția fundamentală o constituie comunicarea apropiată, interactivă, într-un context optim, cooperant consilier - client.

Carl Rogers evidențiază că o consiliere eficientă trebuie să aibă la bază o relație bine structurată dar permisivă, care trebuie să-l ajute pe client să se înțeleagă pe sine însuși în așa măsură încât să fie capabil să facă pași pe linia unei noi orientări.

Carl Rogers introduce paradigma schimbării în abordarea personalității și consideră ca un scop complementar al consilierii este pregătirea persoanei pentru schimbare, pentru adaptare la schimbare, pentru a face față unor solicitări viitoare, rezultând termenul de "persoana de mâine", persoana ce are următoarele caracteristici: deschidere către lume, dorința pentru autenticitate, dorința de a se împlini ca ființa, aspirația pentru intimitate, grija pentru ceilalți, aspirații spre valori spirituale etc.

Sarcina lucrului consilierul de probațiune cu subiectul probațiunii condamnat pentru violență în cadrul întâlnirilor se referă la asigurarea premiselor pentru dezvoltarea acelor resurse care să asigure eficacitatea adaptativă a persoanei și armonizarea relațiilor dintre concepția de sine a persoanei și experiențele sale de viață. Persoana dispune de anumite capacități esențiale, ea poate să-și organizeze imaginea de sine astfel încât să devină compatibilă cu ansamblul experiențelor sale, ființa umana poate deveni conștientă de factorii psihologici ce pot afecta eficacitatea comportamentului. Acești factori țin de calitățile conștiinței de sine, de realismul ei și de gradul de adecvare.

Din punct de vedere practic, demersul de consiliere presupune însăși rezolvarea unor probleme care țin de asigurarea armonizării dintre imaginea de sine (eul ideal) și eul real.

Consilierul de probațiune va adopta o atitudine pozitivă, necondiționată față de subiect. În cadrul consilierii de către consilierul de probațiune în lucrul cu subiectul probațiunii condamnat pentru violență cea mai potrivită ca tehnică de lucru este Interviuul Motivațional.

Înțelegerea pe care o dăm motivației, precum și abilitățile necesare pentru a lucra în această manieră s-au dezvoltat lucrând cu persoane dependente de alcool și droguri. Motivația era văzută în special ca un atribut pe care beneficiarii îl aduceau cu ei în procesul de tratament. Lipsa motivației era văzută ca o dovadă a dependenței. Se credea că era puțin probabil ca beneficiarii care păreau nemotivați să beneficieze de pe urma programului de intervenție. În marea majoritate a cazurilor la solicitarea întocmirii referatului de evaluare psiho-socială a personalității este indicată fapta pentru care este bănuit în corespundere cu art. 201¹ CP RM, adică aplicarea violenței în familie. Ca urmare pe parcursul întocmirii referatului de evaluare psiho-socială a personalității ca motiv și factori ce determină subiectul probațiunii să aplice violența în familie față de copii și parteneră îl constituie consumul în abuz de alcool (cel mai frecvent), cercul de prieteni cu același model de comportament aflați de cele mai multe ori în conflict cu legea, modelul comportamentului agresiv preluat de la tată-fiu, cum am menționat recent violența naște violență, iar un copil crescut într-un mediu în care bătăile fac parte din rutina zilnică "învață că așa se face" și va aplica același tratament în propria familie.

Interviul motivațional poate fi considerat sau definit ca un stil de consiliere directiv, centrat pe persoana, pentru a-l ajuta să-și exploreze și să-și rezolve ambivalența cu privire la schimbarea comportamentului. Examinarea și rezolvarea ambivalenței sunt scopul său central, iar consilierul direcționează în mod intenționat discuția, urmărind acest scop.

Interviul Motivațional nu este o tehnică sau un set de tehnici de „aplicat” persoanelor, este mai degrabă un stil interpersonal modelat de o filozofie centrală potrivit căreia toți dispunem de un potențial puternic de a ne schimba. Totuși există diverse tehnici de consiliere caracteristice abordării motivaționale. Astfel, stilul abordării este unul blând și pozitiv; nu se caracterizează prin a judeca și a provoca, dorința de schimbare vine de la persoana în cauză și nu este impusă de către consilierul de probațiune. Oferă alternative, și nu răspunsuri, iar scopul este doar acela de a obține o dorință internă de schimbare.

Există o serie de prezumții referitoare la schimbare care sprijină această abordare:

- Cu toții experimentăm schimbări comportamentale atât în plan personal, cât și profesional.
- Modul în care experimentăm schimbarea depinde de propriile circumstanțe, de starea de spirit și situația la momentul respectiv.
- Astfel, răspunsul nostru la schimbare poate varia în funcție de situație.
- Schimbarea nu are loc întotdeauna rapid.
- Ritmul în care are loc schimbarea este variabil, depinde de situație, de circumstanțele individuale și de abilitatea de a-i face față la momentul respectiv.
- Rezolvarea unor probleme care persistă de mult timp poate însemna un proces mai lung, care poate fi dificil și dureros, pentru că orice schimbare presupune o pierdere.
- Simpla cunoaștere a faptului că o anumită situație este dăunătoare nu este suficientă pentru a motiva schimbarea, iar recăderea este normală.

Principiile Interviului Motivațional se bazează pe credința că toți oamenii dispun de un potențial al schimbării și că rolul consilierului de probațiune este de a elibera acest potențial folosind procesul natural de schimbare.

În cadrul interviului, consilierul de probațiune trebuie să se asigure că este înțeles de subiectul probațiunii și va avea un comportament profesional, va respecta confidențialitatea informațiilor furnizate în cadrul interviului.

Viorel Prelici (2002) a identificat un număr de întrebări care pot eficientiza un interviu:

- **unde** este mai potrivit locul de desfășurare a interviului? (evitarea unor întreruperi ex. telefoane, colegi, etc.);
- **care** va fi conținutul interviului? (în funcție de scopul acestuia);
- **cum** se va realiza acomodarea la condițiile interviului? (anticiparea trebuințelor și sentimentelor subiectului probațiunii de către consilierul de probațiune).

Este de recomandat că tehnica interviului să fie aplicată numai după ce consilierul de probațiune a conceput un *ghid de interviu*.

O abordare motivațională este esențială pentru a ajuta cu succes persoanele să-și schimbe comportamentul. Un aspect central care a ieșit la iveală în ultimii ani se referă la conceptul de motivare și la legătura între acesta și procesele de schimbare a unui comportament problematic. Nu este neobișnuit pentru consilierii de probațiune să se confrunte cu subiecții probațiunii care par a fi puțin motivați să-și schimbe comportamentul infracțional.

Întrebarea este cum pot fi ajutați subiecții probațiunii condamnați pentru violență care nu par pregătiți să se schimbe, să-și crească nivelul de motivație și astfel să crească probabilitatea reducerii ratei de recidivă? De asemenea, cum pot consilierii să crească gradul de motivare atunci când acesta este scăzut sau nesigur?

Un aspect-cheie al abordării motivaționale este recunoașterea faptului că procesul confruntării se asociază cu creșterea și confirmarea rezistenței la schimbare. Cu cât cineva este forțat mai tare, cu atât se creează mai multă rezistență. Probabilitatea de a declanșa schimbarea crește utilizând o abordare nonconfrunțională/nonconflict, care să accentueze răspunderea personală și să recunoască importanța oferirii de oportunități persoanei pentru a-și explora comportamentul și consecințele acestuia, atât negative, cât și pozitive.

Ce este motivația?

Motivația pentru schimbare înseamnă mai mult decât respectarea unor reguli, înseamnă mai mult decât un acord stabilit cu consilierul sau respectarea regulilor pentru a evita o amenințare. Un om este cu adevărat motivat să se schimbe dacă este:

- dispus
- capabil
- pregătit

Gradul și nivelul motivației variază pentru diferite activități.

Dispūs – Importanță

Înainte ca o schimbare să poată avea loc, ea trebuie recunoscută ca fiind suficient de importantă pentru a încerca măcar. O anumită acțiune continuă până în momentul în care ceva anume ne avertizează că lucrurile trebuie să se schimbe. Disponibilitatea de a se schimba trebuie să vină din interiorul, din sinea persoanei subiectului probațiunii condamnat pentru violență, în cazul nostru și este în strânsă legătură cu propriile sale obiective și valori – să nu fie ceva ce depinde de recompense externe sau pedepse.

Capabil – Încredere

O dată ce am identificat disponibilitatea de a se schimba, trebuie să existe și încrederea în schimbare. Este necesar ca atât consilierul de probațiune, cât și subiectul probațiunii să fie încrezători în posibilitatea schimbării. Credința că se poate schimba este un bun prevestitor al schimbării (Miller & Rollnick, 2002). Credința consilierului de probațiune în potențialul subiectului de probațiune are, de asemenea, o mare influență.

Pregătit – Acum este momentul potrivit

În cele din urmă, trebuie identificat momentul potrivit pentru schimbare. Gradul de motivație variază și oamenii au adesea sentimente amestecate sau idei contradictorii despre ceva/cineva (ambivalență).

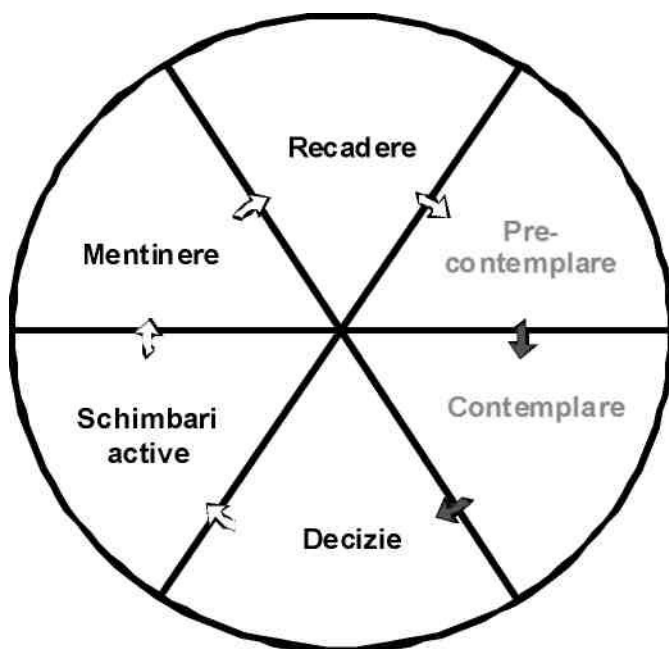
- ***Nepregătit Ambivalență Pregătit pentru schimbare***
- ***Rezistență Ambivalență Discuții despre schimbare***

Ambivalența este normală. Motivația este un proces dinamic.

Ciclul Schimbării

Un model util care ne ajută să înțelegem procesul schimbării a fost oferit de doi psihologi, James Prochaska și Carlo DiClemente în 1982. Ei au încercat să înțeleagă cum și de ce se schimbă oamenii, fie singuri, fie cu sprijin din afară. Cei doi psihologi au descris o serie de faze prin care trec persoanele în decursul procesului de schimbare. Abordarea motivațională este folosită pentru a-i determina să treacă dintr-o fază în alta. În cadrul acestei abordări, „motivația” poate fi înțeleasă drept starea actuală a unei persoane sau cât este de pregătită pentru a face schimbarea. Aceasta este o stare internă care poate fi influențată de factori externi. Motivul pentru care aceste faze sunt prezentate ca un cerc (sau o roată) este că această figură reprezintă realitatea, aceea că în aproape orice proces de schimbare este normal ca persoanele să parcurgă cercul de mai multe ori înainte de a realiza o schimbare stabilă. Cercetările inițiale asupra fumătorilor au demonstrat că aceștia trec prin acest cerc de la 3 până la 7 ori (în medie de 4 ori) înainte de se a lăsa, în cele din urmă, de fumat. Acest model recunoaște recăderea ca fiind un eveniment normal sau o fază normală a schimbării și sugerează că ar trebui adoptate, de către consilier, diverse abordări în funcție de faza în care se află beneficiarul în procesul schimbării.

Modelul denumit „ciclul schimbării” are șase faze:



Este folosită o abordare motivațională pentru a-i ajuta pe oameni să avanseze dintr-o fază în alta. Acest model sugerează consilierului de probațiune că ar trebui să adapteze diferite abordări, în funcție de faza în care se află subiectul probațiunii în procesul schimbării.

Pre-contemplare – instanța de judecată și consilierul de probațiune cred că subiectul probațiunii trebuie să își schimbe comportamentul, dar el nu îl consideră ca fiind o problemă; „Nu am o problemă, doar că alții nu sunt de acord”; Dacă unei persoane aflate în această fază i se spune că are o problemă, va fi mai degrabă surprinsă decât defensivă. Subiectul probațiunii are nevoie să primească informații și feedback despre problemele existente și trebuie să devină conștient că trebuie să se schimbe.

Contemplare – subiectul probațiunii are îndoieli privind stilul său de viață, cântărește elementele pro și contra legate de comportamentul infracțional și se gândește la posibilitatea de a se schimba; „Pe de o parte vreau să mă schimb, dar pe de alta nu vreau”; Odată ce a devenit oarecum conștient de problema sa, subiectul probațiunii intră într-o stare ambivalentă, în care se și gândește, dar și respinge posibilitatea de a se schimba, oscilând între motive de îngrijorare și

justificări ale lipsei îngrijorării. Consilierul de probațiune ar trebui să profite de fiecare ocazie pentru a explora această ambivalență și a înclina balanța în favoarea schimbării. Aceasta este faza în care Interviuul Motivațional poate fi cu atât mai util pentru promovarea schimbării.

Decizie - subiectul probațiunii e pregătit să facă anumite alegeri referitor la ceea ce urmează să facă; „*Vreau să-mi schimb comportamentul*”; Când balanța se înclină, subiectul probațiunii va lua decizia de a-și schimba un anumit comportament. Consilierul de probațiune va auzi mai multe afirmații automotivante și mai puține cuvinte de rezistență. Există disponibilitatea pentru schimbare și trebuie explorate modalități de depășire a posibilelor obstacole. Sarcina consilierului de probațiune în această fază este să îl sprijine pe subiectul probațiunii cu informațiile în baza cărora a luat decizia să se schimbe și să identifice o strategie prin care să își poată atinge acest obiectiv. În acest moment, auto-responsabilitatea este foarte importantă, precum și încrederea subiectul probațiunii în propria abilitate de a se schimba. Astfel, este esențial să colaborăm cu subiectul probațiunii pentru a identifica strategii față de care să se simtă încrezător;

Acțiune – subiectul probațiunii face deja pași spre schimbarea activă a comportamentului; „*Am început să...*”; Beneficiarul a luat decizia clară de a se schimba și se află în procesul de a întreprinde acțiuni pentru a-și atinge obiectivele. Adesea, subiecții probațiunii își construiesc propriile strategii de schimbare, pe care au șanse mai mari să le urmeze. Asta nu elimină nevoia de intervenție, ci subliniază importanța ca decizia inițială de a se schimba să fi fost luată de către subiectul probațiunii;

Menținere – subiectul probațiunii colaborează în mod constructiv cu consilierul de probațiune și cu alte persoane pentru a dezvolta strategii pe termen lung pentru a-și menține schimbarea; „*Mă schimb*”; Faza de menținere se axează pe susținerea schimbării în fața dificultăților. Viața e plină de greutăți și evenimente neprevăzute ce ar putea afecta schimbările pe care oamenii le-au făcut. În acest sens, menținerea înseamnă prevenirea recăderii. Ar trebui să remarcăm că menținerea schimbării comportamentale ar putea necesita abilități și strategii diferite de cele ce au fost necesare pentru a declanșa schimbarea;

Recăderea sau căderea – subiectul probațiunii a revenit la un anumit model comportamental legat de comiterea de infracțiuni. Poate fi vorba de un incident izolat sau de o revenire mai substanțială. În activitatea motivațională sistematică, aceasta este considerată o potențială experiență de învățare, și nu un eșec; „*Am făcut un pas înapoi, dar nu e totul pierdut*”; Recăderea nu e întotdeauna un eșec, ci doar o etapă a procesului de învățare. Unii oameni, descurajați de acest simț al eșecului și rușinii, pot să recadă în precontemplare; mulți parcurg apoi ciclul spre contemplare sau decizie. Este important ca subiectul probațiunii să aibă șansa să se gândească la simple strategii de salvare și să își facă timp să învețe din greșeli. Uneori recăderea poate însemna deplasarea pe Ciclul Schimbării până în contemplare, pentru a mai lucra la rezolvarea gândurilor și sentimentelor ambivalente referitoare la nevoia de a se schimba.

Încrederea consilierului în posibilitatea realizării schimbării este un factor semnificativ care contribuie la acest proces. Mesajul din partea consilierului de probațiune este de sprijin, el trebuie să crească numărul de opțiuni, să-l ajute să identifice alte comportamente pozitive, însă este opțiunea fiecărui individ dacă și cum să se schimbe, și responsabilitatea acestor acțiuni este a sa.

Esența abordării motivaționale este nu de a presupune ce anume motivează o anumită persoană, ci de a afla asta de la persoana respectivă. Ne așteptăm ca persoanele să aibă valori diferite, iar scopul este de a le înțelege și de a găsi o bază comună.

Pe parcursul schimbării comportamentului persoana se confruntă cu diferite emoții, stări care pot face dificilă schimbarea sau facilita în dependență de cum reușim să gestionăm acele emoții și stări trăite. Prin aplicarea unor tehnici și metode de gestionare a emoțiilor, a stresului, de relaxare putem susține persoana în procesul de schimbare a comportamentului

Dezvoltarea competenței emoționale (inteligența emoțională aplicată)

Inteligența emoțională și inteligența academică se referă la două feluri de cunoaștere, una bazată pe afectivitate, iar cealaltă pe rațiune. Deosebirea dintre inteligența emoțională și inteligența academică se poate face și în termeni accesibili tuturor și anume: „glasul inimii și vocea rațiunii”.

Inteligența emoțională implică:

- abilitatea de a percepe cât mai corect emoțiile și de a le exprima,
- abilitatea de a accede sau genera sentimente atunci când ele facilitează gândirea,
- abilitatea de a cunoaște și înțelege emoțiile și de a le regla pentru a promova dezvoltarea emoțională și intelectuală .

Componentele inteligenței emoționale:

- Cunoașterea emoțiilor personale – capacitatea de a recunoaște sentimentele atunci când ele apar și de a nu le evita, deși este neplăcut să le admitem.
- Gestionarea emoțiilor – capacitatea de a stăpâni emoțiile, atunci când am acceptat să le simțim, capacitatea de a ne calma când lucrurile par dificile.
- Automotivarea – punerea emoțiilor în serviciul unui scop. Dacă vreau să obțin ce-mi doresc de la viață, va trebui să-mi dezvolt o formă de autocontrol emoțional. S-ar putea să am nevoie să-mi amân plăcerile sau să îmi temperez impulsivitatea.
- Recunoașterea emoțiilor în ceilalți (Empatia) – capacitatea de a înțelege și a simți în același timp cu altă persoană, capacitate care se clădește pe baza recunoașterii propriilor emoții.
- Gestionarea relațiilor – arta de a stabili relații înseamnă în mare parte capacitatea de a gestiona emoțiile celorlalți. Înțelegerea emoțiilor altora ne dă capacitatea de a-i motiva, de a fi lideri eficienți și de a lucra în echipe de succes.

Dorești să-ți ridici nivelul inteligenței emoționale și a „culturii emoționale”?

Dacă Da, atunci încearcă să parcurgi etapele:

Recunoaște și numește emoțiile atunci când ele apar. (Ex. Sunt furios. Sunt supărat. Sunt mândru.)

- 1 Caută să înțelegi cauza emoțiilor.
- 2 Fii în stare să-ți controlezi, stăpânești emoțiile.
- 3 Fii în stare să-ți exprimi emoțiile negative natural, potrivit
- 4 Fii în stare să te respecti, să poți să ai sentimente pozitive față de tine
- 5 Asumă-ți responsabilitatea pentru emoțiile identificate.
- 6 Canalizează emoțiile și sentimentele pentru atingerea unui scop.
- 7 Reprimă-ți impulsurile.
- 8 Manifestă sensibilitate și grijă față de sentimentele altora.
- 9 Analizează și înțelege relațiile interpersonale.

- 10 Fii apt de a rezolva conflictele și de a negocia neînțelegerile
- 11 Fii asertiv și abil în comunicare
- 12 Fii mai cooperant, participant, serviabil, de nădejde.

Învingerea furiei prin formule decente

Poate că de furie ne temem mai mult decât de orice altă emoție. Știm cât de distructivă poate fi aceasta în viața noastră și ne temem de furia altora îndreptată asupra noastră. Furia poate ucide, ca în cazul furiei ucigașe, dar furia reprimată poate ucide prin alcoolism și alte dependențe, depresie, singurătate și resentimente cronice.

Există furie ca reacție imediată la o situație frustrantă

Există furie care este determinată de o atitudine ostilă față de ceilalți, furie cronică.

Oricum, în ambele cazuri furia este o energie, descărcarea cărei duce la schimbări bune sau rele.

Factorii care contribuie la formarea concepției despre furie și conduita respectivă:

- Familia (conduita părinților)
- Cultura societății (stereotipurile, prejudecățile, normele de conduită)
- Relația cu semenii
- Mediul profesional
- Violența și abuzul din copilărie
- Mass-media
- Privarea afectivă, etc.

Exersare

A. Mai jos sunt descrise câteva situații ce pot declanșa furie. Citește atent și analizează-le.

- În timp ce conduci, o mașină te depășește în forță și te face să frânezi și să pierzi stopul. Ești deja în întârziere la o ședință importantă a clubului și această faptă egoistă a unui alt șofer te va face să întârzi și mai mult.
- Primești un refuz din cauza sexului, rasei, vârstei, naționalității sau provenienței sociale.
- Soția îți spune că s-a săturat de tine și te anunță că nu veți mai fi împreună.
- Soția nu te tratează atât de amabil ca și mama ta.
- Aparatul video pe care i l-ai împrumutat cu amabilitate unui prieten (-e) deprimat (-e), ca să-l (s-o) înveselești, îți este înapoiat defectat, fără nici un comentariu sau scuză.

Imaginează-ți că situația îți aparține. Meditează asupra întrebărilor:

- 1 Ar trebui oare să te înfurii în aceste situații?
- 2 Îți poți permite să fii furios?
- 3 În ce măsură furia ta este provocată de evenimentul respectiv și în ce măsură de toate lucrurile care s-au petrecut mai înainte?
- 4 Dacă te înfurii, este justificabilă sau admisibilă furia?

B. Stai un moment și examinează-ți propria mitologie despre furie. Pune-ți următoarele întrebări:

- Oare cred că e bine să-mi arăt furia?
- Oare cred că e rău să-mi arăt furia?

Probabil vei răspunde că depinde de situație. Începe să faci o listă cu situațiile în care simți că e justificabil sau admisibil să fii furios. După ce ai făcut-o, gândește-te la familia ta. Credințele tale despre furie corespund sau diferă de credințele familiei tale?

Sugestii :

Cum punem furia în serviciul nostru?

- 1 Mai întâi, recunoaște că ești furios. Pare ușor? Adesea negăm acest lucru chiar față de noi înșine. Este necesară o simplă rostire, în voce sau în minte, a cuvintelor „Sunt furios!” și să simți forța lor.

- 2 Analizează furia. De unde vine frustrarea? Ce cauzează starea de furie? Întrebă-te „Am dreptul să fiu mînios?” Este o întrebare dificilă, dar fii sincer.
- 3 Înfruntă furia. Reacționează acceptînd situația. Furia, uneori, poate acționa în favoarea ta. Nu risipi energia focalizîndu-ți atenția pe situație. Concentrează-te asupra unei soluții.

Cum exprimăm adecvat furia?

Regula de aur – nu îți exprima furia într-un fel care ți-ar putea face rău ție sau altora.

Următoarele sugestii ți-ar putea fi utile:

- Vorbește despre experiența ta. Folosește cuvinte ca „Eu cred...”, „Eu sunt...”, „Sunt furios/ furioasă...”, „Simt... asta și asta...”
- Exprimă-ți furia cît poți de curînd – nu o acumula sub forma resentimentelor.
- Cere exact ceea ce-ți dorești. Ceilalți oameni nu-ți pot citi gîndurile. „aș vrea acest lucru – se poate? / Este posibil...?”
- Fii pregătit să negociezi – și alți oameni au nevoi și planuri.
- Nu da vina pe alții și nu spune pe un ton acuzator: „Ai făcut asta” sau „N-ai făcut asta”.
- Găsește adevărata țintă a furiei tale, dar nu acuza pe nimeni pentru asta. Nu-ți lăsa furia să se manifeste indirect.
- Găsește un mod de a-ți exprima furia în siguranță. Acest lucru ar putea include discuția cu un scaun gol, lovirea unei perne, o plimbare lungă, un joc de tenis, de unul singur.
- Asumă-ți responsabilitatea pentru viața și fericirea ta

Exersarea competențelor:

.Cum putem depăși furia?

- 1 Ia o pauză - Lasă timpul și distanța să te despartă de sursa frustrărilor. Cînd poți, dă-te la o parte.
- 2 Lasă de la tine - Poți să te mulțumești cu ce ți se oferă sau faci un compromis? Adulții inteligenți și încrezători fac ambele lucruri. Întrebarea nu este dacă ar trebui să te mulțumești cu ce ai, ci dacă poți.
- 3 Negociază – Caută un teren de înțelegere. Concentrează-te asupra subiectului , nu asupra personalității. Dacă insulti sau ridiculizezi interlocutorul, subminezi părerea sau comportamentul se pierde încrederea reciprocă.
- 4 Supraveghează-ți limbajul - Dacă folosești un limbaj extrem, cu cuvinte precum „niciodată” sau „mereu”, renunță. Dacă folosești cuvinte răutăcioase, amenințătoare sau violente, te poți aștepta ca într-o zi cineva să ți-o plătească cu vîrf și îndesat. Caută cuvinte pozitive, constructive în diverse situații și vei gîndi în mod constructiv și pozitiv asupra situației.
- 5 Ascultă - În primul rînd, s-ar putea să te înșeli. Poate cel care îți vorbește are ceva de spus, altceva decît „auzi” fiind „orbit” de mînie.
- 6 Îmbrățișați-vă – Da, da, citești bine! Dacă ești furios pe o persoană apropiată, îmbrățișaz-o. Din tot sufletul. Poate nu asta simți – și tocmai de asta trebuie s-o faci. E greu să rămîi furios cînd cineva îți demonstrează că ține la tine, și exact asta se întîmplă cînd ne îmbrățișăm.
- 7 Cereți scuze - Spune: „Îmi pare rău”, atunci cînd greșești. Simpla recunoaștere va face ca mînia să se stingă asemenea unui băț de chibrit. În plus, cînd te scuzi sincer, îți asumi responsabilitatea propriilor fapte.
- 8 Cere ajutor - Te poți baza mereu pe prieteni, rude și consilieri ca să ceri ajutor. Căutînd sprijin, dovedești că ești puternic, curajos și matur – și nu slab.

Este important să reținem că unii subiecți ai probațiunii condamnați pentru violență pot întîmpina dificultăți de citire, scriere, înțelegere a limbajului complex, de numărare, de realizare

a bugetelor și pot necesita dezvoltarea de anumite abilități sociale pentru a putea relaționa cu alții.

Dacă are insuficiente abilități de înțelegere, un subiect al probațiunii ar putea:

- fi incapabil să înțeleagă până și cele mai simple instrucțiuni;
- fi incapabil de a-și face înțelese sentimentele;
- fi considerat nepolitic/neatent;
- fi agresiv, atunci când lucrurile pe care le spun sau pe care cred că le-au auzit sunt interpretate greșit;
- fi incapabil să se exprime sau să prezinte o opinie;
- fi incapabil de a lua parte la o discuție;
- interpreta greșit ceea ce i se spune.

Îmbunătățind aceste abilități, oamenii ar putea deveni mai încrezători în abilitatea lor de a se schimba, ceea ce i-ar face mai dispuși să se schimbe.

În calitate de consilier de probațiune, puteți sprijini subiectul probațiunii evitând folosirea unui limbaj complex și verificând dacă vă înțelege.

Multe modele de schimbare se bazează pe Teoria învățării sociale (Bandura) sau pe Abordarea cognitiv-comportamentală, care susține și modelarea pro-socială. Această abordare subliniază rolul factorilor externi în modelarea și accentuarea proceselor cognitive ale individului, de exemplu raționamentul, rezolvarea problemelor și învățarea prin observație, urmărirea modului în care ceilalți se comportă și dacă comportamentul are rezultate pozitive sau negative și apoi copierea acestuia.

Abordarea cognitiv-comportamentală lucrează pe principiul potrivit căruia gândurile, comportamentul și sentimentele sunt corelate reciproc.

Comportamentul nostru (ceea ce vedem) este determinat de gânduri și sentimente (ceea ce nu putem vedea) - modelele cognitive, emoționale și comportamentale (ex.: gânduri, sentimente și comportamente) sunt interconectate. Oamenii au capacitatea de a prelua controlul asupra propriei vieți, și comportamentul este centrat asupra unui scop (cu toții ne comportăm într-un anumit mod, din anumite motive)

Astfel, știm că, dacă vrem să schimbăm comportamentul, trebuie să abordăm gândurile, sentimentele și atitudinile care generează acest comportament. Consilierul de probațiune joacă un rol integrant în acest proces, ajutându-l pe subiectul probațiunii condamnat pentru violență să identifice și să exploreze gândurile și sentimentele din spatele comportamentului pe care doresc să-l schimbe. De aceea, această abordare este adesea utilizată și în activitatea de lucru cu victimele, subiectului probațiunii, astfel fiind încurajat să privească situația din perspectiva victimei, și nu doar din propria perspectivă.

Interviul Motivațional presupune o serie de abilități de intervievare care, dacă sunt folosite cu măiestrie, pot ajuta subiectul probațiunii să treacă cu succes prin diferite faze ale ciclului schimbării. Aceste tehnici includ folosirea întrebărilor deschise, ascultarea activă și reflexivă, sumarizarea, lauda și obținerea de afirmații automotivante.

La primele întâlniri din cadrul Interviului Motivațional, este importantă stabilirea unei atmosfere de încredere și acceptare, cum am menționat în rândurile de mai sus despre condițiile și etapele consilierii. De asemenea, este importantă obținerea de informații esențiale de la

subiectul probațiunii condamnat pentru violență. Un posibil mod de a începe este folosirea întrebărilor deschise, și nu a celor închise, care conduc doar la răspunsuri scurte de tipul da/nu.

Dacă sunt folosite atent, întrebările deschise pot permite explorarea gândurilor, sentimentelor și comportamentului persoanei în cauză, luarea în discuție a motivele pro și contra schimbare și îi permit consilierului de probațiune să-l înțeleagă pe subiectul probațiunii condamnat pentru violență. Consilierul trebuie să fie conștient că succesiunea întrebare/răspuns poate fi simțită ca un interogatoriu și prea multe întrebări pot crea o stare de disconfort. De aceea, este important ca intervievatorul să știe când să se oprească. Miller și Rollnick sugerează folosirea succesivă a maximum trei întrebări deschise și folosirea reflectării și a sumarizării intercalate cu aceste întrebări, ceea ce conduce la un stil de intervievare mai blând și mai puțin conflictual.

Exemple de întrebări deschise pot fi „Ce îți place în jocurile de noroc?”, „De ce crezi că este important să faci o schimbare?”, „Spune-mi cum era când toate îți mergeau bine...” Răspunsurile la cele mai bune întrebări deschise sunt informații pe care altfel nu le-am fi putut ghici, aceste întrebări sunt esențiale pentru a descoperi lumea subiectului probațiunii.

Miller și Rollnick afirmă că întrebări evocative cheie, folosite împreună cu ascultarea reflexivă, pot ajuta la obținerea unor afirmații automotivante.

- Întrebările ce reflectă **recunoașterea problemei** includ: „*Care sunt problemele pe care și le cauzează manifestarea comportamentului agresiv?*”, „*Care este cea mai mare problemă a ta?*”, „*Ce ai dori diferit la viața ta?*”
- Întrebările ce reflectă **îngrijorare** sunt următoarele: „*Care sunt dezavantajele violenței?*”, „*Ce te deranjează la?*”
- Întrebările ce reflectă **intenția de a se schimba** includ: „*Ce te face să crezi că este important să te schimbi?*”, „*Care sunt lucrurile bune legate de schimbare?*”, „*Când ai mai experimentat schimbarea în trecut?*”
- Întrebările ce reflectă **optimismul** includ: „*Ce îl face pe partenerul tău să creadă că poți reuși?*”, „*Pe o scară de la 1 la 10, cât de încrezător ești?*”

Ascultarea activă este o sarcină fundamentală a interviului. Un bun interviu se bazează pe capacitatea consilierului de probațiune de a fi un bun ascultător. Un bun ascultător nu este pasiv, ci arată interes sincer fiind concentrat asupra a ceea ce subiectul probațiunii spune. Ascultarea activă este deosebit de importantă când începem să lucrăm cu cineva pentru a obține o evaluare exactă și a stabili o legătură cu respectiva persoană. Ascultarea activă înseamnă respect, sunt folosite întrebări deschise și închise pentru a indica interesul și a oglindi nu numai cuvintele beneficiarului, dar și alte aspecte observate, de exemplu „...pari a fi un pic nefericit...”. La fel are scopul de a verifica dacă am înțeles corect și îi dă posibilitatea subiectului probațiunii implicat în program de a corecta eventualele neînțelegeri, dovedind astfel o empatie mai mare. O oglindire corectă a celor spuse permite subiectului probațiunii condamnat pentru violență să-și exploreze ambivalența, întrucât reflectăm în discursul nostru discrepanțele din discursul lui. Acest instrument este deosebit de puternic atunci când folosim propriile lui cuvinte pentru a reflecta cele spuse de el, pentru că astfel este mult mai greu pentru subiectul probațiunii să nege că ar fi spus el acele lucruri.

Reflectarea poate fi folosită pentru a contura interviul prin ceea ce alegi să reflectezi din discursul subiectului probațiunii. De exemplu, pot să fie oglindite doar cuvintele („ți-a plăcut acel moment din viața ta”) sau pot să fie oglindite emoțiile („observ că acest lucru te supără”) sau sensul cuvintelor („te simți rănit de asta”) sau un gest nonverbal („văd că ești afectat, este evident că acest lucru te supără”).

Utilizarea ascultării active permite subiectului probațiunii condamnat pentru violență să se simtă înțeles și, prin urmare, mai dispus să se implice în relația cu consilierul.

Afirmațiile de sumarizare pot fi folosite pentru a atrage atenția asupra unor aspecte și pentru a dirija interviul. Sumarizarea acordă șansa unor clarificări și astfel ne asigurăm că persoana din fața noastră chiar asta dorește să transmită. Prin sumarizarea argumentelor pro și contra unui anumit comportament se poate schimba balanța motivațională și se pot obține declarații automotivaționale, de exemplu: *„Pe de o parte ești îngrijorat că ai un comportament agresiv și violent și nu este bine pentru tine și crezi că asta a condus la câteva din condamnările din trecut și neînțelegeri cu cei dragi ție. Ești foarte îngrijorat că dacă continui cu acest comportament vei ajunge la închisoare. Pe de o parte mai toți prietenii tăi au același comportament în familie și nu crezi că comportamentul tău ar fi unul deosebit de al lor și chiar a tatălui tău. Se pare că pendulezi între două puncte și nu știi ce să faci. Această stare poate crea confuzie câteodată.”*

Este important ca intervievatorul să creadă că oamenii se pot schimba și încurajarea este un mod de a confirma acest lucru. Prin laudă se transmite sprijin, respect și încurajare. Lauda este modalitatea prin care recunoști părțile bune din viața cuiva, de exemplu: „Ai realizat multe ajungând în acest punct ...”. Sunt multe studii care sprijină opinia potrivit căreia oamenii sunt mai predispuși să se schimbe dacă le este recompensat comportamentul. Mulți subiecți ai probațiunii s-au confruntat foarte mult cu un feedback negativ pe parcursul vieții și nu se poate subestima importanța unui feedback prosocial pozitiv.

Optimismul consilierului de probațiune că schimbarea este posibilă îl încurajează pe subiectul probațiunii să analizeze succesele anterioare și să fie optimist că este posibilă schimbarea și de data asta. Una din trăsăturile Interviului Motivațional este că subiectul probațiunii este încurajat să vorbească despre părțile pozitive și negative ale comportamentului său actual. I se poate solicita să descrie care sunt avantajele acestui comportament. Acest lucru este de regulă o introducere înainte de analizarea celeilalte fețe a monedei – dezavantajele. Avantajul acestei discuții este că oamenii încep să vorbească și să se simtă confortabil, iar ambelor părți ale problemei ambivalente pot fi clarificate. Adesea doar discutarea părților negative poate duce la afirmații automotivante de schimbare a comportamentului. Se poate discuta care sunt avantajele schimbării și costurile schimbării, și care sunt costurile și avantajele în cazul lipsei schimbării.

Interviul Motivațional s-a dovedit a fi un stil de consiliere extrem de valoros, dar consilierii de probațiune trebuie să fie capabili să recunoască diferitele tipuri de contramotivație cu care se pot confrunta, cum ar fi rezistența, comportamentul defensiv și cearta; ei trebuie să dispună de abilitățile necesare să le abordeze în mod eficient. Poate că s-a mers prea repede în punerea în practică a planurilor de schimbare fără a se verifica mai întâi gradul de pregătire al subiectului probațiunii condamnat pentru violență.

Când se lucrează cu contramotivarea, este important de reținut că, atunci când simțiți că persoana din fața dvs. opune rezistență sau începe să fie certăreată, nu este neapărat vina

acesteia. Consilierul de probațiune își poate schimba comportamentul pentru a obține un răspuns diferit. Se poate ca intervievatorul să meargă prea rapid, să dea sfaturi într-un moment nepotrivit înainte ca subiectul probațiunii să fie dispus să le primească sau poate că se simte pur și simplu judecat. Multe din abordările de succes în activitatea cu subiecții probațiunii condamnați pentru violență implică angajarea acestora în rezolvarea problemei.

Ei trebuie să învețe să fie independenți în momentul în care încetează colaborarea cu consilierul de probațiune. De aceea, este utilă identificarea punctelor forte și a punctelor de sprijin, precum și o atitudine optimistă în privința a ceea ce se dorește a se realiza. Totuși, toți trebuie să recunoaștem că recăderea este o fază inevitabilă a schimbării, însă trebuie să o recunoaștem și să lucrăm cu ea. În ultimă instanță, dacă intervievatorul este în impas și nu mai știe ce să spună, poate fi utilă folosirea exercițiilor cu creionul pe hârtie pentru a cere beneficiarului să-și prezinte viața, să analizeze efectele infracțiunilor lui asupra celorlalți, să deseneze balanța motivațională, să scoată la iveală declarații automotivante și să elaboreze planuri de acțiune pentru schimbare.

Este important să ne amintim că experiența subiectului probațiunii condamnat pentru violență cu probațiunea și consilierii de probațiune îi va influența în fiecare moment motivația. Dacă oamenii sunt întâmpinați într-un mod adecvat atunci când sosesc la Biroul de probațiune, dacă nu sunt lăsați să aștepte mai mult decât ar fi rezonabil, dacă toți consilierii de probațiune se comportă cu ei într-un mod agreabil și respectuos și, în general, dacă Organul de probațiune îi tratează cu respect, atunci toate acestea vor duce la creșterea motivației subiectului probațiunii. În același timp, lipsa de respect îi face pe oameni să nu fie dispuși să respecte regulile, ceea ce poate fi foarte descurajant.

În activitatea de probațiune, mulți condamnați vin la Organul de probațiune pentru că există o decizie a instanței care le cere acest lucru. Ei pot intra la ședințele de consiliere simțindu-se furioși, plini de resentimente și fără dorința de a discuta aspecte personale cu consilierii de probațiune. În loc să fie privit aceste lucruri ca pe o barieră în calea folosirii Interviuului Motivațional, tocmai acesta este motivul pentru care această tehnică se poate dovedi un instrument eficient, deoarece aici subiectul probațiunii are posibilitatea singur să aleagă despre ce să vorbească.

Gestionarea stresului

Orice eveniment care atrage după sine adaptare, reglări, schimbări sau cheltuirea resurselor poate deveni stresant. Evenimentele care nu-și găsesc rezolvarea sunt mai stresante decât cele pe care o persoană le poate rezolva.

Analizez împreună cu subiecții experimentali stresorii și factorii care generează stresul:

- 1 starea de boală fizică sau psihică
- 2 abuz fizic, emoțional sau sexual
- 3 situație financiară precară
- 4 pierderea locului de muncă
- 5 instituția în care muncim - probleme de comunicare cu colegii, cu șefii, responsabilitatea prea mare, schimbarea locului de muncă, suprasolicitarea, ignorarea, marginalizarea etc.
- 6 familia - probleme de comunicare în familie, divorțul, decesul unui membru al familiei, conflicte cu frații, violența în familie
- 7 prietenii - conflicte cu prietenii, lipsa de prietenii

- 8 dezastre naturale - cutremur, inundații
- 9 propria persoană - neîncredere în sine, nemulțumirea față de aspectul fizic

Analizăm împreună stresorii făcând trimiterea la stresorul general și stresorul profesional.

În continuare ele propun sugestii pentru dezvoltarea abilităților de autoprotejare în situații de stres

- 1 Respirația. Atunci când ne simțim stresați, ne ținem respirația. Avem tendința de a respira cu partea superioară a pieptului, ceea ce transmite corpului nostru mesajul că există un motiv de îngrijorare sau teamă. Analizează-ți respirația. Spune-ți încet „amintește-ți de respirație” și inspiră adânc și relaxat.
- 2 Respirația intensificată. Ca varietate a primei abilități, începe prin a inspira încet și adânc, apoi fă câteva expirații rapide. După aceea, pune-ți mâinile pe următoarele zone ale corpului și inspiră adânc de trei sau mai multe ori concentrându-te pe fiecare zonă: partea superioară a pieptului, partea de jos a cutiei toracice, partea inferioară a abdomenului și partea de jos a cutiei toracice la spate (întinde-ți mâna cât poți, fără a te forța). Este un exercițiu excelent de făcut acasă și, cu timpul, devine tot mai ușor. Are un rol important în reeducarea corpului pentru o respirație eficientă, reducând totodată tensiunea și oboseala spatelui.
- 3 Întrebă-te: „Care-ar fi cel mai bun lucru pe care să-l fac pentru mine în acest moment ?”. Ascultă-ți răspunsul. Dacă este un lucru realizabil - întru totul sau parțial atunci fă-l! Dacă este irealizabil, joacă-te cu iluzia că l-ai făcut (vezi nr. 4).
- 4 Visatul cu ochii deschiși. Ia o pauză pe plan mintal și gândește-te la un loc liniștitor sau distractiv în care ai vrea să fii.
- 5 Scapă de „ochelarii de cal”. Atunci când suntem stresate, mergem de multe ori cu ochii în pământ. Acest lucru sporește tensiunea și chiar contribuie la gândirea autodistructivă. Ridicându-ți ochii și privind în jurul tău vei pune punct acestui comportament generator de stres. Ulterior, observă trei lucruri care îți convin. După aceea, vei vedea cum privindu-le te vei simți liniștită.
- 6 Masarea timusului. Timusul este o glandă ce se găsește în coșul pieptului. Prin „masarea” acelei zone, îi stimulezi funcțiile și îți mărești nivelul de energie. Folosește-ți trei degete pentru a masa apăsat mijlocul pieptului într-o mișcare circulară, inversă acelor de ceasornic. Va trebui să masezi pornind din mijlocul pieptului în sus spre umărul stâng și apoi spre cel drept. Repetă această mișcare circulară timp de un minut sau chiar mai mult. Ai putea observa când e gata după felul cum respiri.
- 7 Permișiunea de a sta degeaba. Acordă-ți permișiunea de sta degeaba preț de un minut, cel puțin. Lasă în urmă „pălăvrăgeala” creierului (imaginează-ți-o intrând pe o ureche și ieșind pe cealaltă) și rămâi nemișcată. Respiră adânc și relaxat (vezi nr. 2). Statul degeaba nu este un lucru pasiv!
- 8 Folosirea simbolurilor. Oriunde ți-ai petrece timpul în fiecare zi, asigură-te că ai la vedere simboluri încărcate de semnificații și de frumusețe (de pildă o ilustrație, o fotografie, un bibelou, un cristal, o lumânare). Atunci când te vei uita la ele, îți vor da un sentiment de calmare și ți se va părea că iei o mică pauză (ar putea să ajute și dacă simbolurile sau obiectele tale au culori care să te inspire, cum ar fi portocaliu, galben sau roșu).
- 9 Ține-ți la îndemână instrumentele de aromoterapie. Uleiurile esențiale sunt extrase din plante cunoscute pentru calitățile lor de vindecare. Fiecare extract are destinația lui specifică în funcție de planta din care a fost obținut. Cele mai cunoscute sunt levănțica (energizare și relaxare), geraniumul (echilibru și relaxare) și rozmarinul (echilibru

energetic și pentru probleme hormonale). Discută despre asta cu un aromoterapeut sau vizitează un magazin local cu produse organice pentru alternative și informații în plus.

- 10 Cuvinte dătătoare de inspirație. Ține un carnet cu citate care înseamnă ceva pentru tine și te mențin pe calea cea bună. Citatele pot fi de ordin motivațional, spiritual sau stimulative pentru ceea ce faci la serviciu - toate sunt bune atâta timp cât au o semnificație înălțătoare pentru tine! Pune-le într-un loc care să-ți fie la îndemână în orice moment al zilei și cufundă-te în ele ori de câte ori simți această dorință.

Exersarea tehnicilor de relaxare

Tehnicile de relaxare pot fi folosite eficient pentru reducerea nivelului de stres și sunt adecvate pentru o varietate de stări emoționale: anxietate, depresie, hiperactivitate, frustrare, tensionare, supraîncărcare. Scopul acestor tehnici este acela de a crea o stare de relaxare, în care corpul este detensionat iar mintea este lipsită de preocupările și îngrijorările cotidiene. În acest fel se creează acea deschidere și receptivitate necesare pentru achiziționarea de noi informații și cunoștințe.

Următoarele tehnici de relaxare sunt ușor de învățat și necesită câteva minute pentru diminuarea stresului :

- **„Masca liniștitoare”** - Închide ochii. Pune-ți mâinile pe creștetul capului, încet, mișcă mâinile în jos pe frunte, pe față, și pe gât. În timp ce faci acest lucru, imaginează-ți că mâinile tale pun pe față ta o mască liniștitoare. Această mască îndepărtează gândurile, grijile, frica sau stresul din mintea ta. Ține ochii închiși pentru încă un minut. Simte masca de pe față ta. Blochează toate gândurile și sentimentele care nu au legătură cu masca liniștitoare. Pe măsură ce practici această tehnică, vei fi capabil să faci acest lucru fără să-ți mai folosești mâinile. Imaginația ta poate funcționa ca un substituit al mâinilor.

- **„Respirația profundă”** - Trage aer în piept până simți plămâni plini. Poate crezi că plămâni tăi sunt plini, dar mai este încă loc pentru aer. Inspiră încă o dată. Acum expiră ușor aerul și simte corpul relaxat. Repetă de câteva ori această respirație profundă. Dacă simți că amețești după acest exercițiu, este indicat să alegi altă tehnică.

- **„Pătura relaxantă”** - Așează-te confortabil în scaunul tău. Închide ochii. Direcționează-ți atenția spre picioare. Imaginează-ți cum îți acoperi picioarele cu o pătură caldă. Continuă să tragi pătura mai sus pe picioare, pe tot corpul până ajunge să acopere și gâtul. Simți cum corpul tău este tot mai relaxat acum că este acoperit cu această pătură caldă și relaxantă. Simți cum această pătură îți oferă securitate, căldură, încredere și confort. Ține ochii închiși încă un minut și bucură-te de căldura și confortul „păturii relaxante”.

- **„Respiră/inspiră până la trei”** - această tehnică poate fi executată atât cu ochii închiși cât și deschiși. Inspiră aer până numeri la trei. Ține-ți respirația până numeri la trei. Expiră ușor aerul până numeri la trei. Repetă această secvență de câteva ori la rând. Vei simți cum corpul tău este tot mai greu și relaxat.

- **„Locul perfect”** - Această tehnică combină respirația cu imaginația ta. Respiră încet. În timp ce respiri în acest fel, creează în imaginația ta un loc perfect unde te simți relaxat, în siguranță, încrezător, și confortabil. Continuă să respiri și imaginează-ți în continuare acest loc perfect, încă câteva minute. Scopul acestei tehnici este acela de a te face să te simți relaxat și de

a-ți crea o stare mentală pozitivă. Când ai atins acest scop desparte-te de acest loc perfect, folosind o formulă de salut (mulțumesc, adio) Acum mintea ta se află într-o stare de calm și relaxare, și ești pregătit să începi munca.

• **„Relaxare musculară profundă”** - Stresul este adesea resimțit și la nivelul diferitelor grupe musculare (de la nivelul brațelor, umerilor, spatelui, picioarelor, pieptului sau feței). Conștientizează nivelul stresului și locația lui în acești mușchi. Apoi încheștează-ți mâinile cât poți de tare până simți cum pulsează. Respiră de câteva ori și simte tensiunea în degete și în palmele tale. Apoi ușor descheștează degetele până când le simți relaxate. Fii atent la diferitele senzații pe care le simți când ești încordat și când ești relaxat, compară aceste senzații. Continuă această secvență și cu alte grupe de mușchi din corpul tău. Lasă sentimentele și senzațiile pe care le simți în această relaxare musculară profundă și în perioada de tensiune/contractare musculară să se răspândească în tot corpul. Simte diferența!

Exercițiul - Evaluează-ți nivelul de stres

Obiectiv: Sa recunoști și să-ți evaluezi nivelul de stres.

Metodologie: Listă cu mai multe opțiuni, interpretarea rezultatelor.

Durață aproximativa: 15 minute.

În tabelul de mai jos, bifează cazurile în care acest simptom de stres s-a manifestat cel puțin o dată pe parcursul ultimelor șapte zile.

Simptomele de stres

Simptome fizice	Simptome psihologice	Simptome comportamentale
<ul style="list-style-type: none"> • Dureri de cap, migrene • Mușchi contractați • Durere de spate cronică • Scrâșnire a dinților • Joc nervos cu mâinile ▪ Mâini jilave, umede • Lipsa poftei de mâncare • Greăț 	<ul style="list-style-type: none"> • Anxietate, îngrijorare • Vină • Nervozitate • Frustrare • Dispoziție schimbătoare • Depresie • Pierderea poftei de mâncare 	<ul style="list-style-type: none"> • Întârzieri frecvente • Comportamente neobișnuite • Reacții depășite • Incidente minore numeroase • Perfecționism exagerat • Randament scăzut în muncă • Excludere socială

<ul style="list-style-type: none"> • Dureri în piept • Dureri în gât • Întepături ale inimii • Gură uscată ▪ Mici boli frecvente (gripe, rinite) • Constipație sau diaree • Respirație dificilă • Alergii 	<ul style="list-style-type: none"> • Creșterea poftei de mâncare • Coșmaruri • Probleme de concentrare • Dificultăți în asimilarea de informații noi • Tendințe de a uita • Dezorganizare • Confuzie • Nehotărâre • Sentimentul de a fi depășit de evenimente • Gânduri depresive 	<ul style="list-style-type: none"> • Probleme cu somnul • Exces de țigări • Exces de alcool • Oboseală permanentă • Vorbire precipitată • Timbru prea ridicat • Paranoia • Comunicare dificilă • Iritabilitate • Bătăi din picioare • Unghii roase • Relații tensionate ▪ Limbaj agresiv
---	---	---

Pentru a calcula suma, adună numărul însemnărilor făcute în fiecare coloană, iar apoi adună cele trei subtotaluri.

Pentru a determina nivelul de stres, poți raporta totalul la tabelă.

- Dacă suma celor trei coloane este mai mică decât 5, viața ta este foarte liniștită, aparent fără stres. Dacă te raportezi la curba stres/productivitate, observi că puțin mai mult stres nu este neapărat negativ. De asemenea, este avantajos de a alterna perioadele în care tensiunea este mai ridicată cu unele mai liniștite.
- Dacă suma se situează între 5 și 15, nivelul tău de stres este mediu. Fii foarte atent la simptomele cronice, observă semnele mai grave cum ar fi problemele de spate, de inimă.
- Dacă nivelul de stres depășește 15, trebuie să reacționezi rapid, îți controlezi cu dificultate nivelul de stres și organismul te avertizează.
- Mai mult de 25, fă în așa fel încât să abandonezi ritmul pe care l-ai urmat până acum și consultă repede un medic pentru a-ți verifica starea de sănătate.

În toate cazurile, după gravitatea simptomelor, nu ezita să consulți un medic, un psiholog.

Ești sub presiunea unei comunicări permanente ?

- Analiză
 - Telefonul nu se oprește din sunat ?

- Primești, în medie, mai mult de zece email-uri în fiecare oră ?
 - Ședințele se prelungesc mult peste timpul prevăzut ?
 - Căutarea soluțiilor
- Va fi util să citești cu calm și concentrare informații, dedicate unei comunicări eficiente. Acolo vei găsi răspunsuri la următoarele întrebări :

- Practici ascultarea activă?
- Pui întrebări deschise, apoi directe în loc de a argumenta la nesfârșit ?
- Îți împărtășești sentimentele prietenilor apropiați? Motivele de a acționa colegilor ?

Te simți izolat, respins de anumite grupuri ?

- Analiză
 - Te consideri o victimă a mobbing-ului ?
 - Colegii te hărțuiesc, sunt invidioși ?
 - Ai uneori sentimentul că ești îndepărtat din întreprinderea sau grupul tău ?

- Căutarea soluțiilor

Culege informații, soluții, sfaturi și tehnici pentru a îmbunătăți relațiile și a dezvolta rețele. Iată, în egală măsură, și alte câteva direcții de reflecție:

- Împărtășești colegilor informațiile tale ?
- Întâlnești persoane noi, știi să-ți extinzi cercul de prieteni ?
- Îți inviți colegii de birou în timpul pauzei de masă ?

În continuare analizăm cu participanții **stresul fizic**.

Mușchii sunt contractați și tensionați ?

- Analiză
- Știi să respiri?
- Te doare spatele, gâtul?
- Ești maniac ?
- Căutarea de soluții
- Știi să respiri?

Ce întrebare ciudată! Toată lumea știe să respire. Dar știi să respiri cu scopul de a te liniști, de a-ți calma starea de nervi? Ai încercat să respiri cu calm și profund, simțind aerul pătrunzându-ți în nas ? Inspiră numărând până la cinci, lăsând aproximativ o secundă între fiecare cifră. Apoi expiră numărând din nou până la cinci, lăsând întotdeauna o secundă între fiecare cifră. Repetă acest exercițiu de două până la trei ori.

- Ai încercat să-ți relaxezi mușchii, alternând tensiunea cu relaxarea ?

Încearcă următorul mic exercițiu: în poziție așezată, contractă timp de cinci secunde, apoi relaxează timp de cinci secunde următorii mușchi:

- oculari și maxilarul (închide ochii și strânge din dinți);
- umerii și gâtul (capul pe spate, ridică umerii);
- stomacul și mâinile (contractă-ți mușchii abdominali și strânge mâinile);
- fesierii și gambele (stânge fesele și ridică călcâiele).

Repetă de două ori acest exercițiu.

Totul merge prea repede ?

- Analiză
 - Ești adesea tensionat?
 - Conduci prea repede ?
 - Îți întrerupi des interlocutorii?
- Căutarea de soluții
 - Ai încercat să-ți acorzi un moment de liniște timp de 10 secunde, 10 secunde în care să nu faci nimic, să aștepti, să nu te gândești decât la numărarea secundelor care se scurg ?
 - Când îți poți acorda acest moment de liniște : înainte de a răspunde la telefon? înainte de a reacționa la un atac verbal ? înainte de a începe să vorbești în public ?
 - În mașină, la birou, seara înainte de a dormi, ascultă muzica preferată pentru a te destinde ?

Nu te forța să te calmezi, uită pur și simplu de spațiul în care te afli, gândește-te la altceva, la vacanță, la ce fac copiii tăi, la ce ai vrea să faci dacă ai avea timpul necesar.

Consumi prea mult... și nu suficient de... ?

- Analiză
 - Fumezi prea mult ?
 - Ratezi frecvent masa de prânz ?
 - Consumi în exces anumite alimente sau lichide (cafea, alcool, ceai, Coca-cola, sare, zahăr, grăsimi etc.)?
- Căutarea de soluții
 - Ai încercat să te forțezi să respecti trei mese pe zi: mic dejun, prânz, cină?
 - Te-ai gândit să fumezi mai puțin sau să te oprești cu ajutorul unor programe ? Dacă nu fumezi, eviți să rămâi prea mult în sălile unde se fumează și să te transformi în fumător pasiv ?
 - Consumi suficient de multe vitamine, fructe, legume proaspete, fibre și eventual iei suplimente cu vitamine ?
 - Îți controlezi regulat greutatea și tensiunea ?

Faci sport regulat ?

- Analiză
 - Practici regulat un sport sau o activitate fizică?
 - Te simți bine în corpul tău ?
- Căutarea de soluții
 - Ai posibilitatea de a-ți planifica un exercițiu fizic obișnuit (de exemplu, o ședință de abdominale, de alergare, un drum pe jos sau cu bicicleta pentru a te duce la birou etc.) ?
 - De ce nu am alege sistematic urcarea pe scări în locul liftului ?
 - Profiți de week-end pentru a practica un sport ?

În continuare analizăm cu participanții **stresul auto-provocat**

Iei lucrurile prea în serios ?

- Analiză
 - Dacă un eveniment te contrariază, ești decepționat și supărat ?
 - Ai uneori sentimentul că, dacă nu ai fi la birou, nimic nu ar merge ?

- Căutarea de soluții
 - S-ar schimba cu adevărat acest lucru în cinci ani ?
 - Te gândești să păstrezi o distanță considerabilă în raport cu angajamentele, cu activitățile tale?
 - Îți spui „mâine va răsări iarăși soarele și este posibil ca întreprinderea să nu se prăbușească din cauza acestui fleac" ?
 - Știi să recunoști momentele în care te pui singur sub tensiune? Atunci nu eziți să spui: „Stop! Să ne calmăm, mașina se ambalează! ". De exemplu, atunci când într-o ședință discuția devine contradictorie, îți poți repeta „Stop ! Privește! Ascultă!", încercând să te situezi mintal deasupra conflictului.

Argumentezi adesea exagerând sau generalizând ?

- Analiză

Repeți des fraze ca:

- „Sunt toți niște idioți! "
- „Nu valorez nimic ! "
- „Nu știu nimic ! "

- Căutarea de soluții

Capitolele 7 și 8 ale acestei opere îți propun sfaturi utile pentru a întreba, argumenta și critica.

- Știi să rămâi imparțial și rațional în comentariile tale ?
- Estimezi riscul generalizărilor în relațiile tale ?

Iei prea în serios dificultățile și glumele altora ?

- Analiză

- Suporți cu greutate glumele făcute pe seama ta ?
- Consideri adesea umorul negru ca fiind deplasat?
- Îți este rușine sau reacționezi urât în fața situațiilor dificile ?

- Căutarea de soluții

- Știai că umorul negru se bucură de toată puterea sa într-o situație delicată?
- De ce să nu râdem de totul? De tine-însuți, fără nici o reținere ?

Râzând, arăți altora că, în sfârșit, există alte lucruri mai importante în viață. Simplul fapt de a râde, te situează la meta-nivelul discuției cu interlocutorii, în plus, efectele asupra mușchilor tăi sunt directe :

- Simți mușchii faciali care se relaxează?
- Ritmul cardiac și respirator care se accelerează?
- Temperatura internă care crește?
- Starea de spirit pozitivă care revine ?

Râsul este un adevărat jogging mental pentru corp.

Ești pregătit acum să faci față unei greutăți ?

- Analiză

- Reacția unui grup la o întâlnire te surprinde și te enervează ?
- Te simți rareori gata să înfrunți conflictele sau alte situații dificile?
- Crezi adesea că nu ai suficient timp pentru a pregăti un discurs, o întâlnire etc. ?

- Față de o situație nouă, îți spui: „încă un nou obstacol, nu am rezolvat niciodată o problemă atât de delicată” ?

- Căutarea de soluții

În timpul zilei, există momente când totul se poate răsturna: o prezentare importantă, o întâlnire în care trebuie să convingi un client să semneze, o primă întâlnire cu un coleg etc. Aceste clipe sunt „momente ale adevărului”, deoarece în timpul câtorva secunde poți să-ți schimbi cursul vieții.

Nivelul tău de stres crește deci proporțional cu miza. Puterea tehnicilor imaginative și auto-sugestive a fost dovedită științific. Miza este de a învăța să trăim evenimente anticipat.

Închide ochii și adresează-ți următoarele întrebări, făcându-ți propriul scenariu:

- Cine va fi prezent ?
- Ce vor spune ?
- Cum o să reacționez ?
- Va fi frig sau cald ?
- Voi sta jos sau în picioare ?
- Unde, în care mediu ambiant?

O altă tehnică rapidă și eficientă constă în a te folosi de respirație pentru a-ți destinde mușchii și a-ți accelera circulația sanguină cerebrală.

De asemenea, încearcă exercițiul „te gândești la vacanță ?”. Nu durează decât câteva minute, dar poate fi practicat în orice moment, în tren sau în avion, la birou, înainte de a te culca etc.