

# Раздаточный материал 3:

## Структура 4 форм силы

Сила – это способность создавать изменения или противостоять им. Ею могут обладать отдельные лица или группы.

Сила, которой обладают отдельные люди, связана с их автономностью, которая может быть менее заметна.

Сила, которой обладают группы, связана с установленными структурами и правилами в любом конкретном контексте.

Существует четыре типа силы:

### Сила контроля

Это господство; «сила контроля» часто используется в негативном смысле. Она может быть эксплуататорской и репрессивной. Она может использоваться для контроля над ресурсами и возможностями влиять на решения. Однако эта форма силы не обязательно должна быть негативной. Она может означать просто контроль над финансовыми, физическими ресурсами, а также активами, основанными на знаниях. Она также может означать наличие контроля над другими людьми для защиты их интересов.

### Сила действия

Она означает возможность выбирать, что делать, и способность делать это. Эта форма силы включает в себя сопротивление или создание изменений. Это означает возможность принимать решения (в семье, сообществе или в более широком смысле) и определять вектор своей жизни.

### Внутренняя сила

Это знания, возможности, самооценка и вера в себя человека, которые позволяют ему добиться изменений в своей жизни. Она способствует развитию личного достоинства. На нее часто влияют социальные или религиозные нормы.

### Совместная сила

Это способность людей с разными интересами находить общий язык и действовать коллективно, основываясь на чувстве солидарности и взаимной поддержки. Она способствует укреплению коллективной силы.