

PAGALBOS SAU GIDAS SEKSUALINĘ PRIEVARTĄ PATYRUSIEMS VYRAMS

Dr. Gary Foster ir Dr. Cameron Boyd



Ši informacija yra skirta vyrams, jų partneriams,
artimiesiems, draugams ir psichologines paslaugas
teikiantiems specialistams



2018

Šis pagalbos sau gidas yra parengtas pagal „Living Well“ išleistą publikaciją Australijoje, kurią parengė Dr. Gary Foster ir Dr. Cameron Boyd

Livingwell.org.au

Labdaros fondo kodas 1168928

2016 m. redaguota „Ben’s Place“, survivorswestyorkshire.org.uk



KOPŽI

© Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras

www.anti-trafficking.lt



Dėmesio! VISA PARĄ veikia mūsų centro SOS numeris +370-679-61617, skirtas konsultuoti, patarti ir informuoti nukentėjusius nuo įvairių prekybos žmonėmis formų, prostitucijos, seksualinės prievartos, pabėgusius nepilnamečius. Šiuo numeriu skambinti mums kviečiame ir šeimų narius, bet kokių tarnybų atstovus, įtariančius apie galimą išnaudojimo, smurto ar apgavystės atvejį. Mūsų specialistų komanda - socialinė darbuotoja, psichologė ir teisininkas - pasiruošę padėti tiek Lietuvoje, tiek už jos ribų.

DAŽNIAUSIAS ELGESYS SU SMURTO AUKOMIS –
ištremti jas kuo toliau nuo sąmoningumo. Tam tikrų socialinių susitarimų
laužymas yra per daug žiaurus, kad apie jį būtų garsiai kalbama: tai ir
reiškia žodis „neapsakomas“.

Tačiau aukos atsisako būti giliai užkastos. Įsitikinimas, kad neigimas
nieko nepakeis, yra lygiai toks pats stiprus kaip ir noras neigti aukų patirtą
sielvartą.

Liaudies išmintis nuolat byloja apie vaiduoklius, kurie atsisako būti
užkasti tol, kol jų istorijų kas nors nepapasakos. Žmogžudystės išlįs į die-
nos šviesą. Prisiminti tragiškus įvykius ir kalbėti apie juos – tai būtina tiek
socialinės tvarkos atkūrimo, tiek ir kiekvienos aukos išgijimo sąlyga.

Dr. Judith Lewis Herman

TURINYS

PRATARMĖ	7
KAS YRA SEKSUALINĖ PRIEVARTA?	9
BENDRA INFORMACIJA APIE ŠIĄ KNYGĄ	10
PASIPRIEŠINIMAS SEKSUALINEI PRIEVARTAI	10
PATARIMAI, KAIP SKAITYTI ŠIĄ KNYGĄ	11
LŪKESČIAI IR PERMAINOS	14

1 DALIS.

KAIP ĮVEIKTI SEKSUALINĖS PRIEVARTOS PADARINIUS IR GYVENTI VISAVERTĮ GYVENIMĄ?	15
NESENIAI PATIRTA SEKSUALINĖ PRIEVARTA	16
TRAUMA	19
GĖDOS JAUSMAS	22
PIEVARTAUTOJŲ TAKTIKA	22
FIZIOLOGINĖS REAKCIJOS IR SEKSUALUMAS	23
DVASININKŲ SEKSUALINĖ PRIEVARTA – DVASINIAI IR RELIGINIAI ĮSITIKINIMAI	24
SKIRTUMAS TARP SEKSUALINĖS ORIENTACIJOS IR PATIRTOS SEKSUALINĖS PRIEVARTOS	25
MITAS APIE TAI, JOG AUKA VIRSTA PRIEVARTAUTOJU	26
PASITIKĖJIMAS, INTYMUMAS IR SĖKMINGŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS	27
PRAEITIES BLYKSNIAI	29
NAKTINIAI KOŠMARAI	31

PANIKOS PRIEPUOLIAI IR NERIMAS	33
APSISPRENDĖTE ATSKLEISTI TIESĄ?	34
MINTYS APIE SAVIŽUDYBĘ	36
TYČINIS SAVĖS ŽALOJIMAS	37
ALKOHOLIS, NARKOTIKAI IR NEIGIAMAS SAVĖS VERTINIMAS	38
VAIKŲ AUGINIMAS	39
BAUDŽIAMASIS TEISINGUMAS	40
KOMPENSACIJA UŽ PATIRTĄ ŽALĄ	41
KĄ AŠ JAUČIU?	43

2 DALIS.

GYVENTI GERAI KIEKVIENĄ DIENĄ	45
KAIP SUSIKURTI TVIRTĄ PAGRINDĄ	45
BŪTINYBĖ IŠLAIKYTI RYŠĮ SU APLINKINIAIS	46
VISAVERTĖ MITYBA	47
MANKŠTA	48
ATSIPALDAVIMAS	50
SĄMONINGUMO TECHNIKA	51
GERAS MIEGAS	53
GYVENTI PAGAL SAVO VERTYBES	54
PAGALBA SAU IR ARTIMUI	56
METAS ĮGYVENDINTI POKYČIUS	57
ŠVĖŠTI GYVENIMĄ	58
PADĖKA	59

PRATARMĖ

Gerbiamas skaitytojau,

Aš nepažįstu Jūsų ir nežinau, ką Jums teko patirti. Spėju, kad labai skausmingą ir traumuojantį išgyvenimą. Tačiau viena apie Jus žinau – tai, kad paėmėte į rankas šią knygą, liudija, kad esate pasirengęs pasipriešinti seksualinei prievartai ir norite susigrąžinti savo gyvenimą. Taip pat žinau, kad nesate vienas – net jei šiuo metu taip jaučiatės. Tiesa tai, kad vyrų patirta seksualinė prievarta Lietuvoje ilgą laiką buvo nematoma tema – ir dėl to didele dalimi kalta mūsų visų baimė kalbėti apie tai, kas mus gąsdina. Bet mes keičiamės. Visuomenė, žiniasklaida ir netgi politikai. Noriu, kad mes išardytume tylos sieną, noriu, kad Jums būtų lengviau. Ir žinau, kad bus lengviau. Prašau Jūsų tikėti tuo, tikėti savimi, tikėti, kad Jūsų gyvenimas yra svarbus – ir jau tikrai ne smurtautojo galioje, nes tik Jūs pats galite nuspręsti ką daryti su savo gyvenimu.

Noriu Jūsų paprašyti labai svarbaus dalyko. Prašau prisiminti jausmą, kai kažkada kažkam padėjote. Galbūt išmokėte kažką važiuoti dviračiu. Galbūt panešėte lagaminą. Galbūt padėjote supjaustyti daržoves ruošiant vakarienę. Tikriausiai Jums buvo smagu, jautėtės naudingas. Tad jei sutariame, kad padėti gali būti malonu – galbūt galime sutarti, kad paprašyti pagalbos taip pat nieko blogo. Mažų mažiausiai kažkam suteiksite galimybę pasijusti naudingu. Nes pagalbos sveikstant Jums greičiausiai prireiks. O aš labai noriu, kad pasveiktumėte nuo slegiančių minčių, patirtos prievartos prisiminimų blyksnių, neapykantos prievartautojui ir galbūt neapykantos sau. Todėl prašau Jūsų – išdrįskite paprašyti pagalbos. Ir išdrįskite priimti pagalbą.

Kai ją priimsite – prašau būkite pasirengęs savęs neteisti. Seksualinė prievarta yra nusikaltimas. Jūs nepadarėte nusikaltimo. Jūs nesate nusikaltėlis. Jūs – tas, kuris išgyveno, išliko, ir yra pasirengęs gijimui. Ir galbūt žingsnis po žingsnio atrasite, kad net neturite ko sau atleisti. Jei baudžiate save už tai, kad buvote per silpnas pasipriešinti – prisiminkite: prieš Jus buvo įvykdytas nusikaltimas ir tai prievartautojo ir TIK prievartautojo kaltė. Jei keikiate save, kad pasitikėjote juo – prisiminkite, kad pasitikėjimas yra dovana, kurią šis asmuo paniekino, tačiau tai neatima iš Jūsų teisės dovanoti savo pasitikėjimą žmonėms, kurie jo nusipelno.

Gijimo proceso metu Jums gali būti labai sunku. Galbūt prisiminsite nemalonius veiksmus, kurių teko imtis gelbstint savo gyvybę ar saugantis nuo dar didesnių sužalojimų. Jus gali apimti labai stiprios emocijos ar atrodyti, kad kraustotės iš proto. Viliuosi, kad šioje knygoje pateikiami patarimai padės Jums atrasti būdų atrasti nusi-raminimą ir vėl pradėti kontroliuoti savo gyvenimą.

Išdrįskite pabandyti, net jei tai atrodys per daug paprasta, kad padėtų. Kai atrasi- te mažus dalykus, kuriuos galite kontroliuoti – kvėpavimą, valgį – paaiškės, kad galite suvaldyti ir kur kas sudėtingesnes savo gyvenimo problemas.

Ir gal tuomet atrasite, kad esate pasiruošęs vėl jausti pasitikėjimą, meilę, gyveni- mo džiaugsmą.

Įsivaizduoju, kad žvelgiu Jums į akis – ir viliuosi, kad jose matau viltį. O gal net besiskleidžiančią šypseną.

Apkabinu Jus.

Dovilė

*Dovilė Šakalienė, Seimo Savižudybių ir smurto prevencijos komisijos narė,
teisės psichologė*

KAS YRA SEKSUALINĖ PRIEVARTA?

Seksualinė prievarta arba seksualinis smurtas yra bet koks seksualinio pobūdžio elgesys prieš kito asmens valią arba be jo sutikimo.

Tai apima atvejus, kai vaikas dar nėra pakankamai subrendęs, kad duotų sutikimą, arba asmuo nėra pajėgus suvokti, kas su juo daroma. Bet kokia suaugusiojo asmens seksualinio pobūdžio veika vaiko atžvilgiu yra laikoma seksualine prievarta prieš vaiką.

Seksualinės prievartos metu gali būti naudojamas fizinis smurtas, tačiau vien tai, kad nėra fizinio smurto, nereiškia, kad nėra ir seksualinės prievartos.

Seksualinė prievarta dažnai yra susijusi ir su tokiomis prievartos rūšimis, kurias nustatyti nėra paprasta, pvz., su emociniu manipuliavimu, grasinimais ar šantažu.

Seksualinės prievartos metu gali būti patiriamas tiesioginis fizinis suartėjimas, tačiau nebūtinai. Seksualine prievarta taip pat yra laikomi atvejai, kai asmuo yra verčiamas stebėti ar sakyti tai, ko nenori.

Seksualinį smurtą gali patirti bet koks žmogus, neatsižvelgiant į jo lytį ar statusą, kai asmuo ar grupė asmenų pasinaudoja savo pranašumu (fiziniu, emociniu, finansiniu ar kitokiu) siekdami jėga priversti kitą asmenį jiems paklusti.

Seksualinio pobūdžio nusikaltimus gali vykdyti bet kurios lyties ir padėties asmenys.

Seksualinė prievarta yra nusikaltimas.

BENDRA INFORMACIJA APIE ŠIĄ KNYGĄ

Kam yra skirta ši knyga?

Šią knygą tikriausiai savo rankose laikote dėl to, kas nutiko jums arba žmogui, kuris jums yra svarbus. Knygos tikslas – padėti suaugusiems vyrams įveikti problemas, susijusias su praeityje arba visai neseniai patirta seksualine prievarta.

Ne visi vyrai yra vienodi!

Labai dažnai vyrai patiria visuomenės spaudimą, jog „reikia būti tikru vyru“, tačiau kiekvienas vyras yra individualus. Vyrų tarpe yra labai skirtingų žmonių, todėl nebūtinai visos šioje knygoje išdėstytos mintys tiks kiekvienam.

Siūlome skaityti tas knygos vietas, kurios jums atrodo naudingos, o tuos skyrius, kurie šiuo metu nėra aktualūs, tiesiog praleisti. Prie jų visada galėsite grįžti vėliau.

Priimkite kitų žmonių pagalbą

Prašyti kitų žmonių pagalbos ir ją priimti yra taip pat normalu kaip ir siūlyti savo pagalbą tiems, kuriems jos reikia. Seksualinę prievartą patyrusiems vyrams neretai yra sunku patiems pasirūpinti savimi.

Šios knygos tikslas – priminti jums, jog esate vertas rūpintis savimi ir nusipelnote visaverčio gyvenimo.

PASIPRIEŠINIMAS SEKSUALINEI PRIEVARTAI

Galbūt jau žengėte pirmą žingsnį ieškodami naudingos informacijos, o gal jau ilgą laiką bandote įveikti patirtos seksualinės prievartos padarinius.

Bet kokiu atveju tai, kad paėmėte į savo rankas šią knygą rodo, jog norite pasakyti „ne“ seksualinei prievartai ir jos padariniams. Pasipriešindamas seksualinei prievartai ir apsisprendęs susigrąžinti gyvenimą į savo rankas, jūs stojate į gausias kitų vyrų ir moterų gretas.

Ne veltui kartojame – priimkite kitų žmonių pagalbą.

PATARIMAI, KAIP SKAITYTI ŠIĄ KNYGĄ

Šiai knygai skaityti pasirinkite tinkamą laiką ir vietą.

Pagalvokite, ar jums šią knygą geriau skaityti savarankiškai, ar aptarti jums aktualias knygoje gvildenamas temas su jus palaikančiu žmogumi (pvz., draugu, partneriu ar specialistu)?

Nusistatykite, kiek puslapių planuojate perskaityti vienu prisėdimu (pvz., vieną ar kelis skyrius).

Turėkite po ranka rašiklį, kad galėtumėte užsirašyti naudingus patarimus.

Baigę skaityti skirkite šiek tiek laiko – 10 min. ar daugiau – apmąstyti perskaitytą informaciją ir suprasti, ar tai jums aktualu ir koku būdu tai jums padės.

Kai kurių žmonių nuomone, naudinga turėti atskirą užrašų knygelę, kurioje galima užsirašyti ar pasižymėti savo įspūdžius.

Užvertę knygą pagalvokite, ką smagaus nuveikti, kas pakeltų jums nuotaiką, atpalaiduotų, suteiktų jėgų. Tai gali būti bet kokia veikla, kuria jums patinka užsiimti vienam arba kartu su draugu ar partneriu:

- pasivažinėkite dviračiu, pabėgiokite arba išeikite pasivaikščioti;
- pasiklausykite muzikos arba pagrokite;
- kartu su kitu žmogumi pasigaminkite valgyti;
- pasidaruokite sode;
- pažaiskite kompiuterinį žaidimą;
- paskaitykite romaną arba laikraštį;
- eikite paplaukioti.

Arba užsiimkite bet kokia kita veikla, kuri jums teikia džiaugsmo ir padeda nukreipti dėmesį nuo nuolatinių minčių apie patirtą prievartą.

KĄ REIŠKIA BŪTI VYRU?

Visi vyrai žino, ką reiškia būti vyru, ir turi savo nuomonę apie tai.

Žmogaus lytis yra labai svarbi jo tapatybės dalis, kuri kartu su begale kitų dalykų suformuoja mūsų suvokimą apie tai, kas esame: mūsų kultūrinę aplinką, fizinius gebėjimus arba negalią, seksualinę orientaciją, religinius įsitikinimus, šeimą, gyvenamąją vietą... Šį sąrašą galima tęsti iki begalybės.

Nors visi žmonės yra skirtingi, vyrai dažnai susiduria su tam tikru visuomenės spaudimu dėl to, kaip jiems derėtų elgtis, jaustis ir galvoti. Šis spaudimas lemia vyrų elgesį skirtingose situacijose.

Vyrai gali patirti spaudimą, kad:

- spręstų problemas savarankiškai;
- visada kontroliuotų situaciją;
- rodytų labai mažai emocijų;
- niekada nepripažintų, kad yra pažeidžiami.

Kartais gyvenime šios savybės išties praverčia. Krintinėje ar ekstremalioje situacijoje arba tam tikros profesijos žmonėms gebėjimas „išlaikyti šaltą protą“ arba nepalūžti yra itin svarbus ir vertinamas darbdavių (dirbant pagalbos tarnybose, ginkluotose pajėgose ar verslo įmonėse).

Tačiau dėl daromo spaudimo būti „tikru vyru“ yra apribojamos vyrų galimybės – jie užsisklendžia nuo aplinkinių, vengia kalbėtis apie savo išgyvenimus. Dėl šių lūkesčių vyrai tampa itin savikritiški. Tokių vertinimų jie gali išgirsti ir iš savo artimos aplinkos žmonių.

MINTYS APIE TAI, KĄ REIŠKIA BŪTI VYRU

Deja, patirdami tokio pobūdžio spaudimą vyrai ima neigiamai vertinti ir smerkti save, tuo kenkdami sau. Nors daugiausia naudos duotų supratimas ir padaršinimas, tačiau vietoj to vyrai smerkia save, jog buvo apgauti, per silpnai kovojo, nesugebėjo susitvarkyti tam tikroje situacijoje, nusileido už save stipresniam.

Neįvykdomi lūkesčiai, tokie kaip „elkis kaip tikras vyras“, „kentėk sukandęs dantis“ ir „susiimk ir gyvenk toliau“, verčia vyrus jaustis taip, tarytum kovos su savo problemomis lauke jie lieka vieni. Dėl to gali atrodyti, kad prašymas padėti išspręsti asmenines problemas, įveikti slegiančias mintis ar jausmus, būtų palaikytas silpnumo ženklų.

Tačiau kitose gyvenimo srityse vyrai nuolatos tarpusavyje dalijasi visa reikiama informacija, suteikia vienas kitam visokeriopą pagalbą. Kai sugenda automobilis ir negalite jo sutaisyti, važiuojate pas meistrą arba draugą, geriau išmanantį automobilių remontą.

Būdami vyrais mes atsiduriame sudėtingoje situacijoje, kai puikiai suvokiame, ko iš mūsų tikimasi, tačiau kartu turime stengtis, kad lūkesčiai neatimtų iš mūsų galimybės rinktis ir gauti pagalbą, leidžiančią susikurti tokį gyvenimą, kokio iš tikrųjų norime.

Keletas klausimui apmąstymui:

- Ar yra buvę atvejų, kai žinojote, ko iš jūsų kaip vyro tikimasi sprendžiant tam tikrą situaciją?
- Ar esate pastebėjęs, jog galvojate apie jums keliamus lūkesčius ir bandote suprasti, kieno požiūrį jie atspindi – jūsų ar aplinkinių?
- Ar yra buvę situacijų, kai pasielgėte taip, kaip atrodė geriausia, nepaisant to, kad tai prieštaravo „tikro vyro“ sampratai?

LŪKESČIAI IR PERMAINOS

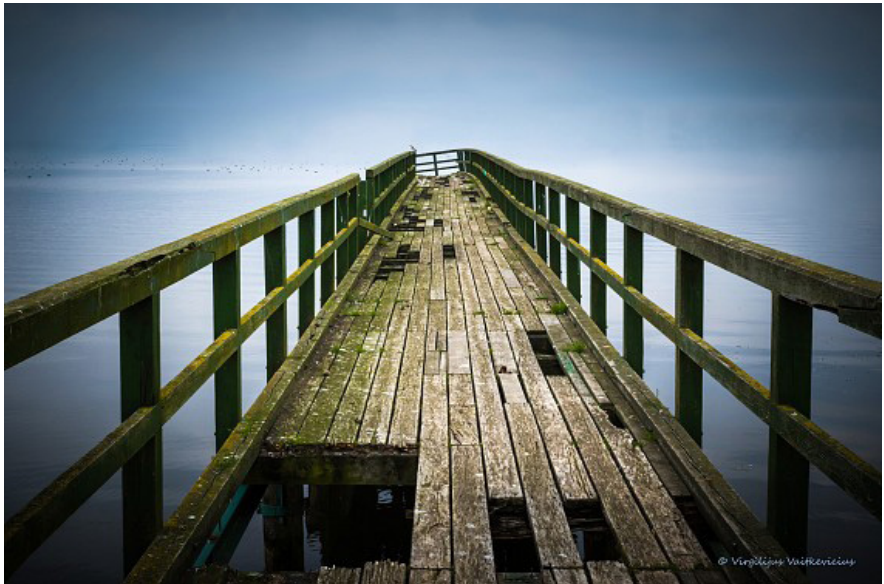
Tai, kad paėmėte į rankas šią knygą, kai kuriems iš jūsų gali būti ženklas, jog esate pasirengę esminėms savo gyvenimo permainoms. Turbūt nenustebsite išgirdę, kad lengva nebus, o kartais teks ištis perlipti per save.

Kartu gali atrodyti, kad kiekviena diena ir taip jau yra kova su savimi ir dabar pats laikas kuo greitesniems pokyčiams. Ištis galite manyti, jog esate pasirengęs pokyčiams ir norite nedelsdamas pradėti juos įgyvendinti. Tačiau labai svarbu gebėti realistiškai įvertinti pokyčių mastą ir spartą. Galite mažais žingsneliais kreipti savo gyvenimą geresne linkme.

Bandydami įveikti savo „demonus“ galite patirti stiprių emocijų, jausti pyktį. Gali atrodyti, kad jūsų gyvenime viskas slysta iš rankų.

Tokiomis akimirkomis bandykite galvoti apie tai, ką galite kontroliuoti: tai gali būti kvėpavimas arba mintys apie tai, ką šįvakar valgysite vakarienei. Atrodytų, kad tai nereikšmingi sprendimai, tačiau jų vaidmuo yra svarbus.

Norint permainų reikia susikoncentruoti, dėti pastangas ir daryti tai nuolat.



KAIP ĮVEIKTI SEKSUALINĖS PRIEVARTOS PADARINIUS IR GYVENTI VISAVERTĮ GYVENIMĄ?

1 dalyje išsamiau aptarsime tam tikras bendro pobūdžio problemas, su kuriomis susiduria vyrai, patyrę seksualinę prievartą vaikystėje arba jau būdami suaugę.

Analizuosime toliau nurodytas problemas ir pateiksime praktinių patarimų, kaip įveikti didžiąją jų dalį.

- Neseniai patirta seksualinė prievarta
- Lūkesčiai ir permainos
- Gėdos jausmas
- Prievartautojo taktika
- Dvasininkų seksualinė prievarta – dvasiniai ir religiniai įsitikinimai
- Fiziologiniai padariniai ir seksualinė orientacija
- Gebėjimas atskirti seksualinę orientaciją nuo seksualinės prievartos
- Mitas apie tai, kad auka tampa prievartautoju
- Pasitikėjimas, intymumas ir sėkmingi santykiai
- Praeities blyksniai
- Košmarai
- Panikos priepuoliai ir nerimas
- Apsisprendėte atskleisti tiesą?
- Mintys apie savižudybę
- Tyčinis savęs žalojimas
- Alkoholis, narkotikai ir savęs kaltinimas
- Ką aš jaučiu?
- Vaikų auklėjimas
- Baudžiamasis teisingumas
- Kompensacija už patirtą žalą
- Švęsti gyvenimą

NESENAI PATIRTA SEKSUALINĖ PRIEVARTA

Neseniai patirta seksualinė prievarta

Nors dažniausiai apie tai vengiama kalbėti viešai, tačiau ne tik berniukai, bet ir suaugę vyrai patiria prievartą bei seksualinį smurtą.

Tolesniuose keliuose puslapiuose pateikiama informacija yra skirta vyrams, kurie neseniai – per pastarąsias kelias dienas, savaites ar mėnesius – patyrė seksualinę prievartą. Jei jums tai neaktualu, galite šį skyrių tiesiog praleisti ir skaityti toliau.

Medicininis gydymas

Jums gali prireikti medikų pagalbos. Jei norite, turite teisę atvykti į gydymo įstaigą kartu su jus lydintiu asmeniu. Taip pat turite teisę nuspręsti, ar norėsite, jog jums būtų atlikta teismo medicinos apžiūra, kurios metu gydytojas užfiksuos medicininius įkalčius, kuriuos būtų galima panaudoti siekiant smurtautoją (-us) patraukti baudžiamojon atsakomybėn. Įvykus užpuolimui per tam tikrą laiką turi būti surinkti medicininės teismo ekspertizės įrodymai. Jei nesate tikras, kokį sprendimą priimti, susisiekite su pagalbos seksualinę prievartą patyrusiems asmenims tarnybos darbuotoju arba advokatu.

Teisinės priemonės, kurių galite imtis

Jūs turite teisę rašyti pareiškimą policijai, tačiau niekas negali jūsų versti to daryti. Dažniausiai pareiškimą policijai tenka pateikti nemažai išsamios informacijos, todėl tai gali būti skausminga ir vėl traumuoti. Nepriklausomai nuo to, kada nuspręsite pateikti pareiškimą – iš karto po užpuolimo, vėliau arba visai jo neteiksite – patartina pasinaudoti padedančio asmens arba pagalbos seksualinę prievartą patyrusiems asmenims tarnybos advokato paslaugomis.

Kaip įveikti patirtos traumos padarinius

Po sukrečiančių trauminių įvykių gali atrodyti, kad jūsų pasaulis sudužo į šipulius. Jums teko patirti tai, ką reiškia atsidurti pavojuje arba gyvybei pavojingoje situacijoje, kai nepajėgėte jos suvaldyti.

Seksualinė prievarta gali sukelti ir fizinius, ir emocinius padarinius, į galvą tarsi iš giedro dangaus gali pradėti lįsti nemalonios mintys.

Galite patirti tokių emocijų ir išgyventi tokių psichologinių būsenų, kokių anksčiau nesate patyrę.

Gali pasireikšti tokie simptomai kaip stiprus skausmas, šokas, rankų ir kojų drebėjimas, virškinimo sutrikimai, pykinimas ar vėmimas, apetito stoka, vidurių užkietėjimas, viduriavimas, košmarai ir (arba) nemiga, galvos skausmas ar svaigulys.

Gali būti, jog bandydamas susidoroti su traumos pasekmėmis nebesiorientuosite aplinkoje.

Kai kuriuos žmones persekioja prisiminimai iš praeities – prievartavimo vaizdai vis atgimsta atmintyje.

Tokie dėl patirtos traumos atsiradę simptomai įprastai yra vadinami potrauminiu streso sindromu (PSS). Norint diagnozuoti PSS, pacientui turi būti nustatyti tam tikri požymiai, o oficialią diagnozę nustatyti gali tik klinicine praktika užsiimantis psichologas arba tinkamai kvalifikuotas medikas, pvz., psichiatras.

Žodis „sindromas“ gali šiek tiek klaidinti. Kad ir kaip keistai iš pradžių atrodytų, tokiu būdu jūsų kūnas ir protas bando iš visų jėgų (taip, kaip sugeba) įveikti patirtos traumos pasekmes. Šie simptomai yra normali reakcija į nekasdienius įvykius, tačiau pasireikšti gali ir ne visi simptomai. Kiekvieno žmogaus patirtis yra skirtinga.

Kai imsite manyti, jog kraustotės iš proto ar sergate kokia nors psichine liga, prisiminkite šią informaciją, nes ji padės vyti tokias mintis šalin. **Pabandykite grįžti į įprastą gyvenimo vėžes ir atgauti kontrolę.**

Nors visą laiką atrodė, kad pasaulis yra pakankamai saugi vieta, dabar jis atrodo pavojingas ir verčia jus jaustis nesaugiai. Rekomenduojame pabandyti sugrąžinti tam tikrus dalykus į įprastą gyvenimo vėžes.

Tai gali padėti susigrąžinti jausmą, jog kažką savo gyvenime galite kontroliuoti, turite pasirinkimo laisvę. Gali praeiti kažkiek laiko, kol vėl imsite jausti, jog sugrįžote į jums įprastą vėžes. Naudinga išbandyti paprasčiausius nereikšmingus dalykus: išeiti pasivaikščioti, daryti kvėpavimo pratimus ar pasigaminti savo mėgstamą patiekalą. Kai sugebėsite žengti šiuos žingsnius, stabtelkite ir pamatysite, kad jūs vėl perimate vadžias į savo rankas, o tai jau yra pasiekimas, kuris negali likti nepastebėtas.

Ieškokite palaikymo

Gali atrodyti, kad užsisklendžiate nuo jus supančio pasaulio. Tai – normali reakcija. Tačiau jeigu turėtumėte galimybę su kuo nors pasikalbėti apie tai, kas vyksta, jaustumėtės kur kas mažiau izoliuotas. Be to, kartais gera žinoti, kad šalia yra žmogus, kuris prižiūri, jog rūpintumėtės savo gyvenimu, pvz., pavalgytumėte.

Nereikalaukite iš savęs per daug. Gali praeiti šiek tiek laiko kol vėl grįšite į jums įprastą gyvenimo ritmą. Ir taip yra ne dėl to, jog kažką darote neteisingai – tiesiog žmonėms natūraliai reikia laiko norint atsigauti nuo sukrečiančios, bauginančios ir gluminančios seksualinės prievartos realybės.

Patarimai, kaip vėl paimti vadžias į savo rankas

Neskubėkite ir nereikalaukite iš savęs per daug, keldami neįgyvendinamus tikslus. Gali šiek tiek užtrukti, kol vėl viskas stos į įprastą vėžes. Nepamirškite, kad visos aukščiau aptartos būsenos ir fiziniai pojūčiai yra dažnai pasitaikančios patirtos traumos pasekmės. Tai nėra ženklas, jog kraustotės iš proto. Tiesiog jūs išgyvenate itin skausmingą teisės į savo neliečiamybę išniekinimą.

Kai kuriems žmonėms padeda ši veikla:

- mankšta,
- studijos,
- skaitymas,
- darbas,
- tapyba ar piešimas,
- muzikos klausymasis,
- sportiniai žaidimai,
- rašymas (tai gali būti itin naudingas norint išmesti iš galvos tai, kas kamuoja, ir susidėlioti savo mintis).

Kai kuriems stiprybės suteikia specialistų konsultacijos, meditacija ar dvasinės praktikos, malda. Jei jus kankina praeities išgyvenimai ir nemiga, galbūt toliau šioje knygoje rasite jums naudingų patarimų. Tuo ir baigiame šį skyrių, skirtą tiems vyrams, kurie visai neseniai patyrė seksualinę prievartą. Atkreipiame dėmesį, kad toliau knygoje pateikiama informacija yra aktuali nepaisant to, ar prievartą patyrėte neseniai ar praeityje.

TRAUMA

Vaikystėje patirtos seksualinės prievartos pasekmės

Vieno atsakymo, kokias pasekmes sukelia vaikystėje patirta seksualinė prievarta, nėra. Visi žmonės yra skirtingi. Tačiau viena aišku – patirta seksualinė prievarta turi esminės įtakos žmogaus gyvenimui. Dažniausiai vyrai nurodo, jog patiria tokius padarinius kaip:

- kaltės jausmas, gėda, savęs kaltinimas, jausmas, jog esi nepakankamai geras, palyginti su kitais;
- psichinės sveikatos problemos, depresija, nerimas, PSS;
- sukrečiančios mintys, stiprios emocijos, atmintyje nuolat iškylančios užpuolimo akimirkos, disociacija, reakcijos į aplinką nebuvimas, perdėtai didelis su sijaudinimas;
- sumažėjęs apetitas ir nukritęs svoris, nepasitenkinimas savo kūnu, išvaizda;
- atsiradęs polinkis į savižudybę, tyčinį savęs žalojimą ir didelę riziką;
- asmeninių santykių problemos ir nepasitikėjimas žmonėmis;
- sumišimas dėl seksualinės orientacijos ir seksualinės problemos;
- miego sutrikimai, nemiga, košmarai ir naktiniai siaubai;
- piktnaudžiavimas alkoholiu ir vaistais, polinkis į įvairias priklausomybes;
- darboholizmas;
- fizinės sveikatos problemos;
- kompleksinė trauma.

Kompleksinė trauma – tai terminas, naudojamas seksualinės prievartos sukeltiems sudėtingiems padariniams apibūdinti (šiuo metu ši trauma nėra įtraukta į diagnozuojamų ligų sąrašą). Šiuo terminu pripažįstama, kad vaikystėje patirta seksualinė prievarta, kuomet vaikas dar tik pradeda pažinti, kas yra saugumas, pasitikėjimas, mokosi suvokti savo identitetą ir tai, kaip veikia pasaulis, yra tarpasmeninio pobūdžio ir turi įtakos tolimesnei vaiko raidai. Todėl nėra nieko nenuostabu, kad dėl šios sudėtingos traumos vaikui ar suaugusiajam gali atrodyti, jog nesugeba kontroliuoti savo emocijų, minčių ir veiksmų, negali jaustis visaverčiu žmogumi (t. y. nesijau-

čia esanti unikali, sveika asmenybė, kuri nusipelno gero gyvenimo) arba nesugeba puoselėti sėkmingų santykių. Kaip jau minėta, traumos padariniai gali būti skirtingi. Svarbiausia yra gauti būtiną informaciją ir palaikymą, kurio esate vertas.

Priežiūra ir gydymas, atsižvelgiant į patirtą traumą (angl. *Trauma Informed Care and Practice (TICP)*)

Principai

Pripažįstant, kad kompleksinės traumos pasekmės yra lemtingos, kai kurių bendruomeninių, psichikos sveikatos, kovos su priklausomybėmis ir pagalbos benamiams paslaugų sektoriuose pastebimas perėjimas prie tokio metodo, kai priežiūra ir gydymas yra vykdomi atsižvelgiant į asmens patirtą traumą. Remiantis šiuo metodu yra itin svarbu:

- sukurti saugią, palaikančią aplinką;
- teikti pirmenybę asmens pasirinkimui ir apsisprendimui;
- didinti supratimą apie pasekmes ir dirgiklius;
- ugdyti asmens gebėjimą pačiam lengviau įveikti padarinius ir sutvirtėti;
- teikti pirmenybę žmogui stiprybės suteikiančiam metodui, orientuotam į atsitiesimą, kai remiamasi ne žmogaus silpnosiomis pusėmis, o jo stiprybėmis;
- kurti pasitikėjimo, bendradarbiavimo, pagarbos kupinus santykius;
- sukurti ir išlaikyti jausmą, jog siekiama tikslo ir tikima, kad viskas susitvarkys.

Stengdamiesi įveikti prievartos pasekmes ir pagerinti savo gyvenimo kokybę prisiminkite, kad esate ne vieni.

Šie principai gali tapti naudingu kelrodžiu jūsų draugams ir su jumis dirbantiems specialistams, ir padėti jums siekti bendrų tikslų.

Potrauminė pažanga

Niekas nenori patirti nei seksualinės prievartos, nei traumos, tačiau žinios (literatūra apie potrauminę pažangą) apie skirtingas žmonių reakcijas į patirtus išgyvenimus yra kaupiamos nuolat. Kai kurie seksualinę prievartą patyrę vyrai pastebi, kad pradėjo labiau vertinti gyvenimą, jaučiasi dėkingesni, sustiprėjo empatijos jausmas, jie labiau linkę įsipareigoti artimesniems, intymesniems santykiams, tapo tvirtesnėmis asmenybėmis, iš naujo susidėliojo gyvenimo prioritetus ir įvertino galimybes, taip pat pradėjo kitaip vertinti pareigą kovoti su neteisybe.

Galbūt vien jau tai, kad kovojate su neigiamomis seksualinės prievartos pasekmėmis, yra žingsnis geresnio ne tik jūsų, bet ir tų, kurie nusipelno daugiau dėmesio, gyvenimo link.

Ryšio su savo kūnu atkūrimas po traumos

Žmogaus kūnas ir nervų sistema savaime reaguoja į iškilusią grėsmę ir pavojų. Atsidūręs ekstremaliose situacijose ar susidūręs su mirties grėsme žmogaus organizmas dažniausiai reaguoja taip: atsiranda energijos pliūpsnis, suteikiantis jėgų kovoti su iškilusia grėsme (kovoti), ieškoma būdų, kaip pasislėpti nuo grėsmės (dingti) arba apima sąstingis (sustingti). Kai žmogus ilgą laiką jaučia traumos padarinius, šios reakcijos tarsi jauga, o tai reiškia, kad jis gyvena nuolatinėje padidinto jaudulio, budrumo būsenoje (yra nuolat pasirengęs kovoti su grėsme arba nuo jos slėptis), arba nebejaučia ryšio su savo kūnu, jaučiasi nuo jo atsietas (gyvena sąstingyje). Iš pradžių šios reakcijos gali padėti, tačiau laikui bėgant jos gali užsitęsti ilgiau nei reikia. Naujaisi mokslinių tyrimų duomenys rodo, jog žmogaus organizmas turi atmintį, geba fiksuoti ir pabrėžia intervencijos į žmogaus kūną svarbą. Dėl patirtos intervencijos į savo kūną iš pradžių kai kurie vyrai gali jaustis izoliuoti, juos gali apimti keistumo jausmas, kadangi nuo pat vaikystės jie buvo mokomi kontroliuoti savo kūną. Idealu, kai protas ir kūnas išmoksta kartu veikti grįžtamojo ryšio cikle. Pasvarstykite, gal reiktų išbandyti:

- jogos, „Pilates“, „Tai Chi“ treniruotes;
- kūno jutimams ir pojūčiams skirtas sąmoningumo meditacijas;
- atsipalaidavimo ir kūno pažinimo pratimus;
- progresuojančios raumenų relaksacijos pratimus.
- Barbenimo pirštais ir akių judesių desensibilizacijos ir apdorojimo (AJDA) technikos (angl. *Tapping and Eye Movement Desensitization and Reprocessing* – EMDR)

Išbandydami įvairius būdus, kaip nusiraminti, atrasti ryšį ir iš naujo susidraugauti su savo kūnu, atkreipkite dėmesį į tai, kas kelia ir kas mažina stresą. Kai kuriems žmonėms yra per daug sudėtinga tiesiogiai patirti fizinį kūno diskomfortą. Tokiu atveju išbandykite alternatyvius būdus.

Rekomenduojame kreiptis į kvalifikuotą specialistą, padėsiantį jums susipažinti su šiomis technikomis.

GĒDOS JAUSMAS

Gēda gali būti itin galingas jausmas

Gėdos jausmas gali versti vyrus jaustis kaltais dėl patirtos prievartos arba versti manyti, kad patys turėjo numatyti, jog taip gali įvykti, ir turėjo sugebėti apsiginti. Faktas, kad tai yra seksualinio pobūdžio smurtas, dar labiau sustiprina gėdos jausmą.

Prisiminimai apie užpuolimą gali versti jaustis purvinu, sutrikusiu, o gėda dažniausiai siejama su psichologinėmis reakcijomis, kai žmogus nurausta ar jaučiasi išsekęs. Gėda gali atgrasinti vyrus nuo kalbėjimo apie patirtą prievartą. Labai neteisinga, jog seksualinę prievartą patyręs žmogus dažnai turi gyventi su kaltės jausmu. Nepamirškite, jog smurtautojas esate ne jūs, ir kad ne jūs esate atsakingas už įvykdytą nusikaltimą. Vis dėlto svarbu pripažinti, jog gėda atlieka tam tikrą funkciją – iš jos sužinome, kad situacija yra pavojinga arba dėl jos sumenksta mūsų neliečiamumo jausmas. Kai kuriems žmonėms gėdos jausmas kyla iš nuolatinio galvojimo apie tai, kad jie galėjo išvengti prievartos. Nieko blogo, kad apie tai galvojate. Tačiau noras atsukti laiką atgal bei užkirsti kelią įvykdytam nusikaltimui ir atsakomybės už jį prisiėmimas nėra tas pats.

Kad būtų lengviau suprasti, įsivaizduokite situaciją, kai perspėjate vaiką, einantį žaisti su draugais į parką, kad būtų atsargus.

Jūs jį perspėjate, tačiau tai nereiškia, kad laikysite jį kalnu dėl jo nusikraudusio suaugusiojo veiksmų.

PRIEVARTAUTOJŲ TAKTIKA

Norint nugalėti gėdos jausmą, naudinga išnagrinėti užpuolikų taktiką.

Nors gali tekti stoti į akistatą su savo išgyvenimais, tai padės jums aiškiau suprasti, kas turi prisiimti atsakomybę ir kas iš tiesų turėtų jausti gėdą. Tai gali būti itin aktu alu vyrams, kurie seksualinę prievartą patyrė vaikystėje ar paauglystėje, taip pat ir būdami suaugę.

Prievartos taktiką sudaro prievartautojo veiksmai, tai, ką jis kalba, kuo grasina siekdamas išprievartauti ir stengdamasis, kad tiesa neiškiltų į dienos šviesą.

Prievartautojas gali naudoti gudrybes arba dovanoti specialių dovanų versdama s jus manyti, kad vienaip ar kitaip tai yra jūsų kaltė ir dėl visko kaltas esate jūs

pats. Kartais šią taktiką galima perprasti tik po kurio laiko, prisimenant viską, kas jums nutiko.

Pavyzdžiui, suaugusiajam labai lengva įtikinti vaiką, kad jis pateks į bėdą, jei kas nors apie tai sužinos. Nieko keisto, kad suaugusieji supranta, jog tai tėra gudrybė ir melas, tačiau vaikas to nepajėgia suprasti.

Mintimis grįždami į praeitį ir peržvelgdami tai, kas įvyko, venkite naudotis dabar turimomis žiniomis vertindami anuomet priimtus sprendimus ir atliktus veiksmus.

Neskubėkite ir prisiminkite visą kontekstą: kiek jums buvo metų, kokios buvo fizinės jūsų savybės, brandos lygis, ką žinojote arba ko dar nežinojote apie seksą, ar buvo žmonių, kuriais galėjote pasikliauti?

Analizuodami prievartautojo taktiką, būkite gailestingi sau ir pasistenkite pateisinti savo veiksmus, taip pat ir tuos, kurių galbūt teko imtis, kad išgyventumėte.

FIZIOLOGINĖS REAKCIJOS IR SEKSUALUMAS

Jeigu užpuolimo metu vyras patyrė erekciją arba kaip nors kitaip susijaudino, dėl to jis gali dar labiau vengti kalbėti apie patirtą seksualinę prievartą.

Šios fiziologinės reakcijos nereiškia, kad vyras norėjo būti išprievartautas. Kai kurie seksualiniai nusikaltėliai sąmoningai stengiasi manipuliuoti berniuku ar vyru, kad šis patirtų erekciją, o tuomet tai panaudoja kaip suklastotą įrodymą, jog jis pats norėjo lytinių santykių. Ne visada galime suvaldyti savo kūno reakciją, o ką jau kalbėti apie stresines situacijas. Vaikas ar suaugęs vyras gali patirti erekciją kaip nepageidaujamą reakciją į baimę ar fizinę stimuliaciją. Tokios fiziologinės reakcijos nėra niekaip susijusios su žmogaus geismu ar seksualumu.

Sužadintas fizinis susijaudinimas stipriai sutrikdo vyrus. Kai kuriems vyrams prisiminimai apie užpuolimą kelia susijaudinimą ir jie pradeda nerimauti, ką tai galėtų reikšti.

Gaila, tačiau tikrovė yra tokia, jog patirta seksualinė prievarta gali turėti įtakos seksualiniams santykiams ateityje. Vyras gali arba perdėtai domėtis seksualiniais santykiais, arba priešingai – jausti diskomfortą, nepatogumą dėl intymaus kontakto su savo partneriu, dėl ko ilgainiui jis pradeda iš viso vengti sekso ir tampa atsiskyrėliu.

Jeigu mintys apie seksą, reakcijos arba sutrikimai kelia jums stresą, vargina, vertėtų susirasti kvalifikuotą specialistą, turintį žinių apie seksualinio pobūdžio nusikaltimus ir seksualumą, kad jis padėtų jums rasti atsakymus.

DVASININKŲ SEKSUALINĖ PRIEVARTA – DVASINIAI IR RELIGINIAI ĮSITIKINIMAI

Dvasininkų ir tikinčiųjų bendruomenių narių vykdomi seksualinės prievartos nusikaltimai ir šiuos nusikaltimus dangstančios religinės organizacijos bei jų nesugebėjimas tinkamai (vadovaujantis teisingumo principu ir padedant aukoms išgyti nuo patirtų traumų) spręsti situacijas, kai iškeliama kaltinimai dėl seksualinės prievartos, turi milžinišką įtaką aukoms, jų šeimoms ir bendruomenėms.

Religija ir dvasingumas, tikėjimo praktikavimas ir buvimas tikinčiųjų bendruomenės dalimi daugeliui žmonių suteikia ne tik gyvenimo prasmę ir tikslą, bet kartu ir neįkainojamą pagalbą bei palaikymą sunkią akimirką. Tačiau dėl religinėje bendruomenėje pasitaikančios seksualinės prievartos atvejų žmonės gali prarasti tikėjimą ir pasitikėjimą, o kai kurie iš jų apskritai atsiskiria nuo savo bažnyčios, grupės ar religinės bendruomenės.

Žmonės, patyrę seksualinę prievartą religiniame kontekste, susiduria su tam tikromis problemomis. Kai kurie berniukai ar vyrai niekam nepasakoja apie patirtą prievartą nuogaštadami, kad tai įskaudins kitus jų tikinčiųjų bendruomenės narius.

Kad aukos laikytų liežuvį už dantų, smurtautojai gali grasinti atskyrimu nuo tikinčiųjų bendruomenės, o pačios aukos išgyvena gėdos ir kaltės jausmą dėl patirto seksualinio kontakto su tos pačios lyties asmeniu.

Daugelyje religijų kelias į išgijimą yra mokėjimas atleisti savo kaltininkui. Daliai žmonių gebėjimas atleisti gali suteikti asmeninės stiprybės, tuo tarpu kitiems vien mintis apie atleidimą žmogui, kuris jį seksualiai išniekino, yra žeidžianti ir sveiku protu nesuvokiama.

Tikėjimas ir religija gali žmogui nutiesti kelią į savęs atradimą. Jeigu jums tai aktualu, rekomenduojame susirasti žmogų, galintį jus palaikyti ir padėti be jokio spaudimo ieškoti būdų, kaip į savo gyvenimą įsileisti dvasingumą ir pradėti praktikuoti tikėjimą.

SKIRTUMAS TARP SEKSUALINĖS ORIENTACIJOS IR PATIRTOS SEKSUALINĖS PRIEVARTOS

Homofobija ir abejonės dėl savo seksualinės orientacijos gali dar labiau skaudinti ir užkirsti kelią vyrams prabilti apie patirtą seksualinę prievartą.

Kai vyrą seksualiai išniekina kitas vyras, jis gali imti nerimauti, jog žmonės jį ims laikyti homoseksualiu ir pradės dėl to diskriminuoti, arba galvoti, kad visi homoseksualai yra nusikaltėliai. Jei auka yra gėjus, jis gali bijoti, kad žmonės manys, kad jis to nusipelnė arba kad tapo homoseksualiu būtent dėl patirtos seksualinės prievartos.

Jei auka patyrė moters seksualinį smurtą, ji gali manyti, jog niekas nežiūrės į tai rimtai ir kad tiesiog reikia tai pamiršti ir gyventi toliau.

Seksualinė prievarta yra nusikalstama veikla panaudojant jėgą ir ji neturi nieko bendro su seksualine orientacija ar vyriškumu. Auka susiduria su seksualine prievarta ne dėl savo seksualinės orientacijos ar kitų asmeninių savybių, lygiai taip pat kaip ir apiplėšimo auka tampama ne dėl to, kad asmuo turi psichologinių problemų dėl pinigų.

Kaip ir bet kurį kitą smurtinį nusikaltimą, seksualinę prievartą lemia smurtautojo sprendimai ir veiksmai.

Turint omenyje visuomenę apėmusią homofobiją ir plačiai paplitusią painiavą dėl to, kas nulemia žmogaus seksualinę orientaciją, vertėtų neskubant panagrinėti savo seksualinę orientaciją ir nuostatas. Aptarkite tai su artimu žmogumi ar kvalifikuotu specialistu arba terapeutu. Kalbėkitės apie tai, kokie šiuo metu jums yra priimtinausi būdai išreikšti meilę ir savo seksualinę energiją.

MITAS APIE TAI, JOG AUKA VIRSTA PRIEVARTAUTOJU

Visuomenėje yra plačiai paplitęs mitas, jog seksualiai prievartauti berniukai ir vyrai ateityje patys taps prievartautojais.

Iš tiesų didžioji dauguma seksualiai prievartautų berniukų ir vyrų vėliau netampa seksualiniais nusikaltėliais. Daugeliui vyrų, daug geriau (deja) nei norėtusi žinančių, ką reiškia išgyventi sielvartą dėl patirtos seksualinės prievartos, tokia mintis kelia vien siaubą. Kai kurie žmonės tampa tiesos gynėjais, kovojančiais prieš seksualinę prievartą ir smurtą.

Pats mitas apie tai, kad aukos vėliau tampa prievartautojais, daro didžiulę įtaką tolimesniam vyrų gyvenimui. Mintys apie tai, kad žmogus yra „užsikrėtęs“, „užnuodytas“, gali kelti baimę, kad ateityje jis gali imti žaloti vaikus, nepaisant to, jog niekada nėra sąmoningai turėjęs tokių ketinimų ar minčių. Dėl to vyrai daro viską, kad kuo mažiau bendrautų su vaikais ar vengia užmegzti su jais bet kokius santykius.

Baimė, kad kiti į juos žiūrės kaip į potencialius smurtautojus, yra didžiausia kliūtis, trukdanti vyrams atsiverti kitiems ir papasakoti apie patirtą seksualinę prievartą.

Jei prievartos akto metu vaiko elgesys su kitais vaikais buvo seksualinio pobūdžio, arba jis buvo verčiamas seksualiai santykiuoti su kitais vaikais, šis faktas gali dar labiau sustiprinti nuogąstavimus dėl to, kad auka gali tapti prievartautoju. Svarbu nepamiršti, kad traumą patyrusio vaiko reaktyvus elgesys, jo prievarta kito asmens atžvilgiu iš esmės skiriasi nuo sąmoningo suaugusiojo žmogaus apsisprendimo įvykdyti prievartos aktą.

Jei žmogus (nepaisant to, ar jis yra patyręs seksualinę prievartą, ar ne) turi seksualinių fantazijų apie vaikus arba nuogąstauja, kad gali ką nors nuskriausti, jam būtina kuo skubiau pasitarti su kvalifikuotu konsultantu arba sveikatos specialistu.

PASITIKĖJIMAS, INTYMUMAS IR SĖKMINGŲ SANTYKIŲ KŪRIMAS

Seksualinę prievartą patyrę vyrai susiduria su lygiai tokiais pačiais sunkumais kaip ir kiti vyrai: mažėja pasitikėjimas savimi, gebėjimas pačiam spręsti problemas ir pan.

Tačiau kalbant apie artumą ir sėkmingų santykių kūrimą, susiduriama ir su kitais sunkumais, kurie siejami su patirta seksualine prievarta.

Naudojimasis įgytu pasitikėjimu yra prievartautojo taktikos dalis, ypač vaikų seksualinės prievartos atvejais. Dėl taip skausmingai išduoto pasitikėjimo galima pradėti manyti, kad pasitikėti žmonėmis ar suartėti su jais yra pavojinga. Tokia išvada nėra neteisinga, kadangi ji buvo racionaliai padaryta remiantis savo patirtimi.

Tačiau, nepaisant to, kad atsargumas ir nepasitikėjimas žmonėmis tam tikrose situacijose ir yra būtinas, jis gali pradėti kenkti intymumui ir bandymams kurti sėkmingus artimus santykius su žmonėmis, kurie jums yra išties svarbūs. Norint suartėti su jums svarbiais žmonėmis, gali prireikti laiko ir atrodyti, kad tai užtruks visą amžinybę, tačiau viskas yra įmanoma. Visų pirma, reikia suprasti, kad vienas intymumo nesukurkite – tai bendras dviejų žmonių tikslas.

Kai kurių vyrų teigimu, dėl išduoto pasitikėjimo jie susiduria su šiais sunkumais:

- vengia pasitikėti kitu žmogumi arba su juo suartėti;
- bet kokį rūpestį ar dėmesį vertina kaip seksualinio susidomėjimo ženklą arba bandymą kažką iš jų gauti;
- jaučiasi pažeidžiamas;
- labai atsargiai dalijasi asmenine informacija;
- jaučiasi nejaukiai dėl švelnaus kito žmogaus prisilietimo arba prisilietimo be konkretaus sutikimo;
- patiria problemų dėl bet kokio seksualinio intymumo.

Dėl šių problemų abu partneriai gali būti nepatenkinti savo santykiais. Daugelis vyrų yra nusivylę, nes tiesiog nesugeba sėkmingai kurti artimo ryšio su kitais žmonėmis, tarp jų – ir su savo partneriais.

Labai svarbu nepamiršti, jog seksualinę prievartą lėmė ne pats pasitikėjimo egzistavimas, o piktnaudžiavimas įgytu pasitikėjimu. Juk iš tiesų, vaikai privalo pasitikėti suaugusiaisiais tam, kad išgyventų, nes kito pasirinkimo nėra. Jūs netapote prievartos priežastimi ir jos nenusipelnėte vien dėl to, kad kažkuo pasitikėjote. Jus išniekino dėl to, kad kažkas kitas išniekino įgytą jūsų pasitikėjimą. Intymumas yra kur kas daugiau nei vien tik seksualinis intymumas. Jis susijęs ir su gebėjimu džiaugtis ypatingomis ir svarbiomis akimirkomis kartu su savo draugais. Intymumas gali vystytis per santykius, kuriuos kuriate su savo draugu ar partneriu, leisdami laiką kartu, žaisdami, diskutuodami įvairiomis temomis, o taip pat ir ginčydamiesi, dalindamiesi patirtimi apie vaikų auklėjimą, palaikydami šeimos narius ir tobulėdami dvasiškai.

Šis suartėjimo būdas kaip diena ir naktis skiriasi nuo patirtos prievartos. Dinamiu požiūriu, prievartos metu yra svarbios tik vieno žmogaus mintys ir norai, o kito žmogaus norų niekas nepaiso. Intymumas – tai abipusis ryšys, lygybė ir gebėjimas susitarti. Galbūt jums ir jūsų partneriui būtų naudinga pasikalbėti apie dalykus, kurie jus vienija, išsiaiškinti dėl kokių savo santykių aspektų abu sutariate, ir kokius vienas kito skirtumus galite priimti ir gerbti, o taip pat ir apie sritis, kuriose galėtumėte įdėti daugiau pastangų ir skirti joms daug laiko.

Siūlome prisėsti ir ramiai apmąstyti:

- Kokių santykių jūs norėtumėte?
- Kas jums padeda suartėti su žmonėmis, o kas atstumia?
- Ar žinote, ką mėgsta ir ko nemėgsta jūsų partneris?
- Kas jums padeda sukurti sėkmingus santykius su jais?
- Kokio artumo jūs (jie) norite savo santykiuose?
- Kiek laiko ir jėgų norite skirti intymumo kūrimui šiuose santykiuose?
- Nuo ko reikėtų pradėti?

PRAEITIES BLYKSANIAI

Daugumą seksualinę prievartą patyrusių vyrų kankina praeities blyksniai – prisiminimai apie nesenus ar praeities įvykius arba prisiminimų apie juos fragmentai.

Praeities blyksniai gali būti sukrečiantys, skausmingi ir įkyrūs, trunkantys tik keletą akimirkų arba išstęsti ir labai detalūs.

Prisiminimai gali būti vaizdiniai, garsiniai, emociniai, psichologiniai ir (arba) jutiniai (kvapo, skonio, prisilietimo). Viena iš priežasčių, kodėl šie praeities blyksniai sukelia daug sumaišties, yra ta, jog atrodo, kad vėl grįžote į praeitį, į tą konkrečią situaciją.

Kai šie praeities blyksniai yra susiję su įvykiais praesityje, kai kažkas prieš jus panaudojo seksualinę prievartą, jie gali būti nepaprastai skaudūs.

Dažniausiai praeities blyksnius sukelia įvykiai ar dalykai, vykstantys dabartyje.

Dirgikliai gali būti labai konkretūs (pavyzdžiui tam tikras kvapas ar garsas) arba bendro pobūdžio (asmeninė ar kitokia krizė).

Nors praeities blyksniai ir nėra pageidaujami ar malonūs, kartais juose būna informacijos ir emocijų, kurios užpildo jūsų atminties spragas. Yra buvę atvejų, kai vyrai pripažino, jog praeities blyksniai padėjo rasti trūkstamą dėlionės detalę, leidusią aiškiau suvokti, kas įvyko, ypač tais atvejais, kai prisiminimai būdavo migloti ir neaiškūs.

Galbūt būtų naudinga susirasti specialistą, galintį jums padėti išsiaiškinti, ką šie prisiminimai reiškia.

Patarimai, kaip elgtis, jei kankina praeities blyksniai

Praeities blyksnio metu:

- pasistenkite savo mintis sugrąžinti ten, kur šiuo metu esate. Sąmoningai ir neskubėdami atkreipkite dėmesį į tai, ką matote ir girdite, palieskite šią akimirką jus supančius daiktus. Palieskite ranka kėdę, ant kurios sėdite, arba savo dėvimų rūbų medžiagos paviršius ir apibūdinkite sau, kokia yra jo tekstūra (ar ji yra šiurkšti, ar lygi, ir t.t.);

- sutelkite dėmesį į savo kvėpavimą. Sąmoningai sulėtinkite savo kvėpavimą, įkvėpkite ir iškvėpkite. Kvėpuodami suskaičiuokite iki penkių. Pabandykite giliai kvėpuoti diafragma;
- priminkite sau, jog jau nebesate toje vietoje, kur jums nutiko nelaimingas įvykis. Jūs esate čia ir dabar. Kai kuriems lengviau grįžti į dabartį palietus savo laikrodį, apyrankę ar papuošalą, kurį tuo metu dėvi, tačiau tą kartą jo neturėjo.

Norėdami mintimis grįžti į šią akimirką, ten kur dabar esate, užduokite sau šiuos klausimus:

- Kiek dabar man metų? Kur šiuo metu gyvenu ir dirbu?
- Kokių galimybių dabar turiu, kurių anuomet neturėjau?
- Kieno galėčiau paprašyti palaikymo ir padrąsinimo?
- Kaip man patinka leisti laiką?
- Kur šiuo metu norėčiau nukreipti savo energiją?

Užsiimkite jums malonia veikla

Išgyvenę praeities blyksnį galite jaustis pavargę, norėti nukreipti savo mintis kažkur kitur, pamiegoti, išgerti arbatos, atsipalaiduoti ir pasiklausyti muzikos, pažiūrėti televizorių, pažaisiti kompiuterinį žaidimą, padirbti sode arba tiesiog pabūti tyloje kartu su savo mintimis. Vietoje klausimų, vertinimų ir bandymų įveikti praeities prisiminimus, kur kas naudingesni bus paramos ir padrąsinimo žodžiai sau.

Pabandykite išsiaiškinti, kas yra praeities blyksnių dirgikliai. Sulaukę akimirkos, kai jaučiatės saugus ir esate stabilios būsenos, panagrinėkite paskutinį praeities blyksnį:

- Kas vyko tuo metu, kai patyrėte praeities blyksnį?
- Kur tuo metu buvote? Kas buvo kartu su jumis? Ką tą akimirką jautėte, galvo jote, užuodėte, išgirdote, pamatėte, pajautėte?
- Ar tai yra kaip nors susiję su jums praityje nutikusiu įvykiu?

Kai jau galėsite identifikuoti dirgiklius, jūsų reakcijos įgis daugiau prasmės ir viskas taps daug aiškiau. Šie dalykai vis dar gali likti dirgikliais, tačiau bus kur kas lengviau suprasti, koks yra jų vaidmuo ir kas vyksta, ir vėl sugrąžinti save į reikiamas vėžes.

Patariame jums šiuos klausimus panagrinėti su specialistu.

Jei nesijaučiate tvirtai, bandymas savarankiškai analizuoti praeities blyksnius gali būti bevaisis, todėl nedarykite sau spaudimo, jog turite pats savarankiškai viską išsiaiškinti.

NAKTINIAI KOŠMARAI

Galima teigti, kad naktiniai košmarai yra miego metu aplankantys praeities blyksniai.

Košmaro metu galite labai aiškiai prisiminti patirtą prievartą ir ji, lygiai taip pat kaip ir praeities blyksniai, gali sukelti nerimo ir maišaties emocijas bei sielvartą.

Nors praeities blyksniai dažniausiai yra prisiminimai apie jums žinomus realius praeities įvykius, košmarų turinys gali būti ne toks konkretus. Košmarai taip pat gali būti susiję su dalykais, kurie simbolizuoja patirtą prievartą ar traumą.

Ne visada galite aiškiai suprasti, ką jie reiškia. Gali atrodyti, kad košmarai yra labai keisti, neįprasti, po jų jaučiatės įbauginti, išgąsdinti, vieniši arba nesugebate orientuotis aplinkoje. Jie taip pat gali sužadinti gėdos ir apmaudo jausmus, susijusius su patirta prievarta.

Panašiai kaip ir praeities blyksniai, košmarai, regis, atsiranda iš giedro dangaus ir po jų jaučiatės praradę kontrolę. Košmarai turi ne tik emocijų ir psichologinį poveikį – jie gali sukelti ir fiziologinių pasekmių (prakaitavimą, padažnėjusį širdies plakimą, kvėpavimo sutrikimą). Dėl nuolat varginančių košmarų gali atsirasti miego baimė.

Tie patys patarimai, kaip elgtis, jei vargina praeities blyksniai, gali padėti ir kovojant su košmarais. Reikia atsiminti du esminius dalykus: pirma, svarbiausia iškart po košmaro stengtis save nuraminti ir grįžti į realybę; ir antra, stengtis išsiaiškinti, kokią gilesnę reikšmę jis gali turėti.

Kitame puslapyje aprašytas konkretus pratimas, padedantis kai kuriems žmonėms kovoti su juos persekiojančiais košmarais.

Ką daryti, jei košmarai nesiliauja?

Jei iš ryto jums pavyksta nebegalvoti apie susapnuotą košmarą ir gebate sutelkti dėmesį į kasdienę veiklą, užsiimti tuo, kas jums svarbu, tuomet taip ir darykite. Tačiau jei tai nepadeda ir jūsų košmaras kartojasi ar pradeda trukdyti užsiimti įprasta veikla, jums gali padėti šis pratimas.

1. Išsirinkite vieną nemalonų sapną ar košmarą, tą, kuris neatkartoja tiesiogiai patirto trauminio įvykio, ir jį aprašykite.

2. Aprašykite šį nemalonų sapną kuo detaliau. Tačiau, aprašydami šį sapną, pakeiskite jo pabaigą taip, kad jums patiktų. Nepamirškite, kad viską darote laisva valia ir bet kurią akimirką galite nustoti aprašinėti sapną ar galvoti apie jį, ir užsiimti kuo tik norite.

3. Baigę rašyti, pasistenkite tiksliai atsiminti šią jūsų pasirinktą sapno versiją ir kiekvieną vakarą, likus 5–15 minučių prieš miegą, mintyse ją sau pakartokite.

4. Mintyse iš naujo pakartoję savo sapną, atlikite išmoktą atsipalaidavimo pratimą, padedantį jums geriau užmigti. Jei prabustumėte, patariame kvėpuoti giliai bei lėtai ir pakartoti šį pratimą.

5. Kai jausitės patenkinti, jog pavyko pakeisti nemalonaus sapno siužetą taip, kaip norisi jums, galite pabandyti tai padaryti ir su kitu, kur kas baisesniu košmaru. Šis proceso metu reikia palaipsniui pereiti prie vis baisesnių košmarų, todėl rekomenduojame per vieną savaitę skirti laiko ne daugiau nei dviem košmarams. Be to, nepamirškite rūpintis ir savimi: niekas jūsų neverčia per daug išsamiai aprašyti nemaloniais emocijas sukeltantį sapno turinį.

PANIKOS PRIEPUOLIAI IR NERIMAS

Seksualinę prievartą patyrę žmonės susiduria su ta pačia bendra problema – stipriu nerimu ir panikos priepuoliais.

Tai gali pasireikšti įvairiais varginančiais fiziologiniais simptomais (sunki kvėpavimu, drebuliu, spaudimu krūtinės srityje), lydimais baimę ir siaubą keliančių minčių (nuojautos, kad gali nutikti kažkas labai blogo).

Dėl šio fizinių ir psichologinių aspektų derinio žmogus gali pasijusti tarsi užbur-tame rate, kuris lemia išsekimą. Jis pradeda jaudintis dėl to, jog panikos priepuoliai gali kartotis ateityje, ir dėl to apninka dar didesnis nerimas ir t. t. Dažnai žmonės sako, kad jiems atrodo, jog kraustosi iš proto.

Keli patarimai, kaip kovoti su panikos priepuoliais:

- išmokite atpažinti panikos priepuolio požymius;
- atpažinę požymius, pasakykite sau: „Aš žinau, kas su manimi vyksta. Tai tik panikos priepuolis“;
- priminkite sau, kad jums jau pavyko įveikti tai anksčiau, todėl įveiksite ir šįkart;
- pasinaudokite lietimų pojūčiu – sąmoningai palieskite kėdę, ant kurios sėdite, ar jūsų dėvimų rūbų paviršius, tekstūrą;
- jei galite, įsipilkite sau stiklinę vandens (neprašykite kito žmogaus, kad jums ją atneštų).

Taip pat galite pabandyti pasinaudoti ir kitais patarimais, kaip kovoti su praeities blyksniais ir košmarais. Grįžtant prie dirgiklių, primename, kad būdami ramioje, saugioje vietoje, pabandykite išsiaiškinti, kokie jie yra.

APSISPRENDĖTE ATSKLEISTI TIESĄ?

Pasitaiko atveju, kai paslapties apie patirtą seksualinį smurtą saugojimas žmogui yra gyvenimo arba mirties klausimas.

Smurtautojas gali grasinti savo aukai, kad ją arba jos artimuosius sužalos ar nužudys, arba gąsdinti kitais siaubingais dalykais. Ir saugiausia tokiu atveju laikyti liežuvį už dantų. Arba jei jau esate bandę anksčiau ar visai neseniai kam nors papasakoti apie tai, kas jums nutiko, tačiau nesulaukėte pagalbos ar palaikymo, gali būti sudėtinga vėl sukaupti drąsą ir atsiverti dar kartą.

Kam galėtumėte papasakoti apie tai, ką patyrėte?

Negana to, kad jums gali padėti pokalbis apie savo patirtus išgyvenimus su kitu žmogumi, ne mažiau svarbu tai daryti labai apdairiai. Ne visi jūsų pažįstami žmonės gali būti pasirengę sužinoti apie jūsų patirtį arba išgyvenimus. Net jūsų draugai ar šeimos nariai, su kuriais puikiai sutariate, gali nesugebėti jūsų palaikyti taip, kaip iš jų tikėtės.

Vertėtų paklausti savęs:

- Ko aš tikiuosi iš šio žmogaus?
- Kokios reakcijos aš tikiuosi?
- Iš ko sprendžiu, kad šis žmogus mokės suprasti tai, ką jam papasakosiu?
- Dėl ko nerimauju ir nuogąstauju?
- Kaip galėčiau paruošti žmones tam, ką ketinu papasakoti?
- Kaip galėčiau pasirūpinti pačiu savimi ir nekelti šiam žmogui per daug didelių lūkesčių?

Tenka apgailėstauti, tačiau seksualinė prievarta yra tokia jautri ir mažai aptarinėjama tema, jog gali tekti paaiškinti jus palaikantiems žmonėms, kaip jie turėtų jums padėti išgyventi patirtą traumą.

Kai kurie žmonės iš tiesų nori jums padėti, tačiau tiesiog nežino, kaip tai padaryti. Parodykite jiems, kad vien jau tai, kad jie būna kartu ir jūsų išklauso, yra pagalba. Tai sumažina įtampą tiek jums, tiek ir jūsų artimiesiems. Pabandykite jiems papasakoti apie šią knygą arba kitus šios knygos gale pateiktus šaltinius.

„Nesijauskite, jog esate vienintelis, kuriam tai nutiko – deja, yra tūkstančiai tokių kaip mes, kurie supranta jūsų skausmą, žaizdas ir sielvartą. Susiraskite žmogų, kuriuo galite pasitikėti – partnerį, draugą, specialistą, gydytoją – ir papasakokite jam apie tai, kas jums nutiko. Pirmas kartas gali būti labai sunkus, tačiau kur kas geriau yra atsiverti nei laikyti tai užgniaužus savyje. Pats sunkiausias dalykas, kurį tenka išgyventi patyrus seksualinę prievartą, – slėpti tai nuo kitų. Kai tik pradėsite apie tai kalbėti, žengsite pirmą žingsnį išgijimo link. Turite žinoti, jog egzistuoja viltis, išgijimas, geresnis gyvenimas.

51 metų amžiaus vyro, patyrusio seksualinę prievartą, kai jam buvo 9–15 metų, padėsinimo žodžiai

(iš www.livingwell.org.au).

Nepamirškite, jog jūs sprendžiate, ar pasakoti apie tai, kas jums nutiko, kam, kada ir kiek pasakoti. Jei kažkas jus verčia kalbėti apie detales, kurių dar nesate pasiruošęs ar nenorite atskleisti, visai normalu parodyti, kad dar nenorite apie tai kalbėti. Jei nesate tikras dėl to, ką kitas žmogus galvoja, imkite ir paklauskite. Ne visada tylėjimas reiškia, kad jus teisia. Kartais tai gali reikšti, kad žmogus tiesiog nežino, ką daryti toliau.

Nebūtina vienu prisėdimu papasakoti kitam žmogui apie patirtą seksualinę prievartą. Dažniausiai tai yra procesas, kurio metu būna daug apmąstymų, dvejonių, žiūrų, kokia bus kito žmogaus reakcija ir pan.

MINTYS APIE SAVIŽUDYBĘ

Mintys apie savižudybę žmonėms kyla kur kas dažniau nei atrodo, ypač tiems vyrams, kurie patyrė seksualinę prievartą.

Mintys apie savižudybę gali būti įvairiausios – nuo fantazijų iki plano su visomis smulkmenomis. Net jei atrodo, kad tai tik trumpalaikės mintys ir fantazijos, labai svarbu su kuo nors apie tai pasikalbėti. Kuo išsamesnės jums kylančios mintys apie savižudybę, tuo svarbiau yra ieškoti pagalbos.

Mintys ir veiksmai nėra vienas ir tas pats. Mintys apie savižudybę – tai vienas iš būdų, kuriuo protas jums sako: „Gyvendamas taip kaip dabar tu nesi laimingas“.

Labai svarbu, kad turėtumėte žmogų, su kuriuo galėtumėte pasikalbėti, ir kuris jums padėtų geriau jaustis. Būkite atkaklus. Ieškokite tol, kol rasite tą pagalbą, kurios jums reikia.

KUR KREIPTIS?

Jei manote, kad galite imti tyčia žaloti save ar bandyti nusižudyti, nedelsdami ieškokite pagalbos:



Kreipkitės į žmogų, kurį pažįstate ir kuriuo pasitikite. Atvirai papasakokite jam apie tai, kaip jaučiatės, paminėdami ir savo mintis apie savižudybę.

Skambinkite 112 (bendrosios pagalbos tarnybos telefonas).

Skambinkite į „Jaunimo liniją“ telefonu 8 800 28888, „Vilties liniją“ telefonu 116 123.

Važiukite arba paprašykite, kad kas nors jus nuvežtų į artimiausią ligoninės priimamąjį.

TYČINIS SAVĖS ŽALOJIMAS

Sąmoningai žalodami save žmonės ne visada siekia nusižudyti.

Tyčinis žalojimasis gali būti ne tik būdas išreikšti žmogaus patiriamą fizinį ir psichologinį skausmą, bet ir mėginimas jį įveikti. Daugelis žmonių sako, jog tyčinis savęs žalojimas yra tai, ko jiems reikia, nes dažniausiai manoma, kad pakelti fizinį skausmą yra kur kas lengviau nei susidoroti su stipriu emociniu ar psichologiniu skausmu. Kiti teigia, jog tik žalodamiesi jie sugeba kažką jausti.

Tyčinis savęs žalojimas gali būti kontroliuojamas ir daromas sąmoningai, siekiant konkretaus tikslo – sukelti sau skausmą, susižaloti.

Kai kurias tyčines savęs žalojimo formas yra labai sunku atpažinti. Tai gali būti pernelyg didelis darbo krūvis, per daug intensyvus sportavimas, užsiėmimas itin pavojinga veikla.

Tyčinis savęs žalojimas ilgainiui gali dažnėti, kadangi ir pakantumas skausmui, ir noras jį patirti didėja. Pasitaiko atvejų, kai kūno sužalojimas ar subjaurojimas yra nepataisomi.

Problema yra ta, kad dažniausiai žalojimasis yra veiksmingas tik trumpą laiką, o žmogus ieško kur kas efektyvesnio ilgalaikio sprendimo, kuris leistų jam toliau gyventi įprastą gyvenimą.

Tyčinį savęs žalojimą galima pakeisti kur kas naudingesnėmis alternatyvomis, pavyzdžiui, išmokti naudotis tam tikromis technikomis, padedančiomis išgyventi ir nepalūžti ištikus nelaimei. Šioje knygoje pateikiami atsipalaidavimo ir sąmoningumo didinimo pratimai gali būti naudingi ir jums.

Jūsų išgyvenamą sielvartą gali padėti sumažinti rašymas ar piešimas, pokalbis su kitu žmogumi, mažos pergalės, sveikas gyvenimo būdas.

ALKOHOLIS, NARKOTIKAI IR NEIGIAMAS SAVĖS VERTINIMAS

Jei tvirtai apsisprendėte nebevartoti alkoholio ar narkotikų arba sumažinti jų vartojimą, tai gali būti pirmas jūsų žingsnis pirmyn.

Prisiminkite, kad piktnaudžiavimas alkoholiu ar narkotikais yra paplitęs būdas kovoti su nepatogiomis mintimis ar jausmais, tačiau pasibaigus svaigalų poveikiui, kai abejingumas išnyksta, prisiminimai gali grįžti su trenksmu. Padėtis gali tapti ištis sudėtinga, jei nebežinosite, ko griebtis. (Patarimas – galite pasinaudoti strategija, kaip vėl pajauti tvirtą pagrindą po kojomis).

Tais atvejais, kai žmogus yra itin priklausomas nuo alkoholio, tam kad organizmas lengviau adaptuotųsi prie pokyčių, gali prireikti medikų pagalbos.

Dažnai nesugebėjimas nustoti vartoti alkoholį ar narkotikus gali būti siejamas su neigiamu savęs vertinimu arba neigiamu požiūriu į vykstantį pokytį.

Tarp dažniausiai pasitaikančių neigiamų savęs vertinimų yra mintys, jog:

- aš jau esu per daug sužalotas, kad galėčiau tai įveikti;
- nesu pakankamai tvirtas, kai galėčiau su tuo kovoti;
- aš iš tikrųjų nebesuprantu, kas vyksta, kraustausi iš proto;
- lengviau viso to nejausti;
- norėjau pasijusti geriau, tačiau viskas tapo dar blogiau.

Kai kurių vyrų teigimu, kai kalbama apie neigiamą savęs vertinimą, kartais yra naudinga užimti klausiančiojo poziciją ir paklausti savęs „Ar dabar neigiamas savęs vertinimas man padeda?“ ir „Ar aš noriu tam gaišti savo laiką?“.

Jei atsakymas yra neigiamas, tada pats geriausias sprendimas yra pamiršti neigiamą savęs vertinimą ir sutelkti dėmesį į tai, kas jums šiuo metu gali padėti. Atminkite, kad neigiamas savęs vertinimas neatspindi tiesos apie jus – tai tik mintys ir sunkumai, su kuriais susiduria vyrai.

Nieko bloga, jei nuspręsite, kad tam tikri savęs vertinimai iš tikrųjų nepadės jums gyventi tokio gyvenimo, kokio norite.

VAIKŲ AUGINIMAS

Tapti tėvais gali būti nemenkas iššūkis dažnam mūsų, o vaikystėje seksualinę prievartą patyrusiems vyrams būna dar sudėtingiau.

Žinios apie nėštumą, vaiko gimimas ir laikotarpis, kai vaikas artėja to paties amžiaus link, kai jūs pats patyrėte seksualinę prievartą, gali tapti kritiniais momentais, keliančiais slogių minčių ir jausmų.

Sunkumai gali būti susiję su pačiu tvirkinio aktu, nuogąstavimais dėl savo gebėjimo būti tėvu ar dėl abiejų dalykų vienu metu. Taip pat galite bijoti dėl savo vaiko, kad jis nesugebės apsiginti nuo galimos seksualinės prievartos.

Kai kurie vyrai baiminasi, jog jie gali sužaloti arba tvirkinti savo pačių vaikus, todėl minimaliai prisideda prie jų auginimo, ypač vengia darbų, kuriuos atliekant artimas fizinis kontaktas yra neišvengiamas, tokių kaip prausimas ar sauskelnų keitimas. Gaila, tačiau dėl to vyrai gali praleisti galimybę pamatyti labai svarbias vaiko vystymosi ir gyvenimo akimirkas.

Atminkite, kad daugeliui žmonių vaikų auginimas yra sudėtingas procesas ir kartais tampa net visą gyvenimą aukštyrą kojomis apverčiančia patirtimi.

Nepaisant pasitaikančių sunkumų, daugelis vyrų, įskaitant ir tuos, kurie yra patyrę seksualinę prievartą, randa būdą, kaip tapti rūpestingais, globėjais ir gebančiais auginti vaikus tėvais ir seneliais.



Skirkite laiko savo mintims apie tai, koks norite būti tėvas savo vaikams. Nė vienas negimstame žinodami, kaip būti tėvais. Informaciją apie tėvystės lavinimo programas rasite <http://www.ssinstitut.lt> ar www.vaikystebesmurto.lt

BAUDŽIAMASIS TEISINGUMAS

SEKSUALINĖ PRIEVARTA YRA NUSIKALTIMAS

Deja, vis dar dažnai pasitaiko atvejų, kai seksualinius nusikaltimus įvykdę žmonės lieka nuteisti net ir tais atvejais, kai jiems pateikiami kaltinimai. Tačiau pastaruoju metu mūsų teisinėje sistemoje vyksta esminiai pokyčiai, susiję su seksualinės prievartos nusikaltimais, ir kiekvienas žmogus turi visas teises teisinėmis priemonėmis siekti, kad nusikaltėlis būtų patrauktas baudžiamojon atsakomybėn.

SEKSUALINIŲ NUSIKALTĖLIŲ PATRAUKIMAS BAUDŽIAMOJON ATSAKOMYBĖN

Labai dažnai seksualinę prievartą patyrę žmonės delsia apie tai pranešti policijai. Jūsų valia, ar pranešti policijai apie prieš jus panaudotą seksualinę prievartą, ar ne. Pirmą žingsnį galite žengti aptarę tai su draugu ar specialistu, kuris neverstų jūsų priimti vienokį ar kitokį sprendimą, tačiau padėtų iš tikrųjų apmąstyti priežastis, dėl kurių verta ar neverta kreiptis į policiją.

Yra puikių policininkų specialistų, kurie yra apmokyti išklausti ir stebėti, kaip žmogui pavyksta tvarkytis viso proceso metu. Kad galėtų tinkamai atlikti savo darbą, policijos pareigūnai paprašys jūsų papasakoti apie išgyvento įvykio aplinkybes. Kai kurie klausimai gali būti susiję su detalėmis, apie kurias metų metus iš visų jėgų stengėtės nebegalvoti.

Įprastai pareiškimo apie seksualinę prievartą pateikimas policijai yra varginantis ir skausmingas procesas. Po visko galite jaustis pakankamai prislėgtas ir nelaimingas. Labai svarbu neturėti nerealių lūkesčių ir dėl paties proceso, ir dėl jo baigties, tačiau turėti šalia savęs gerą palaikymo komandą.



**Apie patirtą seksualinę prievartą galima pranešti
bendruoju pagalbos telefonu 112 arba internete adresu
info@anti-trafficking.lt**

KOMPENSACIJA UŽ PATIRTĄ ŽALĄ

Kompensacijos nukentėjusiems nuo smurtinių nusikaltimų per Lietuvos Respublikos teisingumo ministeriją (LRTM)

<http://www.tm.lt/klausimai/klausimas/39>

Jūs turite teisę kreiptis į LRTM dėl smurtiniu nusikaltimu padarytos turtinės ar neturtinės žalos atlyginimo. Tokios žalos atlyginimas yra skiriamas pasibaigus baudžiamajam procesui ir teismui nusprendus, kad žala turi būti atlyginta. Yra galimybė prašyti žalos atlyginimo iš anksto asmenims, kurių atžvilgiu yra padaryti smurtiniai nusikaltimai. Norint pateikti prašymą dėl žalos atlyginimo, galima kreiptis į LRTM arba valstybės garantuojamos teisinės pagalbos tarnybą (VGTPT) (www.tm.lt/paslaugos/prasymai). Nors kompensacijos suma retai atrodo adekvati, tačiau tai gali padėti padengti išlaidas, susijusias su psichologo konsultacijomis, saugumo klausimu, ar kitas su atsitiesimu po patirto seksualinio smurto susijusias išlaidas.

Iškilius bet kokiam teisiniu klausimui rekomenduojame pasitarti su kvalifikuotu teisininku. Tais atvejais, kai advokatai siūlo neskaičiuoti išankstinio komisinio atlyginimo, vertėtų pasidomėti, kokio dydžio teisinės išlaidos yra patiriamos ir kokia suma bus išskaičiuojama iš gaunamos kompensacijos.

KERŠTAS

Smurtautojui (-ams) nestojus prieš teismą arba teismui juos pripažinus nekaltais, gali apimti didelis nusivylimas ir pyktis. Nėra nieko neteisėto, jei norite, kad seksualinę prievartą įvykdęs asmuo sumokėtų už tai, ką padarė, ir teismas (kuris yra laikomas vieninteliu visuomenės gynėju) pripažintų, kad ši prievarta buvo neteisėta. Kai tai neįvyksta, atsiranda keršto ir atpildo troškimas.

Dažnai vyrai jaučia spaudimą, jog turėtų imti viską į savo rankas ir patys atkeršyti tiems, kurie įvykdė nusikaltimą. Kerštą galima supainioti su teisingumu, o kai tai nutinka, labai retai viskas baigiasi laimingai. Tai gali baigtis dar vienu nusikaltimu ir smurto panaudojimu, dar didesniu susierzinimu, ir tuomet jums pačiam teks stoti prieš teismą.

AKISTATA

Kai kuriems žmonėms atrodo, jog jiems būtina stoti į akistatą su savo prievartautoju, kad priverstų jį pripažinti savo veiksmus ir išgirstų, kokios yra jų pasekmės. Iš savo patirties sakome, kad tai pasiteisina tik tada, kai tinkamai suplanuoti visą procesą jums padeda kvalifikuoti specialistai.

Seksualinę prievartą panaudojęs asmuo turi pats norėti pripažinti savo nusikaltimą ir žengti tam tikrus žingsnius, viešai prisipažinti apie tai, ką padarė, ir prisiimti už tai atsakomybę, pavyzdžiui, savo noru prisipažinti policijai ir sutikti kreiptis pagalbos į psichologą.

Jei žmogus nenori pripažinti savo padarytų nusikaltimų arba pagarbiai išklaudyti to, ką jam nori pasakyti jo auka, tokia akistata galimai sukels tik dar daugiau skausmo, pykčio ir bejėgiškumo jausmą.

„GERIAUSIAS KERŠTAS – LAIMINGAS GYVENIMAS“

Labai svarbu nepamiršti, kad pagrindinis minčių apie teisingumo, keršto ir kt. siekimą tikslas yra gyventi jums patinkantį, visavertį gyvenimą. Verčiau sutelkite mintis į savo prioritetus ir tai, kokio gyvenimo norite.



KĄ AŠ JAUČIU?

Kai jūsų klausia „Kaip jaučiatės?“, kartais galite neturėti, ką atsakyti.

Taip yra ne dėl to, jog vyrai neturi jausmų. Akivaizdu, kad mes juos turime.

Mintis apie patirtą seksualinę prievartą paprastai lydi liūdesys, gėdos ir sumaišties jausmas. Kai su jumis buvo pasielgta labai neteisingai, prieš jus buvo įvykdytas nusikaltimas, taip jaustis yra normalu. Taip pat, suprantama, kad norite vengti šių stiprų emocijų.

Dėmesio nukreipimas, abejingumas arba emocijų vengimas yra strategijos, padedančios išgyventi stiprų emocijų skausmą, kurios kartais padeda, kad žemė nepradėtų slysti iš po kojų.

Viena iš geriausiai vyrams pažįstamų emocijų yra pyktis, kuris kartais gali padėti norint imtis veiksmų prieš patirtą neteisybę. Tačiau jis taip pat gali virsti agresija ir imti dangstyti tam tikras nepatogias, tačiau labai svarbias emocijas (Šeimos santykių institutas siūlo Pykčio valdymo programą (+370 37) 75 09 35 arba pagalba@ssinstitut.lt)

Dauguma vyrų vis dėlto pasakoja, jog ilgainiui šios slegiančios emocijos vis tiek išlenda, ypač ištikus krizei.

Taip pat esame ne kartą girdėję, kad tuo atveju, kai užsisklendimas savyje tampa įpročiu, gali tapti vis sunkiau išgyventi malonius jausmus arba jausti gyvenimo džiaugsmą.

Patarimai, kaip suprasti savo emocijų reikšmę

Pabandykite įsileisti į savo gyvenimą visas savo emocijas, skirkite joms laiko. Kalbame ne apie tai, kad vienos emocijos yra geros, o kitos blogos. Tai labiau susiję su gebėjimu toleruoti ir patirti įvairiausias emocijas, leidžiančias jums gyventi visavertį gyvenimą.

Galbūt jau esate pasirengę surizikuoti ir leisti sau iš tikrųjų suprasti, ką jaučiate.

Tai gali būti nelengva, nes iš pradžių atrodys, jog viskas krypta tik bloga linkme. Jausmai, kuriuos ilgą laiką laikėte giliai užslėpę arba ignoravote, tampa pastebimi ir juos tenka išgyventi.

Kaip jau minėjome anksčiau, būtent dėl to mokantis atlikti šias praktikas gali būti itin svarbu turėti susikūrus atitinkamą tvirtą pagrindą.

Neturint tvirto pagrindo labai sudėtinga išgyventi sielvartą neišmušant savęs iš vėžių.

Ilgainiui, priprasdami prie šių jausmų, po truputį pradėsite suvokti, kad iš tikrųjų sugebate juos nugalėti.

Laikui bėgant jie vis mažiau gąsdins ir galbūt net pastebėsite, jog kitas, daug pozityvesnes emocijas išgyvenate irgi ne taip kaip anksčiau.

Šiame puslapyje aprašytos gairės, padedančios žingsnis po žingsnio suvokti, ką reiškia jūsų išgyvenamos emocijos.

Pratimas, padedantis pažinti savo emocijas

- Pasistenkite atkreipti dėmesį į tai, kaip įvairiose situacijose reaguoja jūsų kūnas: koks yra širdies plakimo ritmas, kvėpavimas, ar prakaituojate, drebate (imate virpėti), įsitempia raumenys, pašiurpsta oda... Visi šie pojūčiai yra užuominos apie tai, kas vyksta jūsų viduje.

- Pradėkite nuo bendresnio pobūdžio apibūdinimų. Mano širdis plaka greitai ar lėtai? Mano kvėpavimas yra greitas ar lėtas? Veidas kaista ar šąla? Tada pabandykite susiaurinti iki tikslesnio apibūdinimo (šaltas kaip vanduo iš kranco ar kaip ledas?) arba susikurkite savo vertinimo skalę (nuo 1 iki 10), pagal kurią galėtumėte įvertinti greitį, lėtumą, šaltumą ar karštį ir t. t.

- Pastebėję ir apibūdinę šiuos fizinius pojūčius, pamėginkite įvardinti emociją, kuri juos lydi. Vėl pradėkite nuo bendresnių apibūdinimų (pvz., liūdesys) ir pereikite prie tikslesnių (sielvartas, graužatis, nusivylimas ir t. t.).

- Kai jau būsite įvardinę konkrečią emociją, paklauskite savęs ar normalu, jog taip jaučiatės? Kodėl? Kodėl ne?

- Ar visuomenėje priimtina vyrams rodyti šią emociją? Kokioje aplinkoje šios emocijos atskleidimas nesusilauktų pasmerkimo? Kas tuo metu būtų kartu su ma-nimi?

Mokymasis tokiu būdu pažinti savo emocijas gali palaiapsniui padėti apsispręsti, ar norite jas atskleisti kitiems. Neteigiame, kad egzistuoja teisingas ir neteisingas sprendimas. Tiesiog tik jūs pats galite nuspręsti, kaip elgtis.

GYVENTI GERAI KIEKVIENĄ DIENĄ

KAIP SUSIKURTI TVIRTĄ PAGRINDĄ

Šiame skyriuje (1 dalyje) pagrindinį dėmesį skirsime bendriems, kasdieniams dalykams, kuriuos darydami būsite sveiki ir gerai jausitės. Įsivaizduokite, kad tai tarsi pagrindo, nuo kurio galėsite atsispirti, kūrimas. Aptarsime šias temas:

- Būtinybė išlaikyti ryšį su aplinkiniais
 - Geras miegas
 - Visavertė mityba
 - Gyvenimas vadovaujantis savo vertybėmis
 - Mankšta
 - Pagalba sau ir artimui
 - Atsipalaidavimas
 - Metas įgyvendinti pokyčius
 - Sąmoningumo technika
 - Mintys apie tai, ką reiškia būti vyru
-

Šie principai tinka visiems, ne vien tik vyrams, kuriems tenka kovoti su seksualinės prievartos pasekmėmis. Jei toliau knygoje nagrinėjamos temos taps pernelyg sudėtingos, siūlome dar kartą grįžti prie šio skyriaus. Susikurti saugų tvirtą pagrindą reiškia skirti visą dėmesį tikslams, kuriuos įmanoma pasiekti, ir pradėti nuo svarbiausių prioritetų. Jeigu iki galo neišmoksite pagrindinių dalykų, pavyzdžiui, gerai išsimiegoti, ar neįvaldysite strategijų, kaip kovoti su kasdieniniu stresu, bus kur kas sunkiau kovoti su kitomis problemomis ir sunkumais.

Tai nepanaikins visų jus varginančių problemų, tačiau leis užimti tvirtesnę poziciją ir įgyti daugiau pasitikėjimo kovojant su šiomis problemomis.

BŪTINYBĖ IŠLAIKYTI RYŠĮ SU APLINKINIAIS

Ryšio su aplinkiniais išlaikymas yra naudingas bendrai jūsų savijautai.

Uždarumas ir vienatvė (o tai nėra tas pats kaip leisti laiką vienam su savo mintimis) sukuria puikią terpę depresijai. Žinojimas, jog šalia jūsų yra žmonių, kuriems jūs rūpите, verčia ir jus patį labiau savimi rūpintis.

Sirkite laiko susitikti su žmonėmis, pasidomėkite, kaip jiems sekasi, ir nesėdėkite užsidarę tarp keturių sienų. Jei neturite galimybės susitikti su žmonėmis gyvai, palaikyti ryšį jums padės mobilieji telefonai ar internetas. Jūsų gyvenime greičiausiai yra įvairiausių žmonių, su kuriais palaikote vis kitokio pobūdžio ir artumo ryšį.

- Žmogus, su kuriuo smagu susitikti išgerti kavos ar kokteilį bare.
- Žmogus, su kuriuo susitinkate papietauti.
- Žmogus, su kuriuo galite užsiimti smagia veikla, atsipalaiduoti.
- Žmogus, kuriam galėtumėte prisipažinti, jog skaitote šią knygą.

Atminkite, jog ne visi jūsų gyvenime esantys žmonės turi žinoti apie jus absoliučiai viską.

Gali būti verta įdėti šiek tiek daugiau pastangų ir pradėti bendrauti su tais žmonėmis, kurie sugeba jus palaikyti, suteikti papildomos energijos dozę, ir kurį laiką nebendrauti su tais, kurie šiuo gyvenimo momentu jus vargina.

Būtų idealu, jei turėtumėte keletą patikimų žmonių, kuriems galėtumėte pasipasakoti apie problemas, su kuriomis susiduriate dėl patirtos seksualinės prievartos, tačiau tuo pat metu jūsų gyvenime dalyvautų ir kiti žmonės.

VISAVERTĖ MITYBA

Visavertė mityba reiškia, jog jūsų kūnas ir siela gauna pakankamai maistingųjų medžiagų, kad išliktumėte aktyvūs ir budrūs, taip pat galėtumėte mėgautis tuo, ką valgate.

Būtų idealu, jei per dieną penkis kartus valgytumėte daržovių ir du kartus – vaisių. Palaikykite reikiamą skysčių kiekį savo organizme gerdami pakankamai vandens.

Pastaraisiais metais vis daugiau žmonių susidomi maistu ir jo gaminimu, ir šiais laikais vyras virtuvėje yra be jokios abejonės daug labiau priimtinesnis reiškinys nei buvo mūsų tėvų ar senelių laikais.

ŠTAI KELETAS PAPRASTŲ PATARIMŲ APIE VISAVERTĘ MITYBĄ:

- Valgykite sveikus pusryčius.
- Tarp valgymų venkite užkandžių arba užkandžiaukite tik sveikai – vaisiais ar riešutais.
- Tomis dienomis, kai neturite laiko, gaminkite sveikus, greitai ir paprastai pagaminamus patiekalus.
- Išnaudokite šaldytuvo privalumus: vienu metu pasigaminkite du ar tris patiekalus.
- Gaminkite su pasimėgavimu: eksperimentuokite su naujais patiekalais, išbandykite naujus receptus (internete apstu įvairiausių receptų).
- Gaminkite naudodami kuo daugiau sezoninių vaisių ir daržovių.
- Skirkite laiko valgymui su pasimėgavimu – valgydami nežiūrėkite televizoriaus.
- Pasikvieskite į svečius draugą, kuris palaikytų kompaniją prie stalo, o dar geriau – padėtų jums sukurti virtuvėje.
- Valgykite neskubėdami ir mėgaukitės kiekvienu kąsniu.
- Įsiklausykite į savo kūną: jei jaučiatės sotus, daugiau nebevalgykite.
- Pamėginkite užsiauginti savo daržovių, vaisių ar prieskoninių žolelių.

MANKŠTA

Mankšta yra neatsiejama nuo geros psichinės sveikatos.

Mankšta padeda pakeisti jūsų dvasinę būseną trumpalaikėje, ir ilgalaikėje perspektyvoje, nes suteikia jums daugiau jėgų kovoti su iškilusiais sunkumais.

Kiekvienam suaugusiam žmogui naudinga kasdien skirti bent 30 minučių vidutinio intensyvumo fizinei veiklai. Jei to nepavyksta padaryti kiekvieną dieną, vis tiek verta stengtis mankštintis kuo reguliariau. Nebūtina vienu kartu padaryti visus pratimus. Galite mankštą suskirstyti į bent 10 minučių trukmės treniruotes.

Skirtingiems žmonėms tinka skirtinga sportinė veikla. Vieni žmonės mėgsta komandinį sportą, tuo tarpu kitiems priimtinau sportuoti individualiai. Vieniems patinka varžytis tarpusavyje, o kiti renkasi aplinką, kurioje gali pabendrauti su kitais žmonėmis. Yra žmonių, mėgstančių eiti į sporto salę, tačiau yra ir tokių, kuriems patinka žaisti žaidimus ar užsiimti tam tikromis sporto šakomis.

Jei nežinote, kas jums tinka, patariame išbandyti įvairius variantus. Jums visiškai nereikia tapti profesionaliu sportininku tam, kad pagerintumėte savo fizinę būklę. Ypač rekomenduojame jogos ir „Tai chi“ užsiėmimus.

Kai kurie žmonės pastebi, jog sportavimas kartu su partneriu ar draugu yra ištis naudingas. Sportavimas kartu su partneriu turi savo privalumų – galite motyvuoti, padrąsinti ir palaikyti vienas kitą ir prisiversti išeiti pasivaikščioti vidury žiemos arba vėl keliauti į sporto salę, nors dar jaučiate maudimą po paskutinės treniruotės.

Pagrindinis tikslas yra atrasti veiklą, kuri jums teikia malonumą arba pergalės skonį.

KAIP MANKŠTINTIS?

Be tinkamai parengtos mankštos ar sporto programos, yra keli kasdieniai dalykai, kuriuos galite pradėti daryti ir kurie nereikalauja daug laiko, jėgų ar specialaus pasirėngimo.

JEI DIRBATE BIURE:

- Laikykite savo vaikšėiojimui skirtus batus netoliese ir naudokitės kiekviena pasitaikusia proga pajudėti.
- Automobilį statykite už keleto kvartalų nuo darbo.
- Išlipkite iš autobuso ar traukinio keliomis stotelėmis anksėiau ir eikite pėsėiomis.
- Rinkitės laiptus, o ne liftą.
- Kai važiujate eskalatoriumi, eikite, o ne stovėkite vienoje vietoje.
- Eidami pasinaudoti kopijavimo aparatu, spausdintuvu ar fakso aparatu, pasirinkite ilgesnį maršrutą.
- Išėikite pasivaikšėioti pietų pertraukos metu arba po darbo eikite pėsėiomis namo kartu su draugu.
- Užuoat rašęs elektroninį laišką, vėrėiau nueikite iki kolegos kabineto.

BŪDAMI NAMUOSE:

- Kalbėdami laidiniu ar mobiliuoju telefonu nebŪkite vienoje vietoje, vaikšėiokite po namus.
- Źiūrėdami televizorių atlikite kelis tempimo pratimus arba padarykite keletą pritŪpimŪ.
- Pasinaudokite proga, kai rodo reklamą, ir atlikite smulkius namų ruošos darbus.
- Savaitgaliais skirkite laiko energingai namų ruošai, sodo darbams ir nekasdieniams darbams.
- Važiudami apsipirkti į prekybos centrą, pastatykite savo automobilį kuo toliau nuo jo.

ATSIPALAVIMAS

Iš esmės atsipalaidavimo pratimai yra trumpi, reikalaujantys koncentracijos, ir dažniausiai turi tą patį konkretų tikslą – sulėtinti kvėpavimą arba atpalaiduoti, kai esate įsitempę.

Gyvenime jums gali labai praversti mokėjimas ramiai sulėtinti savo kvėpavimą, atpalaiduoti raumenis ir nusiraminti.

Mokėjimas pabūti ramybėje ir nesiversti per galvą norint kažką padaryti, gali jums padėti atsipalaiduoti, atgauti jėgas ir suteikti energijos.

Kai kurių traumas patyrusių žmonių teigimu, vaizduote paremtas atsipalaidavimas, kai visas dėmesys sutelkiamas į vaizdą ar mintį, padedančią nusiraminti ir sumažinti susijaudinimą, turi lygiai tokį patį poveikį kaip ir metodai, orientuoti į žmogaus kūną.

Vyrams, kurie yra susidūrę su tokiomis traumomis kaip seksualinė prievarta, atsipalaiduoti gali būti itin sudėtinga. Juk kažkada budrumas ir nuolatinis saugojimasis galbūt buvo būtinas, kad būtų išvengta nelaimės ir patirta žala būtų kaip įmanoma mažesnė.

Iš pradžių gali būti sudėtinga suprasti, kada jaučiatės įsitempę – jūsų kūnas ir protas jau įprato nuolatos budėti sargyboje ir jūs tiesiog to nebepastebite.

Todėl nebūdamas budrus iš pradžių galite nesijausti saugus ir gali prireikti laiko ir drąsos norinti surizikuoti ir patikėti, kad gali egzistuoti vieta ir laikas, kai jums negresia joks pavojus. Išmokę atsikratyti nuolatinės įtampos ir budrumo jausmo, pamatysite, jog jūsų sveikata labai pagerės.

Štai keletas patarimų, kurie jums padės atsipalaiduoti:

Išmokę giliai kvėpuoti ir atsipalaiduoti išmoksite geriau pailsėti, o taip pat ir „perkrauti savo baterijas“. Toliau pateikiame vieną labai paprastą atsipalaidavimo pratimą, susijusį su kvėpavimu ir raumenų įtempimu bei atpalaidavimu.

1. Susiraskite saugią, ramią vietą ir patogiai atsisėskite ant kėdės ar ant žemės, nugarą laikykite tiesiai (stenkitės nesikūprinti).

2. Laikykite savo kojas ar delnus tvirtai padėtus ant žemės, stenkitės remtis jais į žemę ir pajusti, kokia ji kieta.

3. Švelniai sudėkite delnus ant pilvo, šiek tiek žemiau bambos.
 4. Pradėkite stebėti, kaip kvėpuojate: sekite kvėpavimo tempą, įkvėpimo gylį ir t. t.
 5. Kai būsite pasirengę, lėtai ir giliai įkvėpkite per nosį.
 6. Kvėpuokite taip, kad nesukeltumėte sau jokio skausmo, apie penkias sekundes.
 7. Įkvėpdami suimkite savo delnus, tarytum kiekvienas bandytų spausti priešinga kryptimi. Kartu įtempkite ir rankų raumenis. Jei pradeda skaudėti, sustokite ir vėl pamėginkite padaryti tą patį, tik švelniau.
 8. Lėtai kvėpuokite per burną, išleisdami orą tolygia ir kontroliuojama tėkme (tai darykite penkias sekundes).
 9. Iškvėpdami atpalaiduokite delnus ir rankas.
- 5-9 žingsnius kartokite tris ar keturis kartus.

SĄMONINGUMO TECHNIKA

Turbūt ne kartą esate girdėję terminą „sąmoningumas“.

Jis susijęs ir su atsipalaidavimu, tačiau tai nėra vienas ir tas pats. Sąmoningumas – tai būseną, kai atkreipiame dėmesį į save ir supančią aplinką, į tai, ko dažniausiai savaime nepastebime. Sąmoningumas leidžia mums atitrūkti nuo neigiamų minčių ir jausmų, kurie labai dažnai mus sukausto ir niekaip nenori paleisti.

Mokėjimas naudoti sąmoningumo techniką yra naudingas ne tik tada, kai tenka kovoti su sunkumais. Galite šią techniką naudoti užsiimdami kasdiene veikla. Pavyzdžiui, galite praktikuoti sąmoningą pasivaikščiojimą arba sąmoningą kavos ar arbatos gėrimą. Stengdamiesi kuo daugiau specialiai naudoti sąmoningumo techniką savo kasdienėje veikloje, išmoksitė būti nuovokesni, sustiprės jausmas, kad viską kontroliuojate ir turite galimybę rinktis.

Mokydamiesi sąmoningumo vyrai dažnai suklumpa, nes jaučia spaudimą, kad jiems turi pavykti, arba galvoja, kad stengiasi mokyti, bet vis tiek nieko nesupranta.

Pasitaikys tokių akimirkų, kai suabejosite savo galimybėmis išmokti naudotis sąmoningumo technika.

Neignoruokite minčių, kad jums nepavyks susikoncentruoti ir nesugebėsite įvaldyti sąmoningumo technikos. Tai irgi yra mokymosi proceso dalis. Tiesiog stenkitės atkreipti dėmesį į savo dvejones ir grįžkite prie savo dėmesio objekto (kitame puslapyje paaiškinsime, kas yra dėmesio objektas).

Dar vienas iššūkis: sąmoningumo sąvoka prieštarauja minčiai, kad vyrai yra gimę veikti.

Gali būti nelengva mokytis tiesiog pastebėti dalykus, o ne pulti juos vertinti arba keisti. Labai tikėtina, kad į galvą tikrai šaus mintis, jog turite kažko imtis. Tuomet pasistenkite užfiksuoti šią mintį ir grįžkite prie savo dėmesio objekto.

Lengvas sąmoningumo ugdymo pratimas

Šis įvadinis sąmoningumo ugdymo pratimas yra parengtas pagal internetinį puslapį ThinkMindfully.com

- Pradėkite pratimą nuo dėmesio sutelkimo į savo kvėpavimą. Įkvėpdami sau tyliai mintyse sakykite „įkvepiu“, o iškvėpdami – „iškvepiu“. Kvėpavimas yra jūsų dėmesio objektas. Galite mintimis grįžti prie savo dėmesio objekto, kai tik to prireiks.
- Kilus minčiai, jausmui ar pojūčiui, stenkitės pastebėti, kas patraukė jūsų dėmesį, ir įvardinkite šį potyrį.
- Kiekvieną kylančią mintį sutikite nesipriešindami, būdami smalsūs ir leisdami jai laisvai ateiti. Nesiimkite vertinti jums kylančių minčių ir neklijuokite joms „blogos“ ar „geros“ etiketės, tiesiog leiskite joms savaime ateiti, tarsi stebėtumėte vandens srovės nešamus lapus, akimis palydėdami kiekvieną srovės tolyn nunešamą lapą.
- Tegu mintys pačios išeina ir palieka jūsų dėmesio zoną. Nevykite jų šalin, nes jos pačios savaime išeis taip pat, kaip lapai savaime praplaukia tolyn, užleisdami vietą naujiems.
- Atkreipę dėmesį į kiekvieną mintį paprasčiausiai sutelkite vėl savo dėmesį į kvėpavimą ir lygiai taip pat kaip anksčiau įkvėpdami tyliai mintyse kartokite „įkvepiu“, o iškvėpdami – „iškvepiu“.

Iš pradžių pamėginkite šį pratimą daryti penkias minutes. Kai jau būsite labiau įsitraukę, galėsite pabandyti šį pratimą daryti ir ilgiau.

Daugiau idėjų ir nuorodų apie sąmoningumą galite rasti „Living Well“ interneto puslapyje.

GERAS MIEGAS

Gerai išsimiegoję naktį lengviau atsitiesite po vakarykštės dienos ir pasirengsite sutikti naują.

Gerai išsimiegoję gebame blaiviau mąstyti, išspręsti sudėtingas problemas ir turime daugiau energijos.

Nors ir yra nustatyta, kad optimaliausia žmogaus miego trukmė yra aštuonios valandos, pati svarbiausia miego dalis yra giliojo miego fazė, trunkanti pirmąsias penkias valandas nuo užmigimo momento. Tačiau, jei ilgesnį laiką miegosite mažiau nei penkias valandas, ilgai turės blogų pasekmių. O stresas gali trukdyti geram miegui.

Kurį laiką gali kankinti nerimas, kai mintys apie tai, jog niekaip negalite užmigti, dar labiau trukdo atsipalaiduoti. Baimė, jog galite susapnuoti košmarą taip pat gali trukdyti atsipalaiduoti ir užmigti.

Kai gilusis miegas nebūna gilus:

- dienos metu galite jaustis pavargę;
- gali būti sunku susikaupti;
- jaučiatės suirzę;
- jaučiate raumenų ir kaulų skausmą;
- ima streikuoti imuninė sistema ir pradedama dažnai sirgti;
- depresijos periodai trunka ilgiau.

Patarimai geram miegui

Jei turite galimybę, pradėkite laikytis nuoseklios rutinos. Kiekvieną vakarą eikite miegoti tuo pačiu metu.

▪ Prieš eidami miegoti apie 30 minučių skirkite atpalaiduojančiai veiklai. Nors laikoma, kad televizoriaus žiūrėjimas arba sėdėjimas prie kompiuterio padeda atsipalaiduoti, yra žmonių, kurie teigia, jog iš tikrųjų tai visiškai nepadeda greičiau užmigti. Pabandykite paskaityti knygą, padaryti kelis atsipalaidavimo pratimus arba nusiprausti po karštu dušu.

- Svarbu, kad jūsų lova būtų patogi: verta nepagalvėti pinigų gerai patalynei ir pagalvėms.
- Prieš eidami miegoti pamėginkite negerti daug skysčių ar nuolat žvalgytis į laikrodį.
- Net jei naktį blogai miegojote, ryte kelkitės tuo pačiu metu kaip visada. Pasiūskite atsispirti pagundai nusnausti dar valandėlę.
- Užsiimkite kuo nors, kas padėtų greičiau atsibusti ryte, pavyzdžiui pasivaikščiokite greitai ėjimu, pabėgiokite, pasivažinėkite dviračiu.

Jeigu jus jau ilgą laiką kamuoja miego sutrikimai, žinote, kad labai sunku juos įveikti. Galbūt jau atėjo metas kreiptis pagalbos į specialistus.

Įveikti miego sutrikimus jums gali padėti šeimos gydytojas ar kitas sveikatos priežiūros specialistas, arba specialistas, kuris specializuojasi miego sutrikimų srityje. Jei situacija išties labai rimta, miego sutrikimų klinikose siūlomas intensyvus gydymo kursas.

GYVENTI PAGAL SAVO VERTYBES

Pastangos kovoti su prisiminimais apie patirtą seksualinę prievartą, nerimu ir depresija reikalauja daug jėgų, ir kartais gali atrodyti, kad reikia kabinėtis nagais ir dantimis vien tam, išliktum gyvas.

Norint susikurti geresnį atspirties tašką, nuo kurio galėtume pradėtumėte kovoti su šiais sunkumais ir savo gyvenimo problemomis, verta skirti šiek tiek laiko ir jėgų tam, kad suprastumėte, kas jums kaip asmenybei šiame gyvenime yra svarbiausia – kokios yra jūsų vertybės?

Mūsų vertybės yra tarsi gairės arba kompasas, rodantys, kas mes esame iš tikrųjų, kaip mes linkę elgtis tam tikrose situacijose ir ko savo gyvenime norime pasiekti. Aiškiai žinant savo tikslą bei kryptį ir elgiantis pagal savo vertybes, mažiau tikėtina, kad iškilus rimtoms problemoms apims bejėgiškumo jausmas ir žemė ims slysti iš po kojų.

Mūsų vertybės susiformuoja pagal tai, kaip mus auklėjo, kokios religinės ar dvasinės tradicijos buvo puoselėjamos šeimoje, arba pagal tam tikrą etikos kodeksą ar požiūrį į gyvenimą, kurį įgijome. Mums gali būti svarbios tokios savybės kaip gebėjimas nepanikuoti, nuoširdumas arba rūpestingumas, mokėjimas suteikti kitam žmogui galimybę, kurios jis nusipelnė, kūrybingumas, dėmesingumas, patikimumas arba gebėjimas dėti visas pastangas siekiant tikslo. Nepaisant to, kaip susiformavo mūsų vertybės, jos yra mūsų pagrindinis suvokimas apie tai, kaip reikia teisingai gyventi tam, kad gerai jaustumėmės.

Jeį elgiamės vadovaudamiesi savo vertybėmis, gyvenimas mums atrodo prasmingas ir turintis tikslą.

Patarimai, kaip išsiaiškinti savo vertybes

Dažniausiai mes laikomės savo vertybinių nuostatų netiesiogiai. Kitaip tariant, dažniausiai mūsų galvojimas apie vertybes, jų įvardijimas nėra struktūriškas. Išsiaiškinę savo vertybes, nusistatome pagrindinius principus, kuriais vadovaujamės gyvenime.

Skirkite kelias minutes laiko apmąstyti toliau nurodytas gyvenimo sritis ir pabandykite užsirašyti ar mintyse sau pasakyti po kelis sakinius apie tai, kas jums yra svarbu: koks norėtumėte būti žmogus ir kaip norėtumėte elgtis šiose gyvenimo srityse? (Pateikiame kelis galimus vertybių pavyzdžius).

Santykiai šeimoje – rūpestingas, palaikantis, gerbiantis.

Vaikų auklėjimas – mylintis, gebantis išklaustyti.

Santykiai su draugais – nuoširdus, tikras draugas, visada ištiesiantis pagalbos ranką.

Darbas – darbštus, sąžiningas, stropus, patikimas.

Išsilavinimas – plačių pažiūrų, viskuo besidomintis, darantis viską, kad pasiektų savo tikslą.

Poilsis laisvalaikis – linksmas, mokantis atsipalaiduoti, džiaugtis gyvenimu.

Dvasinis gyvenimas – dėmesingumas savo artimui, tolerancija, atjauta.

Dalyvavimas bendruomenės gyvenime – pasiaukojimas, duoklės gražinimas, bendravimas su kitais žmonėmis.

Sveikata ir gera savijauta – ramybė, įvairovė, dosnumas.

Atlikę šią užduotį, išsiaiškinksite, kokius mažus žingsnelius galėtumėte žengti norėdami susikurti tokį gyvenimo būdą, kuris jums atrodo teisingiausias. Tai, kad žmogus laikosi tokio požiūrio į gyvenimą, nereiškia, kad jis niekuomet nesuduria su sudėtingomis situacijomis, nepageidaujamosiomis mintimis ar nemaloniais jausmais. Paprasčiausiai mes sutelkiame visą savo dėmesį į savęs nuraminimą, koncentruojamės į tai ir vadovaujamės tuo, kas, mūsų manymu, yra jums tinkamas, vertingas gyvenimo būdas.

PAGALBA SAU IR ARTIMUI

Gali pasitaikyti akimirku, kai pamiršite, jog ir jūs galite kažkuo padėti kitiems.

Kai darome gera kitiems, tai iš tikrųjų teigiamai veikia mūsų pačių savijautą.

Naujausių neurologinių tyrimų duomenimis, pagalba kitiems ir bendras darbas aktyvina ir stiprina tam tikras smegenų dalis, nuo kurių priklauso gera žmogaus savijauta.

Pagalba savo artimui turi įtakos tam, kaip suvokiame pasaulį ir save. Kuo daugiau žmonės vertins jūsų asmenines savybes ir gebėjimus, tuo dažniau ir patys mokėsite save įvertinti. Taip elgiantis svarbu nepamiršti ir savęs – pagalvokite, ar nedarote to vien tik iš pareigos, ar iš įsisenėjusio įpročio kitų žmonių poreikius iškelti aukščiau nei savo. Daliai vyrų tampa kur kas lengviau priimti pagalbą žinant, kad atsilygindami už ją gali padėti kažkam kitam.

Pamėginkite tai įgyvendinti tokiu būdu, kuris jums atrodys tinkamiausias. Tai gali būti ir savanoriškas darbas kokioje nors nevyriausybinėje organizacijoje, pagalba draugui ar vyresnio amžiaus kaimynui, arba tiesiog laisva valandėlė, skirta tam, kad išklausytumėte žmogų, kuriam šiuo metu yra sunku.

Padėdami kitiems atkreipkite dėmesį ir į tai, kad jūsų pagalba yra sąmoningas apsisprendimas, ir pagalvokite, kaip tai prisideda prie to, kokiu žmogumi jūs norite būti.

METAS ĮGYVENDINTI POKYČIUS

Pokyčiai beveik niekada neįvyksta sklandžiai ir pagal planą.

Bandyamas atsikratyti blogų įpročių arba įvaldyti naudingesnius elgesio modelius reikalauja susitelkimo ir daug pastangų.

Pateikiame pagrindinę schemą, padėsiančią jums sekti, kaip vyksta pokytis.

Nežinau arba nenoriu žinoti. Nematote problemos arba poreikio kažką keisti. Aplinkinių pastangos įtikinti jus, jog reikia kažką keisti, yra visiškai bevaisės.

Pradedu svarstyti. Matote, jog yra tam tikra problema, kurią norite pažaboti, ir imate vertinti visus „už“ ir „prieš“. Aplinkiniai pastebi, jog kalbate apie problemą (-as) ir jos (jų) sprendimo būdus.

Noriu keistis, esu tam pasirengęs. Esate pasirengę keistis ir įgyvendinti pokyčius. Kiti jums padeda jus palaikydami ir didindami motyvaciją.

Pradėjau veikti. Imatės aktyvių veiksmų tam, kad pakeistumėte savo elgesį ir (arba) supančią aplinką tik jums žinomu būdu. Aplinkiniai gali padėti pastebėdami pozityvius jūsų pokyčius.

Nesustojau ir judu į priekį. Pavyko įgyvendinti pokytį ir išlaikyti jį kelis mėnesius. Ir nors kelyje pasitaiko viena kita kliūtis, atsisakote mesti kelią dėl takelio, ir puikiai žinote, ko reikia, kad toliau judėtumėte teisinga kryptimi. Siekdami pokyčių nepamirškite, kad saugumas yra kertinis akmuo, ant kurio galite susikurti tvirtą pagrindą sau ir gerovę savo artimiesiems.

ŠVĖSTI GYVENIMĄ

Vertėtų nepamiršti, kad nepaisant jūsų patirtos prievartos ir visų dėl to jūsų gyvenime atsiradusių problemų, jūs vis dar esate gyvas.

Jūs ne tik esate gyvas, bet ir imatės veiksmų tam, kad susikurtumėte sau tokį gyvenimą, kokio norite, vietoj to, kuris susiklostė dėl jūsų patirtos seksualinės prievartos.

Prisėskite ir pagalvokite apie viską, ko jums pavyko pasiekti. Dėl ko jaučiatės patenkintas? Kuo didžiuojatės?

Galbūt santykiams, tėvystei, sėkminga karjera ar pergalėmis sporte? O galbūt kažkuo, ką padarėte kitų labui?

Tai gali būti ir kova su neteisybe, kad ir kokia ji bebūtų – maža ar didelė.

Tai gali būti viskas, kas atspindi tokį gyvenimą, kurį norite sau susikurti, gyvendami pagal savo vertybes, įsitikinimus ir pasirinkimus.

*Taisydami sudužusius daiktus, japonai visada jų
įtrūkumus užpildydavo auksu, nes tikėjo, jog daiktas,
kuris patyrė žalą ir turi savo istoriją, tampa gražesnis.*

Barbara Bloom

PADĖKA

Šis pagalbos sau gidas yra parengtas pagal Australijoje publikuotą „Living Well“ leidinį.

Jis yra laikomas vienu iš labiausiai skaitomų ir priimtinausių tokio pobūdžio leidinių visame pasaulyje. Be to, gidas yra parengtas remiantis geriausių tyrimų rezultatų duomenimis ir patirtimi iš pirmų lūpų, sukaupta dirbant su vyrais, tapusiais seksualinės prievartos aukomis.

Esame nepaprastai dėkingi „Living Well“ už geranoriškumą ir solidarumą, leidusį mums parengti šį gidą Vakarų Jorkšyre gyvenantiems vyrams, išgyvenusiems seksualinį smurtą. Ypač norime padėkoti Gary Foster, vadovaujančiam „Living Well“. Jis yra tas žmogus, kuris ieško ne priežasčių pasakyti „ne“, o galimybių pasakyti „taip“. Telydi tave sėkmė, bičiuli!

Vakarų Yorkšyro aukų valdyba (2016 m. rugsėjo mėn.).

Daugiau informacijos apie „Living Well“ ir naudingos medžiagos galite rasti adresu www.livingwell.org.au.

