

## Að bera ábyrgð

### Afneitun

---

Afneitun er skekkja í hugsun og réttlætning sem fólk grípur í til að forðast að horfast í augu við hegðun sína eða afleiðingar hennar.

Afneitun er leið til að útskýra óreiðu í lífinu og að réttlæta hegðunina á netinu sem maður telur sig ekki geta stjórnað.

Þetta er aðferð til að afvegaleiða athygli og ábyrgð. Hérna eru nokkur dæmi um staðhæfingar sem einkenna afneitun. Skoðaðu hvort þú kannist við að hafa notað einhverjar þessara eða eitthvað svipað:

- „Þetta var bara annað slagið.“
- „Ég þurfti að uppfylla þarfir mínar einhvers staðar.“
- „Við erum öll fullorðin.“
- „Ég er karlmaður, ég er bara með mikla kynhvöt og menn eru meiri kynverur en konur.“
- „Ég er allavega ekki eins slæmur og aðrir.“
- „Mínar aðstæður eru öðruvísi.“
- „Bara í þetta eina skipti, svo hætti ég.“
- „Bara í eitt skipti í viðbót, svo hætti ég.“
- „Æ, ég er hvort sem er byrjaður.“
- „Ég er bara að skoða, ég geymi ekki neitt á tölvunni.“
- „Ég er nokkuð viss um að þetta sé löglegt, þannig að þetta er í lagi.“
- „Þetta eru verðlaun fyrir að hafa ekki horft á klám í langan tíma, þannig að núna er þetta í lagi.“
- „Ég þarf að draga úr hegðuninni í staðinn fyrir að hætta strax.“
- „Ég er undir miklu álagi og þarf að gera þetta til að slaka á.“
- „Það sem hún veit ekki særir hana ekki.“
- „Maki minn uppfyllir ekki kynferðislegar þarfir mínar.“
- „Ég á þetta skilið.“
- „Þetta skaðar ekki neinn af því að ...“
- „Þetta er bara mín aðferð til að slaka á.“
- „Þetta er ekki í alvörunni, þetta er bara í tölvunni.“
- „Ég geri þetta bara í einrúmi svo þetta skaðar engan.“
- „Ég get stoppað þegar ég vil.“

Ef einhver þessara staðhæfinga á listanum á við þig þá gæti afneitun verið að viðhalda skaðlegu hegðuninni. Afneitun ásamt tilfinningunni að hafa ekki stjórn á sér er áhættusöm.

Hægt er að taka nokkur einföld skref til að draga úr líkunum á óviðeigandi og skaðlegri hegðun.

## Markmið

Þessi kafli hjálpar við að skoða og skilja:

- Hversu mikla stjórn þú hefur á kynferðislegri hegðun á netinu.
- Hvort og hvernig afneitun hefur viðhaldið hegðuninni.
- Hvað hægt er að gera strax til að hefja breytingarferlið.

**Kvíði er oft viðbragð við að missa stjórn.** Þegar við höfum misst stjórn reynum við að ná henni aftur. Þegar það tekst ekki finnum við fyrir djúpum missi og kvíði byggist upp. Þessi líðan getur verið yfirþyrmandi. Við getum orðið óróleg, ringluð og farið úr jafnvægi og þá leitumst við í eitthvað annað til að láta okkur líða betur. Það getur leitt til þess að við grípum í skammtímalausnir sem veita okkur tímabundna vellíðan, eins og áfengi, vímuefni, fjárhættuspil eða kynlíf. Þá getur þessi hegðun þó farið úr böndunum.

## Byrjunin

Hugsaðu um hversu mikla stjórn þú hefur haft á hegðun þinni.

1 = mjög lítil stjórn

2 = einhver stjórn

3 = mikil stjórn

Þegar ég var að byrja að skoða ólöglegt efni á netinu	1	2	3
Þegar netnotkunin fór að aukast	1	2	3
Notkun mín á netinu í dag	1	2	3
Tíminn sem ég eyði núna í að skoða klámefni fyrir fullorðna	1	2	3
Tíminn sem ég eyði núna í að skoða óviðeigandi eða ólöglegar myndir	1	2	3

Hverju tekurðu eftir varðandi hvernig stjórn þín á hegðun hefur breyst frá því að þú byrjaðir fyrst að skoða óviðeigandi myndir af börnum þangað til núna?

Hvernig hefur stjórnleysi áhrif á líðan þína?

Hversu mikla stjórn á aðstæðum værir þú til í að hafa eftir eitt ár?

Hér eru nokkrar tillögur að því hvernig hægt er að upplifa meiri vald á aðstæðum.

## **Breytingar á umhverfi**

---

- Að færa tölvuna í almenningsrými á heimilinu gerir það ólíklegra að skoðað sé óviðeigandi efni.
- Ef núverandi starfsvettvangur inniheldur samskipti við börn, geturðu breytt um starfsvettvang
- Hafðu mynd af maka, eða þeim sem þú vilt ekki að viti af hegðun þinni, í augsyn þegar þú ert í tölvunni.

## **Breytingar á tölvunni þinni**

---

- Að setja upp öryggiskerfi í tölvunni þannig að ekki sé hægt að komast í klám.
- Að hafa skjámynd á tölvunni eða snjallsímanum af stað sem þig dreymir um að heimsækja eða af fangelsisrimlum til að minna þig á á hverjar afleiðingarnar á broti geta verið.
- Að gefa einhverjum öðrum lykilorðið þitt til að takmarka aðgang.
- Hafa lykilorð sem minnir þig á hverju þú gætir glatað ef þú brýtur af þér á netinu.

## **Breytingar á því þegar farið er á netið**

---

- Að nota bara tölvuna þegar aðrir eru í herberginu, eða á fjölförnum stað þar sem ekki er hægt að opna síður með óviðeigandi efni eða klámefni.
- Að nota einungis tölvuna við nauðsynlega hluti eins og að fara í netbankann, ekki leyfa þér að „vafra“.
- Slökkva á netbeininum (e. *router*) á næturnar svo það taki lengri tíma og orku að fara á netið. Þá er meiri tíma til að hugsa um hvað þú sért að gera og hætta við.
- Fá þér farsíma sem er ekki með nettengingu.

## Æfing: Það sem ég get gert

---

Gerðu lista af þremur hlutum sem þú getur gert strax í dag til að minnka líkurnar á að þú leitir eftir og skoðir ólöglegar myndir af börnum. Dæmi:

1. Færa tölvuna.
2. Setja upp öryggiskerfi í tölvunni.
3. Slökkva á netinu eftir klukkan 8 á kvöldin.

## Til umhugsunar

---

Eins og í upphafi þessarar æfingar, hugsaðu um núverandi stjórn þína á aðstæðum.

1 = mjög lítil stjórn

2 = einhver stjórn

3 = mikil stjórn

Notkun mín á netinu í dag.	1	2	3
Tíminn sem ég eyði við að skoða klámefti fyrir fullorðna.	1	2	3
Tíminn sem ég eyði núna í að skoða óviðeigandi eða ólöglegar myndir.	1	2	3

Veltu fyrir þér eftirfarandi spurningum:

- Hafa einhver svör breyst úr 1 í 2, eða úr 2 í 3, eftir að þú byrjaðir á þessari æfingu?
- Hverjar hafa verið jákvæðustu breytingarnar sem þú hefur gert? Hvers vegna?
- Hefur þessi æfing vakið upp nýjar spurningar eða ýtt undir löngun hjá þér til að kanna frekar einhverjar hugmyndir nánar? Hvernig ætlar þú að gera það?