

Vandinn við augnabliksánægju

Markmið

Þessi hluti miðar að því að skoða og öðlast skilning á eftirfarandi:

- Hvers vegna augnabliksánægja getur verið skaðleg.
- Hvernig draga má úr líkum á skaðlegri hegðun.

Augnabliksánægja

Þeir sem nálgast kynferðislegt efni af börnum velta oft fyrir sér hvers vegna þeir gera eitthvað sem veitir þeim ánægju í stutta stund en hefur síðan mjög neikvæðar afleiðingar til lengri tíma.

Hér eru nokkrar mögulegar skýringar:

- Oft eru afleiðingarnar ekki alveg öruggar (til dæmis að handtaka sé *möguleg*).
- Lítið gert úr langtímaafleiðingum samanborið við kynferðislegu ánægjuna sem fæst samstundis.
- Sannfæring um að manni sé sama um langtímaáhrif þegar hegðunin á sér stað, sérstaklega ef maður er í uppnámi eða líður illa.
- Siðferðisleg aftenging:
 - Koma ábyrgðinni á aðra: „Ég myndi ekki skoða myndirnar ef þær væru ekki þarna.“
 - Lágmarka skaðann: „Ég er bara að skoða.“
 - Gera þolandann ómennskan: „Þetta er bara mynd.“
 - Hópskýringar: „aðrir eru að gera þetta“.

Siðferðisleg aftenging gerir manni kleift að nota efni sem er siðferðislega rangt samhliða því að vita að börnin eru fórnarlömb kynferðislegrar misnotkunar.

- Mýtan um að karlmenn eru hvatvísari þegar þeir finna fyrir kynferðislegri spennu og því líklegri til að taka hvatvísari ákvarðanir.

Kannski hjálpar þetta ekki enn við að skilja hvers vegna þú velur að skoða kynferðislegt efni af börnum og afsakar vissulega ekki hegðunina. Hins vegar getur þetta hjálpað við að skilja hvers vegna einstaklingar taka augnabliksánægju fram yfir skynsemi þrátt fyrir afleiðingarnar.

Það er mikilvægt að þú byrjir að hugsa um hvernig hægt sé að draga úr þessu munstri.

Hvað getur þú gert?

Ein leið til að vinna gegn krafti augnabliksánægjunnar er að hugsa um hvernig þér mun líða eftir klukkutíma, viku eða mánuð ef þú ferð á netið að skoða ólöglegar myndir og finnur fyrir sektarkennd eða skömm. Hvernig myndi þér frekar líða ef þú slepptir því og gerðir eitthvað annað, eins og að lesa, fara í göngutúr og myndir fyrir stolti, gleði og létti?

Einnig er hjálplegt að búa til lista yfir skaða og ávinning þess að skoða ólöglegt efni. Hægt er að skipta því niður í langtíma- og skammtímaáhrif.

Skaði		Ávinningur	
Skammtíma	Langtíma	Skammtíma	Langtíma
<i>Skömm</i>	<i>Sambandsslit</i>	<i>Kynferðislegur léttir</i>	
<i>Sektarkennd</i>	<i>Missa vinnu</i>		
<i>Ótti</i>	<i>Þunglyndi</i>		

Geturðu fundið fleiri skammtíma- eða langtímaávinninga?

Mjög fáir geta lýst langtímaávinningi af þessari hegðun – sem sýnir hversu sterk löngunin í kynferðislega ánægju getur orðið í augnablikinu og hversu mikilvægt er að stöðva þessa hegðun.

Hugleiðingar

- Er augnabliksánægja vandamál hjá þér? Ertu endurtekið að setja þig í aðstæður þar sem þú ert að gera hluti sem eru skaðlegir þér og öðrum?
- Hverjar eru bestu leiðirnar fyrir þig til að stjórna þessum löngunum þínum?

Ef þú vilt ræða eitthvað sem kom fram í þessari æfingu, hefur átt erfitt með að komast í gegnum verkefni eða vilt tækifæri til að fara í gegnum verkefni með meðferðaraðila ekki hika við að hafa samband með tölvupósti á taktuskrefid@taktuskrefid.is